

**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


Кабирова Динара Ринатовна  
**МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**

**Психологическая программа коррекции профессионального стресса  
сотрудников органов внутренних дел**


Направление подготовки 37.04.01 Психология  
Направленность (профиль) образовательной программы  
Психологическая помощь в кризисных и чрезвычайных ситуациях

**ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:**


Заведующий кафедрой  
д-р мед. наук, профессор Шилов С.Н.  
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

01.12.2020 г.   
(дата, подпись)


Руководитель магистерской программы  
д-р мед. наук, профессор Шилов С.Н.  
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

01.12.2020 г.   
(дата, подпись)

Научный руководитель  
канд. мед. наук, Бардецкая Я.В.  
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

01.12.2020 г.   
(дата, подпись)

Обучающийся  
Кабирова Д.Р.  
(фамилия, инициалы)

01.12.2020 г.   
(дата, подпись)

Красноярск 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. Анализ литературы по проблеме исследования.....	8
1.1. Проблема стресса в психологии.....	8
1.2. Подходы к пониманию стрессоустойчивости в зарубежной и отечественной литературе .....	15
1.3. Личностные детерминанты как факторы стрессоустойчивости личности.....	22
Выводы по первой главе.....	38
Глава 2. Экспериментальное исследование особенностей стрессоустойчивости сотрудников органов внутренних дел.....	40
2.1. Организация, методы и методики исследования.....	40
2.2. Анализ результатов исследования.....	48
Выводы по второй главе.....	56
Глава 3. Психологическая программа повышения уровня стрессоустойчивости сотрудников органов внутренних дел.....	58
3.1. Организация и содержание формирующего эксперимента.....	58
3.2. Контрольный эксперимент и его анализ.....	80
Выводы по третьей главе.....	90
Заключение.....	91
Список литературы.....	97
Приложения.....	105

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Проблема психологического стресса специалистов различных областей профессиональной деятельности приобретает все возрастающую научную и практическую актуальность в связи с непрерывным ростом социальной, экономической, экологической, техногенной, личностной экстремальности нашей жизни и существенным изменением содержания и условий труда у представителей многих профессий. Возрастает количество возможных проблемных ситуаций, повышается профессиональная и личностная значимость и ответственность за результаты и последствия деятельности.

До сих пор в литературе не всегда даже четко разграничены понятия психического состояния, стресса, дистресса, напряжения, напряженности, эмоционального стресса и т.д., что и без того затрудняет изучение этой довольно сложной проблемы.

Теория психических состояний еще очень далека до завершенности, многие аспекты психических состояний остаются малоизученными, хотя впервые интерес к их исследованию появился в глубокой древности. Еще Гераклит в IV веке до н.э. обратил внимание на противоречивый характер определения «состояние» и его содержательной сущности. Аристотель полагал, что психическое состояние - это особое состояние души и выделял их в самостоятельную психологическую категорию.

В мировой и отечественной психологии интерес к психическим состояниям как научной категории возник в 40-50-х годах прошлого столетия. Исследованиями Н.Д. Левитова, Ю.Е. Сосновиковой, А.Н. Леоновой, Л.Г., Дикой, Е.П. Ильиным и др. были установлены ряд важнейших закономерностей и механизмов, касающихся феноменологии, структуры, функций, динамики психических состояний. Проблемы, с которыми сталкиваются исследователи при изучении психических состояний

обусловлены, прежде всего, богатым разнообразием последних, их многомерностью, многофункциональностью, дискретностью, непрерывностью, сложностью измерения.

Актуальность данного исследования заключается в том, что в современных условиях многие профессии имеют стрессогенный характер. В ходе реорганизации экономики и формирования новых ценностей в российском обществе существенно меняются личностные, характерологические особенности мировоззрения, субъективная переоценка значимости труда, особенно в сфере человек-человек, что, безусловно, отражается в психологических исследованиях стрессоустойчивости как практической задачи управления персоналом.

Самым сильным стрессовым воздействием подвергаются сотрудники следственных отделов МВД России. Их работа сопряжена с трудностями значительно отличающихся друг от друга, с разным уровнем стрессоустойчивости. Работа сотрудников следственного отдела МВД относится к экстремальной сфере деятельности, они ежедневно сталкиваются со стрессовыми ситуациями, как следствие, риск профессионального стресса у них достаточно высокий.

Таким образом, оптимальный уровень стрессоустойчивости является фактором успешной исполнительской деятельности, полноценной профессиональной реализации личности, фактором создания нормального морально-психологического здоровья следователей отдела МВД, поэтому тема нашего исследования актуальна.

**Проблема исследования** заключается в необходимости своевременного выявления профессионального стресса у сотрудников органов внутренних дел. Учитывая специфику их профессиональной деятельности, требуется психологическая помощь, направленная на повышение стрессоустойчивости данных сотрудников, удовлетворённость своей работой, продуктивность осуществления своей деятельности.

**Цель исследования:** изучить особенности стрессоустойчивости сотрудников органов внутренних дел, теоретически обосновать, разработать и проверить эффективность психологической программы, направленной на повышение уровня стрессоустойчивости данных сотрудников.

**Объект исследования:** особенности стрессоустойчивости сотрудников органов внутренних дел.

**Предмет исследования:** психологическая программа коррекции профессионального стресса сотрудников органов внутренних дел.

**Гипотезой исследования** послужило предположение о том, что стрессоустойчивость сотрудников органов внутренних дел может быть повышена при условии использования разработанной нами программы тренинга, направленного на:

1. Повышение осознанности граней-Я.
2. Переход психоэмоционального состояние напряжения в состояние покоя.
3. Доминирование ориентации на бытийные ценности в структуре личности.

В соответствии с объектом, предметом и поставленной целью были определены следующие **задачи исследования:**

1. На основании анализа психологической литературы определить степень разработанности проблемы исследования, ее современное состояние.
2. Изучить и выявить особенности стрессоустойчивости сотрудников органов внутренних дел.
3. Разработать и проверить эффективность психологической программы, направленной на повышение стрессоустойчивости сотрудников органов внутренних дел.

**Теоретико-методологической основой исследования** являются теоретические положения отечественных и зарубежных психологов:

- деятельностный подход к изучению личности (А.Н. Леонтьев, Л.И. Божович, Л.С. Выготский);

- субъективно-деятельностный подход (Б.Г. Ананьев, К.А. Абульханова-Славская, Б.Ф. Ломов и др.);

- современные парадигмы изучения профессионального стресса (В.А. Бодров, А.В. Леонова, Р.Ф. Лазарус);

- теория комплексного изучения человека как субъекта профессиональной деятельности (А.В. Барабанщиков, А.В. Брушлинский, А.А. Деркач, М.И. Дьяченко, Е.А. Климов, Б.Ф. Ломов и др.).

Для проверки гипотезы и решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования:**

– теоретические: анализ психологической, научно-методической литературы по проблеме исследования, планирование;

– эмпирические: психодиагностические методы, методы количественного и качественного анализа полученных экспериментальных данных.

В психологическое исследование нами были включены следующие **психодиагностические методики:**

1. Опросник «Бостонский тест на стрессоустойчивость».

2. Методика «Семантический дифференциал» Ч. Осгуда (1952).

3. «Самоактуализационный тест» А. Маслоу (адаптированный Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, М.В. Загика и М.В. Кроз).

**Организация исследования.** Базой исследования явился Отдел Министерства внутренних дел Российской Федерации по г. Лесосибирску (Отдел МВД России по г. Лесосибирску). В эксперименте участвовало 20 сотрудников следственного отдела (17 женщин и 3 мужчины), возраст испытуемых от 25 до 45 лет.

Исследование проводилось в период с 2018 г. по 2020 г. и осуществлялось **в четыре этапа:**

**Первый этап** включал в себя изучение и анализ литературы по проблеме исследования, анализ понятийно-терминологической системы и методологии исследования, формулирование и уточнение цели, гипотезы и задач.

**Второй этап** – составление плана исследования; подбор диагностических методик, проведение констатирующего эксперимента и анализ его результатов.

**Третий этап** – разработка и реализация психологической программы коррекции профессионального стресса сотрудников органов внутренних дел.

**Четвертый этап** — обобщение теоретических положений и экспериментальных выводов, корректировка текста работы и ее оформление.

**Теоретическая значимость** исследования заключается в систематизации научных представлений о стрессоустойчивости сотрудников органов внутренних дел. Полученные результаты позволят расширить и углубить научные представления о факторах, влияющих на формирование профессионального стресса, что может быть положено в основу психопрофилактической и психокоррекционной работы.

**Практическая значимость** исследования состоит в том, что полученные результаты могут быть использованы руководителями и психологами органов МВД России для снижения рисков нанесения вреда профессиональным стрессом.

**Структура и объем магистерской диссертации.** Работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованной литературы в количестве 87 источников, включает 7 таблиц, 13 рисунков.

# ГЛАВА 1. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

## 1.1. Проблема стресса в психологии

В современных словарях понятие «стресс» трактуется как состояние напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий (стрессоров); неспецифическая (общая) защитная физиологическая реакция организма [62, с. 803]. В психологическом словаре стресс описывается как «состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных условиях, как в повседневной жизни, так и при особых обстоятельствах...» [7, с. 530].

Основоположником учения о стрессе является канадский ученый Г. Селье. В рамках его теории к стрессу относятся реакции организма на любые достаточно сильные воздействия среды, если они запускают ряд общих процессов с участием коры надпочечников. В то же время сам основатель учения о неспецифическом адаптивном синдроме выделял две его формы: стресс полезный – эустресс и вредоносный – дистресс [61].

Однако чаще под стрессом понимают реакции организма именно на негативные воздействия внешней среды, что находит свое отражение в определениях, которые дают этому феномену различные исследователи.

Так, по мнению В. В. Суворовой, стресс – это «функциональное состояние организма, возникающее в результате внешнего отрицательного воздействия на его психические функции, нервные процессы или деятельность периферических органов» [65, с. 82].

Близким по смыслу является и определение П. Д. Горизонтова, который рассматривал стресс как «общую адаптивную реакцию организма, развивающуюся в ответ на угрозу нарушения гомеостаза» [17, с. 44].

С точки зрения таких авторов, как М.Г. Подопригора и А.Д. Тытарь, стресс - это «общий термин, применимый ко всем испытываемым индивидами формам давления. Несмотря на существование многочисленных



определений и разногласий по поводу содержания данного термина, можно считать, что стресс - динамичное состояние, обусловленное наличием трудностей или препятствий, осложняющих достижение желаемых результатов. Демонстрацией стресса являются физиологические, психологические и поведенческие реакции, вызванные первичной познавательной оценкой ситуации» [56, с. 88].

Лучше понять природу стресса помогут специальные теории, каждая из которых дает понять, как развивалось представление о нем.

Г. Селье выделяет 3 этапа развития стресса:

- аларт-стадия. Человек пребывает в напряжении и настороженности. Происходит мобилизация адаптационных ресурсов организма. Активно развиваются психосоматические заболевания – язва, мигрень, колиты, гастриты;

- стадия резистентности. Особенность – полностью пропадают признаки тревожного состояния. Наступает ощущение гармонии, но оно еще обманчиво. Проходит сбалансированное расходование адаптационных ресурсов;

- стадия истощения. Человек чувствует себя опустошенным. Энергия на низком уровне. Делать ничего не хочется. В таком случае нужно отдохнуть и хорошо выспаться [61].

Г. Селье в своей теории стресса сравнивает психологическое состояние личности со стадиями человеческой жизни. Аларт-стадия – это детство, т. к. ребенок, полный энергии, активно реагирует на раздражители. Стадия резистентности – это зрелость, период, когда увеличивается сопротивляемость организма. Этап истощения приравнивается к старости, когда сопротивляемости практически нет, реакция на раздражители пропадает [61].

Ганс Селье писал: «Вопреки расхожему мнению мы не должны, да и не в состоянии, избегать стресса. Но мы можем использовать его и

наслаждаться им, если лучше узнаем его механизм и выработаем соответствующую философию жизни» [61, с. 42].

Согласно теории У. Кеннона [32], благодаря саморегуляции поддерживается стабильность организма. Организм сам решает, когда нужно активизировать защитные каналы, чтобы приспособиться к изменениям во внешней среде. Делается всё, чтобы организм как можно меньше пребывал в стрессовом состоянии.

И.П. Павлов [53] объяснил, что нервная деятельность изменяется в условиях повышенной нагрузки. Зафиксировал 2 состояния человека в момент стресса – заторможенность или гиперактивность. Реакция торможения описывается снижением активности, нарушением рефлекторной деятельности. Если наступает состояние перевозбуждения, наблюдается беспокойство и чрезмерный выброс адреналина. Павлов доказал, что оба состояния являются разрушительными и вредными для человека.

Л. Орбели [52] утверждал, что в стрессовом состоянии происходит изменение свойств и функциональных способностей тканей, потому что организму нужно повысить уровень реактивности в конкретной ситуации. Обычно это оказывает влияние только на обмен веществ в тканях, а эндокринные механизмы не затрагиваются.

Теория стресса Э. Гельгорна [16] подтверждает, что во время стресса человек может испытывать негативные или позитивные эмоции. Их природа напрямую зависит от вегетативной системы. Есть 2 отдела: парасимпатический и симпатический. Симпатический отдел порождает положительные эмоции, возбуждение, радость, появляется прилив сил. Парасимпатический относительно негативно воздействует на нервную систему человека. Вызывает ощущение расслабления, усугубляет депрессивное состояние.

Р. Лазарус [39] считал, что эмоции отвечают за приспособление человека к внешним условиям. Особенности его теории: от когнитивных

процессов зависит качество и насыщенность эмоциональных реакций; психологический и нервный стресс – и процесс, и реакция; внешний мир оценивается человеком на основе его знаний, убеждений, ценностей. Согласно теории Лазаруса, самые частые проявления эмоции человека (познания, принципы) определяют характер стресса и поведения в любой ситуации.

В психологии проблема стресса зависит от причин напряжения, как внешних, так и внутренних. Проблема стресса в психологии может быть выражена одним из способов:

- поведенческие;
- эмоциональные;
- интеллектуальные;
- физиологические [57].

Поведенческая эмоциональная напряженность имеет три формы:

Импульсивная форма – проявляется повышенным возбуждением и снижением активности, суетливостью, допущением ошибок при совершении каких-либо действий;

Тормозная форма – характеризуется заторможенностью при значительном снижении ресурсов нервной системы;

Генерализованная форма – характеризуется паническими действиями, непредсказуемостью, беспорядочным поведением и совершением поступков вопреки здравому смыслу.

Проблема стресса состоит в особенностях его проявления и возникающий изменений. Наиболее часто стрессу подвергаются интеллектуальные стороны деятельности, такие как память и внимание. Нарушение данных показателей происходит за счет формирования стрессорной доминанты в коре полушарий мозга, в результате чего внимание затрудняется и проявляется повышенная отвлекаемость. Немного меньше страдают функции памяти.

Физиологические проявления стресса затрагивают все органы и системы человека. Зачастую страдают сердечно-сосудистая, пищеварительная и дыхательная системы. При проявлении стресса наблюдаются: повышение артериального давления, частоты пульса, нарушение функционирования желудочно-кишечного тракта. Эмоциональная напряженность проявляется в учащении пульса и нарушении его ритмичности, обильном потоотделении, изменении размера зрачка и т.д.

Проявление стрессовых ситуаций может негативно сказаться на функционировании всех органов и систем, отражаясь комплексными биохимическими и физиологическими нарушениями, такими как повышенная утомляемость, снижение иммунитета, изменение массы тела, частые проявления недомогания. Человек в этот период может ощущать затруднения при дыхании, боли в сердце, напряжение в мышцах, неприятные ощущения при работе пищеварительных органов и т.д.

Эмоциональные проявления стрессового напряжения особо опасны, поскольку затрагивают разнообразные стороны психики, эмоциональный фон, придавая пессимистический оттенок. При продолжительном действии стресса может развиваться депрессия, раздражительность, агрессия, гнев, появление аффективных состояний [57].

Условия жизни и работы могут быть причиной многочисленных стрессов [70, с. 79]. В свою очередь, эти причины могут быть локальными и глобальными.

К первой группе относятся бытовые домашние проблемы (перебои в водоснабжении, плохое отопление, неработающий лифт и т. д.), тяжелая, изматывающая работа и транспортные проблемы.

Глобальные причины стрессов представлены загрязнением окружающей среды. При этом часто вредные условия среды обитания вызывают стресс не за счет непосредственного воздействия на организм, а из-за длительного и бесплодного переживания по этому поводу. Если же

человек примиряется с нежелательными условиями существования или находит способы их кардинального изменения, то уровень стресса значительно уменьшается [70, с. 79].

Стресс оказывает негативное влияние на всю жизнь современного человека, затрагивая его психологическое и физическое здоровье. Последствия стресса включают нарушения в работе жизненно важных органов, снижают естественную защиту организма.

От стресса страдает весь организм человека, особенно последствия нервного потрясения сказываются на общем состоянии здоровья. Мало того, негативное влияние не заканчивается с окончанием воздействия стрессоров, а только начинается.

Последствия сильного стресса могут выражаться в следующих признаках:

- повышение давления, нарушения работы сердца;
- головная боль, головокружения;
- нарушение работы иммунной системы;
- заболевания ЖКТ;
- изменение состояния кожного покрова, волос, ногтей;
- паническая атака [29].

Со стороны нервной системы возникают нарушения следующего характера:

- повышенная тревожность;
- раздражительность;
- неврозы;
- эмоциональная неустойчивость;
- нетерпимость;
- перевозбуждение;
- ипохондрия;
- упадок сил;

- депрессия;
- быстрая утомляемость;
- бессонница;
- нарушения памяти [29].

Человек испытывает необъяснимые, часто неконтролируемые приступы агрессии, перепады настроения, теряет интерес к привычным вещам, которые ранее его радовали.

Влияние стресса на физическое здоровье человека заключается в следующем.

Повышение уровня глюкозы в крови. Она необходима для получения организмом энергии. Но при постоянных стрессах уровень сахара повышается постоянно, напряжение приводит к нарушениям работы внутренних органов, в частности поджелудочной железы, она перестает справляться со своими функциями, что приводит к развитию сахарного диабета

За выработку лейкоцитов отвечает вилочковая железа, которая также страдает от стресса. При снижении иммунитета этот орган неконтролируемо сокращается, что приводит к нарушению формирования лейкоцитов. Это ещё больше снижает защитные силы организма.

При выбросе адреналина капилляры расширяются, а при сильном нервном напряжении они лопаются. Это вызывает образование гематом, застоя крови. Поверхность кожи становится неестественно бледной с синюшным оттенком. Нарушается и кровоснабжение органов.

Непроизвольное напряжение мышц приводит к разрушению тканей на клеточном уровне. Регулярное чередование напряжения и расслабления негативно сказывается на работе внутренних органов. Глюкостероиды, накапливаемые в мышечных тканях, способствуют распаду белков и нуклеиновых кислот, что приводит к дистрофии.

От нарушения обмена веществ страдают клетки, в них накапливаются

токсины, которые провоцируют интоксикацию организма. Вывод их естественным путём затруднён. Нарушается рост клеток, кожа истончается, легко повреждается, раны заживают долго. Страдают и кости из-за недостатка кальция, повышается их ломкость, развивается остеопороз.

На фоне постоянного эмоционального напряжения возникает благодатная почва для развития онкологических заболеваний. Стресс провоцирует проблемы со стороны желудочно-кишечного тракта, вызывает язву желудка. Это главный фактор риска, возбуждающий заболевания сердца и сосудов, инфаркты, инсульты, гипертонию и стенокардию.

Сложность ситуации заключается в том, что современный человек ведёт малоактивный образ жизни. Биологически активные вещества длительное время сохраняются в организме в повышенной концентрации, что не даёт нервам и организму успокоиться из-за недостатка мышечной активности.

Разрушительные реакции вызываются не только длительным, но и кратковременным стрессом. Доказано, что единовременное сильное потрясение негативно сказывается в течение длительного периода после воздействия. При этом от стресса последствия бывают необратимыми, в некоторых случаях происходит разрушение клеток мозга [29].

## **1.2. Подходы к пониманию стрессоустойчивости в зарубежной и отечественной литературе**

В настоящее время в науке сложилось большое многообразие определений понятия «стрессоустойчивость».

Так С.В. Субботин под определением «стрессоустойчивость» подразумевает «такие частные его составляющие, как эмоциональная устойчивость, психологическая устойчивость к стрессу, стресс-резистентность, фрустрационная толерантность» [64, с. 27].

Б.Х. Варданян понимает стрессоустойчивость как особое взаимодействие всех компонентов психической деятельности, в том числе эмоциональных: «Стрессоустойчивость можно более конкретно определить как свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциогенной ситуации и тем самым содействующее успешному выполнению деятельности» [9, с. 542].

На одну из существенных сторон стрессоустойчивости обращает свое внимание П.Б. Зильберман, говоря о том, что устойчивость может быть нецелесообразным явлением, характеризующим отсутствие адекватного отражения изменившейся ситуации, свидетельствующим о недостаточной гибкости, приспособляемости. Он же предлагает свою трактовку стрессоустойчивости, понимая под ней «...интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивидуума, которое обеспечивает оптимально успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке» [22, с. 140].

По нашему мнению, интересным представляется определение стрессоустойчивости данное в статье «И море по колено: как повысить стрессоустойчивость», в которой данное понятие трактуется как «способность организма к быстрой адаптации путём естественного восстановления и регулирования внутренних резервов, умение останавливать негативную реакцию на стресс, сохранение спокойствия в критические моменты» [23].

Как отмечает В.А. Бодров, в настоящее время в современной науке нет четкого осмысления сущности такого понятия, как «стрессоустойчивость», большинство авторов в качестве его синонима употребляют термин «эмоциональная устойчивость», механизмы и содержание которой изучены лучше [6, с. 126].



Таким образом, со стрессоустойчивостью отождествляют эмоциональную устойчивость и способность контроля эмоций (Е.А. Милерян, В.А. Бодров); способность переносить большие нагрузки и успешно решать задачи в экстремальных ситуациях (Н.Н. Данилова); способность преодолевать состояние эмоционального возбуждения при выполнении сложной деятельности (В.Л. Марищук); свойство темперамента, позволяющее надежно выполнять целевые задачи деятельности за счет оптимального использования резервов нервно-психической эмоциональной энергии (В.А. Плахтиенко, Н.И. Блудов); стабильную направленность эмоциональных переживаний по их содержанию на положительное решение предстоящих задач (О.А. Черникова); устойчивое преобладание положительных эмоций (А.Е. Ольшанникова); интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности человека, которые обеспечивают оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке (П.Б. Зильберман [37, с. 130].

Как следует из всех приведенных определений стрессоустойчивости, данный феномен (качество, черта, свойство) рассматривается в основном с функциональных позиций, как характеристика, влияющая на продуктивность (успешность) деятельности. И только в определениях Б.Х. Варданяна и С.В. Субботина прослеживается идея о двойственной природе стрессоустойчивости [9, с. 49].

Эта особенность проявляется в рассмотрении стрессоустойчивости как свойства, влияющего на результат деятельности (успешность-неуспешность), и как характеристики, обеспечивающей гомеостаз личности как системы. А с этих позиций можно рассматривать стрессоустойчивость как показатель деятельностный (внешний) и личностный (внутренний).

«Внутренний» личностный компонент стрессоустойчивости проявляет

свою активность при несоответствии потенций субъекта условиям, требованиям конкретной деятельности. Роль этого компонента заключается в выработке такой системы защиты личности от стресс-факторов, которая обеспечила бы устойчивость (защищенность) человека от развития дистрессового состояния [68, с. 7].

Понимание структуры стрессоустойчивости личности опирается на традиционно сложившемся в психологии подходе к представлению о структуре психики. Исходя из этого стрессоустойчивость, как и психическую устойчивость можно рассматривать как динамическую структуру [31, с. 244]. Основными компонентами динамической структуры личности являются:

- эмоциональный, накопленный в процессе преодоления сложных ситуаций и проявляющийся в уверенности, в чувстве воодушевления и удовлетворения от выполнения задачи;

- волевой, который выражается в самообладании, самоконтроле, сознательной саморегуляции действий, приведении их в соответствие с требованиями ситуации. Волевой компонент выполняет контрольно-оценочную функцию сохранения и восстановления целесообразной регуляции деятельности;

- интеллектуальный, отражающий умственную работоспособность, тип мышления.

Однако приведенный перечень для отражения сущности понятия стрессоустойчивости далеко не полон. Некоторые авторы (Ю.Н. Гурьянов; С.А. Козлов; В.Ф. Власов) выделяют еще ряд структурных компонентов:

- мотивационный, отражающий устремленность личности на выполнение поставленной задачи. Мотивационный компонент представлен проявлением различных мотивационных тенденций, выполняющих побудительную, смыслообразующую и регулятивную функцию;

- физиологический компонент, определяющий запас энергетических возможностей организма;

- познавательный, характеризующий степень осознания и понимания служебной задачи. Познавательный компонент обеспечивает функцию создания, структурирования ориентировочной основы профессиональной деятельности, текущего анализа и прогнозирования динамики служебных ситуаций;

- операциональный (моторный), объединяющий применяемые способы и приемы деятельности. Операциональный (моторный) компонент обеспечивает владение способами и приемами деятельности, необходимыми навыками и умениями по использованию технических и др. средств;

- коммуникативный компонент, характеризующий социально-психологический аспект деятельности личности, состояние готовности к взаимодействию [19, с. 470].

Л. Леви [40] было выделено четыре типа стрессоустойчивости личности:

- стрессонеустойчивые: для данных категорий личности максимальным образом возможна неподатливость внешним событиям. Для этих людей не характерны изменения в своем поведении и мировоззрении, необходимость адаптироваться под изменяющиеся обстоятельства. Их установки и понятия непоколебимы. В связи с этим любое неблагоприятное внешнее событие или даже незначительная возможность его проявления в будущем вызывают у них стрессовое состояние;

- стрессотренируемые: данные личности вполне допускают возможность перемен, однако не масштабных и не быстрых. Эти люди пытаются изменять привычный для них жизненный уклад постепенно, естественно и легко. Но если сделать это по каким-то причинам не представляется возможным, они становятся раздражительными или впадают в депрессию. Тем не менее, в процессе повторения аналогичных по содержанию напряженных ситуаций стрессотренируемые личности привыкают к ним и в дальнейшем реагируют на стрессы намного спокойнее;

- стрессотормозные: этих людей отличает твердость их жизненных принципов и мировоззренческих установок, тем не менее, при возникновении непредвиденных внешних изменений, они реагируют на них довольно спокойно и безболезненно. Они принципиально не готовы меняться постепенно, однако для них вполне характерным является быстрое и однократное изменение той или иной жизненной сферы, например, резкая смена рабочего места. В том случае, когда стрессы в жизни данной категории личностей являются постоянными и последовательными, особенно если имеют вялотекущий характер, они постепенно теряют спокойствие, и им становится все сложнее контролировать свои эмоции;

- стрессоустойчивые: данная категория людей достаточно спокойно относится к любым жизненным изменениям, какую бы форму – продолжительную или стремительную – они не имели. Им, напротив, чуждо все стабильное и заранее предусмотренное. Такие личности, как правило, сами начинают процессы, связанные с жизненными изменениями или даже революции, возглавляя их. Однако в самый напряженный момент они вполне могут уйти в сторону, так как, при всем своем стремлении к переменам, им сложно принять возможность связанного с ними ущерба для себя лично. Стрессоустойчивые люди способны результативно действовать в нестабильных, кризисных условиях, однако им трудно приспособиться работать в организациях с давно сформировавшимися традициями. Стрессом для них являются только самые сложные жизненные события, имеющие отношение к ним самим или их близким.

Современными исследователями выделяются следующие основные причины низкой стрессоустойчивости:

- сложное детство, пережитое насилие;
- психические расстройства;
- недостаточное количество опыта, если речь идет о низкой стрессоустойчивости работника;

- физическое здоровье;
- особенности характера.

Становится стрессоустойчивым человеком каждая личность, пережившая определенный опыт. Пережитые события определяют степень страха, испуга и растерянности в трудный момент. Справиться с тяжелым эмоциональным состоянием сложно людям, перенесшим насилие в раннем детстве – они не чувствуют себя защищенными, и даже незначительные трудности вызывают у них панику [28].

Таким образом, к факторам (ресурсам), влияющим на стрессоустойчивость, можно отнести:

- врожденные особенности организма и ранний детский опыт;
- личностные особенности;
- направленность человека, его установки и ценности;
- факторы социальной среды (социальные условия и условия труда, ближнее социальное окружение);
- когнитивные факторы (уровень сензитивности, умение анализировать свое состояние и факторы внешней среды, прошлый опыт и прогноз будущего) [33, с. 632].

В заключение отметим, что стрессоустойчивость личности играет важную роль в преодолении стресса, потому что от нее зависит не только психическое состояние человека, но и профессиональная и повседневная деятельность, ведь чем выше стрессоустойчивость, тем лучше и быстрее преодолевается стресс и тем менее разрушительное воздействие он оказывает на человека. Таким образом, стрессоустойчивость личности - важнейший фактор преодоления стресса [66, с. 22].

Высокая стрессоустойчивость – это, несомненно, хорошо, однако ее максимальное повышение приводит к негативным последствиям: человек перестает реагировать на переживания других, даже самых близких людей, теряет способность сочувствовать и понимать трудности окружающих. Сама

человечность как характеристика личности оказывается под угрозой, когда стремление к высокой стрессоустойчивости становится абсолютным.

Оптимальная стрессоустойчивость должна сочетать в себе переносимость нагрузок с одной стороны и способность к сопереживанию с другой.

### **1.3. Личностные детерминанты как факторы стрессоустойчивости личности**

В современной психологии личности теоретически описана и экспериментально разработана структура ценностей, группирующая их по оси внешнее - внутреннее. Этот подход основан на теории самодетерминации личности Э.Л. Диси и Р.М. Руаяна. Большая выраженность внешних или внутренних ценностей связана со степенью удовлетворения базовых, изначальных психологических потребностей личности: в автономии (самостоятельности и независимости), в компетентности (эффективности), в значимых межличностных отношениях (Линч М., 2004; Чирков В.И., 1996). Их удовлетворение ведет к личностному развитию и психологическому здоровью, к развитию внутренних ценностей личностного роста, привязанности и любви, служения обществу, здоровья. Положительное влияние на их развитие оказывает родительская поддержка автономности, эмоциональная вовлеченность родителей в жизнь своих детей, структурированность и понятность требований к ребёнку, участие детей в интересных, развивающих видах деятельности. Таким образом, семья может способствовать адекватной реализации базовых потребностей детей и развитию внутренних ценностей. Исследования показали, что более высокий уровень развития автономности и саморегуляции ребенка способствует более высокой мотивации и адаптации в школе [40].

Слабое удовлетворение базовых психологических потребностей ведет к развитию беспокойства, проблем с психологическим здоровьем, к большей ориентации на внешние ценности видимого благополучия (материальное благополучие, популярность, внешность). Они ориентируют человека преимущественно на отношения к себе со стороны других и оценку в социальной среде своей значимости, т.е. на эгоистическое социальное самоутверждение (смотрите, вот я какой), возможно, являются проявлением психологической компенсации трудностей утверждения в семье. Внутренние ценности больше ориентируют на значимость близкого другого и на развитие внутреннего личностного мира, его самовыражение в творчестве, на бескорыстное и эстетическое ценностное отношение к природе. Они существенно более широки и альтруистичны, чем ценности внешние, и сходны по своему содержанию с бытийными ценностями А. Маслоу, являющимися выражением реализующейся потребности в самоактуализации и в любви. Внешние ценности выражают скорее активность нижележащих уровней его пирамиды потребностей. Негативно на удовлетворение базовых потребностей влияет жестко контролирующей, эмоционально холодный, равнодушный стиль отношений родителей и учителей к детям, причем в любой культуре. По данным Д.Р. Коннелла, М. Линча и В.И. Чиркова базовые психологические потребности, внешние и внутренние ценности обнаруживаются у испытуемых разных культур (Америка, Россия, Китай и др.) [40].

#### *Дефициентные и бытийные ценности по А. Маслоу*

А. Маслоу выделил две группы ценностей, а именно Б-ценности или ценности бытия - высшие ценности, присущие самоактуализирующимся людям, например, истина, красота, целостность, жизненность, уникальность, совершенство, справедливость и др. Д-ценности или дефициентные ценности - это низшие ценности, ориентированные на удовлетворение какой-либо фрустрированной потребности, например, мир, покой, сон, отдых,

безопасность и т.д. [39]. Д-ценности или регрессивные ценности выбираются людьми, чтобы выжить и обладают необходимостью, а также являются предпосылкой для высших Б-ценностей или «ценностей развития» [38].

Маслоу не обращается эксплицитно к Д-ценностям, хотя Б-ценности описывает детально. Он полагает, что есть определенные ценности, присущие каждому индивидууму: «Высшие ценности существуют в самой человеческой природе и могут быть там найдены. Это противоречит более старым и привычным взглядам, что высшие ценности приходят лишь от сверхъестественного Бога или какого-то иного источника, внешнего по отношению к самой человеческой природе» [44].

Маслоу перечисляет следующие Б-ценности: истина, добро, красота, целостность, преодоление дихотомии, жизненность, уникальность, совершенство, необходимость, полнота, справедливость, порядок, простота, богатство, легкость без усилия, игра, самодостаточность.

Говоря о любви как ценности проявляющейся в обеих группах ценностей Маслоу писал, что дефициентная любовь - это любовь к другим потому, что они удовлетворяют какую-то потребность. Чем больше удовлетворение, тем больше возрастает этот род любви. Это любовь из потребности в самоуважении или в сексе, или из страха одиночества и т.п. В то время как бытийная любовь - это любовь к сущности, к «бытию» или «существу» другого. Такая любовь не стремится к обладанию и занята больше добром другого, чем эгоистическим удовлетворением. Маслоу часто описывал Б-любовь как обнаруживающую даосское отношение невмешательства, способность позволять всему идти своим чередом и ценить то, что есть, не пытаясь «улучшить» что-либо. Б-любовь к природе выражается в умении ценить цветы, наблюдая их рост и оставляя неприкосновенными. Д-любовь, напротив, выражается в собирании цветов и составлении из них букетов. Б-любовь - это идеал необусловленной любви



родителей к ребенку, которая может даже включать любовь к маленьким несовершенствам ребенка [73].

Маслоу утверждает, что Б-любовь богаче, дает больше удовлетворения и более длительна, чем Д-любовь. Она остается живой и свежей, в то время как Д-любовь со временем утрачивает свою свежесть и остроту. Б-любовь может быть причиной «пиковых переживаний» и часто описывается в столь же экзальтированных словах, которыми описывают религиозный опыт.

Рассматривая вопросы восприятия мира, А. Маслоу выделял два пути познания: дефицитное и бытийное.

В дефицитном познании объекты рассматриваются исключительно как средства удовлетворения потребностей, как средства для других целей. Это в особенности справедливо тогда, когда потребности сильны. Маслоу указывает [37], что сильные потребности, как правило, канализируют мышление и восприятие, так что индивидуум сознает только те аспекты среды, которые имеют отношение к удовлетворению потребности. Голодный человек замечает только пищу, нищий - только деньги.

Б-познание более точно и эффективно, потому что воспринимающий в меньшей степени искажает свое восприятие в соответствии с потребностями и желаниями. Б-познание не судит, не оценивает и не сравнивает. Фундаментальным отношением является здесь восприятие того, что есть, и способность ценить это. Стимулы вызывают полное внимание. Восприятие кажется более богатым и полным. «Раковый препарат под микроскопом, если только мы можем забыть, что это рак, может выглядеть как красивый и замысловатый узор, вызывающий удивление» [16].

Воспринимающий остается в каком-то смысле независимым от воспринимаемого. Внешние объекты ценятся как таковые, в себе и сами по себе, а не в их отношении к личным заботам. Фактически в состоянии Б-познания индивидуум стремится оставаться погруженным в созерцание или пассивное наблюдение, активное вмешательство кажется неуместным [73].

И так, поскольку, бытийные ценности Маслоу по своему содержанию равны ценностям внутренней направленности, а дефициентные ценности по своему содержанию равны ценностям внешней направленности, то из этого следует, что направленность ценностей личности формируют картину мира индивида. А значит, обуславливают взаимодействие данного субъекта с окружающей его средой, и оказывает прямое влияние на восприятие им окружающей действительности. Другими словами, формируют аперцепцию личности, являясь элементами, обуславливающими ее. То есть ценности личности становятся «призмой», через которую объективная реальность воспринимается индивидом субъективно – как стрессовая или не стрессовая.

#### *Понятие «границ-Я» в работах А. Леонтьева*

Я - это форма переживания человеком своей личности, форма, в которой личность открывает саму себя. Я имеет несколько граней, каждая из которых была в свое время предметом интереса тех или иных психологических школ и направлений.

Соответственно, в психологии выделяются формы или грани Я:

- Я телесное;
- социально-ролевое Я;
- психологическое Я (Я-концепция);
- ощущение себя как источника активности и свободы;
- смысл Я, самоотношение [2].

Первая грань Я - это так называемое телесное, или физическое Я, переживание своего тела как воплощения Я, образ тела, переживание физических дефектов, сознание здоровья или болезни. При определенных психических заболеваниях или поражениях мозга может возникать чувство отчужденности от своего тела, ощущение его «не своим» или ощущение диспропорций, искажений своего тела. В форме телесного или физического Я мы ощущаем не столько личность, сколько ее материальный субстрат - тело, через посредство которого она проявляет себя и иначе проявить себя не

может. Тело вносит очень большой вклад в целостное ощущение собственного Я - об этом всем известно на собственном опыте. Особенно большое значение телесное Я приобретает в подростковом возрасте, когда собственное Я начинает выходить для человека на передний план, а другие стороны Я еще отстают в своем развитии. Роль телесного Я можно проиллюстрировать открытым в начале нашего столетия эффектом компенсации и сверхкомпенсации органических дефектов. Этот эффект проявляется в том, что люди, в детстве страдавшие либо реальными физическими дефектами, либо телесными недостатками чисто психологического свойства (малый рост), прилагают удвоенные усилия, чтобы компенсировать этот дефект развитием тех или иных черт характера, способностей и умений, и это не только часто им удается, но и нередко приводит к выдающемуся развитию тех или иных способностей.

Вторая грань Я - это социально-ролевое Я, выражающееся в ощущении себя носителем тех или иных социальных ролей и функций. Доминирование социально-ролевого Я - характерная черта бюрократа всех времен и народов, который мыслит себя как воплощение определенных должностных функций и государственных интересов – и ничего кроме этого его Я не содержит. Поэтому бесполезно апеллировать к его человеческим качествам. Вместе с тем у каждого человека Я неизбежно включает в себя определенные социально-ролевые компоненты, поскольку социальная идентичность человека, определение им себя в терминах выполняемых им социальных функций и ролей - достаточно важная, хоть и не самая главная характеристика личности.

Третья грань Я - психологическое Я. Оно включает в себя восприятие собственных черт, диспозиций, мотивов, потребностей и способностей и отвечает на вопрос «какой Я?». Психологическое Я составляет основу того, что в психологии называют образом Я или Я-концепцией, хотя телесное и социально-ролевое Я тоже в него входят [29].

Я-концепция - целостное представление человека о себе как о личности, биологическом организме, члене общества, работнике, профессионале и т.д. Я-концепция выступает как установка по отношению к самому себе и включает компоненты:

- когнитивную - образ своих качеств, способностей, внешности, социальной значимости и т.д. (самосознание);
- эмоциональную - самоуважение, себялюбие, самоуничижение и т.д.;
- оценочно-волевую - стремление повысить самооценку, завоевать уважение и т.д.

Я-концепция отличается сложное, уровневое строение, по-разному понимаемое разными авторами. Например, Р. Бернс представляет Я-концепцию в виде иерархической структуры. Вершиной является глобальная Я-концепция, конкретизирующаяся в совокупности установок личности на себя. Эти установки имеют различные модальности:

- реальное Я (представление о том, каким я хотел бы быть);
- зеркальное Я (представление о том, каким меня видят др.).

Каждая из этих модальностей включает ряд аспектов - физическое Я, социальное Я, умственное Я, эмоциональное Я [8].

Четвертая грань Я - это ощущение себя как источника активности или, наоборот, пассивного объекта воздействий, переживание своей свободы или несвободы, ответственности или посторонности. Это то Я, которое является не представлением о себе, а некоторой первичной точкой отсчета любых представлений о себе, то Я, которое присутствует в формулах: «Мыслю - следовательно, существую», «На том стою и не могу иначе». Его можно назвать экзистенциальным Я, поскольку в нем отражаются личностные особенности высшего, экзистенциального уровня, особенности не каких-то конкретных личностных структур, а общих принципов отношений личности с окружающим ее миром.

Наконец, пятая грань Я - это самоотношение, или смысл Я. Наиболее поверхностным проявлением самоотношения выступает самооценка - общее положительное или отрицательное отношение к себе. Однако просто одним знаком самоотношение не опишешь. Во-первых, следует различать самоуважение – отношение к себе как бы со стороны, обусловленное какими-то моими реальными достоинствами или недостатками, и самопринятие - непосредственное эмоциональное отношение к себе, не зависящее от того, есть ли во мне какие-то черты, объясняющие это отношение. Нередко встречается высокое самопринятие при сравнительно низком самоуважении или наоборот. Во-вторых, не менее важными характеристиками самоотношения, чем его оценочный знак, являются степень его целостности, интегрированности, а также автономности, независимости от внешних оценок.

Главная функция самоотношения в жизнедеятельности здоровой автономной личности - это сигнализация о том, что в жизни все в порядке или, наоборот, не все. Если мое самоотношение находится не на должном уровне это для меня сигнал о том, что нужно что-то менять, но не в самоотношении, а в жизни, в моих отношениях с миром. Самоотношение, таким образом, является механизмом обратной связи, оно не является или, по крайней мере, не должно являться самоцелью или самооценностью. Но на деле бывает иначе. Главной целью для человека может стать сохранение положительной самооценки или избегание отрицательной любой ценой. В этом случае самооценка перестает отражать состояние реальных жизненных процессов и заслоняет от человека мир, а порой искажает его, если правдивая картина мира угрожает его самооценке. Активность человека в мире оказывается в этом случае лишь средством поддержания высокой самооценки, но этот путь ведет в тупик. Высокая самооценка относится к таким вещам, которые могут быть доступны человеку лишь как побочный результат его активности, но ускользают от него, как только он пытается

сделать их целью. В качестве других примеров можно, вслед за В. Франклом, назвать счастье и самоактуализацию. В другой связи Франкл напоминал о том, что назначение бумеранга - не в том, чтобы возвращаться к бросившему его, а в том, чтобы поразить цель. Возвращается только тот бумеранг, который не попал в цель. Слишком большое внимание, уделяемое человеком своему Я, признак того, что он не достиг успеха в реализации своих жизненных целей. «Если я хочу стать тем, чем я могу, мне надо делать то, что я должен. Если я хочу стать самим собой, я должен выполнять личные и конкретные задачи и требования. Если человек хочет прийти к самому себе, его путь лежит через мир» (Франкл В., 1990) [29].

*Состояния психоэмоционального напряжения как детерминанта стрессоустойчивости личности*

Психоэмоциональное состояние - особая форма психических состояний человека с преобладанием эмоционального реагирования по типу доминанты. Эмоциональные проявления в реагировании на действительность необходимы человеку, так как они регулируют его самочувствие и функциональное состояние. Дефицит эмоций снижает активность центральной нервной системы и может явиться причиной снижения работоспособности. Чрезмерное влияние эмоциогенных факторов может вызвать состояние нервно-психического напряжения и срыв высшей нервной деятельности. Оптимальное эмоциональное возбуждение - условие готовности к деятельности и ее благоприятному для здоровья осуществлению [8].

Психическое напряжение – это отношение между индивидом и окружающей средой, определяемое им как нагрузка, требующая использования энергии и вызывающая опасность. Отсюда следует, что:

1. Психическое напряжение - результат дисбаланса или разница между требованиями к индивидууму (внешними или внутренними) и его возможностью с ними справиться.

2. Этот дисбаланс может возникать в случаях слишком сильного раздражения или, наоборот, его отсутствием.

3. Дисбаланс индивидуален. Чем выше внешние и внутренние требования к человеку, или его собственные к себе, и чем ниже его возможности справиться с этими требованиями, тем выше стресс.

4. Дисбаланс будет возникать только в том случае, если индивидууму действительно важно не проиграть в данной ситуации. В ином случае это не стрессовая ситуация.

К эмоциональному состоянию напряжения относят стресс, возникающий под влиянием воздействий стрессоров. Всякая неожиданность, которая нарушает привычное течение жизни, может быть причиной стресса. Таким образом, любое событие, факт или сообщение может вызвать стресс, то есть стать стрессором.

Стресс в начальной фазе может быть даже полезен для человека. В состоянии стресса происходит мобилизация психологических сил. Но развитие стресса приводит к дистрессу.

Дистресс (от англ. distress - горе, страдание, истощение) - это стресс, оказывающий отрицательное воздействие на организм, приводящий к истощению нервных и физических сил, разрушению функциональных систем, психической патологии, дезорганизации деятельности и поведения.

Из описанного выше следует, что состояние психоэмоционального напряжения – это такая форма психического состояния человека, с преобладанием эмоционального напряжения проявляющегося в увеличении возбуждения, реакциях мобилизации резервов организма и в тормозных реакциях; утративании пластичности, свойственной в спокойной обстановке, и угнетении сложных действий и интеллектуальных функций. В таком состоянии отношение между индивидом и окружающей средой, определяется им как нагрузка, а фактор, вызвавший ее, находится за границей зоны комфорта личности индивида.

Куликов Л.В. вообще считает, что добавлять к слову «напряжение» определение «эмоциональное» нет необходимости, потому что трудно представить себе любое напряжение безэмоциональным. «Думаю, что это заявление излишне категорично, хотя по своей сути оно справедливо. Ведь выделение эмоционального напряжения обусловлено не тем, что есть напряжение, сопровождаемое эмоциональными переживаниями, а тем, что причиной психического напряжения человека является развившаяся сильная эмоция» [24].

Состояние психического напряжения может выражаться в двух формах: в увеличении возбуждения, реакциях мобилизации резервов организма и в тормозных реакциях. Улучшение кратковременной памяти при оптимальной степени эмоционального напряжения отмечено И.А. Лапиной (1974), Е.А. Громовой (1976). По данным Е.А. Иванова с соавторами (1969), эмоциональная напряженность перед прыжком с парашютом увеличивает мышечную силу, но расстраивает моторную координацию (Архангельский, 1934).

Милерян Е.А. тоже наблюдал снижение эффективности сенсомоторной деятельности при воздействии сильных эмоциональных факторов. Ухудшение работоспособности было трех типов: скованное, импульсивное выполнение действий; уклонение человека от выполнения своих функций; полная заторможенность действий.

Поведение в состоянии напряженности отличается негибкостью: утрачивает пластичность, свойственную ему в спокойной обстановке. Например, спортсмены нередко отмечают, что при встрече с серьезным противником из-за сильного волнения подсказанная тренером или товарищем комбинация становится настолько навязчивой, что в ходе борьбы спортсмены только о ней и думают, забывая обо всех других приемах. Это происходит потому, что спортсмен некритически воспринимает рекомендованную комбинацию как лучшую.



В состоянии напряженности в первую очередь страдают сложные действия и интеллектуальные функции: сокращается объем внимания, нарушаются процессы восприятия и мышления, появляются лишние ненаправленные действия, снижается объем памяти и элементарных мыслительных операций. Один из известных волейболистов писал: «Напряжение порой бывает так велико, что потом не можешь вспомнить ход встречи, забываешь, что и как делал. В таком состоянии немудрено проиграть что угодно. Это как воздушная яма, куда проваливается самолет. Команда в такой ситуации полностью теряет управление» [24].

При психоэмоциональном напряжении у индивида повышается уровень ситуативной тревожности. Ситуативная тревожность - это отрицательное эмоциональное состояние, возникающее в ситуации неопределенной или неосознанной опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий.

В отличие от эмоции страха как реакции на конкретную угрозу, тревога является устойчивым психическим состоянием и представляет собой генерализованный или беспредметный страх. Функционально тревога не только предупреждает субъекта о возможной опасности, но и побуждает к поиску и конкретизации этой опасности, к активному исследованию окружающей действительности с установкой на определение угрожающего предмета [24].

Таким образом, мы можем сделать вывод, что чем выше уровень психоэмоционального напряжения у индивида, тем выше его уровень тревожности; индивид утрачивает пластичность, свойственную ему в спокойной обстановке; сокращается объем внимания, нарушаются процессы восприятия и мышления, появляются лишние ненаправленные действия, снижается объем памяти и элементарных мыслительных операций; фокус внимания индивида сводится к поиску и конкретизации опасности, к активному исследованию окружающей действительности с установкой на

определение угрожающего предмета, что обуславливает восприятие уже любой ситуации как стрессовой, а других людей как потенциальных носителей угрозы. В таком состоянии индивид не может объективно воспринимать окружающую действительность, а его мышление носит негативный характер, что приводит к тому, что любая мелочь, становится стрессором для данного индивида.

### *Структурные компоненты личности, определяющие качество стрессоустойчивости личности*

Проанализировав материал, представленный выше, мы пришли к мнению, что стрессоустойчивость - это качество личности, которое проявляет себя в стрессоустойчивом поведении.

Стрессоустойчивость, а значит и стрессоустойчивое поведение, являются производными от более фундаментальных структур личности. Войдя в стрессогенную ситуацию, индивид справляется с нагрузкой, которую она несет с помощью: копинг-стратегий, механизмов психологической защиты, самой реакции на фрустрацию.

Что же определяет, какие копинг-стратегии, механизмы психологической защиты и фрустрационные реакции будет использовать индивид? Определяют их такие компоненты психики личности как: уровень осознания, структура ценностей личности, тип темперамента.

Для эффективной работы с изменением стрессоустойчивости мы предлагаем рассмотреть те структурные единицы личности, которые можно изменить или скорректировать, к ним мы отнесли ценностную структуру личности и уровень осознания.

Ценности играют важную роль в вопросе стрессоустойчивости личности. У индивидов, демонстрирующих стрессоустойчивое поведение в системе ценностей преобладают ценности внутренней направленности, так называемые духовные ценности. Стрессочувствительные, в то же время,

ориентированы на материальные ценности или ценности внешней направленности.

Направленность ценностной структуры личности определяет какой будет «призма», через которую индивид воспринимает окружающую действительность. Осознание - это процесс отражения объективной действительности в психике человека, характеризующаяся тем, что в качестве опосредствующего, промежуточного фактора выступают элементы общественно-исторической практики, позволяющие строить объективные (общепринятые) картины мира. Исходным источником общественно-исторической практики является совместно осуществляемый труд. В индивидуальном развитии отдельные составляющие труда последовательно присваиваются ребенком в совместной с взрослыми деятельности [8].

Такое определение дает нам психологический словарь, мы же предлагаем рассмотреть осознание с другой стороны. Объективно существующей реальностью может быть только квантовый мир, который никак не зависит от работы нашего ума и от наших систем восприятия, обеспечивающих наблюдение только определённых компонентов из множества возможных. Осознание, в таком случае, это сам процесс наблюдения, и это то, что мы воспринимаем как себя и вокруг себя, то, что мы видим и наблюдаем, чувствуем, слышим, ощущаем, понимаем.

Мы наблюдаем субъективную, или иллюзорную реальность, неосознанно выделяя из бесконечного числа компонентов объективно существующих в состоянии вселенной, только компоненты с привычными и значимыми для нашего ума объектами. Если же объекты не значимы в том смысле, что не меняют нашего состояния, или наши органы чувств никак с ними не взаимодействуют, то мы их не видим. Их для нас просто не существует.

Осознание, таким образом, является окном в объективный мир. И одновременно это сам объективный мир, если на осознание смотреть как на

качество сознания, т.е. осознанность. Сознание, если оно не осознало само себя, не позволяет видеть весь объективный мир, но позволяет видеть, лишь какой-то его фрагмент. Функцией сознания является осознание тех или иных компонентов объективно существующего мира.

Можно обозначить различные уровни сознания, которые отличаются друг от друга способностью выделять те или иные компоненты объективной реальности в полноценной их сущности и степенью осознания сознанием самого себя.

Таким образом, по нашему мнению, стрессоустойчивость зависит от уровня осознания сознанием самого себя, то есть осознание личностью граней-Я. И от уровня осознания окружающей ситуации как объективного мира.

Психоэмоциональное состояние не является структурным компонентом личности, а скорее ее производной, но мы выделяем ее в ряд факторов, определяющих стрессоустойчивость личности. Психоэмоциональное состояние напряжения является результатом стресса, но, в то же время, и его причинной. Это происходит потому, что уровень психоэмоционального напряжения, определяет уровень: тревожности индивида, пластичности, объема внимания, восприятия и мышления, объема памяти и элементарных мыслительных операций. При высокой степени психоэмоциональной напряженности фокус внимания индивида сводится к поиску и конкретизации опасности, с установкой на то, что каждый компонент объективной реальности может быть потенциальной угрозой сущности личности индивида. Это обуславливает восприятие уже любой ситуации как стрессовой, а других людей как потенциальных носителей угрозы. В таком состоянии мышление индивида носит негативный характер, что приводит к тому, что любая мелочь, становится стрессором для данного индивида. В итоге, мы видим, что получается замкнутая система, в которой психоэмоциональное состояние напряжения является следствием и

причинной стрессочувствительности индивида. Следовательно, необходимой составляющей стрессоустойчивости будет являться психоэмоциональное состояние покоя, или состояние «внутреннего покоя» как его часто называют в просторечии.

В рамках работы с понятием стрессоустойчивость, мы определили, что она обусловлена тремя факторами:

- направленность ценностной структуры личности;
- психоэмоциональное состояние напряжения-покоя;
- уровень осознания окружающей ситуации и осознания граней-Я.

Влияя с помощью определенных инструментов (техник, методов тренинговой и психотерапевтической деятельности) на эти три фактора и изменяя их, мы способны изменить качество стрессоустойчивости личности.

## Выводы по первой главе

Таким образом, на основе всего вышесказанного, считаем целесообразным сделать следующие выводы:

1. Стресс - это общий термин, применимый ко всем испытываемым индивидами формам давления. Несмотря на существование многочисленных определений и разногласий по поводу содержания данного термина, можно считать, что стресс - динамичное состояние, обусловленное наличием трудностей или препятствий, осложняющих достижение желаемых результатов. Демонстрацией стресса являются физиологические, психологические и поведенческие реакции, вызванные первичной познавательной оценкой ситуации.

В психологии проблема стресса зависит от причин напряжения, как внешних, так и внутренних. Проблема стресса в психологии может быть выражена одним из способов: поведенческие, эмоциональные, интеллектуальные, физиологические.

2. Современные авторы со стрессоустойчивостью отождествляют эмоциональную устойчивость и способность контроля эмоций; способность переносить большие нагрузки и успешно решать задачи в экстремальных ситуациях; способность преодолевать состояние эмоционального возбуждения при выполнении сложной деятельности; свойство темперамента, позволяющее надежно выполнять целевые задачи деятельности за счет оптимального использования резервов нервно-психической эмоциональной энергии; стабильную направленность эмоциональных переживаний по их содержанию на положительное решение предстоящих задач; устойчивое преобладание положительных эмоций; интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности человека, которые

обеспечивают оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке.

3. В структуре стрессоустойчивости личности психологи выделяют эмоциональный, волевой, интеллектуальный, мотивационный, коммуникативный, операциональный и другие компоненты. Причем все компоненты стрессоустойчивости, как и психической устойчивости находятся в определенной взаимосвязи, и возможна компенсация невыраженности одних за счет большей развитости других.

## **ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

### **2.1. Организация, методы и методики исследования**

Исследование проводилось на базе Отдела Министерства внутренних дел Российской Федерации по г. Лесосибирску (Отдел МВД России по г. Лесосибирску). В эксперименте участвовало 20 сотрудников следственного отдела (17 женщин и 3 мужчины), возраст испытуемых от 25 до 45 лет.

Целью констатирующего этапа эксперимента явилось изучение особенностей стрессоустойчивости сотрудников органов внутренних дел.

Основной критерий комплектования экспериментальной выборки – схожесть должностных обязанностей испытуемых (следователи), средний возраст - 25-45 лет.

Для успешной реализации поставленной цели нами были определены следующие задачи:

- Проведение первичной диагностики.
- Проведения тренинга.
- Проведение вторичной диагностики.
- Интерпретация результатов и заключение по проделанной работе.

Исследование было организовано в соответствии с этическими принципами, принятыми в психодиагностике:

- ответственности;
- конфиденциальности;
- благополучия испытуемого;
- информирования клиента о целях обследования.

Эксперимент проходил через ряд последовательно сменяющихся этапов:

1. Подготовительный.
2. Экспериментальный.



### 3. Заключительный.

**На подготовительном этапе** осуществлялся анализ психологической документации: личных дел, психологических характеристик, заключений и протоколов обследований на каждого испытуемого, принимавшего участие в обследовании.

**На экспериментальном этапе** для изучения особенностей стрессоустойчивости сотрудников органов внутренних дел, были проанализированы и выбраны следующие психодиагностические методики:

1. «Бостонский тест на стрессоустойчивость».
2. Методика «Семантический дифференциал» Ч. Осгуда (1952).
3. «Самоактуализационный тест» (САТ) А. Маслоу, адаптированный сотрудниками кафедры социальной психологии МГУ имени М.В. Ломоносова Ю.Е. Алешинной, Л.Я. Гозманом, М.В. Загикой и М.В. Крозом (1987).

#### **1. Опросник «Бостонский тест на стрессоустойчивость»**

Для определения уровня стрессоустойчивости испытуемых нами был взят «Бостонский тест на стрессоустойчивость». Фактически, данный тест оценивает уровень стрессочувствительности - показатель, обратный стрессоустойчивости. Следовательно, чем выше показатели данного теста, тем ниже стрессочувствительности человека.

Интерпретация данных:

- 0-10 баллов — высокая устойчивость к стрессовым ситуациям. Стрессы вашему здоровью не угрожают;
- 11-30 баллов — средний уровень устойчивости к стрессовым ситуациям. Нормальный уровень стресса, который соответствует в меру напряженной жизни активного человека;

– 30-49 баллов — пониженный уровень стрессоустойчивости. Стрессовые ситуации оказывают немалое влияние на вашу жизнь, и вы им не очень сильно сопротивляетесь;

– 50 баллов и больше — очень низкий уровень сопротивляемости стрессам. Легкая уязвимость даже от незначительных воздействий.

## **2. «Самоактуализационный тест» А. Маслоу, адаптированный Ю.Е. Алешинной, Л.Я. Гозманом, М.В. Загикой и М.В. Крозом (1987)**

Самоактуализационный тест (САТ) (Алешина и др., 1987) позволяет определить ценностную ориентацию, гибкость поведения, чувствительность по отношению к себе, самоуважение и самопринятие и т. д.

САТ измеряет самоактуализацию по двум базовым и ряду дополнительных шкал. Базовыми являются шкалы компетентности во времени и поддержки. 12 дополнительных шкал составляют 6 блоков — по две в каждом. Каждый пункт теста входит в одну или более дополнительных шкал и, как правило, в одну базовую. Таким образом, дополнительные шкалы фактически включены в основные, они содержательно состоят из тех же пунктов. Подобная структура теста позволяет диагностировать большое число показателей, не увеличивая при этом в значительной степени объем теста.

### **Диагностические Категории — Шкалы Теста**

#### *Базовые шкалы*

Шкала компетентности во времени (Тс) включает 17 пунктов. Высокий балл по этой шкале свидетельствует, во-первых, о способности испытуемого жить настоящим, то есть переживать настоящий момент своей жизни во всей его полноте, а не просто как фатальное следствие прошлого или как подготовку к «подлинной жизни» в будущем; во-вторых, ощущать неразрывность прошлого, настоящего и будущего, то есть видеть свою жизнь

целостной. Именно такое мироощущение и психологическое восприятие времени свидетельствует о высоком уровне самоактуализации личности.

Низкий балл по шкале означает ориентацию лишь на один из отрезков временной шкалы (прошлое, настоящее или будущее) и (или) дискретное восприятие своего жизненного пути.

Шкала поддержки (1) — самая большая шкала теста (91 пункт) — измеряет степень независимости ценностей и поведения субъекта от воздействия извне (внутренняя — внешняя поддержка). Низкий балл свидетельствует о высокой степени зависимости, конформизма, несамостоятельности субъекта («извне направляемая» личность), о внешнем локусе контроля. Содержание данной шкалы ближе всего к последнему понятию. Как теоретические работы, так и психологическая практика свидетельствуют о правомерности включения указанной шкалы в методику в качестве базовой.

#### *Дополнительные шкалы*

В отличие от базовых, измеряющих глобальные характеристики, самоактуализации дополнительные шкалы ориентированы на регистрацию отдельных ее аспектов.

1. Шкала ценностной ориентации (SAV) (20 пунктов) измеряет, в какой степени человек разделяет ценности, присущие самоактуализирующейся личности (здесь и далее высокий балл по шкале характеризует высокую степень самоактуализации).

2. Шкала гибкости поведения (Ex) (24 пункта) диагностирует степень гибкости в реализации ценностей в поведении, взаимодействии с окружающими, способность быстро и адекватно реагировать на изменяющуюся ситуацию.

Шкалы ценностной ориентации и гибкости поведения, дополняя друг друга, образуют блок ценностей. Первая шкала характеризует сами ценности, вторая — особенности их реализации в поведении.

3. Шкала сенситивности к себе (Fr) (13 пунктов) определяет, в какой степени человек отдает себе отчет в своих потребностях и чувствах, насколько хорошо ощущает и понимает их.

4. Шкала спонтанности (S) (14 пунктов) измеряет способность выражать свои чувства спонтанно и непосредственно. Высокий балл по этой шкале не означает отсутствия способности к продуманным, целенаправленным действиям, он лишь свидетельствует о возможности незапланированного поведения, о том, что испытуемый не боится вести себя естественно и раскованно, демонстрировать окружающим свои эмоции.

Шкалы 3 и 4 составляют блок чувств. Первая определяет то, насколько человек осознает собственные чувства, вторая — в какой степени они проявляются в поведении.

5. Шкала самоуважения (Sr) (15 пунктов) диагностирует способность ценить свои достоинства, положительные свойства характера, уважать себя за них.

6. Шкала самопринятия (Sa) (21 пункт) показывает степень принятия себя таким, как есть, вне зависимости от оценки своих достоинств и недостатков, возможно, вопреки последним.

Шкалы 5 и 6 составляют блок самовосприятия.

7. Шкала представлений о природе человека (Nc) состоит из 10 пунктов. Высокий балл по шкале свидетельствует о склонности воспринимать природу человека в целом как положительную («люди в массе своей скорее добры») и не считать дихотомии мужественности — женственности, рациональности — эмоциональности и т. д. антагонистическими и непреодолимыми.

8. Шкала синергии (Sy) (7 пунктов) определяет способность человека к целостному восприятию мира и людей, к пониманию связанности противоположностей, таких как игра и работа, телесное и духовное и др.

Шкалы 7 и 8 очень близки по содержанию, их лучше анализировать совместно. Они составляют блок концепции человека.

9. Шкала принятия агрессии (А) состоит из 16 пунктов. Высокий балл по шкале свидетельствует о способности принимать свое раздражение, гнев и агрессивность как естественное проявление человеческой природы. Конечно же, речь не идет об оправдании антисоциального поведения.

10. Шкала контактности (С) (20 пунктов) характеризует способность человека к быстрому установлению глубоких и тесных эмоционально насыщенных контактов с людьми или, используя ставшую привычной в отечественной социальной психологии терминологию, к субъект-субъектному общению.

Шкалы принятия агрессии и контактности составляют блок межличностной чувствительности.

11. Шкала познавательных потребностей (Сог) (11 пунктов) определяет выраженность стремления к приобретению знаний об окружающем мире.

12. Шкала креативности (Сг) (14 пунктов) характеризует выраженность творческой направленности личности.

Шкалы познавательных потребностей и креативности составляют блок отношения к познанию.

*Порядок работы с тестом, обработка и интерпретация результатов*

Методика предназначена для обследования взрослых (старше 15—17 лет) психически здоровых людей (имеется в виду отсутствие выраженной психопатологии). Специфика изучаемого феномена (самоактуализации) и характер самого теста, сложность составляющих его суждений, требующих серьезного осмысления, позволяют рекомендовать его для обследования преимущественно лиц с высшим образованием.

Инструкция к методике не ограничивает времени ответов, хотя практика показывает, что в норме оно обычно не превышает 30—35 минут.

При обработке результатов тестирования подсчет баллов, полученных испытуемым, осуществляется с помощью ключей к методике. Каждый ответ обследованного, совпадающий с вариантом, указанным в ключах, оценивается в 1 балл. Затем подсчитывается сумма баллов, набранных испытуемым по каждой шкале.

Интерпретация результатов обследования производится в соответствии с приведенным выше описанием шкал САТ [32].

### **3. Метод семантического дифференциала Ч. Осгуда (1952)**

Метод семантического дифференциала был введен в психологические исследования Чарльзом Осгудом в 1952 году.

Технику семантического дифференциала (СД) можно рассматривать как разновидность проективных тестов.

Проективные процедуры позволяют учесть тот факт, что стимулирующая ситуация приобретает смысл не только в силу ее объективного содержания, но и по причинам, связанным с субъективными склонностями и влечениями испытуемого, другими словами, вследствие субъективированного, личностного значения, придаваемого ситуации испытуемым. Испытуемый как бы проецирует свои свойства в ситуацию [16].

По мнению Ч. Осгуда, которое разделяют и современные психологи (например, А.Г. Шмелев), семантический дифференциал призван выявить, прежде всего, эмоциональную оценку качеств объекта и, в меньшей степени, - когнитивные и поведенческие установки реципиентов в отношении объекта (до или после его предъявления) [28]. Вероятно, большинство бессознательных оценок, установок и отношений можно достаточно достоверно выявить с помощью семантического шкалирования, даже если исходить из традиционной методики Ч. Осгуда. Эта методика заключается в оценке стимула с помощью набора высокочастотных прилагательных и их

антонимов (биполярных шкал) на основе факторов ЕРА (Evaluation – Potency – Activity) - оценка, сила, активность [29].

Семантическим дифференциалом (в узком смысле) называют также биполярную градуированную оценочную шкалу, используемую в методе семантического дифференциала.

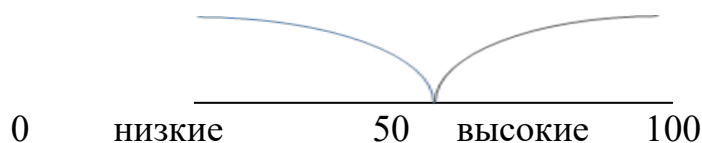
Данный метод заключается в построении индивидуальных или групповых семантических пространств. Координатами объекта в семантическом пространстве служат его оценки по ряду биполярных градуированных (трех, пяти, семибалльных) оценочных шкал, противоположные полюса которых заданы с помощью вербальных антонимов. Эти шкалы отобраны из множества пробных шкал методами факторного анализа.

В совокупности три вида шкал позволяют описать сенсорно-эмоциональный образ объекта для конкретного индивида, а также, при обобщении показателей, выявить оценки этого объекта группой и его «ценность» (то есть суммарный показатель оценок положительных качеств). Шкалы могут быть семи-, пяти- и трехбалльными.

Шкалирование ЕРА предполагает, что, помещая стимульный объект (в данном случае – текст) на положительный полюс фактора Оценка, субъект выражает свое удовольствие этим объектом; помещая его на положительный полюс фактора Сила, субъект испытывает «напряжение», выражает статическое усилие, связанное с репрезентируемым объектом; помещая объект на положительный полюс фактора Активность, субъект испытывает «возбуждение», т.е. подготавливается к быстрым действиям при встрече с динамичным объектом [30].

На основе данного метода нами была разработаны биполярные градуированные шкалы, направленные на оценку физического напряжения, проявленного в теле и эмоционального напряжения как фактического

внутреннего состояния. Для оценки результатов мы использовали следующую схему, представленную на рисунке 1.



**Рисунок 1 - Шкала оценки результатов исследования**

### *Обработка и интерпретация результатов*

По каждому блоку мы определяли среднее значение. Затем мы смотрели данные испытуемых и если их баллы были выше среднего балла по данному блоку, то мы относили их к «высоким показателям» по данному блоку, если ниже, то к «низким». Например: если по блоку ценностей максимальное число показателей равно 44, то среднее значение равно 22. Если испытуемый набрал 25 баллов, то это говорит, о том, что у него высокие показатели по данному блоку. Для оценки результатов семантического дифференциала был применен тот же подход.

**На заключительном этапе** исследования нами были проанализированы данные, полученные на предыдущих этапах исследования и выявлены особенности стрессоустойчивости сотрудников органов внутренних дел.

## **2.2. Анализ результатов исследования**

В ходе исследования нами были проведены все три методики с каждым из 20-ти респондентов и, на основе всех методик, выявлен уровень стрессоустойчивости каждого из сотрудников, определено их психоэмоциональное и физическое состояние, а также уровень осознания.



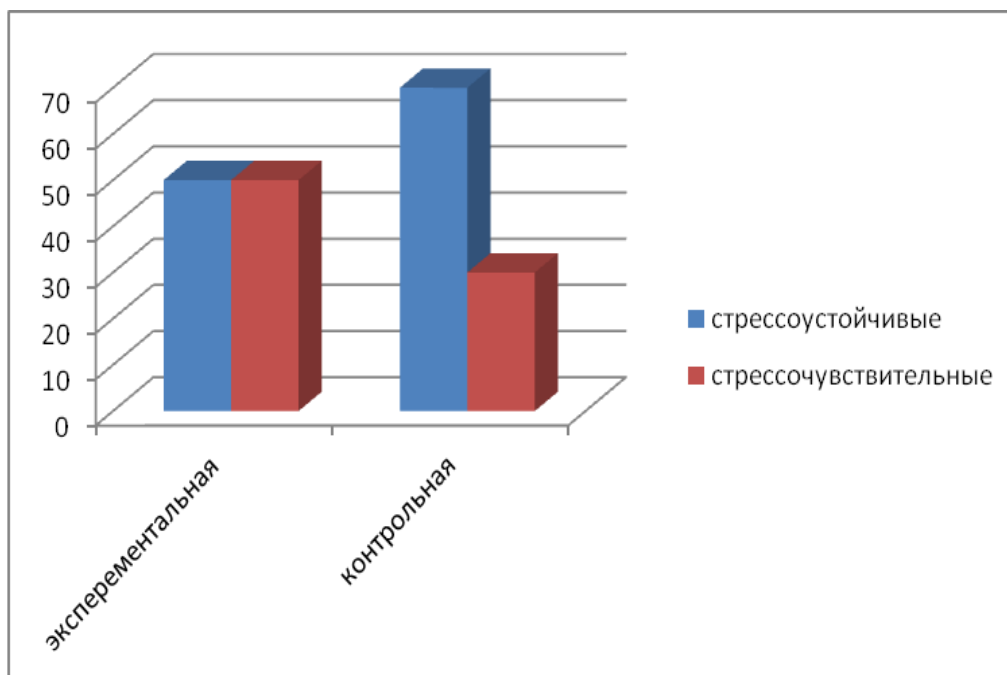
Выборка состояла из 20 человек: экспериментальная группа 10 человек и контрольная группа 10 человек.

По результатам проведенных исследований рассмотрим ниже представленные данные.

**Таблица 1 - Исследование уровня стрессоустойчивости сотрудников следственного отдела МВД России г. Лесосибирска по методике «Бостонский тест на стрессоустойчивость», в баллах**

<b>№</b>	<b>Экспериментальная группа</b>	<b>баллы</b>	<b>Контрольная группа</b>	<b>баллы</b>
1	стрессочувствительный	39	стрессоустойчивый	11
2	стрессоустойчивый	18	стрессоустойчивый	5
3	стрессочувствительный	45	стрессоустойчивый	7
4	стрессоустойчивый	53	стрессочувствительный	42
5	стрессочувствительный	37	стрессочувствительный	54
6	стрессоустойчивый	10	стрессоустойчивый	9
7	стрессочувствительный	33	стрессочувствительный	48
8	стрессоустойчивый	11	стрессоустойчивый	8
9	стрессочувствительный	42	стрессоустойчивый	16
10	стрессоустойчивый	7	стрессоустойчивый	9

Исходя из полученных нами данных по методике «Бостонский тест на стрессоустойчивость» (таблица 1, рис. 2), количество стрессоустойчивых человек в экспериментальной группе до прохождения тренинга было равно 50%, в то время как количество стрессоустойчивых человек в контрольной группе было равно 70%, что является достаточно высоким показателем для сотрудников следственного отдела.

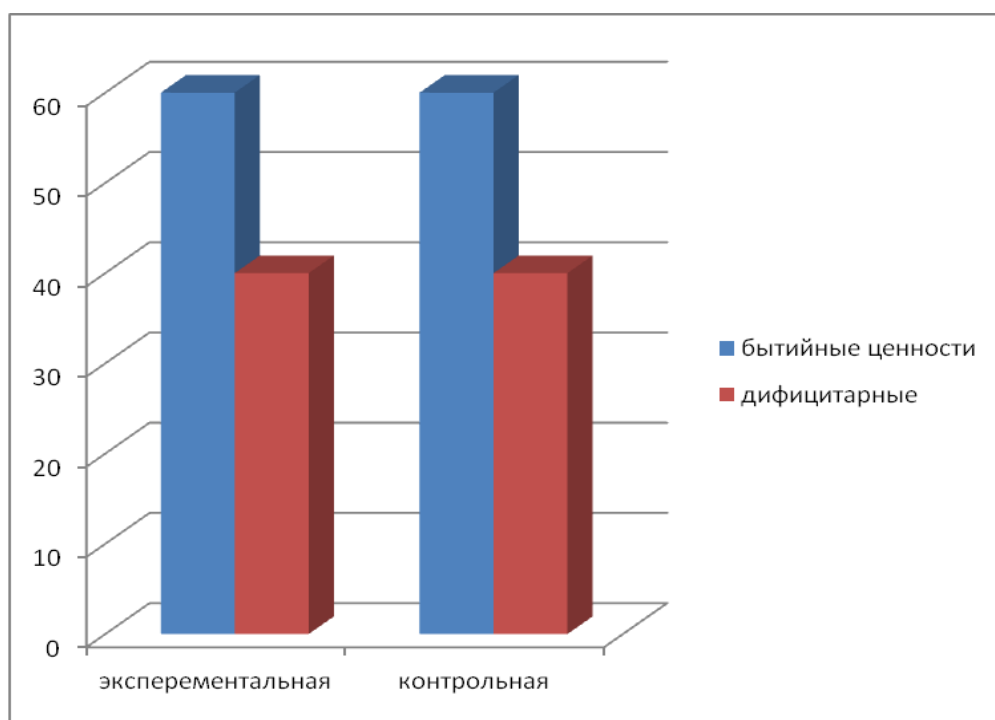


**Рисунок 2 - Результаты исследования уровня стрессоустойчивости сотрудников следственного отдела МВД России г. Лесосибирска по методике «Бостонский тест на стрессоустойчивость», в %**

Далее мы рассмотрим результаты, полученные по методике «Самоактуализационный тест» (САТ) А. Маслоу, адаптированный Ю.Е. Алешиной, Л.Я. Гозманом, М.В. Загикой и М.В. Крозом (1987).

Приступая к изучению направленности ценностной структуры личности, мы использовали блок ценностей из самоактуализационного теста. Данный блок измеряет, в какой степени человек разделяет ценности внутренней направленности, бытийные ценности.

Полученные нами данные по самоактуализационному тесту говорят о том, что количество человек в экспериментальной и контрольной группах, до прохождения тренинга набравших высокие показатели по блоку ценностей, было равно 40%, в то время как количество человек, набравших низкие показатели по блоку ценностей было, равно 60%.



**Рисунок 3 - Результаты исследования ценностной направленности структуры личности сотрудников следственного отдела МВД России г. Лесосибирска по методике «Самоактуализационный тест» (САТ) А. Маслоу, адаптированный Ю.Е. Алешиной и др. (1987)**

Это говорит о том, что до прохождения тренинга 40% человек в обеих группах имели ориентацию на бытийные ценности, а 60% на дефицитарные (рис. 3), что диагностирует среднюю степень гибкости субъекта в реализации своих ценностей в поведении, взаимодействии с окружающими людьми, способности быстро и адекватно реагировать на изменяющуюся ситуацию.

Далее, при определении психоэмоционального состояния напряжения-покоя и физического его проявления, мы использовали методику «Семантический дифференциал» Ч. Осгуда (1952).

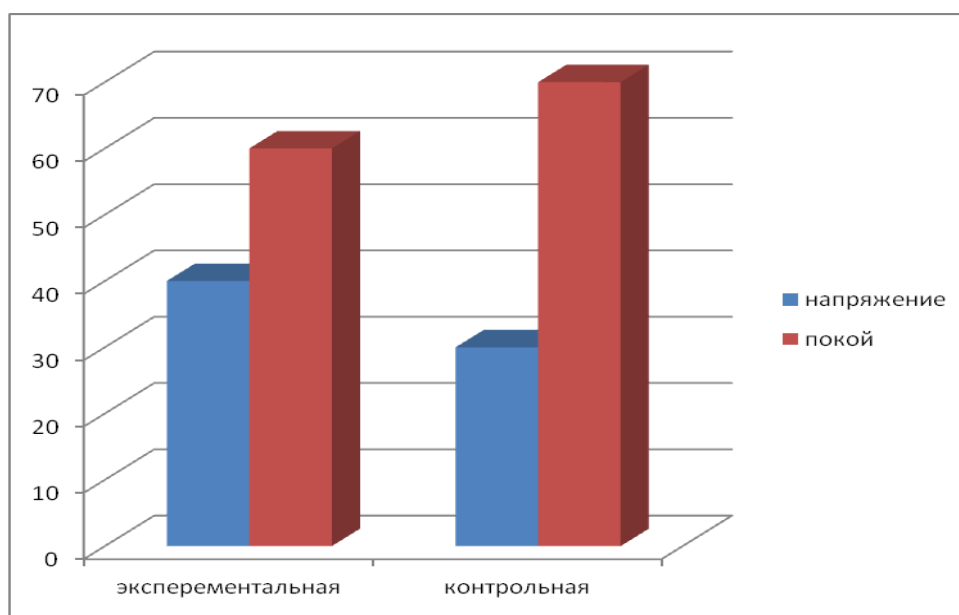
Рассмотрим полученные результаты по представленной выше методике (таблица 2).

**Таблица 2 - Изучение уровня психоэмоционального напряжения сотрудников следственного отдела МВД России г. Лесосибирска по методике «Семантический дифференциал» Ч. Осгуда (1952), в баллах**

<b>№</b>	<b>Уровень психоэмоционального напряжения (экспериментальная группа)</b>	<b>баллы</b>	<b>Уровень психоэмоционального напряжения (контрольная группа)</b>	<b>баллы</b>
1	напряжение	-0,2	покой	1,1
2	покой	1,8	покой	2
3	покой	0,8	покой	1,95
4	покой	1,4	напряжение	-0,25
5	напряжение	-1,5	напряжение	-0,15
6	покой	1,9	покой	1,45
7	напряжение	-1,75	напряжение	-0,65
8	покой	1,2	покой	1,05
9	напряжение	-0,65	покой	1,6
10	покой	0,5	покой	1,8

Из полученных данных (рис. 4) мы видим, что количество человек, находившихся в состоянии психоэмоционального напряжения, в экспериментальной группе до прохождения тренинга составляло 40%, а в контрольной группе было равно 30%.

Эти показатели свидетельствуют, что большинство сотрудников следственного отдела МВД России г. Лесосибирска имеют адекватный психоэмоциональный уровень напряжения.



**Рисунок 4 - Результаты исследования состояния психоэмоционального напряжения у сотрудников следственного отдела МВД России г. Лесосибирска по методике «Семантический дифференциал» Ч. Осгуда (1952), в %**

Далее мы рассмотрим показатели по семи блокам, отвечающим за оценку уровня осознанности по методике «Самоактуализационный тест» (САТ) А. Маслоу, адаптированный Ю.Е. Алешиной и др. (1987) (таблица 3, 4).

**Таблица 3 - Изучение показателей уровня осознанности в экспериментальной группе у сотрудников следственного отдела МВД России г. Лесосибирска по методике «Самоактуализационный тест» (САТ) А. Маслоу, адаптированный Ю.Е. Алешиной и др. (1987)**

Уровень осознанности в экспериментальной группе до тренинга								
№	1	2	3	4	5	6	7	Результат
1	низкий	низкий	низкий	низкий	низкий	низкий	низкий	низкий
2	низкий	низкий	высокий	высокий	высокий	низкий	низкий	низкий
3	низкий	низкий	низкий	низкий	низкий	низкий	низкий	низкий
4	низкий	высокий	высокий	высокий	высокий	высокий	низкий	высокий
5	низкий	низкий	низкий	низкий	низкий	низкий	низкий	низкий

<b>Продолжение таблицы 3.</b>								
6	высокий	высокий	высокий	высокий	высокий	высокий	высокий	высокий
7	низкий	низкий	низкий	низкий	низкий	низкий	низкий	низкий
8	низкий	низкий	высокий	высокий	высокий	высокий	низкий	высокий
9	низкий	низкий	низкий	низкий	низкий	низкий	низкий	низкий
10	низкий	низкий	низкий	низкий	низкий	низкий	низкий	низкий

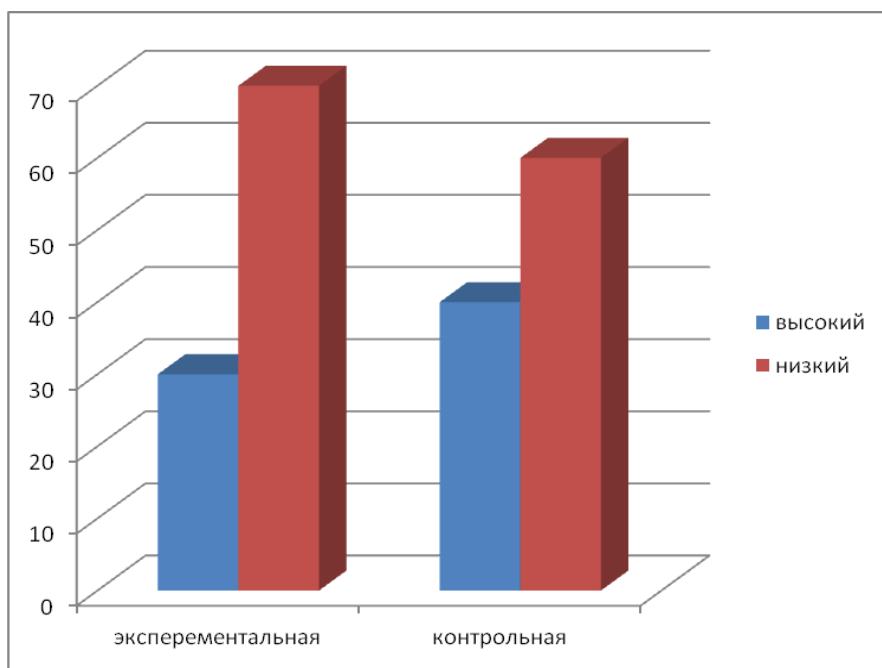
**Таблица 4 - Изучение показателей уровня осознанности в контрольной группе у сотрудников следственного отдела МВД России г. Лесосибирска по методике «Самоактуализационный тест» (САТ) А. Маслоу, адаптированный Ю.Е. Алешиной и др. (1987)**

<b>Уровень осознанности в контрольной группе до тренинга</b>								
№	1	2	3	4	5	6	7	Результат
1	низкий	низкий	низкий	высокий	высокий	низкий	высокий	низкий
2	низкий	высокий	высокий	высокий	высокий	высокий	высокий	высокий
3	низкий	высокий	высокий	высокий	высокий	высокий	высокий	высокий
4	низкий	высокий	низкий	низкий	низкий	низкий	низкий	низкий
5	низкий	низкий	низкий	низкий	низкий	низкий	низкий	низкий
6	низкий	высокий	высокий	высокий	высокий	низкий	высокий	высокий
7	низкий	низкий	низкий	низкий	низкий	низкий	низкий	низкий
8	низкий	высокий	низкий	низкий	высокий	низкий	низкий	низкий
9	низкий	высокий	высокий	высокий	высокий	высокий	высокий	высокий
10	низкий	высокий	низкий	высокий	высокий	низкий	низкий	низкий

Далее мы отразили обработанные качественные данные, полученные по методике «Самоактуализационный тест» (САТ) А. Маслоу, адаптированный Ю.Е. Алешиной и др. (1987), на рисунке 5. Из гистограммы рисунка 5 мы видим, что в экспериментальной группе высокий уровень осознанности составлял 30% (3 человека), в то время как в контрольной группе количество человек, набравших высокие показатели по семи блокам, было 40% (4 человека).

К сожалению, данные результаты дают право предполагать, что большая часть сотрудников следственного отдела МВД России г. Лесосибирска (70% и 60% соответственно по группам), склонны

воспринимать природу человека в целом, как враждебную. Также низкие показатели по данному блоку свидетельствуют о неспособности человека к целостному восприятию мира и людей, к пониманию связанности противоположностей, таких как игра и работа, телесное и духовное и др.



**Рисунок 5 - Результаты исследования уровня осознанности сотрудников следственного отдела МВД России г. Лесосибирска по методике «Самоактуализационный тест» (САТ) А. Маслоу, адаптированный Ю.Е. Алешиной и др. (1987), в %**

Низкий уровень осознанности свидетельствует о неспособности принимать свое раздражение, гнев и агрессивность как естественное проявление человеческой природы, что способствует к затруднению установлению глубоких и тесных эмоционально-насыщенных контактов с людьми.

## Выводы по второй главе

1. Экспериментальное исследование было организовано на базе отдела МВД России по г. Лесосибирску. В эксперименте участвовало 20 сотрудников следственного отдела (17 женщин и 3 мужчины), возраст испытуемых от 25 до 45 лет.

2. С целью изучения особенностей стрессоустойчивости сотрудников органов внутренних дел нами были отобраны следующие методики:

- Опросник «Бостонский тест на стрессоустойчивость».
- «Семантический дифференциал» Ч. Осгуда (1952).
- «Самоактуализационный тест» А. Маслоу, адаптированный Ю.Е. Алешиной и др. (1987).

3. Результаты изучения стрессоустойчивости сотрудников следственного отдела МВД России г. Лесосибирска показали, что уровень выбранных характеристик у испытуемых не однороден. Данные результаты свидетельствуют о том, что при достаточно высокой стрессоустойчивости (50% и 70% по группам соответственно), сотрудники, в большинстве своем, имеют низкий уровень осознанности (70% и 60% соответственно по группам).

4. По результатам исследования по методике «Самоактуализационный тест» А. Маслоу, адаптированный Ю.Е. Алешиной и др. (1987), мы получили, что сотрудников следственного отдела в экспериментальной и контрольной группах, до прохождения тренинга, набравших высокие показатели по блоку ценностей, было 40%. Это говорит о том, что до прохождения тренинга 40% данных сотрудников в обеих группах имели ориентацию на бытийные ценности, что диагностирует низкую степень гибкости субъекта в реализации своих ценностей в поведении, взаимодействии с окружающими людьми, способности быстро и адекватно реагировать на изменяющуюся ситуацию.



5. По результатам изучения психоэмоционального состояния напряжения-покоя по методике «Семантический дифференциал», мы видим, что процент сотрудников следственного отдела, находившихся в состоянии психоэмоционального напряжения, в экспериментальной группе до прохождения тренинга составляло 40%, а в контрольной группе было 30%, что является недостаточно низким уровнем напряжения.

6. Анализ полученных результатов свидетельствует о необходимости в разработке и проведении психологической программы, направленной на повышение стрессоустойчивости сотрудников органов внутренних дел.

### **ГЛАВА 3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

#### **3.1. Организация и содержание формирующего эксперимента**

В рамках первой главы настоящего исследования было отмечено, что стресс и низкий уровень стрессоустойчивости оказывают значительное негативное влияние как на физиологическое, так и на психическое здоровье личности. Кроме того, рассматривая стресс в профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел, важно отметить, что его негативное влияние проявляется также и в том, что он ведет к синдрому профессионального или эмоционального выгорания.

Эмоциональное выгорание – это синдром, который развивается под воздействием хронического стресса и постоянных нагрузок и приводит к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека. Эмоциональное выгорание возникает в результате накопления негативных эмоций, без «разрядки» или «освобождения» от них. Это защитная реакция организма на стресс, который возникает, если нет способа освободиться от негативных эмоций [72].

На основе проведенного выше констатирующего эксперимента, а также определенной нами в рамках второй главы настоящего исследования необходимости в разработке психологической программы повышения уровня стрессоустойчивости сотрудников органов внутренних дел, нами и была разработана данная программа.

Исходя из этого, нами была определена структура и содержание формирующего эксперимента.

**Цель:** разработать психологическую программу, направленную на повышение уровня стрессоустойчивости сотрудников следственного отдела МВД России г. Лесосибирска.

### **Задачи программы:**

1. Повысить уровень осознания личности.
2. Понизить состояние психоэмоционального напряжения.
3. Ориентировать ценностную структуру личности на бытийные ценности.

**Форма проведения занятий** – групповая.

### **Формы работы:**

Для снятия психоэмоционального напряжения нами были применены техники телесно-ориентированной психотерапии, разного рода визуализации. Снимая психоэмоциональное напряжение, мы косвенно повышали «ситуативную осознанность». Осознание граней-Я осуществлялось через когнитивные игры, направленные на повышение рефлексии и перенесения фокуса на «внутреннюю» составляющую своего существа. Так же мы использовали медитативные техники для снятия напряжения и осознания граней-Я. Для ориентации на бытийные ценности мы применили метод беседы, метод притч и медитативно-визуализативную технику.

### **Технология проведения тренингов:**

- Техника безопасности;
- Место проведение (большое помещение);
- Четкий инструктаж;
- Подготовка реквизита;
- Отслеживание индивидуального физического состояния участников;
- Анализ, рефлексия, обратная связь.

Продолжительность реализации программы осуществлялась на протяжении одного месяца, что в целом составило 5 встреч. Продолжительность одной встречи около трех часов. Частота занятий – один раз в неделю.

**Таблица 5 - Содержание психологической программы повышения уровня стрессоустойчивости сотрудников следственного отдела**

День	Цель дня	Задачи дня
1	2	3
1	Ориентация на бытийные ценности участников тренинга, повышение уровня осознания.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знакомство участников.</li> <li>2. Выбор принципов тренинга.</li> <li>3. Фокусировка внимания на повышение осознания.</li> <li>4. Повышение осознания социально-ролевого Я.</li> <li>5. Ориентация на бытийные ценности.</li> </ol>
2	Снижение психоэмоционального напряжения, повышение уровня осознания.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Снятие мышечных блоков.</li> <li>2. Снятие психоэмоционального напряжения.</li> <li>3. Повышение осознания телесного Я.</li> </ol>
3	Снижение психоэмоционального напряжения, повышение уровня осознания и ориентация на бытийные ценности.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Снятие психоэмоционального напряжения.</li> <li>2. Повышение осознания психологического Я.</li> <li>3. Фокусировка на позитивном самоотношении.</li> <li>4. Ориентация на бытийные ценности.</li> </ol>
4	Снижение психоэмоционального напряжения, повышение уровня осознания и ориентация на бытийные ценности.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Снятие психоэмоционального напряжения.</li> <li>2. Повышение осознания.</li> <li>3. Ориентация на бытийные ценности.</li> </ol>
5	Снижение психоэмоционального напряжения, повышение уровня осознания и ориентация на бытийные ценности.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Снятие психоэмоционального напряжения.</li> <li>2. Повышение осознания многогранности своего существа.</li> <li>3. Расширение сознания.</li> <li>4. Ориентация на бытийные ценности.</li> <li>5. Подведение итогов.</li> </ol>

### План работы

#### День первый

1. Знакомство – участники ищут свое «движение дня», принимают различные положения тела, направляя фокус внимания на свое тело, пытаются понять, в каком положении или действии им комфортно. Найдя свое движение или положение, они представляют себя в непринужденной форме,

рассказывая, что значит, их движение для них и какие чувства и ощущения оно у них вызывает.

2. Происходит выборка принципов и правил тренинга. Ведущий предлагает придумать принципы тренинга. Участники обдумывают и высказывают свои идеи, после чего группой выбираются самые подходящие.

3. Участникам дается следующая инструкция: «Наберите побольше воздуха в грудную клетку, задержите дыхание на долю секунды и выдохните до конца. Не торопитесь вдыхать снова. Повторите упражнение несколько раз до полного успокоения. Для удлинения фазы выдоха, с целью успокоения, рекомендуется складывать губы трубочкой и пускать воздух по возможности вверх. Или же при вдохе вы говорите про себя слово «вдох». При выдохе – «выдох». На 5-7-ой минуте выполнения этого упражнения дыхание начнет само замедляться, увеличится пауза между вдохом и выдохом».

4. «Даосская гимнастика». Участники тренинга повторяют за тренером гимнастические упражнения. Сначала по часовой стрелке, а затем в обратном направлении разрабатываются все суставы тела человека. Первым разрабатывается голеностопный сустав правой ноги, затем коленный сустав, тазобедренный. После все то же проделывается с левой ногой. Затем, разрабатывается поясничный отдел круговыми движениями. Сначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. После мы приступаем к разработке по тому же принципу кистевых суставов, локтевых и плечевых.

В последнюю очередь разрабатывается шея. При проведении данной гимнастики рекомендуется направить все внимание в ту область, которая в данный момент времени разрабатывается, глаза можно закрыть, и при этом начать дышать «расслабляющим» дыханием.

5. Упражнение «Спина друга» - участникам дается следующая инструкция: «Разбейтесь по парам, охватитесь руками в области локтевого сустава, как бы образуя звенья. Затем один человек из пары слегка приседает

и начинает медленно нагибаться вперед, а второй в это время расслабляется, ложась на его спину словно на удобную постель. Когда тела примут горизонтальное положение руки можно отпустить и несколько минут отдохнуть в таком положении (держателю можно опереться руками о колени или на пол)».

6. Дискуссионная игра «Кто ты?». Участники делятся по парам, и в течение 5 минут один из участников задает второму один и тот же вопрос: «кто ты?», а второй должен отвечать кто он теми социальными ролями, которые он исполняет (брат, отец, друг).

7. Управляемая медитация. Ведущий произносит следующие слова для медитации: «Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и с выдохом расслабьтесь. Осознайте все звуки, окружающие вас, шум машин за окном, мой голос, примите их и перенесите все внимание внутрь себя. Просто наблюдайте без всяких усилий за своим состоянием. Осознайте себя как актера в великом театре жизни. Осознайте все роли, которые вам приходилось играть – приятные и не приятные, хорошие и плохие, примите все свои роли. Осознайте себя в роли ребенка, в самой первой роли которую мы примеряем на себя, почувствуйте какого это – быть ребенком. Осознайте себя в роли сына или дочери, в роли брата или сестры, в роли внука или внучки. Осознайте все семейные роли, которые вам приходилось исполнять. Осознайте себя в роли друга/подруги, в роли приятеля, знакомого или знакомой, в роли гражданина, горожанина, начальника или подчинённого, ученика, учителя, в роли героя и роли злодея, добряка и эгоиста, в роли деятеля и бездельника, в роли влюбленного или любимой, осознайте себя в совершенно разных ролях, которые вам приходилось играть в зависимости от ситуации. Существует огромное количество ролей, которые мы сменяем в течении всей жизни, роли приходят и уходят. В разных ситуациях мы ведём себя по-разному, мы бесконечно многогранны, множество постоянно сменяющихся ролей проносятся в течение всей жизни, но всегда остается, что-

то неизменное, то, что позволяет нам сейчас наблюдать из глубины нашего существа за этими, постоянно сменяющимися ролями, которые мы исполняем. Сделайте глубокий вдох, осознайте окружающее вас пространство, людей, предметы мебели, осознайте положение своего тела в этом пространстве и медленно, постепенно, каждый в своем ритме, можете открывать глаза.

8. Рассуждения на тему «Кто я». Ведущий задает тему рассуждения, участники делают свои высказывания, и тренер резюмирует беседу исходя из высказываний участников.

9. Игра «Наблюдение» В течение 10 минут участникам дается задание просто понаблюдать, за собой, за людьми вокруг, за окружающим пространством, за ситуацией в целом.

10. Обсуждение того, что происходило во время игры. Тренер подводит рассуждения к вопросу: «Был ли ум во время игры в настоящем моменте – здесь и теперь?».

11. Игра «Граница» - участники выстраиваются в ряд. Тренер задает два государства, например: Франция и Германия. Затем он говорит, что сейчас мы все находимся во Франции, но если он скажет: «Германия» - то все дружно должны прыгнуть вперед, а если скажет: «Франция» - то назад. Если же, находясь во Франции, он говорит: «Франция» - участники должны прыгнуть на месте. При этом они должны непрерывно смотреть на тренера, который будет прыгать вместе с ними, но «неправильно», сбивая их.

12. Притча. На соревнованиях по бегу один атлет занял 2 место, а другой 18 место. Тот, который занял 18 место, выложился на все 100%. Он сделал все, что мог и был рад своему 18 месту. А тот, который занял 2 место переживал и печалился, т.к. он выложился не на все 100%, он мог бы и лучше и знал это, но не сделал. И поэтому жалел, хоть и занял 2 место. Делайте все на 100%, выкладывайтесь по полной, чтобы потом не жалеть о несделанном.

13. Рассуждения на тему «действия на 100%». Ведущий задает тему рассуждения, участники делают свои высказывания, и тренер резюмирует беседу исходя из высказываний участников.

14. Обсуждение темы: «Не все есть таким, каким кажется на первый взгляд. Больше наблюдайте». Тренер задает дискуссию на тему с примера: «Однажды я видел фильм, в котором молодая девушка подстраивала козни, разрушая жизни трех взрослых женщин. Как мне показалось на первый взгляд не связанных между собой. Я подумал: «Какая гадкая особа!». Мне хотелось наказать ее, но затем выяснилось, что три взрослые женщины – это старые подруги, а одна из них мать этой девушки. Как выяснилось позже, они бросили ее в детстве. Девочке пришлось очень многое пережить, в том числе концлагерь, но она выжила и просто хотела выяснить кто ее настоящая мать. А те, в свою очередь, скрывали от нее это. Видите, за любым действием, любым поступком лежит какая-то жизненная предыстория, которую мы не знаем, не делайте поспешных выводов, наблюдайте за происходящим, за людьми. Наблюдение дает нам информацию, с помощью которой мы избегаем ошибочных суждений».

15. Притча «Самолет и утюг». Однажды, одна женщина, полетев к своей маме в другой город, внезапно вспомнила в самолете, что она не помнит, выключила ли утюг. Она очень переживала и волновалась. Места себе не находила, несколько раз прокляла, что решила лететь именно сегодня. Но по прилету в город своей матери, она сразу позвонила мужу и спросила: «Все ли в порядке и выключила ли она утюг?», на что тот ответил: «Да дорогая, все хорошо, утюг выключен!». Мы сами в ответе за свое состояние, в ситуации, когда от нас уже ничего не зависит, только мы и никто иной выбирает страдать нам и печалиться или принять ситуацию как данность, которую нельзя изменить, и идти дальше, радуясь новым моментам.



16. Рассуждения на тему «Ответственности за свое состояние». Ведущий задает тему рассуждения, участники делают свои высказывания, и тренер резюмирует беседу, исходя из высказываний участников.

17. Подведение итогов. Тренер резюмирует основные моменты дня: дыхание; социальные роли и их множество; настоящий момент и природа ума; действия на 100%; принятие ответственности за свое состояние.

18. Рефлексия участников.

### **День второй**

1. Участники ищут свое «движение дня», принимают различные положения тела, направляя фокус внимания на свое тело, пытаюсь понять, в каком положении или действии им комфортно. Найдя свое движение или положение, они представляют себя в непринужденной форме, рассказывая, что значит, их движение для них и какие чувства и ощущения оно у них вызывает.

2. «Даосская гимнастика». Участники тренинга повторяют за тренером гимнастические упражнения. Сначала по часовой стрелке, а затем в обратном направлении разрабатываются все суставы тела человека. Первым разрабатывается голеностопный сустав правой ноги, затем коленный сустав, тазобедренный. После все то же проделывается с левой ногой. Затем, разрабатывается поясничный отдел круговыми движениями. Сначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. После мы приступаем к разработке по тому же принципу кистевых суставов, локтевых и плечевых. В последнюю очередь разрабатывается шея. При проведении данной гимнастики рекомендуется направить все внимание в ту область, которая в данный момент времени разрабатывается, глаза можно закрыть, и при этом начать дышать «расслабляющим» дыханием.

3. Снятие телесных блоков. Участникам дается инструкция по снятию блоков. Тренер встает перед группой рассказывает и показывает, что надо делать, а группа за ним повторяет.

Лобный блок – нахмуривание с резким расслаблением мышц лба, массаж лба, от центра к вискам по горизонтали, максимальные мимические гримасы в области лба и бровей.

Глазной блок – движения глаз по максимальной амплитуде вверх, вниз, влево, вправо. Сильное зажмуривание и сильное выпучивание глаз на выдохе не менее 10 раз. Втирание очков.

Челюстной блок – движение челюсти влево, вправо, вверх, вниз, разминание желваков по часовой стрелке, крик.

Шейный блок – разговор на тарабарском языке, пропевание звуков (А, О, У, И, Э и т.д.)

Грудной – пение, работа с руками - разведение рук в стороны и сведение их к центру без мышечных усилий, а под влиянием умственного приказа, массаж плеч.

Диафрагмальный блок – пропевание звуков (ХА, ХО, ХИ и т.д.), дыхательные техники, на вдохе надуваем живот, а на выдохе резко сокращаем мышцы живота, не менее 20 раз.

Блок живота – выдыхаем воздух, затем надуваем и втягиваем живот до тех пор, пока можем не дышать. Пропеваем звуки (А, О, И, У и т.д.). На вдохе надуваем живот, а на выдохе резко сокращаем мышцы живота, не меньше 20 раз.

Блок таза – махи ногами, вращательные движения тазом почасовой и против часовой стрелки, топанье ногами.

4. Участники делятся на группы по 3-4 человека, один встает в центр, а остальные прохлопывают его ладошками по всему телу, избегая области паха у мужчин и женщин, и области груди у женщин. Каждый из членов группы должен побыть в середине.

5. Участники делятся на группы по 3-4 человека, один встает в центр, а остальные начинают тереться об него плечами. Каждый из членов группы должен побыть в середине.

6. Участникам дается инструкция по снятию напряжения. Тренер встает перед группой, рассказывает и показывает, что надо делать, а группа за ним повторяет. Инструкция – «Обратите внимание на свое тело, осознайте, какие группы мышц у вас напряжены. На вдохе напрягитесь всеми мышцами тела, усильте напряжение, доведите его до абсурда и, на выдохе расслабьтесь». Данное упражнение повторить не менее трех раз.

7. Йога-нидра. Участники ложатся на кориматы, включается нейтральная, спокойная музыка, затем тренер дает инструкцию: «Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и на выдохе расслабьтесь, отпустите все. Осознайте свою правую ступню, правую голень, колено, бедро, ягодицу и всю правую ногу. Перенесите внимание на левую ступню, левую голень, колено, бедро, ягодицу и всю левую ногу, сделайте глубокий вдох и с выдохом расслабьтесь. Осознайте область паха, низ живота, живот, желудок, область груди, правое плечо, правый локоть, руку от плеча до локтя, правую кисть и руку от локтя до кисти. Осознайте левое плечо, руку от плеча до локтя, левую кисть и руку от локтя до кисти. Осознайте шею, горло, лицо, лоб, и всю голову. Осознайте все свое тело. Все тело. Сделайте глубокий вдох и на выдохе расслабьтесь еще больше, отпустите все». Спустя 3 минуты тренер предлагает участникам осознать свое тело, окружающее пространство, положение их тела в этом пространстве и открыть глаза.

8. Театр тела. Включается нейтральная, спокойная музыка. Один человек ложится на коримат, закрывает глаза, направляет все внимание внутрь себя, а все остальные образуют вокруг него круг и мягко и аккуратно касаются его тела своими ладонками (избегая области паха у мужчин и женщин, и область груди у женщин). Каждый должен побывать в центре круга.

9. Управляемая медитация на осознание и принятие своего тела. Ведущий произносит следующие слова для медитации: «Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и с выдохом расслабьтесь. Осознайте все звуки,

окружающие вас, шум машин за окном, мой голос, примите их и перенесите все внимание внутрь себя, просто понаблюдайте без всяких усилий за своим состоянием. Осознайте все свое тело, каждую его часть. Осознайте все вены, капилляры, все мышцы и кости, все нервные окончания и лимфатические узлы. Осознайте все органы, каждый волосок, каждую клеточку своего тела. Осознайте образ своего тела, представьте его. Какой бы он ни был, это ваш образ, ваша индивидуальность. Ваше тело – это бесценный дар, подарок, сделанный вам природой. Будьте благодарны за то, что вы имеете его. Примите ваше тело таким, какое оно есть, заботьтесь о нем, ухаживайте за ним. Пока вы были маленькими, о вашем теле заботилась мама, она мыла вас, кормила, лечила – теперь эта ответственность лежит на вас, это ваше тело и только ваше. Будьте достойным его, следите за ним и ухаживайте. И как красивый цветок может полностью расцвести только в любящих и заботливых руках, так и ваше тело будет вас радовать своим здоровьем и все новыми возможностями только при вашей заботе о нем и любви к нему. Сделайте глубокий вдох, осознайте окружающее вас пространство, людей, предметы мебели, осознайте положение своего тела в этом пространстве и медленно, постепенно, каждый в своем ритме, можете открывать глаза».

10. Рисуем образ своего тела – участникам выдается ватманы, краски карандаши, и дается одна инструкция: «Нарисуйте образ своего тела, как вы его ощущаете, представляете и чувствуете».

11. Рефлексия участников.

### **День третий**

1. Участники ищут свое «движение дня», принимают различные положения тела, направляя фокус внимания на свое тело, пытаются понять, в каком положении или действии им комфортно. Найдя свое движение или положение, они представляют себя в непринужденной форме, рассказывая, что значит, их движение для них и какие чувства и ощущения оно у них вызывает.

2. «Даосская гимнастика». Участники тренинга повторяют за тренером гимнастические упражнения. Сначала по часовой стрелке, а затем в обратном направлении разрабатываются все суставы тела человека. Первым разрабатывается голеностопный сустав правой ноги, затем коленный сустав, тазобедренный. После все то же проделывается с левой ногой. Затем, разрабатывается поясничный отдел круговыми движениями. Сначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. После мы приступаем к разработке по тому же принципу кистевых суставов, локтевых и плечевых. В последнюю очередь разрабатывается шея. При проведении данной гимнастики рекомендуется направить все внимание в ту область, которая в данный момент времени разрабатывается, глаза можно закрыть, и при этом начать дышать «расслабляющим» дыханием.

3. Участникам дается инструкция по снятию напряжения. Тренер встает перед группой, рассказывает и показывает, что надо делать, а группа за ним повторяет. Инструкция: «Обратите внимание на свое тело, осознайте, какие группы мышц у вас напряжены. На вдохе напрягитесь всеми мышцами тела, усилить напряжение, доведите его до абсурда и, вслед за этим, на выдохе расслабьтесь». Данное упражнение повторить не менее трех раз.

4. Йога-нидра. Участники ложатся на кориматы, включается нейтральная, спокойная музыка, затем тренер дает инструкцию: «Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и на выдохе расслабьтесь, отпустите все. Осознайте свою правую ступню, правую голень, колено, бедро, ягодицу и всю правую ногу. Перенесите внимание на левую ступню, левую голень, колено, бедро, ягодицу и всю левую ногу, сделайте глубокий вдох и с выдохом расслабьтесь. Осознайте область паха, низ живота, живот, желудок, область груди, правое плечо, правый локоть, руку от плеча до локтя, правую кисть и руку от локтя до кисти. Осознайте левое плечо, руку от плеча до локтя, левую кисть и руку от локтя до кисти. Осознайте шею, горло, лицо, лоб, и всю голову. Осознайте все свое тело. Все тело. Сделайте глубокий

вдох и на выдохе расслабьтесь еще больше, отпустите все». Спустя 3 минуты тренер предлагает участникам осознать свое тело, окружающее пространство, положение их тела в этом пространстве и открыть глаза.

5. Дискуссионная игра: «Какой ты?» Участники делятся по парам и в течении 5 минут один из участников задает второму один и тот же вопрос: «Какой ты?», а второй должен отвечать, какой он всеми присущими ему качествами.

6. Рассуждения на тему: «Какой я?». Ведущий задает тему рассуждения, участники делают свои высказывания, и тренер резюмирует беседу исходя из высказываний участников.

7. Притча. Однажды король пришел в сад и увидел вянущие и гибнущие деревья, кусты и цветы. Дуб сказал, что он умирает потому, что не может быть таким высоким, как сосна. Обратившись к сосне, король нашел ее опадающей потому, что она не может давать виноград подобно виноградной лозе. А лоза умирала потому, что она не может цвести, словно роза. Вскоре он нашел одно растение, радующее сердце, цветущее и свежее. После расспросов он получил такой ответ:

– Я считаю это само собой разумеющимся, ведь когда ты посадил меня, ты хотел получить радость. Если бы ты хотел дуб, виноград или розу – ты посадил бы их. Поэтому я думаю, что не могу быть ничем другим, кроме того, что я есть. И я стараюсь развивать свои лучшие качества.

«Взгляни на себя. Ты можешь быть только собой. Невозможно, чтобы ты стал кем-то другим. Ты можешь радоваться и цвести, или можешь завянуть, если ты не принимаешь себя».

8. Участники делают свои высказывания, обсуждают смысл притчи, и тренер резюмирует беседу, исходя из высказываний участников.

9. Ведущий задает тему рассуждения: «Причина страданий». Ведущий рассказывает, что в древности, мудрецы говорили, что корень всех человеческих страданий кроется в трех компонентах: в страстных

привязанностях людей к вещам, ситуациям и другим людям; в отвращении, направленном на других людей, предметы и ситуации, в постоянном избегании вещей, которые вызывают отвращение; в непонимании своей природы, отождествлении себя с чем-то одним, а так же в том, что предают значимость незначительным вещам. Участники делают свои высказывания, и тренер резюмирует беседу, исходя из высказываний участников.

10. Медитация на осознания тела, чувств, мыслей и снятие напряжения. Ведущий произносит следующие слова для медитации: «Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и с выдохом расслабьтесь. Осознайте все звуки, окружающие вас, шум машин за окном, мой голос, примите их и перенесите все внимание внутрь себя, просто наблюдайте без всяких усилий за своим состоянием. Осознайте все свое тело, каждую его часть. Осознайте свои ноги, руки, торс, шею, голову, осознайте все свое тело. Осознайте свои чувства что вы сейчас испытываете, осознайте все чувства и эмоции, все ощущения. Если в вас есть ощущение напряжения или негативные эмоции и чувства просто наблюдайте за ними, позвольте им быть. Перенесите все свое внимание на это негативное чувство, просто продолжайте наблюдать за ним. Погрузитесь в это чувство, растворитесь в нем. Ваше внимание способно сделать из грязи золото, а из любых негативных чувств и ощущений состояние покоя и радости. Просто продолжайте наблюдать за этим чувством, все внимание внутрь себя. Сделайте глубокий вдох и на выдохе расслабьтесь, отпустите все. Ваше внимание способно трансформировать любые негативные чувства и эмоции в покой и радость. Просто продолжайте наблюдать. Осознайте все свои мысли, каждую секунду сквозь вас проходят огромные потоки мыслей, просто наблюдайте за своими мыслями. Мысли приходят и уходят, различные состояния и чувства приходят и уходят, а вы просто наблюдайте за ними, без всяких усилий. Чтобы не происходило все мысли и чувства, все ощущения и эмоции – это словно периферия водной глади, вы же находитесь глубоко

внутри, все эти волнения снаружи не затрагивают вашей глубинной сути. Покой и радость наполняют каждую клеточку вашего существа, ни что не может изменить вашего внутреннего наблюдателя, вы есть то самое неизменное и постоянное, и ни что не может лишить вас вашей истинной природы. Сделайте глубокий вдох, осознайте окружающее вас пространство, людей, предметы мебели, осознайте положение своего тела в этом пространстве и медленно, постепенно, каждый в своем ритме, можете открывать глаза».

#### 11. Рефлексия участников.

#### **День четвертый**

1. Участники ищут свое «движение дня», принимают различные положения тела, направляя фокус внимания на свое тело, пытаюсь понять, в каком положении или действии им комфортно. Найдя свое движение или положение, они представляют себя в непринужденной форме, рассказывая, что значит, их движение для них и какие чувства и ощущения оно у них вызывает.

2. «Даосская гимнастика». Участники тренинга повторяют за тренером гимнастические упражнения. Сначала по часовой стрелке, а затем в обратном направлении разрабатываются все суставы тела человека. Первым разрабатывается голеностопный сустав правой ноги, затем коленный сустав, тазобедренный. После все то же проделывается с левой ногой. Затем, разрабатывается поясничный отдел круговыми движениями. Сначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. После мы приступаем к разработке по тому же принципу кистевых суставов, локтевых и плечевых. В последнюю очередь разрабатывается шея. При проведении данной гимнастики рекомендуется направить все внимание в ту область, которая в данный момент времени разрабатывается, глаза можно закрыть, и при этом начать дышать «расслабляющим» дыханием.



3. Тренер проводит комплекс «асан», взятый из Шри Йоги. Шри Йога Асаны - это мягкая и динамичная система физических и дыхательных упражнений, развивающая сознательное отношение к жизни. Цель Шри Йога Асан - осознанное объединение тела, ума и дыхания. Развитие высших состояний сознания, дающих прямой опыт «я - не тело». Данный комплекс направлен на: восстановление душевного равновесия; раскрытие спокойствия ума; подготовку психофизики человека к состоянию самореализации.

4. Йога-нидра. Участники ложатся на кориматы, включается нейтральная, спокойная музыка, затем тренер дает инструкцию: «Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и на выдохе расслабьтесь, отпустите все. Осознайте свою правую ступню, правую голень, колено, бедро, ягодицу и всю правую ногу. Перенесите внимание на левую ступню, левую голень, колено, бедро, ягодицу и всю левую ногу, сделайте глубокий вдох и с выдохом расслабьтесь. Осознайте область паха, низ живота, живот, желудок, область груди, правое плечо, правый локоть, руку от плеча до локтя, правую кисть и руку от локтя до кисти. Осознайте левое плечо, руку от плеча до локтя, левую кисть и руку от локтя до кисти. Осознайте шею, горло, лицо, лоб, и всю голову. Осознайте все свое тело. Все тело. Сделайте глубокий вдох и на выдохе расслабьтесь еще больше, отпустите все». Спустя 3 минуты тренер предлагает участникам осознать свое тело, окружающее пространство, положение их тела в этом пространстве и открыть глаза.

5. Дискуссионная игра «Кто ты?» Участники делятся по парам и в течении 5 минут один из участников задает второму один и тот же вопрос: «Кто ты?», а второй должен отвечать кто он, говоря всё, что будет приходит в голову.

6. Рассуждения на тему «Кто я?» Ведущий задает тему рассуждения: «Кто мы? Только ли тело или социальные роли, или набор качеств и установок?». Участники делают свои высказывания, и тренер резюмирует беседу исходя, из высказываний участников.

7. Управляемая медитация. Ведущий произносит следующие слова для медитации: «Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и с выдохом расслабьтесь. Осознайте все звуки, окружающие вас, шум машин за окном, мой голос, примите их и перенесите все внимание внутрь себя, просто понаблюдайте без всяких усилий за своим состоянием. Представьте себя ребенком, вы беззаботны, играете в любимые игры. Вы ставите перед собой разные цели и задачи добиваетесь их или нет, но при этом если и расстраиваетесь, то сразу забываете и находите новое увлечение, и идете дальше, улыбаясь этому миру, просто воспринимая произошедшее как опыт. Вот вы взрослеете, вы начинаете ставить перед собой новые цели и задачи, вы искренне начинаете верить, что только при достижении этих задач, этих целей вы будете счастливы. Вы забываете, что это всего лишь опыт, жизненный опыт, за которым мы сюда пришли. Ваша жизнь превращается в вечную погоню за счастьем. Мы начинаем обуславливать состояние счастья какими-то вещами, событиями, людьми, но не важно, получаем мы их или нет, мы все равно остаемся несчастными, так как для нас становится важен сам процесс погони. Мы забываем, что нужно просто остановиться, и вспомнить, что счастье – это наше природа, наше естественное состояние, и только мы сами определяем то, насколько мы будем счастливыми. Мы и только мы позволяем себе быть счастливыми или не быть таковыми. Там, глубоко внутри нас, все также живет тот самый ребенок, который, не смотря на то, достигает он своих желаний или нет, продолжает улыбаться. Чтобы не происходило в вашей жизни - это всего лишь опыт необходимый для вашего роста, а ваша улыбка - это ваше состояние, которое не зависит ни от чего, и ни от кого, кроме вас самих. Сделайте глубокий вдох, осознайте окружающее вас пространство, людей, предметы мебели, осознайте положение своего тела в этом пространстве и медленно, постепенно, каждый в своем ритме, можете открывать глаза».

8. Дискуссия на тему «Двойственности мира, красота непостоянства, радости, счастья, вкуса жизни». Ведущий задает тему рассуждения, участники делают свои высказывания, и тренер резюмирует беседу, исходя из высказываний участников.

9. Рефлексия участников.

### **День пятый**

1. Участники ищут свое «движение дня», принимают различные положения тела, направляя фокус внимания на свое тело, пытаюсь понять, в каком положении или действии им комфортно. Найдя свое движение или положение, они представляют себя в непринужденной форме, рассказывая, что значит, их движение для них и какие чувства и ощущения оно у них вызывает.

2. «Даосская гимнастика». Участники тренинга повторяют за тренером гимнастические упражнения. Сначала по часовой стрелке, а затем в обратном направлении разрабатываются все суставы тела человека. Первым разрабатывается голеностопный сустав правой ноги, затем коленный сустав, тазобедренный. После все то же проделывается с левой ногой. Затем, разрабатывается поясничный отдел круговыми движениями. Сначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. После мы приступаем к разработке по тому же принципу кистевых суставов, локтевых и плечевых. В последнюю очередь разрабатывается шея. При проведении данной гимнастики рекомендуется направить все внимание в ту область, которая в данный момент времени разрабатывается, глаза можно закрыть, и при этом начать дышать «расслабляющим» дыханием.

3. Тренер проводит комплекс «асан», взятый из Шри Йоги. Шри Йога Асаны - это мягкая и динамичная система физических и дыхательных упражнений, развивающая сознательное отношение к жизни. Цель Шри Йога Асан - осознанное объединение тела, ума и дыхания. Развитие высших состояний сознания, дающих прямой опыт «я - не тело». Данный комплекс

направлен на: восстановление душевного равновесия; раскрытие спокойствия ума; подготовку психофизики человека к состоянию самореализации.

4. Йога-нидра. Участники ложатся на кориматы, включается нейтральная, спокойная музыка, затем тренер дает инструкцию: «Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и на выдохе расслабьтесь, отпустите все. Осознайте свою правую ступню, правую голень, колено, бедро, ягодицу и всю правую ногу. Перенесите внимание на левую ступню, левую голень, колено, бедро, ягодицу и всю левую ногу, сделайте глубокий вдох и с выдохом расслабьтесь. Осознайте область паха, низ живота, живот, желудок, область груди, правое плечо, правый локоть, руку от плеча до локтя, правую кисть и руку от локтя до кисти. Осознайте левое плечо, руку от плеча до локтя, левую кисть и руку от локтя до кисти. Осознайте шею, горло, лицо, лоб, и всю голову. Осознайте все свое тело. Все тело. Сделайте глубокий вдох и на выдохе расслабьтесь еще больше, отпустите все». Спустя 3 минуты тренер предлагает участникам осознать свое тело, окружающее пространство, положение их тела в этом пространстве и открыть глаза.

5. Управляемая медитация. Ведущий произносит следующие слова для медитации: «Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и с выдохом расслабьтесь. Осознайте все звуки, окружающие вас, шум машин за окном, мой голос, примите их и перенесите все внимание внутрь себя, просто наблюдайте без всяких усилий за своим состоянием. Представьте себя ребенком, вы новорожденное существо, лежащее на руках у матери, весь мир сейчас для вас - это ясные глаза вашей мамы, полные любви и нежности. Вам год – вы уже ходите, мир открылся для вас в новых параметрах, вы с интересом смотрите на этот безумно интересный мир, изучая каждую его часть. Вам три года, вы уже самостоятельны, вы стараетесь делать все сами, проявляя свою индивидуальность. Вам 6 лет, вы идете в первый класс, мир открылся вам в новом свете, вы входите в совершенно другое социальное пространство, игры остались позади, теперь на вас лежит определенная

ответственность. Вам 17 лет, вы уже повзрослели, школьные годы прошли бурно, первые влюбленности и разочарования, дружба и предательства, первые экзамены, разные учителя и с каждым вам приходилось выстроить именно свое взаимоотношение – все это было в течение обучения в школе. Теперь вы студент, вы учитесь в высшем или средне-специальном учебном заведении. На вас ложится уже другая ответственность, вы решаете другие задачи, вас интересуют совершенно другие вещи. Все поменялось, ваше представление о мире, ваши мысли. Вам 30 лет, вы уже обзавелись семьей, у вас есть дети, вас давно не волнуют те проблемы, которые волновали в 18, в 25 лет. Вы несете совершенно другую ответственность, за своих детей, семью, за работу. Вы ставите новые цели, идете на какие-то компромиссы. Вы строите свою карьеру, развиваетесь и интересуетесь разными вещами. Вам 40 лет, вы пересматриваете все свои предыдущие взгляды на жизнь, приоритеты и цели. Дети уже повзрослели, и за ними требуется меньше присмотра. Вы ищите новые интересы, все больше пытаетесь познавать этот мир, может даже, кардинально меняете свою жизнь, меняете работу и вообще сферу интересов и деятельности. Вам 55 лет, дети совсем взрослые, у них уже свои проблемы, свои семьи и интересы, в которые они вас не так часто посвящают, как раньше. Вы закончили свою трудовую деятельность. Вы снова переоцениваете свои взгляды на жизнь. Анализируете свою жизнь, что вы сделали, так как хотели, а что не получилось. Вы находите новые увлечения и продолжаете старые. Кто-то уже нянчится с внуками, а кто-то пишет книги, для кого-то поездки и путешествия становятся страстью и новым смыслом. Вам 80 лет, вы сидите на веранде своего дома, вокруг вас бегают ваши правнуки, ваши дети и внуки, вы наслаждаете плодами своих трудов. Вас уже ни что не волнует и не тревожит, вы просто в покое. Наблюдаете за происходящем вокруг. Вы вспоминаете свою жизнь, анализируя, сколько всего в ней было, сколько всего поменялось, чувства, эмоции, цели, задачи, представления, разные концепции, мысли, люди,

ситуации, вещи – все это приходило и уходило из вашей жизни, оставляя лишь опыт, тот самый опыт, благодаря которому вы есть тот, кто вы есть. На протяжении всей жизни менялось абсолютно все – ваши идеи, чувства, ваше тело, мысли и окружающие вас люди, вещи и ситуации, но что-то неизменное в вас, прошло с вами через всю эту жизнь, и именно эта ваша часть наполнялась тем самым опытом, который вы получали в ходе жизни. Сделайте глубокий вдох, осознайте окружающее вас пространство, людей, предметы мебели, осознайте положение своего тела в этом пространстве и медленно, постепенно, каждый в своем ритме, можете открывать глаза».

6. Управляемая медитация. Ведущий произносит следующие слова для медитации: «Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и с выдохом расслабьтесь. Осознайте все звуки, окружающие вас, шум машин за окном, мой голос, примите их и перенесите все внимание внутрь себя, просто наблюдайте без всяких усилий за своим состоянием. Осознайте свое тело, свои чувства и эмоции. Осознайте комнату, в которой вы находитесь, расширьтесь до уровня этой комнаты. Осознайте дом, в котором находится эта комната, и расширьтесь до уровня дома. Осознайте улицу, на которой находится этот дом, и расширьтесь до уровня этой улицы. Осознайте город, в котором вы находитесь, и расширьтесь до его пределов. Осознайте всю страну и расширьтесь до ее пределов. Осознайте весь континент и продолжайте расширяться до пределов всего континента. Осознайте всю Землю и расширьтесь до ее масштабов. Осознайте расстояние от земли до солнца и расширьтесь до его пределов. Осознайте всю вселенную и расширьтесь до ее пределов. Идите дальше за пределы вселенной, к самым дальним звездам и за них, продолжая расширяться все больше и больше. Идите назад до пределов вселенной, затем до пределов солнечной системы, сузьтесь до размеров Земли, до размеров континента, страны, города, улицы, дома, комнаты. Осознайте свое тело. Осознайте маленькую песчинку на кончике вашего носа, еле заметная песчинка на кончике вашего носа.

Сузьтесь до ее размеров, погрузитесь в эту песчинку. Вы больше самого необъятного и меньше самого малого. Сделайте глубокий вдох, осознайте окружающее вас пространство, людей, предметы мебели, осознайте положение своего тела в этом пространстве и медленно, постепенно, каждый в своем ритме, можете открывать глаза».

7. Обсуждения опыта полученного в рамках медитации.

8. Дискуссионная игра «Кто ты?» Участники делятся по парам, и в течение 5 минут один из участников задает второму один и тот же вопрос: «Кто ты?», а второй должен отвечать кто он всем, что будет приходить в голову.

9. Рассуждения на тему «Кто я?» Ведущий задает тему рассуждения: «Кто мы? Только ли тело или социальные роли, или набор качеств и установок?». Участники делают свои высказывания, и тренер резюмирует беседу исходя из высказываний участников.

10. Дискуссия о целостности мира. Ведущий задает тему рассуждения, участники делают свои высказывания, и тренер резюмирует беседу, исходя из высказываний участников.

11. Дискуссия о ценностях. Ведущий задает тему рассуждения, участники делают свои высказывания, и тренер резюмирует беседу, исходя из высказываний участников.

12. Подведение итогов:

- кто мы есть, зачем мы здесь и когда уходим?;
- ценности и ответственность;
- природа ума и настоящий момент;
- делание на 100%;
- наша природа и двойственность мира;
- зона комфорта и три причины страданий;
- наши состояния и как с ними работать;

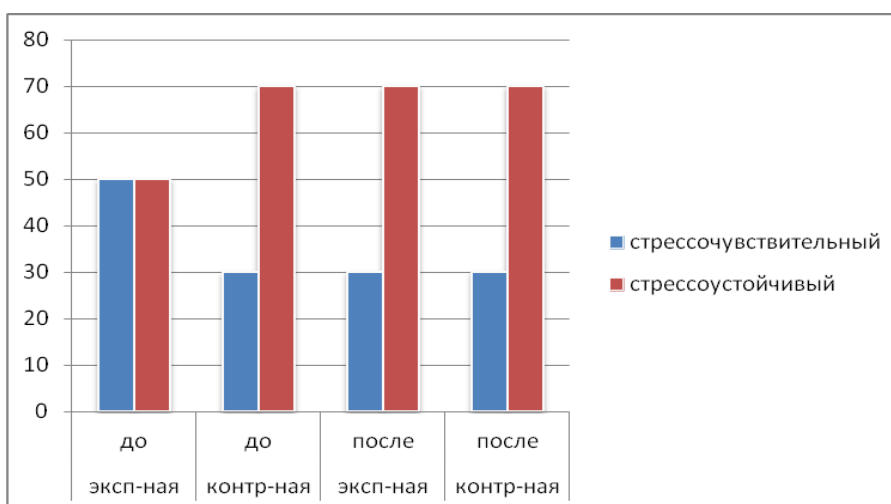
- напряжение и как его снимать;
- наблюдение и принятие;
- мнения людей постоянно меняются, не цепляйтесь за них;
- что такое мысли.

### 13. Рефлексия участников.

## 3.2. Контрольный эксперимент и его анализ

Для проверки эффективности нашей работы, мы провели вторичную диагностику стрессоустойчивости сотрудников следственного отдела МВД России г. Лесосибирска. Для этого были использованы те же диагностические методики, которые применялись при первичной диагностике.

Результаты первичной и вторичной диагностики исследования уровня стрессоустойчивости в экспериментальной и контрольной группах до и после реализации психологической программы по методике «Бостонский тест на стрессоустойчивость» представлены на рисунке 6.

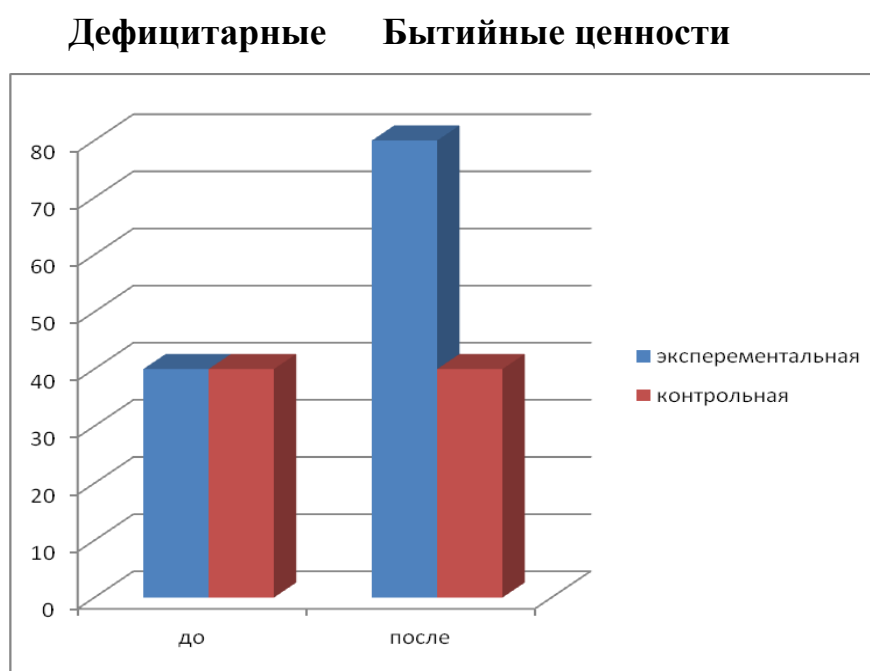


**Рисунок 6 - Результаты первичного и вторичного диагностического исследования уровня стрессоустойчивости сотрудников следственного отдела по методике «Бостонский тест на стрессоустойчивость», в %**



Исходя из полученных нами данных по опроснику «Бостонский тест на стрессоустойчивость» (рис. 6), количество стрессоустойчивых человек в экспериментальной группе спустя месяц после прохождения тренинга возросло до 70%, а в контрольной группе показатели не изменились.

Полученные нами сравнительные результаты первичного и вторичного изучения по блоку ценностей «Самоактуализационного теста» А. Маслоу, адаптированный Ю.Е. Алешиной и др. (1987), говорят о том, что спустя месяц после прохождения тренинга в экспериментальной группе количество сотрудников следственного отдела, набравших высокие показатели, значительно возросло до 80%, а в контрольной группе осталось неизменным (рис. 7; таблица 6).



**Рисунок 7 - Сравнительные результаты первичного и вторичного диагностического исследования ценностной направленности структуры личности сотрудников следственного отдела по методике «Самоактуализационный тест» (САТ) А. Маслоу, адаптированный Ю.Е. Алешиной и др. (1987), в %**

**Таблица 6 - Изучение показателей по блоку «ценности» в экспериментальной и контрольной группах сотрудников следственного отдела по методике «Самоактуализационный тест» (САТ) А. Маслоу, адаптированный Ю.Е. Алешиной и др. (1987), до и после реализации программы**

Динамика показателей по блоку ценностей до и после реализации программы								
№	Экспериментальная группа				Контрольная группа			
	До тренинга		После тренинга		До тренинга		После тренинга	
1	17	Деф.	26	Быт.	22	Быт.	22	Быт.
2	20	Деф.	21	Деф.	29	Быт.	29	Быт.
3	22	Быт.	29	Быт.	22	Быт.	22	Быт.
4	25	Быт.	30	Быт.	16	Деф.	16	Деф.
5	13	Деф.	28	Быт.	17	Деф.	17	Деф.
6	31	Быт.	43	Быт.	19	Деф.	19	Деф.
7	17	Деф.	25	Быт.	18	Деф.	17	Деф.
8	22	Быт.	27	Быт.	20	Деф.	20	Деф.
9	19	Деф.	21	Деф.	22	Быт.	23	Быт.
10	18	Деф.	33	Быт.	18	Деф.	18	Деф.

*Примечание: Деф. – Дефицитарные ценности; Быт. - Бытийные ценности*

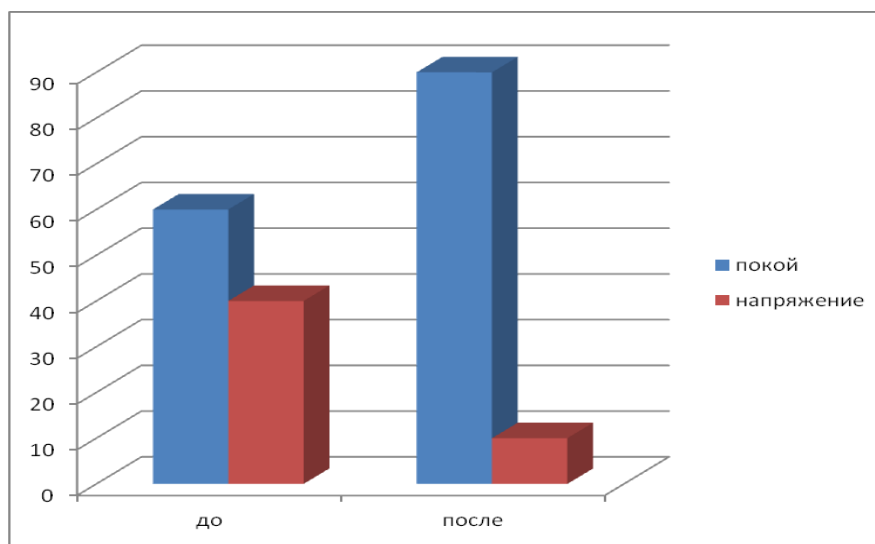
При определении психоэмоционального состояния напряжения-покоя и физического его проявления у сотрудников следственного отдела МВД России г. Лесосибирска после проведения психологической программы, мы использовали методику «Семантический дифференциал» Ч. Осгуда (1952) (таблица 7).

**Таблица 7 - Изучение уровня психоэмоционального напряжения сотрудников следственного отдела по методике «Семантический дифференциал» Ч. Осгуда (1952) до и после реализации программы**

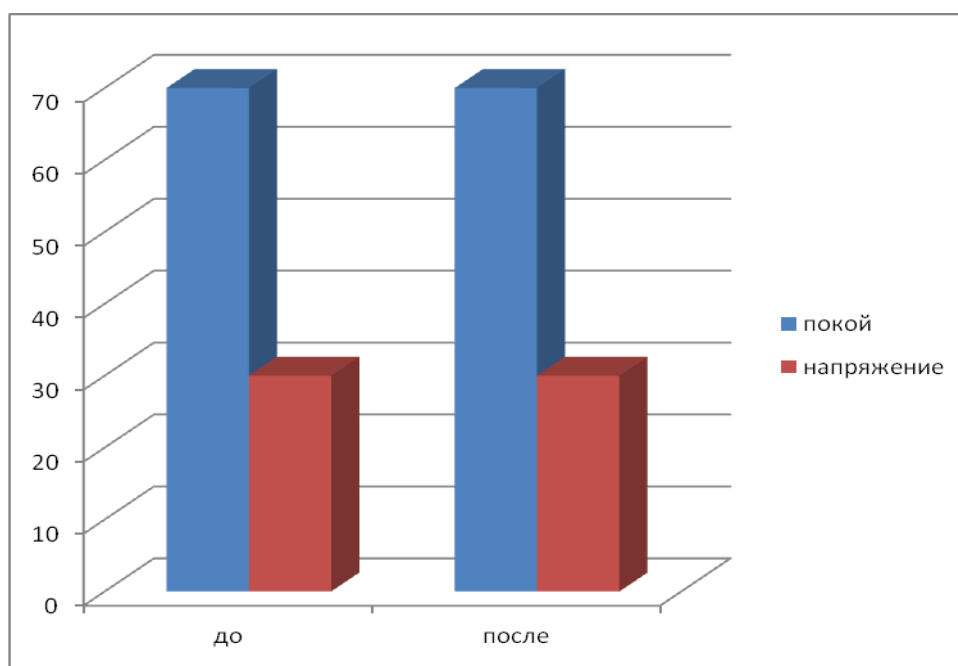
Экспериментальная группа					Контрольная группа				
До тренинга		После тренинга		Сдвиг	До тренинга		После тренинга		Сдвиг
-0,2	напряжение	1,1	покой		0,9	1,1	покой	1,1	
1,8	покой	2,25	покой	0,45	2	покой	2	покой	0

Продолжение таблицы 7.									
0,8	покой	1,75	покой	0,95	1,95	покой	1,95	покой	0
1,4	покой	2,05	покой	0,65	-0,25	напряж ение	-0,25	напряж ение	0
-1,5	напря жение	0,05	покой	1,45	-0,15	напряж ение	-0,1	напряж ение	0,14
1,9	покой	2,1	покой	0,2	1,45	покой	1,45	покой	0
-1,75	напря жение	-0,65	напряж ение	1,1	-0,65	напряж ение	-1,55	напряж ение	-0,9
1,2	покой	1,85	покой	0,65	1,05	покой	1,05	покой	0
-0,65	напря жение	0,7	покой	1,05	1,6	покой	1,6	покой	0
0,5	покой	1,55	покой	1,05	1,8	покой	1,8	покой	0

Из полученных сравнительных данных мы видим, что после прохождения тренинга в экспериментальной группе наблюдалось значительное снижения количества человек, находившихся в состоянии психоэмоционального напряжения до 10%. Это видно на рисунке 8. В контрольной группе показатели не изменились (рис. 8, 9; таблица 7).



**Рисунок 8 - Сравнительные результаты исследования состояния психоэмоционального напряжения в экспериментальной группе сотрудников следственного отдела по методике «Семантический дифференциал» Ч. Осгуда (1952) до и после формирующего эксперимента**

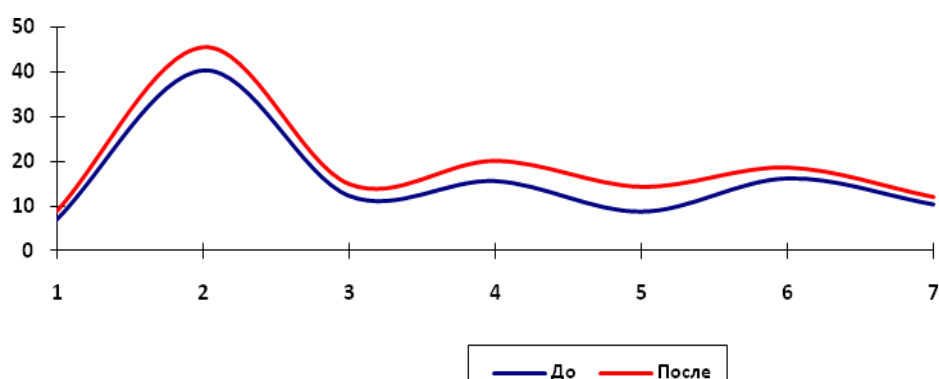


**Рисунок 9 - Сравнительные результаты исследования состояния психоэмоционального напряжения в контрольной группе сотрудников следственного отдела по методике «Семантический дифференциал» Ч. Осгуда (1952) до и после формирующего эксперимента**

Таким образом, исходя из анализируемых показателей по методике «Семантический дифференциал» Ч. Осгуда (1952), после проведения программы мы можем сделать заключение, что снятие мышечных зажимов и понижения внутреннего напряжения, т.е. воздействия на организм человека через психосоматический компонент, мы качественно изменили психоэмоциональное состояние членов экспериментальной группы. Другими словами, понизили психоэмоциональное напряжение, переведя его в состояние покоя. Данная трансформация приведет к изменению уровня осознанности, выступая косвенным механизмом воздействия на «ситуативное осознание» индивидов.

Для анализа различий в «уровне осознанности» по методике «Самоактуализационный тест» (САТ) А. Маслоу, адаптированный Ю.Е. Алешиной и др. (1987), после прохождения тренинга, нами был применен

критерий  $\phi^*$ -угловое преобразование Фишера. В результате необходимых математических действий, при сравнении показателей, полученных в экспериментальной группе до и после проведения программы, мы выяснили, что показатели после тренинга значительно отличаются от показателей до тренинга (при  $\phi^*_{\text{эмп.}} = 0.921$ ,  $p=0,10$ ) (рис. 10; 11).

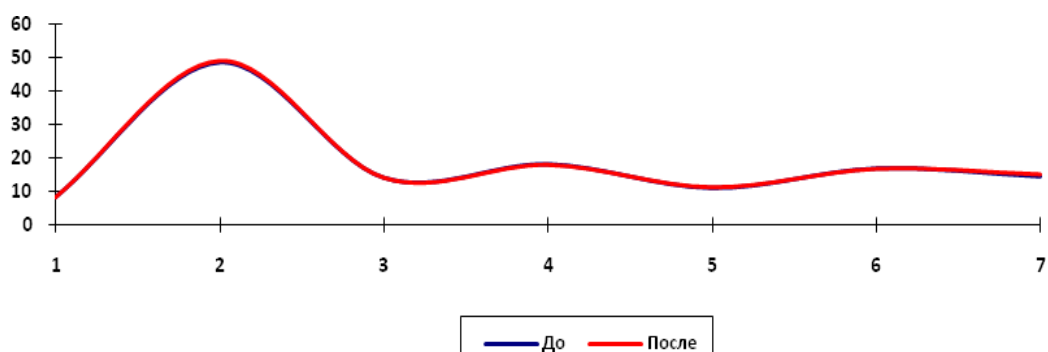


**Рисунок 10 - Сравнительные показатели уровня осознанности по семи блокам в экспериментальной группе сотрудников следственного отдела по методике «Самоактуализационный тест» (САТ) А. Маслоу, адаптированный Ю.Е. Алешиной и др. (1987) до и после формирующего эксперимента**

При сравнении показателей экспериментальной и контрольной групп мы получили, что они тоже значительно отличаются друг от друга (при  $\phi^*_{\text{эмп.}} = 1.421$ ,  $p=0,08$ ) (рис. 10; 11).

Исходя из этого, мы можем утверждать, что показатели «уровня осознания» членов экспериментальной группы качественно возросли после тренинга и при этом они значительно выше показателей членов контрольной группы (рис. 11). Это значит, что снятие психоэмоционального напряжения привело к расширению сознания и снятию эффекта «канализации сознания»,

что в свою очередь повысило ситуативную осознанность сотрудников следственного отдела.

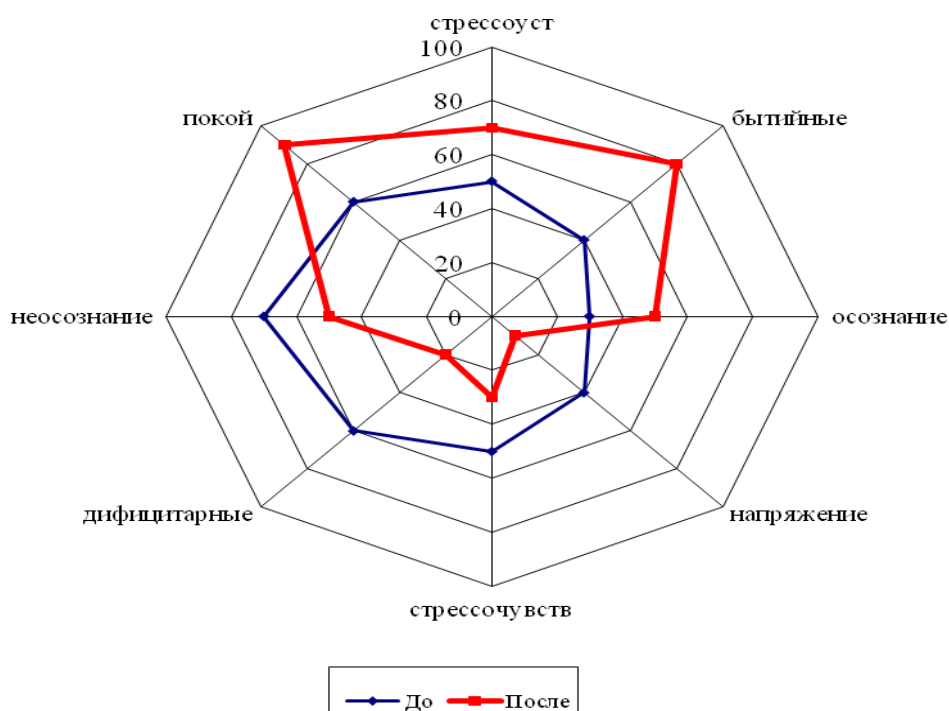


**Рисунок 11 - Сравнительные показатели уровня осознанности по семи блокам в контрольной группе сотрудников следственного отдела по методике «Самоактуализационный тест» (САТ) А. Маслоу, адаптированный Ю.Е. Алешиной и др. (1987) до и после формирующего эксперимента**

Перенаправление фокуса внимания с внешних объектов на внутренний мир и повышение рефлексии в свою очередь повлияло на повышение осознанности граней-Я. Уровень осознанности выступает косвенным механизмом, влияющим на ориентацию ценностной структуры. А. Маслоу в своей теории писал: «Высшие ценности существуют в самой человеческой природе, именно там их можно найти» [39]. Поэтому повышение уровня осознанности, а значит, осознание своей природы приводит к ориентации на бытийные ценности, так как они находятся в самой природе человека.

Проанализировав полученные результаты, мы видим, что после прохождения тренинга экспериментальной группой, количество человек в ней с высоким психоэмоциональным напряжением уменьшилось, люди в

группе стали более ориентированы на бытийные ценности, а их осознанность повысилась.

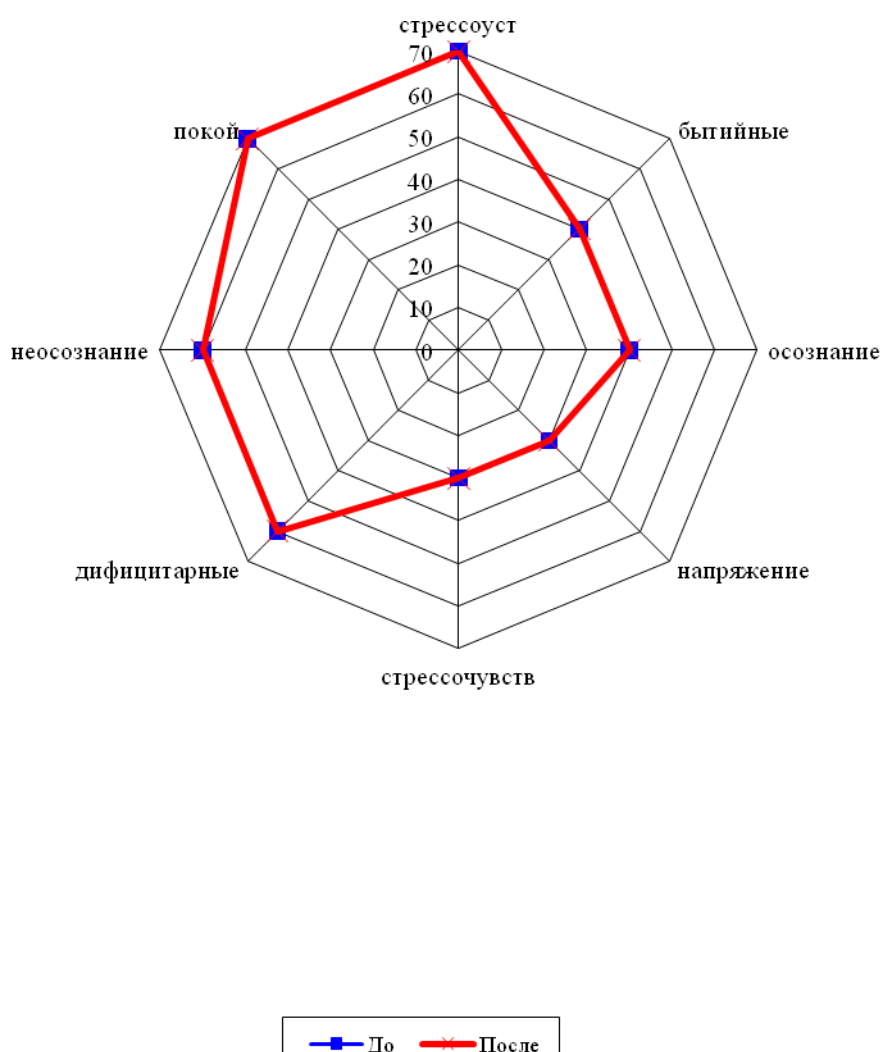


**Рисунок 12 – Результаты изучения динамики сдвигов изучаемых психологических показателей и уровня стрессоустойчивости в экспериментальной группе у сотрудников следственного отдела по всем методикам до и после формирующего эксперимента**

Следствием изменения данных показателей явилось повышение стрессоустойчивости у двух испытуемых сотрудников следственного отдела, в то время как в контрольной группе уровень стрессоустойчивости у всех сотрудников остался неизменным при незначительных изменениях тех же детерминант, это представлено на рисунках 12 и 13.

Понижение психоэмоционального напряжения, повышение уровня осознания граней-Я и окружающей ситуации, и изменение ориентации

ценностной структуры личности в сторону бытийных ценностей было статистически значимо, однако не привело к статистически значимому повышению стрессоустойчивости личности у сотрудников следственного отдела МВД России г. Лесосибирска.



**Рисунок 13 – Результаты изучения динамики сдвигов изучаемых психологических показателей и уровня стрессоустойчивости в контрольной группе у сотрудников следственного отдела по всем методикам до и после формирующего эксперимента**



При этом во всех случаях мы наблюдали положительную динамику. Стрессоустойчивость и выделенные нами показатели являются ригидными свойствами личности, поэтому мы предполагаем, что более поздний срез показателей дал бы нам более статистически значимый результат.

Поскольку изменение некоторых диагностических показателей по проведенным методикам после реализации психологической программы, привело к частичному повышению стрессоустойчивости в экспериментальной группе у сотрудников следственного отдела, то можно сказать, что данная взаимосвязь этих факторов обуславливает саму стрессоустойчивость личности как качество личности, и тем самым позволяет нам считать эти факторы психологическими детерминантами стрессоустойчивости.

## Выводы по третьей главе

1. Результаты констатирующего эксперимента выявили, что у большинства сотрудников следственного отдела МВД России г. Лесосибирска, низкий уровень стрессоустойчивости.

На основе полученных данных была разработана и апробирована программа повышения уровня стрессоустойчивости сотрудников, состоящая из пяти трехчасовых тренингов.

2. Вторичная диагностика, проведенная после одного месяца коррекционной работы, показала, что у сотрудников следственного отдела экспериментальной группы, с которыми проводилась разработанная нами программа, произошло понижение психоэмоционального напряжения, повышение уровня осознания граней-Я и окружающей ситуации, и изменение ориентации ценностной структуры личности в сторону бытийных ценностей, что было значимо, однако не привело к статистически значимому повышению стрессоустойчивости личности данных сотрудников. При этом во всех случаях мы наблюдали положительную динамику.

3. Результаты проведенного исследования позволяют нам сделать вывод, что стрессоустойчивость и выделенные нами психологические показатели являются ригидными свойствами личности, поэтому мы предполагаем, что более поздний срез показателей дал бы нам более статистически значимый результат.

4. Возможно увеличение часов в рамках тренинга, направленных на изменение и проработку выделенных нами психологических показателей тоже бы повлияло на повышение стрессоустойчивости. Также мы предполагаем, что для значимого изменения восприятия ситуаций не как стрессовых, требуется неоднократное прохождение разработанной нами программы.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данная работа посвящена изучению стрессоустойчивости сотрудников органов внутренних дел, а также разработке и внедрению психологической программы, направленную на повышение стрессоустойчивости данных работников для повышения эффективной деятельности.

Обобщая основные теоретические положения, высказанные в трудах отечественных и зарубежных исследователей по проблеме стрессоустойчивости, можно заключить, что:

– Стресс представляет собой состояние чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку. Различают два вида стресса: «положительный» и «отрицательный». Стресс и есть набор приспособленных реакций, предназначенных на всякий случай, общий адаптационный синдром (ОАС).

– Известный зарубежный психолог Ганс Селье, основоположник западного учения о стрессах и нервных расстройствах, определил следующие стадии стресса как процесса:

1. Непосредственная реакция на воздействие (стадия тревоги).
2. Максимально эффективная адаптация (стадия резистентности).
3. Нарушение адаптационного процесса (стадия истощения).

В широком смысле эти стадии характерны для любого адаптационного процесса.

– Особенности процесса адаптации определяются психологическими свойствами человека, уровнем его личностного развития, характеризующегося совершенством механизмов личностной регуляции поведения и деятельности.

– Мироззрение - это сложное, синтетическое, интегральное образование общественного и индивидуального сознания. Существенное

значение для его характеристики имеет пропорциональное присутствие различных компонентов - знаний, убеждений, верований, настроений, стремлений, надежд, ценностей, норм, идеалов и т.д.

В психологической науке понятие «стрессоустойчивость» рассматривается как интегративное свойство личности, которое характеризуется взаимодействием различных компонентов психологической деятельности человека, необходимой степенью адаптации индивида к воздействию экстремальных факторов среды и профессиональной деятельности.

На наш взгляд, стрессоустойчивость как качество личности проявляет себя непосредственно в поведении индивида. Стрессоустойчивое поведение - это такое поведение индивида, опирающееся на его мировоззрение в вопросах восприятия разных ситуаций не приводящее к подавлению жизнедеятельности организма, т.е. восприятие жизненных ситуаций как не стрессовых.

Уровень осознания, психоэмоциональное состояние, направленность ценностной структуры личности являются психологическими детерминантами стрессоустойчивости личности.

Стрессоустойчивость - это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в специфической взаимосвязи психологических компонентов психической деятельности, «широты» перцептивных установок и способностей личности, а также биологических основ – «силы» нервной системы индивида, что обеспечивает биологический, физиологический и психологический гомеостаз системы и ведет к оптимальному взаимодействию субъекта с окружающей средой в различных условиях жизнедеятельности и деятельности.

Изменение стрессоустойчивости проявляется в следующем механизме: снятие психоэмоционального напряжения приводит к расширению сознания и снятию эффекта «канализации сознания», что в свою очередь повышает

ситуативную осознанность. Перенаправление фокуса внимания с внешних объектов на внутренний мир и повышение рефлексии в свою очередь приводит к повышению осознанности граней-Я. Уровень осознанности выступает косвенным механизмом, влияющим на ориентацию ценностной структуры. Поэтому повышение уровня осознанности, а значит, осознание своей природы приводит к ориентации на бытийные ценности, так как они находятся в самой природе человека.

Для подтверждения нашей гипотезы было организовано диагностическое исследование, направленное на выявление уровня стрессоустойчивости сотрудников органов внутренних дел, в процессе которого были использованы следующие методики:

- Методика «Бостонский тест на стрессоустойчивость»,
- «Семантический дифференциал»,
- «Самоактуализационный тест» А. Маслоу (адаптированный Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, М.В. Загика и М.В. Кроз).

Анализ констатирующего эксперимента показал, что уровень выбранных характеристик у испытуемых не однороден. Данные результаты методики «Бостонский тест на стрессоустойчивость» свидетельствуют о том, что при достаточно высокой стрессоустойчивости 50% и 70% по группам соответственно, сотрудники органов внутренних дел, в большинстве своем, имеют низкий уровень осознанности, 70% и 60% соответственно по группам («Самоактуализационный тест» А. Маслоу).

По результатам исследования по «Самоактуализационному тесту» А. Маслоу мы выявили, что количество сотрудников органов внутренних дел в экспериментальной и контрольной группах, до прохождения тренинга набравших высокие показатели по блоку ценностей, было 40%. Это говорит о том, что до прохождения тренинга 40% человек в обеих группах имели ориентацию на бытийные ценности, что диагностирует низкую степень гибкости субъекта в реализации своих ценностей в поведении,

взаимодействии с окружающими людьми, способности быстро и адекватно реагировать на изменяющуюся ситуацию.

По результатам изучения психоэмоционального состояния напряжения-покоя по методике «Семантический дифференциал», мы выяснили, что количество сотрудников органов внутренних дел, находившихся в состоянии психоэмоционального напряжения, в экспериментальной группе до прохождения тренинга составляло 40%, а в контрольной группе было равно 30%, что является не достаточно низким уровнем напряжения.

Результаты констатирующего эксперимента выявили, необходимость проведения программы повышения уровня стрессоустойчивости сотрудников органов внутренних дел, направленной на успешную и эффективную работу в следственном отделе.

При планировании коррекционной программы, было учтено, в первую очередь специфика работы в следственном отделе, а также личностные характеристики участников тренинга.

Для реализации психокоррекционной работы нами были применены техники телесно-ориентированной психотерапии, разного рода визуализации и гипнотерапия. Снимая психоэмоциональное напряжение, мы косвенно повышали «ситуативную осознанность». Осознание граней-Я осуществлялось через когнитивные игры, направленные на повышение рефлексии и перенесения фокуса на «внутреннюю» составляющую своего существа. Так же мы использовали медитативные техники для снятия напряжения и осознания граней-Я. Для ориентации на бытийные ценности мы применили метод беседы, метод притч и медитативно-визуализативную технику.

Оценка результатов исследования эффективности программы определялась с помощью повторного психодиагностического обследования с

использованием методов и методик, которые мы применяли для реализации констатирующего эксперимента.

После проведенной психокоррекционной работы мы наблюдали положительную динамику в экспериментальной группе.

Исходя из полученных нами данных по Бостонскому тесту на стрессоустойчивость количество стрессоустойчивых сотрудников органов внутренних дел в экспериментальной группе спустя месяц после прохождения тренинга возросло до 70%, а в контрольной группе показатели не изменились.

Полученные нами сравнительные результаты первичного и вторичного изучения по блоку ценностей «Самоактуализационного теста» говорят о том, что спустя месяц после прохождения тренинга в экспериментальной группе количество сотрудников органов внутренних дел, набравших высокие показатели, значительно возросло до 80%, а в контрольной группе осталось неизменным.

При определении психоэмоционального состояния напряжения-покоя и физического его проявления мы использовали методику «Семантический дифференциал». Из полученных сравнительных данных мы получили, что после прохождения тренинга в экспериментальной группе наблюдалось значительное снижения количества сотрудников следственного отдела, находившихся в состоянии психоэмоционального напряжения до 10%.

Благодаря этому мы можем сделать вывод, что снятие мышечных зажимов и понижения внутреннего напряжения, т.е. воздействия на организм человека через психосоматический компонент, мы качественно изменили психоэмоциональное состояние членов экспериментальной группы. Другими словами, понизили психоэмоциональное напряжение, переведя его в состояние покоя. Данная трансформация приведет к изменению уровня осознанности, выступая косвенным механизмом воздействия на «ситуативное осознание» индивидов.

В заключении хотелось бы сказать, что статистически значимое понижение психоэмоционального напряжения, повышение уровня осознания границ-Я и окружающей ситуации, и изменение ориентации ценностной структуры личности в сторону бытийных ценностей не привело к статистически значимому повышению стрессоустойчивости личности сотрудников следственного отдела. Однако во всех случаях мы наблюдали положительную динамику.

Данная программа может быть использована не только для сотрудников следственного отдела МВД России г. Лесосибирска, но и для всех сотрудников органов внутренних дел.



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абабков, В.А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / В.А. Абабков, М. Перре. — СПб.: Речь, 2004. — 166 с.
2. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. Монография / Л.М. Аболин. - Казань: КазГУ, 2017. - 262 с.
3. Абрамова Г.С. Введение в практическую психологию: монография. М.: Наука, 1994. 237 с.
4. Абульханова-Славская, К.А. Психология и сознание личности / К.А. Абульханова-Славская. - М.: Мысль, 1999. – 299с.
5. Авдеев В.В. Психологические основы повышения эффективности деятельности работников ОВД в экстремальных ситуациях: учебник. М.: ВЮЗШ, 1988. 46 с.
6. Анохин П. К. Очерки по физиологии функциональных систем. — М.: Медицина, 1974: 446 с.
7. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова. // Психологический журнал. - 2014. - № 1. - С. 3-18.
8. Апчел В.Я. Стресс и стрессустойчивость человека / В. Я. Апчел, В. Н. Цыган. – СПб. : ВМА, 2019. – 86 с.
9. Асмолов А.Г. Личность как предмет психологического исследования / А.Г. Асмолов. - М.: МГУ, 2014. - 105 с.
10. Баранов, А.А. Стрессоустойчивость и мастерство педагога /А.А. Баранов. - Ижевск: Изд-во Удм. ун-та, 1997. – 108 с.
11. Безруких, М.М. Психофизиологический словарь / М.М. Безруких, Д.А. Фарбер. - М.: ПЕР СЭ, 2005. – 417 с.
12. Безруких, М.М. Психофизиология / М.М. Безруких, Д.А. Фарбер, - М.: ПЕР СЭ, 2003. – 378 с.

13. Березин, Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф.Б. Березин. — Л.: Наука, 1988. — 270 с.
14. Бернс, Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс. - М.: Прогресс, 1986. – 420 с.
15. Бодров, В.А. Информационный стресс: Учебное пособие для вузов / В.А. Бодров. М.: ПЕР СЭ, 2000. - 352 с.
16. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. М.: ПЕРСЭ, 2006. - 528 с.
17. Бодров, В.А. Система психической регуляции стрессоустойчивости человека-оператора / В.А. Бодров, А.А. Обозов // Психологический журнал. - Т. 21. - 2000. - №4. – С. 32-40.
18. Боковиков, А.М. Влияние модуса контроля над деятельностью на устойчивость человека к стрессу в неконтролируемых ситуациях (на примерах компьютеризации деятельности) / Автореф. дис. канд. психол. наук / А.М. Боковиков. М., 1998.
19. Братченко, С.Л. Технологии социально-психологических тренингов / С.Л. Братченко, А.В. Палагин, Г.Н. Сарган. М., 2001. — 29 с.
20. Василюк, Ф.Е. Психология переживания / Ф.Е. Василюк. - М.: Издательство Московского университета, 2003. – 200 с.
21. Величковский, Б.Б. Комплексная диагностика индивидуальной устойчивости к стрессу в рамках модели «состояние — устойчивая черта» / Б.Б. Величковский, М.И. Марьин. Вестник МГУ. Серия 14. Психология. 2007. № 2.
22. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса. / Н. Е. Водопьянова. — СПб.: Питер, 2009. 251 с.
23. Георгиевский, А.Б. Философские проблемы теории адаптации. / А.Б. Георгиевский, В.П. Петленко, А.В. Сахно и др. — М.: Мысль, 1975. - 376 с.

24. Глухов И. А. Психологические особенности личности и профессиональной деятельности сотрудников следственных органов: учебное пособие. М.: Москва, 2014. 239 с.
25. Горбачев, В.Г. Основы философии: Курс лекций / В.Г. Горбачев. - М.: Владос, 1998. – 352 с.
26. Гринберг, Дж. Управление стрессом / Дж. Гринберг. - СПб.: Питер, 2004. – 496 с.
27. Дикая, Л.Г. Психофизиология профессиональной деятельности. / Л.Г. Дикая // Психофизиология: учебник для вузов; под ред. Ю.И. Александрова. СПб.: Питер, 2001. - С. 379 - 393.
28. Журнал Дома Солнца. Статья: «Виды стресса»/ По материалам СМИ // [Электронный ресурс]. - URL: <http://www.sunhome.ru/journal/12470>
29. Занковский, А. Н. Профессиональный стресс и функциональные состояния. / А. Н. Занковский // Психологические проблемы профессиональной деятельности. М.: Наука, 1991. С. 144 - 156.
30. Зильберман, П.Б. Эмоциональная устойчивость оператора: Очерки психологии труда оператора / П.Б. Зильберман. - М.: Наука, 1974. – 216 с.
31. Изард, К. Эмоции человека. / К. Изард. — М.: Изд-во МГУ, 1980. 440 с.
32. Ильин, Е.П. Психофизиология состояний человека / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2005. – 412с.
33. Каменюкин, А.Г. Антистресс — тренинг. / А.Г. Каменюкин, Д.В. Ковнак. СПб., 2004. – 192 с.
34. Карвасарский, Б.Д. Клиническая психология: учебник / Б.Д. Карвасарский. - СПб.: Питер, 2002. – 960 с.
35. Китаев-Смык, Л.А. Психология стресса. / Л.А. Китаев-смык. М.: Наука, 1963. — 368 с.

36. Крапивенский, С.Э. Общий курс философии: учебник / С. Э. Крапивенский. - Волгоград: ЛИБРИС, 1999. – 472 с.
37. Куликов, Л. Психология личности в трудах отечественных психологов / Л. Куликов. СПб.: Питер, 2000. – 464 с.
38. Лазарус, Р. Теория стресса и психофизиологические исследования. / Р. Лазарус // Эмоциональный стресс: труды международного симпозиума; пер. с англ. — Л.: Медицина, 1970. — С. 176 - 208.
39. Леонова, А.Б. Комплексная методология анализа профессионального стресса: от диагностики к профилактике и коррекции. / А.Б. Леонова // Психологический журнал. № 2, 2004. - С. 75 - 85.
40. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. - М.: ЭКСМО, 2002. – 430 с.
41. Лисова О. Е. Психологические особенности личности сотрудников МВД России, выполняющих различные социально-профессиональные функции // Известия ПГПУ им. В. Г. Белинского. 2011. № 24. С. 960-965.
42. Магденко А. Д. Правосознание сотрудников органов внутренних дел Российской федерации: Дис. канд.юр.наук: 12.00.01 - Пер Сэ: 2008 – С. 195.
43. Майерс, Д. Психология / Д. Майерс; пер. с англ. И. А. Карпиков, В. А. Старовойтова. — 2-е изд. Мн.: «Попурри», 2006. - 848 с.
44. Мак-Вильямс, Н. Психоаналитическая диагностика. / Н. Мак-Вильямс. М., 1998. - 480 с.
45. Марищук, В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов. - СПб.: Издательский дом «Сентябрь», 2001. – 260 с.
46. Маслоу, А. Психология бытия / А. Маслоу. – М.: «Рефл-бук» – К.: «Ваклер», 1997. – 300 с.

47. Маслоу, А. Дальние пределы человеческой психики / А. Маслоу. -СПб.: Питер,1999. – 432 с.
48. Маслоу, А. Новые рубежи человеческой природы / А. Маслоу. – М., 1999.
49. Маслоу, А. Самоактуализация / А. Маслоу // Психология личности. / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузыря. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 2002. – 270 с.
50. Мотков, О.И. Методика «Ценностные ориентации» / О.И. Мотков, Т.А. Огнева. - Вар. 2. - М.: Наука, 2008. – 47 с.
51. Мясников В. И., Новиков М. А. Эмоциональный стресс как экопсихологическая проблема // Физиология человека. 1975. Т. 1. № 3. С. 440-450.
52. Нагорный, В.Э. Влияние эмоционального напряжения на некоторые процессы саморегуляции высшей нервной деятельности / В.Э. Нагорный, А.М. Гончаренко, Е.М. Молодцова, В.М. Шахнарович // Физиология человека. М. - 1977. - № 2.
53. Наенко Н. И. Психическая напряженность. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1976. – 112 с.
54. Небылицын В. Д. Психофизиологические исследования индивидуальных различий. М.: Наука, 1976. – 336 с.
55. Немчин Т. А. Состояние нервно-психического напряжения. Л.: ЛГУ, 1983. – 166 с.
56. Никитин, В.Н. Психология телесного сознания. / В.Н. Никитин. М., 1998. - 488 с.
57. Осгуд, Ч. Приложение методики семантического дифференциала к исследованиям по эстетике и смежным проблемам / Ч. Осгуд, Дж. Суси, П. Танненбаум // Семиотика и искусствометрия. – М.: Стройиздат, 1972. – 327 с.
58. Основы социально-психологических исследований. / Л.В. Осипова // учебник для вузов; под общей ред. акад. РАО, проф. А.А.

Бодалева, акад. РАО, проф. А.А. Деркача, д-ра психол. наук, проф. Л.Г. Лаптева. — М.: Гардарики, 2007. — 334 с.

59. Пезешкиан, Н. Психосоматика и позитивная психотерапия. / Н. Пезешкиан. — М.: Медицина, 1996. — 314 с.

60. Перлз, Ф. Опыты психологии самопознания. / Ф. Перлз. - М., 1993. - 239 с.

61. Петровский, Б.В. Большая Медицинская Энциклопедия / Петровский, Б.В. — М.: Советская энциклопедия, 1993. — 378 с.

62. Погодаев, К.И. К биологическим основам «стресса» и «адаптационного синдрома». / К. И. Погодаев // Актуальные проблемы стресса. Кишинев: Штиинца, 1976. - 270 с.

63. Рогозин, М. Психический стресс и психические расстройства. / М. Рогозин. По материалам зарубежных исследований // Журн. Невропатология и психиатрия. — 1962. — Т. 62, № 11, С. 173-174.

64. Ротенберг, В.С. Стресс и поисковая активность. / В.С. Ротенберг, В.В. Аршавский // Вопросы философии. — 1979, № 4, С. 117 - 127.

65. Самоактуализационный тест (САТ) // [Электронный ресурс]. — URL: [http://azps.ru/tests/tests\\_sat.html](http://azps.ru/tests/tests_sat.html)

66. Сандомирский М.Е. Защита от стресса. / М.Е. Сандомирский. — М.: Изд-во Института Психотерапии. — 2001. — 336 с.

67. Селье, Г. На уровне целого организма / Г. Селье. — М.: Наука, 2002. — 311с.

68. Селье, Г. Очерки об адаптационном синдроме / Г. Селье. - М.: Медгиз, 2000. — 252с.

69. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. — М.: Прогресс, 1999. — 234с.

70. Справочник практического психолога. Психодиагностика; под общ. ред. С.Т. Посоховой. - М.: АСТ; СПб.: Сова, 2006. 671с.

71. Старченкова, Е.С. Психологические факторы профессионального выгорания (на примере деятельности торгового агента) / Автореф. дисс. канд. псих. наук / Е.С. Старченкова. СПб., 2002.
72. Столин, В.В. Самосознание личности. / В.В. Столин. — М., 1983. 152 с.
73. Субботин, С.В. Устойчивость к психическому стрессу как характеристика метаиндивидуальности учителя. / Дис. канд. психол. наук / С.В. Субботин. Пермь, 1992. - 152 с.
74. Суворова, В.В. Психофизиология стресса. / В.В. Суворова. - М.: Педагогика, 1975. 208 с.
75. Тарабрина, Н.В. Синдром посттравматических стрессовых нарушений: современное состояние проблемы. / Н.В. Тарабрина, Е.О. Лазебная // Психологический журнал. — Т. 13, № 3, 1992. — С. 14-26.
76. Татарова, Г.Г. Методология анализа данных в социологии. Семантический дифференциал Ч. Осгуда (СДО) / Г.Г. Татарова // [Электронный ресурс]. — URL: [http://society.polbu.ru/tatarova\\_sociology/ch35\\_i.html](http://society.polbu.ru/tatarova_sociology/ch35_i.html)
77. Фейдимен Дж., Фрейдгер Р. Личность и личностный рост/ Дж. Фейдимен, Р. Фрейдгер // [Электронный ресурс]. - URL: <http://psylib.ukrweb.net/books/feidi01/index.htm>
78. Фетискин, Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. — 490 с.
79. Цой А. А. Развитие психологической готовности сотрудников органов внутренних дел к профессиональной деятельности: Дис. канд. псих. наук: 19.00.17 – Москва: 2011 – С. 217.
80. Чирков, Ю.Г. Стресс без стресса. / Ю.Р. Чирков. — М., 1988. - 176 с.

81. Шелестюк, Е.В. Семантический дифференциал как способ выявления внушающего воздействия текстов / Е.В. Шелестюк // Языковое бытие человека и этноса: когнитивный и психолингвистические аспекты. Материалы Международной школы-семинара (V Березинские чтения). Вып. 15. - М.: ИНИОН РАН, АСОУ, 2009. – 348 с.
82. Шибутани, Т. Социальная психология. / Т. Шибутани. — М., 1969. - С. 78.
83. Шмелев, А.Г. Психодиагностика личностных черт / А.Г. Шмелев. - СПб.: Речь, 2002. – 480 с.
84. Щербатых, Ю. В. Психология стресса / Ю.В. Щербатых. - М.: Эксмо, 2008. – 304 с.
85. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. / Ю.В. Щербатых. СПб.: Питер, 2006. - 256 с.
86. Щербина А. В. Повышение эффективности деятельности в экстремальных ситуациях: Дис. канд.псих.наук: 19.00.13 – Москва: 2014 – С. 409.
87. Эверли, Дж. С. Стресс. Природа и лечение. / Дж. С. Эверли // Москва: Медицина, 1985. 224 с.



## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение А.

#### Бостонский тест на стрессоустойчивость

Данный тест разработан исследователями Медицинского центра Университета Бостона.

Необходимо ответить на вопросы, исходя из того, насколько часто эти утверждения верны для Вас. Отвечать следует на все пункты, даже если данное утверждение к Вам вообще не относится.

№	Вопрос	Всегда	Часто	Иногда	Почти никогда	Никогда
1	Вы едите, по крайней мере, одно горячее блюдо в день					
2	Вы спите 7-8 часов, по крайней мере, четыре раза в неделю					
3	Вы постоянно чувствуете любовь других и отдаете свою любовь взамен					
4	В пределах 50 км у Вас есть хотя бы один человек, на которого Вы можете положиться					
5	Вы упраж-тесь до пота хотя бы 2 раза в нед.					
6	Вы выкуриваете меньше половины пачки сигарет в день					
7	За неделю Вы потребляете не больше пяти рюмок крепких алкогольных напитков					
8	Ваш вес соответствует Вашему росту Рост (см) – Вес (кг) = 100 ± 10					
9	Ваш доход полностью удовлетворяет Ваши основные потребности					
10	Вас поддерживает Ваша вера					
11	Вы регулярно занимаетесь клубной или общественной деятельностью					
12	У Вас много друзей и знакомых					
13	У Вас есть один или два друга, которым Вы полностью доверяете					
14	Вы здоровы					
15	Вы можете открыто заявить о своих чувствах, когда Вы злы или обеспокоены чем-либо					
16	Вы регулярно обсуждаете с людьми, с которыми живете, Ваши домашние проблемы					
17	Вы делаете что-то только ради шутки хотя бы раз в неделю или смеетесь три раза в неделю					
18	Вы можете организовать Ваше время эффективно					
19	За день Вы потребляете не более трех чашек					

	кофе, чая или др. содержащих кофеин нап-в					
20	У Вас есть немного времени для себя в течение каждого дня					
	«Цена» ответа (в баллах):	1	2	3	4	5
	<b>ИТОГ:</b>					

## Приложение Б.

### «Самоактуализационный тест» (САТ) А. Маслоу, адаптированный Ю.Е. Алесиной и др. (1987)

Инструкция: Вам предлагается тест-опросник, каждый пункт которого содержит два высказывания, обозначенные буквами "а" и "б". Внимательно прочитайте каждую пару и пометьте на регистрационном бланке напротив номера соответствующего вопроса то из них, которое в большей степени соответствует Вашей точке зрения.

1	а. Я верю в себя только тогда, когда чувствую, что могу справиться со всеми стоящими передо мной задачами.	б. Я верю в себя даже тогда, когда чувствую, что не могу справиться со всеми стоящими передо мной задачами.
2	а. Я часто внутренне смущаюсь, когда мне говорят комплименты.	б. Я редко внутренне смущаюсь, когда мне говорят комплименты.
3	а. Мне кажется, что человек может прожить свою жизнь так, как ему хочется.	б. Мне кажется, что у человека мало шансов прожить свою жизнь так, как ему хочется.
4	а. Я всегда чувствую в себе силы для преодоления жизненных невзгод.	б. Я далеко не всегда чувствую в себе силы для преодоления жизненных невзгод.
5	а. Я чувствую угрызения совести, когда сержусь на тех, кого люблю.	б. Я не чувствую угрызений совести, когда сержусь на тех, кого люблю.
6	а. В сложных ситуациях надо действовать уже испытанными способами, так как это гарантирует успех.	б. В сложных ситуациях надо всегда искать принципиально новые решения.
7	а. Для меня важно, разделяют ли другие мою точку зрения.	б. Для меня не слишком важно, чтобы другие разделяли мою точку зрения.
8	а. Мне кажется, что человек должен спокойно относиться к тому неприятному, что он может услышать о себе от других.	б. Мне понятно, когда люди обижаются, услышав что-то неприятное о себе.
9	а. Я могу безо всяких угрызений совести отложить до завтра то, что я должен сделать сегодня.	б. Меня мучают угрызения совести, если я откладываю до завтра то, что я должен сделать сегодня.
10	а. Иногда я бываю так зол, что мне хочется "бросаться" на людей.	б. Я никогда не бываю зол настолько, чтобы мне хотелось "бросаться" на людей.
11	а. Мне кажется, что в будущем меня ждет много хорошего.	б. Мне кажется, что мое будущее сулит мне мало хорошего.
12	а. Человек должен оставаться честным во всем и всегда.	б. Бывают ситуации, когда человек имеет право быть нечестным.

## Продолжение приложения Б.

13	а. Взрослые никогда не должны сдерживать любознательность ребенка, даже если ее удовлетворение может иметь отрицательные последствия.	б. Не стоит поощрять излишнее любопытство ребенка, когда оно может привести к дурным последствиям.
14	а. У меня часто возникает потребность найти обоснование тем своим действиям, которые я совершаю просто потому, что мне этого хочется.	б. У меня почти никогда не возникает потребности найти обоснование тех своих действий, которые я совершаю просто потому, что мне этого хочется.
15	а. Я всячески стараюсь избегать огорчений.	б. Я не стремлюсь всегда избегать огорчений.
16	а. Я часто испытываю чувство беспокойства, думая о будущем.	б. Я редко испытываю чувство беспокойства, думая о будущем.
17	а. Я не хотел бы отступать от своих принципов даже ради того, чтобы совершить нечто, за что люди были бы мне благодарны.	б. Я хотел бы совершить нечто, за что люди были бы благодарны мне, даже если ради этого нужно было бы несколько отойти от своих принципов.
18	а. Мне кажется, что большую часть времени я не живу, а как будто готовлюсь к тому, чтобы по-настоящему начать жить в будущем.	б. Мне кажется, что большую часть времени я не готовлюсь к будущей "настоящей" жизни, а живу по-настоящему уже сейчас.
19	а. Обычно я высказываю и делаю то, что считаю нужным, даже если это грозит осложнениями в отношениях с другом.	б. Я стараюсь не говорить и не делать такого, что может грозить осложнениями в отношениях с другом.
20	а. Люди, которые проявляют повышенный интерес ко всему на свете, иногда меня раздражают.	б. Люди, которые проявляют повышенный интерес ко всему на свете, всегда вызывают у меня симпатию.
21	а. Мне не нравится, когда люди проводят много времени в бесплодных мечтаниях.	б. Мне кажется, что нет ничего плохого в том, что люди тратят много времени на бесплодные мечтания.
22	а. Я часто задумываюсь о том, соответствует ли мое поведение ситуации.	б. Я редко задумываюсь о том, соответствует ли мое поведение ситуации.
23	а. Мне кажется, что любой человек по природе своей способен преодолевать те трудности, которые ставит перед ним жизнь.	б. Я не думаю, что любой человек по природе своей способен преодолевать те трудности, которые ставит перед ним жизнь.
24	а. Главное в нашей жизни – это создавать что-то новое.	б. Главное в нашей жизни – приносить людям пользу.

## Продолжение приложения Б.

25	а. Мне кажется, что было бы лучше, если бы у большинства мужчин преобладали традиционно мужские черты характера, а у женщин – традиционно женские.	б. Мне кажется, что было бы лучше, если бы и мужчины и женщины сочетали в себе и традиционно мужские, и традиционно женские свойства характера.
26	а. Два человека лучше всего ладят между собой, если каждый из них старается прежде всего доставить удовольствие другому в противовес свободному выражению своих чувств.	б. Два человека лучше всего ладят между собой, если каждый из них старается прежде всего выразить свои чувства в противовес стремлению доставить удовольствие другому.
27	а. Жестокие и эгоистические поступки, которые совершают люди, являются естественными проявлениями их человеческой природы.	б. Жестокие и эгоистические поступки, которые совершают люди, не являются проявлениями их человеческой природы.
28	а. Осуществление моих планов в будущем во многом зависит от того, будут ли у меня друзья.	б. Осуществление моих планов в будущем лишь в незначительной степени зависит от того, будут ли у меня друзья.
29	а. Я уверен в себе.	б. Я не уверен в себе.
30	а. Мне кажется, что наиболее ценным для человека является любимая работа.	б. Мне кажется, что наиболее ценным для человека является счастливая семейная жизнь.
31	а. Я никогда не сплетничаю.	б. Иногда мне нравится сплетничать.
32	а. Я мирюсь с противоречиями в самом себе.	б. Я не могу мириться с противоречиями в самом себе.
33	а. Если незнакомый человек окажет мне услугу, то я чувствую себя обязанным ему.	б. Если незнакомый человек окажет мне услугу, то я не чувствую себя обязанным ему.
34	а. Иногда мне трудно быть искренним даже тогда, когда мне этого хочется.	б. Мне всегда удается быть искренним, когда мне этого хочется.
35	а. Меня редко беспокоит чувство вины.	б. Меня часто беспокоит чувство вины.
36	а. Я постоянно чувствую себя обязанным делать все от меня зависящее, чтобы у тех, с кем я общаюсь, было хорошее настроение.	б. Я не чувствую себя обязанным делать все от меня зависящее, чтобы у тех, с кем я общаюсь, было хорошее настроение.
37	а. Мне кажется, что каждый человек должен иметь представление об основных законах физики.	б. Мне кажется, что многие люди могут обойтись без знания законов физики.
38	а. Я считаю необходимым следовать правилу "не трать времени даром".	б. Я не считаю необходимым следовать правилу "не трать времени даром".

## Продолжение приложения Б.

39	а. Критические замечания в мой адрес снижают мою самооценку.	б. Критические замечания в мой адрес не снижают мою самооценку.
40	а. Я часто переживаю из-за того, что в настоящий момент не делаю ничего значительного.	б. Я редко переживаю из-за того, что в настоящий момент не делаю ничего значительного.
41	а. Я предпочитаю оставлять приятное "на потом".	б. Я не оставляю приятное "на потом".
42	а. Я часто принимаю спонтанные решения.	б. Я редко принимаю спонтанные решения.
43	а. Я стремлюсь открыто выражать свои чувства, даже если это может привести к каким-либо неприятностям.	б. Я стараюсь не выражать открыто своих чувств в тех случаях, когда это может привести к каким-либо неприятностям.
44	а. Я не могу сказать, что я себе нравлюсь.	б. Я могу сказать, что я себе нравлюсь.
45	а. Я часто вспоминаю о неприятных для меня вещах.	б. Я редко вспоминаю о неприятных для меня вещах.
46	а. Мне кажется, что люди должны открыто проявлять в общении с другими свое недовольство ими.	б. Мне кажется, что в общении с другими люди должны скрывать свое недовольство ими.
47	а. Мне кажется, что я могу судить о том, как должны вести себя другие люди.	б. Мне кажется, что я не могу судить о том, как должны вести себя другие люди.
48	а. Мне кажется, что углубление в узкую специализацию является необходимым для настоящего ученого.	б. Мне кажется, что углубление в узкую специализацию делает человека ограниченным.
49	а. При определении того, что хорошо, а что плохо, для меня важно мнение других людей.	б. Я стараюсь сам определить, что хорошо, а что плохо.
50	а. Мне бывает трудно отличить любовь от простого сексуального влечения.	б. Я легко отличаю любовь от простого сексуального влечения.
51	а. Меня постоянно волнует проблема самоусовершенствования.	б. Меня мало волнует проблема самоусовершенствования.
52	а. Достижение счастья не может быть целью человеческих отношений.	б. Достижение счастья – это главная цель человеческих отношений.
53	а. Мне кажется, я могу вполне доверять своим собственным оценкам.	б. Мне кажется, я не могу доверять в полной мере своим собственным оценкам.
54	а. При необходимости человек может достаточно легко избавиться от своих	б. Человеку крайне трудно избавиться от своих

	привычек.	привычек.
55	а. Мои чувства иногда приводят в недоумение меня самого.	б. Мои чувства никогда не повергают меня в недоумение.
56	а. В некоторых случаях я считаю себя вправе дать человеку понять, что он мне кажется глупым и неинтересным.	б. Я никогда не считаю себя вправе дать человеку понять, что он мне кажется глупым и неинтересным.
57	а. Можно судить со стороны, насколько счастливо складываются отношения между людьми.	б. Наблюдая со стороны, нельзя сказать, насколько удачно складываются отношения между людьми.
58	а. Я часто перечитываю понравившиеся мне книги по несколько раз.	б. Я думаю, что лучше прочесть какую-либо новую книгу, чем возвращаться к уже прочитанному.
59	а. Я очень увлечен своей работой.	б. Я не могу сказать, что увлечен своей работой.
60	а. Я недоволен своим прошлым.	б. Я доволен своим прошлым.
61	а. Я чувствую себя обязанным всегда говорить правду.	б. Я не чувствую себя обязанным всегда говорить правду.
62	а. Существует очень мало ситуаций, когда я могу позволить себе дурачиться.	б. Существует множество ситуаций, когда я могу позволить себе дурачиться.
63	а. Стремясь разобраться в характере и чувствах окружающих, люди часто бывают излишне бестактны.	б. Стремление разобраться в характере и чувствах окружающих естественно для человека и поэтому может оправдать бестактность.
64	а. Обычно я расстраиваюсь из-за потери или поломки нравящихся мне вещей.	б. Обычно я не расстраиваюсь из-за потери или поломки нравящихся мне вещей.
65	а. Я чувствую себя обязанным поступать так, как от меня ожидают окружающие.	б. Я не чувствую себя обязанным поступать так, как от меня ожидают окружающие.
66	а. Интерес к самому себе всегда необходим для человека.	б. Излишнее самокопание иногда имеет дурные последствия.
67	а. Иногда я боюсь быть самим собой.	б. Я никогда не боюсь быть самим собой.
68	а. Большая часть того, что мне приходится делать, доставляет мне удовольствие.	б. Лишь немного из того, что я делаю, доставляет мне удовольствие.
69	а. Лишь тщеславные люди думают о своих достоинствах и не думают о недостатках.	б. Не только тщеславные люди думают о своих достоинствах.
70	а. Я могу делать что-либо для других, не	б. Я вправе ожидать от других, чтобы они

	требуя, чтобы они это оценили.	оценили то, что я делаю для них.
71	а. Человек должен раскаиваться в своих поступках.	б. Человек совсем не обязательно должен раскаиваться в своих поступках.
72	а. Мне необходимы обоснования для принятия моих чувств.	б. Обычно мне не нужны никакие обоснования для принятия моих чувств.
73	а. В большинстве ситуаций я прежде всего хочу понять, чего хочу я сам.	б. В большинстве ситуаций я прежде всего пытаюсь понять, чего хотят окружающие.
74	а. Я стараюсь никогда не быть "белой вороной".	б. Я позволяю себе быть "белой вороной".
75	а. Когда я нравлюсь сам себе, мне кажется, что я нравлюсь всем окружающим.	б. Даже когда я нравлюсь сам себе, я понимаю, что есть люди, которым я неприятен.
76	а. Мое прошлое в значительной степени определяет мое будущее.	б. Мое прошлое очень слабо определяет мое будущее.
77	а. Часто бывает так, что выразить свои чувства важнее, чем обдумывать ситуацию.	б. Довольно редко бывает так, что выразить свои чувства важнее, чем обдумывать ситуацию.
78	а. Те усилия и затраты, которых требует познание истины, оправданы, так как они приносят пользу людям.	б. Те усилия и затраты, которых требует познание истины, оправданы хотя бы тем, что они доставляют человеку эмоциональное удовлетворение.
79	а. Мне всегда необходимо, чтобы другие одобряли то, что я делаю.	б. Мне не всегда необходимо, чтобы другие одобряли то, что я делаю.
80	а. Я доверяю тем решениям, которые я принимаю спонтанно.	б. Я не доверяю тем решениям, которые я принимаю спонтанно.
81	а. Пожалуй, я могу сказать, что я живу с ощущением счастья.	б. Пожалуй, я не могу сказать, что я живу с ощущением счастья.
82	а. Довольно часто мне бывает скучно.	б. Мне никогда не бывает скучно.
83	а. Я часто проявляю свое расположение к человеку, независимо от того, взаимно ли оно.	б. Я редко проявляю свое расположение к человеку, не будучи уверенным, что оно взаимно.
84	а. Я легко принимаю рискованные решения.	б. Обычно мне бывает трудно принимать рискованные решения.
85	а. Я стараюсь во всем и всегда поступать честно.	б. Иногда я считаю возможным мошенничать.
86	а. Я готов примириться со своими	б. Мне трудно примириться со своими



	ошибками.	ошибками.
87	а. Обычно я чувствую себя виноватым, когда поступаю эгоистично.	б. Обычно я не чувствую себя виноватым, когда поступаю эгоистично.
88	а. Дети должны понимать, что у них нет тех прав и привилегий, что у взрослых.	б. Детям не обязательно осознавать, что у них нет тех прав и привилегий, что у взрослых.
89	а. Я хорошо знаю, какие чувства я способен испытывать, а какие нет.	б. Я еще не понял до конца, какие чувства я способен испытывать, а какие нет.
90	а. Я думаю, что большинству людей можно доверять.	б. Я думаю, что без крайней необходимости людям доверять не стоит.
91	а. Прошлое, настоящее и будущее представляются мне как единое целое.	б. Мое настоящее представляется мне слабо связанным с прошлым и будущим.
92	а. Я предпочитаю проводить отпуск путешествуя, даже если это сопряжено с большими неудобствами.	б. Я предпочитаю проводить отпуск спокойно, в комфортабельных условиях.
93	а. Бывает, что мне нравятся люди, чье поведение я не одобряю.	б. Мне почти никогда не нравятся люди, чье поведение я не одобряю.
94	а. Людям от природы свойственно понимать друг друга.	б. По природе своей человеку свойственно заботиться о своих собственных интересах.
95	а. Мне никогда не нравятся сальные шутки.	б. Мне иногда нравятся сальные шутки.
96	а. Меня любят потому, что я сам способен любить.	б. Меня любят потому, что я стараюсь заслужить любовь окружающих.
97	а. Мне кажется, что эмоциональное и рациональное в человеке не противоречат друг другу.	б. Мне кажется, что эмоциональное и рациональное в человеке противоречат друг другу.
98	а. Я чувствую себя уверенным в отношениях с другими людьми.	б. Я чувствую себя неуверенным в отношениях с другими людьми.
99	а. Защищая собственные интересы, люди часто игнорируют интересы окружающих.	б. Защищая собственные интересы, люди обычно не забывают интересы окружающих.
100	а. Я всегда могу положиться на свои способности ориентироваться в ситуации.	б. Я далеко не всегда могу положиться на свои способности ориентироваться в ситуации.
101	а. Я считаю, что способность к творчеству – природное свойство человека.	б. Я считаю, что далеко не все люди одарены природой способностью к творчеству.
102	а. Обычно я не расстраиваюсь, если мне не удастся добиться совершенства в чем-либо.	б. Я часто расстраиваюсь, если мне не удастся добиться совершенства в чем-либо.
103	а. Иногда я боюсь показаться слишком	б. Я никогда не боюсь показаться слишком

	нежным.	нежным.
104	а. Мне легко смириться со своими слабостями.	б. Мне трудно смириться со своими слабостями.
105	а. Мне кажется, что я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю.	б. Мне не кажется, что я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю.
106	а. Мне часто приходится оправдывать перед самим собой свои поступки.	б. Мне редко приходится оправдывать перед самим собой свои поступки.
107	а. Выбирая для себя какое-либо занятие, человек должен считаться с тем, насколько это необходимо.	б. Человек должен всегда заниматься только тем, что ему интересно.
108	а. Я могу сказать, что мне нравится большинство людей, которых я знаю.	б. Я не могу сказать, что мне нравится большинство людей, которых я знаю.
109	а. Иногда я не против того, чтобы мной командовали.	б. Мне никогда не нравится, когда мной командуют.
110	а. Я не стесняюсь обнаруживать свои слабости перед друзьями.	б. Мне не легко обнаруживать свои слабости даже перед друзьями.
111	а. Я часто боюсь совершить какую-нибудь оплошность.	б. Я не боюсь совершить какую-нибудь оплошность.
112	а. Наибольшее удовлетворение человек получает, добившись желаемого результата в работе.	б. Наибольшее удовлетворение человек получает в самом процессе работы.
113	а. О человеке никогда с уверенностью нельзя сказать, добрый он или злой.	б. Обычно о человеке можно сказать, добрый он или злой.
114	а. Я почти всегда чувствую в себе силы поступать так, как я считаю нужным, несмотря на последствия.	б. Я далеко не всегда чувствую в себе силы поступать так, как я считаю нужным, несмотря на последствия.
115	а. Люди часто раздражают меня.	б. Люди редко раздражают меня.
116	а. Мое чувство самоуважения во многом зависит от того, чего я достиг.	б. Мое чувство самоуважения в небольшой степени зависит от того, чего я достиг.
117	а. Зрелый человек всегда должен осознавать причины каждого своего поступка.	б. Зрелый человек совсем не обязательно должен осознавать причины каждого своего поступка.
118	а. Я воспринимаю себя таким, каким видят меня окружающие.	б. Я вижу себя не совсем таким, каким видят меня окружающие.
119	а. Бывает, что я стыжусь своих чувств.	б. Я никогда не стыжусь своих чувств.

## Окончание приложения Б.

120	а. Мне нравится участвовать в жарких спорах.	б. Мне не нравится участвовать в жарких спорах.
121	а. У меня не хватает времени на то, чтобы следить за новинками в мире искусства и литературы.	б. Я постоянно слежу за новинками в мире искусства и литературы.
122	а. Мне всегда удается руководствоваться в жизни своими собственными чувствами и желаниями.	б. Мне не часто удается руководствоваться в жизни своими собственными чувствами и желаниями.
123	а. Я часто руководствуюсь общепринятыми представлениями в решении моих личных проблем.	б. Я редко руководствуюсь в решении моих личных проблем общепринятыми представлениями.
124	а. Мне кажется, что для того, чтобы заниматься творческой деятельностью, человек должен обладать определенными знаниями в этой области.	б. Мне кажется, что для того, чтобы заниматься творческой деятельностью, человеку не обязательно обладать определенными знаниями в этой области.
125	а. Я боюсь неудач.	б. Я не боюсь неудач.
126	а. Меня часто беспокоит вопрос о том, что произойдет в будущем.	б. Меня редко беспокоит вопрос о том, что произойдет в будущем.

## Приложение В.

### Регистрационный бланк «Самоактуализационный тест» (САТ) А. Маслоу, адаптированный Ю.Е. Алешиной и др. (1987)

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_ лет

Пол \_\_\_\_\_

№ утвер- ждения			№ утвер- ждения			№ утвер- ждения			№ утвер- ждения		
	А	Б		А	Б		А	Б		А	Б
1			33			65			97		
2			34			66			98		
3			35			67			99		
4			36			68			100		
5			37			69			101		
6			38			70			102		
7			39			71			103		
8			40			72			104		
9			41			73			105		
10			42			74			106		
11			43			75			107		
12			44			76			108		
13			45			77			109		
14			46			78			110		
15			47			79			111		
16			48			80			112		
17			49			81			113		
18			50			82			114		
19			51			83			115		
20			52			84			116		
21			53			85			117		
22			54			86			118		
23			55			87			119		
24			56			88			120		
25			57			89			121		
26			58			90			122		
27			59			91			123		
28			60			92			124		
29			61			93			125		
30			62			94			126		
31			63			95					
32			64			96					