

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 психолого-педагогического образования
Кафедра психологии

КОРОБЕЙНИКОВА ЕКАТЕРИНА АНАТОЛЬЕВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ПСИХОПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО
ЗДОРОВЬЯ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы
Социальная психология

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.

Руководитель
канд. психол. наук, доцент
Старосветская Н.А.

Обучающийся
Коробейникова Е.А.

Дата защиты

Оценка

Красноярск 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ	6
1.1. Понятие и специфика научных представлений о психологическом здоровье	6
1.2. Факторы, оказывающие влияние на психологическое здоровье личности	12
Выводы по главе 1	28
ГЛАВА 2. ПРОЕКТ ПО ПСИХОПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ	30
2.1. Предпроектное исследование психологического здоровья сотрудников органов внутренних дел	30
2.3. Содержание основного этапа проекта психопрофилактики нарушений психологического здоровья сотрудников органов внутренних дел	46
Выводы по главе 2	58
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	611
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	666
ПРИЛОЖЕНИЕ	70

ВВЕДЕНИЕ

Деятельность сотрудников органов внутренних дел является одной из видов деятельности, приводящей к стрессовым и различным критическим ситуациям, подрывающим весь возможный психический и психологический потенциал человека. Служба в органах внутренних дел носит чрезвычайно напряженный и экстремальный характер, поскольку деятельность сопряжена с риском потери здоровья и даже жизни. Эмоциональный и физический стресс при выполнении служебных обязанностей в условиях обострения криминальной обстановки и межнациональных конфликтов, а также пресс негативного отношения части общества к работе правоохранительных органов.

В условиях эмоционально напряженной реальности невероятно возрастают требования, предъявляемые к профессиональным и личностным качествам сотрудников органов внутренних дел, чья деятельность непосредственно реализуется в системе отношений «человек - человек». Реформа системы Министерства внутренних дел России обнажила не только узковедомственные трудности в ее функционировании и управлении, но и проблемы в развитии общества, которые обусловлены, прежде всего, человеческим фактором.

Рассматривая процесс профессионального развития в профессии, важно отметить, что актуальность изучения возможностей сохранения психологического здоровья сотрудников органов внутренних дел обусловлена высокой общественной значимостью его личности и профессиональной деятельности в процессе обеспечения прав и свобод граждан.

Социальная актуальность исследования заключается в высокой значимости деятельности сотрудников органов внутренних дел по обеспечению безопасности граждан. От уровня состояния психического

здоровья сотрудников успешность выполнения ими профессиональных функций. Данное обстоятельство обуславливает высокий уровень социальной активности данной проблемы.

Актуальность исследования заключается в том, что к настоящему времени проблема психологического здоровья сотрудников правоохранительных органов практически не проработана. Отсутствуют комплексные практические исследования, посвященные данной проблеме, а также недостаточно данных относительно характера и факторов обеспечения психологического здоровья сотрудников правоохранительных органов. В современной науке учеными основательно изучены различные аспекты проблемы сохранения психологического здоровья у представителей различных профессий: медицинских работников (Абрамова Г.С., Тихонова И.В. и др.); учителей и социальных педагогов (Мардахаев Л.Б, Кузьмина Ю.М., Бессонова Л.А.) Вместе с тем, внимание к психологическому здоровью сотрудников органов внутренних дел имеет недостаточный уровень, то есть не все аспекты данной проблемы являются изученными.

Цель – разработка комплекса мероприятий психопрофилактики нарушений психологического здоровья сотрудников органов внутренних дел

Задачи:

1. Определить подходы к определению понятия «психологическое здоровье».
2. Проанализировать психологические особенности профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел.
3. Выделить факторы, оказывающие влияние на психологическое здоровье личности.
4. Провести эмпирическое исследование психологического здоровья сотрудников органов внутренних дел.
5. Разработать комплекс мероприятий психопрофилактики нарушений психологического здоровья сотрудников органов внутренних дел

Объект – психологическое здоровье личности.

Предмет – комплекс мероприятий психопрофилактики нарушений психологического здоровья сотрудников органов внутренних дел

Проектная идея – психопрофилактика нарушений психологического здоровья сотрудников органов внутренних дел включает в себя психопросвещение и тренинговые занятия, направленные на формирование навыков самопознания и саморазвития личности, саморегуляции психоэмоционального состояния и повышения стрессоустойчивости.

В исследовании были использованы следующие методы:

- теоретические: анализ, сравнение и обобщение психолого-педагогической литературы;
- эмпирические: опросные методы;
- методы количественной и качественной обработки данных.

Методики исследования:

1. Методика «Оценка профессионального стресса» (опросник К. Вайсмана);
2. Методика диагностики эмоционального выгорания (В.В. Бойко);
3. Методика диагностики социально-психологической адаптации» (К. Роджерс и Р. Даймонд).

База исследования: Отдел полиции № 13 МУ МВД «Красноярское».

В исследовании принимали участие 20 сотрудников органов внутренних дел в возрасте 25-49 лет, со стажем профессиональной деятельности 3-14 лет.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

1.1. Понятие и специфика научных представлений о психологическом здоровье

Понятие здоровье подразумевает собой состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие каких-либо заболеваний или дефектов развития. В настоящее время оно рассматривается как многогранное, каждая область современной науки данное понятие определяет с учетом специфики той или иной науки.

Проблема исследования психологического здоровья первоначально начала рассматриваться в рамках гуманистической психологии, в частности, в работах А. Маслоу, Г. Олпорта, К. Роджерса. По мнению ученых, психологическое здоровье является состоянием, которое характеризует процесс и результат нормального развития субъективной реальности человека в рамках его индивидуальной жизни. Представителями данного направления в психологии был сформирован условный портрет психологически здорового человека. Так, Г. Олпорт в своих работах описывает такого человека как своего рода идеал, который способен быть активным в рамках социальных отношений, способный глубоко любить, положительным образом относиться к самому себе, справляться со своими эмоциями, иметь свою систему ценностей, которая придает смысл тому, что он делает. Другим представителем данного направления в психологии – А. Маслоу было введено понятие «самоактуализация личности», данное понятие характеризует потребность человека в том, что он должен жить в мире с самим собой и обязан быть тем, кем он может быть [30].

Понятие здоровье в настоящее время рассматривается как многогранное, каждая область современной науки данное понятие определяет с учетом специфики той или иной науки. В настоящее время

выделяют несколько аспектов здоровья человека – соматическое, социальное и психическое здоровье.

Соматическое здоровье рассматривается как состояние, при котором у человека процессы саморегуляции и физиологические процессы соответствуют норме, при котором наблюдается максимальный уровень адаптации к различным факторам внешней среды. В качестве основы для соматического здоровья выступают функциональные и морфологические резервы тканей, клеток, органов, а также систем органов человека. Также соматическое здоровье характеризуется отсутствием физических дефектов, хронических заболеваний, а также функциональных изменений в организме человека [19].

Социальное здоровье в данном контексте рассматривается как определенный уровень развития способов и форм взаимодействия индивида с социумом, определенный уровень развития личности, которые позволяют успешно реализовывать это взаимодействие [19].

Психическое здоровье рассматривается как состояние душевного благополучия, которое характеризуется отсутствием негативных, болезненных психических проявлений, а также обеспечивающие наиболее полно соответствующие условиям действительности регуляцию деятельности

Следует отметить также то обстоятельство, что отдельные исследователи (например, С.Р. Безносков [2], С.И. Степанова [26] и др.) разделяют понятия психического и психологического здоровья. Ученые указывают на то, что термин «психическое здоровье» имеет отношение к психическим процессам и механизмам, то термин «психологическое здоровье» относится к личности в целом, находится в тесной связи с высшими проявлениями человеческого духа и составляет собственно психологический аспект проблем психического здоровья в отличие от медицинского, социологического, философского и других аспектов [2]. Другими словами, психическое здоровье – это свобода от признаков

психических болезней; соответственно, состояние психологического здоровья оценивается по наличию временных или болезненных нарушений психики. Психологическое здоровье, в свою очередь - это гармоничное развитие человека, его полноценное функционирование в социуме, реализация его прогностического, адаптационного, личностного, творческого, а также нравственного потенциала на разных этапах онтогенеза.

Понятие «психологическое здоровье» рассматривается разными исследователями различным образом. Отдельные ученые рассматривают психологическое здоровье как гармоничное состояние эмоционально-волевой, когнитивной, ценностно-смысловой, поведенческой сфер личности, которые опосредуют адекватность восприятия, эффективность взаимодействия индивида со средой и обществом, его адаптированности к изменяющимся условиям при отсутствии болезненных психических явлений и нарушений [5]. Данная позиция основывается на работах В.И. Слободчикова, И.В. Дубровиной, Б.С. Братуся, А.В. Шувалова и других.

И.В. Дубровина в своих исследованиях говорит о том, что психологическое здоровье представляет собой динамическую совокупность психических свойств и качеств, которые обеспечивают гармонию между разными аспектами личности человека, а также же между обществом и человеком, возможность полноценного функционирования человека в процессе его жизни и деятельности; это состояние внутренней согласованности личности, которое позволяет личности адекватно и свободно реализовывать индивидуальные и возрастные возможности [19].

В научной литературе представляют два подхода к исследованию проблемы психологического здоровья: гуманистический и антропологический.

Первоначально проблема исследования психологического здоровья начала обсуждаться и анализироваться в рамках гуманистической психологии, в частности, в работах А. Маслоу, Г. Олпорта, К. Роджерса. По оценке ученых, психологическое здоровье представляется состоянием,

которое характеризует процесс и результат естественного развития индивидуальной действительности человека в рамках его индивидуального существования. Представителями этого течения в психологии был организован относительный образ психологически здорового человека. Так, Г. Олпорт в своих трудах представляет такого человека как своего рода идеал, который может быть активным в рамках общественных взаимоотношений, который может глубоко и сильно любить, хорошим образом относиться к самому себе, преодолевать собственные чувства, обладать собственной системой ценностей, что дает определенный смысл тому, что он делает. Другим представителем этого направления в психологии – А. Маслоу был введен тезис «самоактуализация личности», настоящее понятие определяет необходимость человека в том, что он обязан существовать в мире с самим собой, и обязан быть тем, кем он может являться [30].

Основы антропологического подхода разрабатывались отечественными учеными В.И. Слободчиковым, Е.И. Исаевым, А.В. Шуваловым, Г.А. Цукерман. Основополагающей для антропологического подхода в психологии представляется идея необходимости и возможности восхождения человека к всесторонности индивидуальной действительности. Человек тут выступает в разных видах, объясняющих основные стороны и уровни индивидуальной действительности: бытие в качестве субъекта (многофункциональное и повседневное), бытие в качестве индивидуальности (отдельное и исключительное) и бытие в качестве личности (целостное и надобыденное). В соответствии с этим установлены поуровневые условия и критерии психологического здоровья, которые в норме образуют структуру иерархического подчинения друг другу: от субъективации, жизнеспособности и самообладания «быть в себе» через индивидуализацию, самобытность «быть самим собой» и созидательность к самоодолению «быть выше себя», духовному возрастанию и нравственному совершенствованию личности.

Проблема психологического здоровья и благополучия личности являются важнейшими проблемами современности. С одной стороны, как главные составляющие качества жизни, с другой - как критерии уровня развития государства и одновременно факторы его развития. Кроме того, психическое здоровье, опосредствованное психосоматическими связями и психофизиологическими механизмами, образом жизни и поведением, является фактором соматического здоровья.

Исходя из того, что психологическое здоровье обеспечивается подвижным равновесием в системе «индивид – среда», можно выделить критерии психологического здоровья:

1. Социально – психологическая адаптированность личности;
2. Творческое мышление, креативность;
3. Мотивация и целеустремленность;
4. Рефлексия;
5. Активность и работоспособность;
6. Чувство ответственности;
7. Стремление к саморазвитию

В научной литературе выделяются три уровня психологического здоровья:

1) креативный уровень (высокий): стрессоустойчивый человек, свободно и смиренно адаптируется к общественной среде с помощью активных и эффективных стратегий взаимодействия с настоящим миром, сберегая эмоционально-психологический баланс;

2) адаптивный уровень (средний): человек ощущает сложности социально-психологической адаптации, однако справляется с ними при помощи применения дополнительных средств и возможностей совладания с напряженной обстановкой и ситуациями, испытывая при этом существенное эмоционально-психологическое напряжение;

3) дезадаптивный уровень (низкий): человек неспособен гармонично взаимодействовать с окружающим миром, потому что действует в ущерб

собственными способностям и желаниям или использует наступательную стратегию, сопряженную с бескомпромиссностью решений, поэтому переживает эмоционально-психические перегрузки.

Сущностью психологического здоровья является постепенное понимание и принятие человеком особенностей своего психического развития, своей личности, своей индивидуальности. Формируемое психологическое здоровье предполагает активную позицию в своем психическом и личностном развитии. Человек начинает все больше ориентироваться в своем поведении и отношениях не только на внешне задаваемые нормы, но и опирается на внутренние, личностно осознаваемые и принятые самоориентиры. Исходя из этого, можно сделать вывод что, психологическое здоровье подразумевает собой внутреннее психоэмоциональное спокойствие, позволяя человеку приспосабливаться к различным ситуациям окружающей его природной и социальной среды.

Г.С. Никифоров в своих работах отмечает, что в ряду психических процессов, при анализе психологического здоровья, необходимо обращать внимание на особенности восприятия человека самого себя, адекватность психического отражения действительности, особенностей организации памяти, внимания, критичность мышления, а также склонность к творчеству. Психические состояния оцениваются исходя из его эмоциональной устойчивости, склонности к аффектам, к естественному проявлению эмоций и чувств.

Первый шаг на пути к психологическому здоровью возникает с мотивации. Чем больше стремление, тем выше возможность того, что человек добьется своей цели. Из числа кандидатов на службу в аппараты органов внутренних дел и их образовательные учреждения все чаще встречаются молодые люди с неопределенной мотивацией, обладая очевидным или скрытым корыстным интересом, а также имеющие асоциальные установки либо низкие морально – волевые качества. Другим никак не менее значимым компонентом является самоанализ, выступающий

как способ самопознания, и способный сосредотачивать собственное сознание на себе и отношениях с другими. И третье, это наличие у человека способностей к саморазвитию.

С уверенностью можно сказать, что психологическое здоровье можно рассматривать как оптимальное функционирование всех психических структур человека, необходимых для текущей жизнедеятельности. Это не только душевное, но и личностное здоровье, его полноценное функционирование в социуме, реализация его прогностического, адаптационного, творческого, а также нравственного потенциала на разных этапах онтогенеза.

Таким образом, психологическое здоровье можно рассматривать как условие полноценной жизни человека в обществе. В самом общем виде, под психологическим здоровьем можно понимать ощущение собственного личностного благополучия, которое распространяется на окружающих человека людей и на окружающий мир в целом. Характеризуя психологически здоровую личность, можно отметить наличие соответствия его поведения социальной роли, социальному контексту. Также психологически здоровую личность характеризует высокий уровень развития эмоциональной сферы личности, способность к самоконтролю собственных поведенческих проявлений, способность устанавливать конструктивные отношения с другими людьми, понимать и принимать себя, а также нести ответственность за собственные поступки и решения.

1.2. Факторы, оказывающие влияние на психологическое здоровье личности

Психологическое здоровье личности в настоящее время является одной из наиболее значимых категорий исследования в разделе психологии «психология здоровья». Категория «психологическое здоровье» характеризуется отнесенностью к личности, тогда как близкое понятие

«психическое здоровье», относится к отдельным психическим механизмам и процессам. Психологическое здоровье личности, по мнению И.В. Дубровиной, необходимо рассматривать в контексте высших проявлений человеческой активности, что позволяет анализировать собственно психологический аспект здоровья человека в отличие от иного рода подходов к рассмотрению здоровья (например, в медицине, социологии, философии и т.п.).

По мнению Т.О. Черноскутовой, психологическое здоровье предполагает достойное положение человека в системе межличностных и социальных отношений. Психологическое здоровье, по мнению ученого, предполагает чувство удовлетворения переживаемой человеком жизни. Психологическое здоровье предполагает интерес к собственной жизни и своему месту в мире, инициативность, свободу выбора, ответственность и самостоятельность, адекватное отношение к способам и средствам собственной жизни, осознание себя, а также направленность творчества в различных вариантах его проявления [31].

Сложность и многоаспектность феномена психологического здоровья предполагает рассмотрение его на индивидуальном, ценностно-смысловом, а также психофизиологическом уровнях. Данные особенности позволяют выделить как возрастные, так и социальные особенности проявления психологического здоровья. Помимо указанных особенностей можно говорить также о наличии гендерного аспекта психологического здоровья, а также особенностей профессионального здоровья в контексте определенного рода профессиональной деятельности.

Указанные специфические особенности рассмотрения психологического здоровья личности позволяют говорить о наличии влияния ряда групп факторов на степень проявления различных аспектов психологического здоровья. Фактор в современной науке принято рассматривать как любую объективным образом действующая причина явления или процесса. Также фактор в психологии рассматривают как любое

психическое явление, которое является движущей причиной другого психического явления.

Наиболее распространенным является позиция в рамках, которых выделяются две группы факторов психологического здоровья – факторы внутреннего и факторы внешнего плана [21]. Внешние факторы психологического здоровья оказывают существенное влияние на личность и наиболее существенно их влияние на начальных этапах развития личности. Социальная среда, в которой находится человек, существенным образом сказывается на характере развития человека, на формировании у него определенных личностных структур и особенностей поведения. Психологически здоровая личность формируется тогда, когда она окружена психологически здоровыми людьми. Внешние факторы, помимо ближайшего социального окружения, внешние факторы включают в себя такие специфические особенности, как особенности социально-культурного уклада жизни общества, общий уровень культуры, социальные нормы и правила, особенности политического строя, а также уровень развития социально-экономических отношений [1].

Внутренние факторы психологического здоровья представлены особенностями личностями, особенностями проявления черт характера, индивидуально-типологических особенностей личности. Особенное значение для психологического здоровья в ряду внутренних факторов имеет степень устойчивости человека к стрессовым воздействиям, уровень самооценки, проявления интернальности, ответственности, а также способность к самоконтролю собственной поведенческой активности.

Достаточно интересной классификацией факторов психологического здоровья, может рассматриваться классификация, предложенная Т.Л. Лепихиной и Ю.В. Карпович [14]. Учеными были выделены такие факторы психологического здоровья, как питание, межличностные взаимосвязи и сексуальные отношения, физические упражнения и занятия спортом, а также

успех и социальное одобрение. Данные факторы носят объективный характер и могут в определенной степени фиксироваться и контролироваться.

На наличие субъективных и объективных факторов психологического здоровья человека указывала также С.В. Водяха [6]. Ученый отмечал, что на уровне общества и социальных институтов объективными факторами выступают степень общественного развития, степень экономического благополучия населения, степень развития социальной сферы, а также доверие населения социальным институтам. На уровне социальных групп в качестве факторов психологического здоровья выступают такие объективно фиксируемые переменные, как принадлежность человека к определенной социальной группе, характер коммуникации в референтной группе, степень сформированности социальной поддержки. На уровне личностных детерминант факторами психологического благополучия выступают личностные особенности субъекта, в ряду которых большое значение имеют уровень социальной и личностной идентичности, способность эмоционального состояния, способность к самоконтролю, самооценка и самоотношение [6].

На значимость гендерного аспекта психологического здоровья указывал С.А. Судьин. По мнению ученого, гендер в значительной степени оказывается фактором формирования представлений о жизненном пути, профессиональном выборе. Гендер сказывается на формировании у человека представлений относительно образа желаемого будущего, целях и ценностях собственной жизни. Характеризуя гендер как фактор психологического здоровья, С.А. Судьин отмечает, что различия в поведении женщин и мужчин носят универсальный характер. Мужская полоролевая идентификация мужчины связана с установками на социальные достижения и успех, что сказывается негативным образом на эмоционально-волевой сфере личности, а также способствует формированию у мужчины страха неудач и фрустрирующих переживаний. Традиционная женская роль, напротив, не содержит жестких стандартов на социальную успешность, менее четко

определена и в большей степени связана с ориентацией на реализацию семейной функции. Ответственность женщины за состояние здоровья своей семьи способствует более высокому уровню ценности психологического здоровья как объективно, так и субъективно для женщины, а также способствует более высокому проявлению у женщин культуры самосохранения [27].

На наличие возрастных факторов психологического здоровья указывали многие исследователи (И.В. Дубровина, О.С. Ионина, Е.А. Сергиенко и др.). В ходе исследования субъективных факторов психологического здоровья, возраст рассматривался Е.А. Сергиенко как один из наиболее значимых факторов. Ученым было определено, что на различных возрастных этапах психологическое здоровье обуславливается действием различных факторов не в равной степени. Так, отмечалось, что в период детства достаточно большое значение для психологического здоровья имеет особенности ближайшего социального окружения, в более зрелом возрасте большое значение имеет возможности реализации собственного внутреннего потенциала и возможностей. Для пожилых людей психологическое здоровье в большей степени обуславливается способностью переоценки и реорганизации внутренних ресурсов, а также рациональное использование внешних, прежде всего, социальных ресурсов [23].

Также можно говорить о том, что существуют специфические профессиональные факторы психологического здоровья человека. Так, в рамках исследований факторов психологического здоровья у педагогов, выполненного Л.В. Сорокиной и О.А. Поповой, было определено, что применительно данного вида деятельности, можно говорить о влиянии таких факторов, как: социальная активность, личностные особенности, общее эмоциональное состояние, а также образ жизни. Учеными отмечается наличие достаточно тесной взаимосвязи и соотношения данных факторов друг с другом, что в комплексе определяет степень проявления психологического здоровья человека как специалиста [25].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что систему факторов, оказывающих непосредственное влияние на психологическое здоровье человека составляют факторы внешнего (объективного) и внутреннего (субъективного) плана. В ряду внешних факторов психологического здоровья можно рассматривать особенности взаимоотношений в социальной среде, уровень развития культуры, социальной сферы, общественные правила и нормы функционирования общества, тогда как субъективные факторы составляют индивидуальные, личностные, индивидуально-типологические особенности и характеристики. Следует отметить, что внешние и внутренние факторы на различных этапах жизни оказывают различное влияние на психологическое здоровье, также существуют гендерные и профессиональные особенности психологического здоровья. Учет этих факторов и степени их вклада в психологическое здоровье позволяет предупредить формирование неблагоприятных тенденций, а также обеспечить возможности для полноценного личностного и социального развития, а также актуализации человеком собственного потенциала.

1.3. Психологическая характеристика профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел

Любая работа требует внутренней активности человека (напряжения памяти, внимания, мышления, воли) и затраты физических сил. Чем труднее работа, тем выше внутреннее напряжение, тем разнообразнее его проявления и влияние на конечные результаты действий и деятельности в целом.

Профессиональная деятельность оказывает существенное влияние на личность и образ жизни человека. В настоящее время существуют исследования по проблеме психологических особенностей правоохранительной деятельности в области юридической психологии. В качестве определяющей особенностей профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел выступает высокий уровень ее

правовой регламентированности. Выполнение определенных задач в соответствии с должностными инструкциями, нормативно-правовыми документами накладывает существенное воздействие на личность сотрудника, а также ограничивает активность сотрудников правоохранительных органов определенными рамками [7].

Сложность и ответственность задач оперативно-служебной деятельности работников органов внутренних дел требуют высокого внутреннего напряжения. Выполняя свои обязанности, сотрудники сталкиваются с различными психогенными факторами, т.е. служебными событиями, обстоятельствами и условиями, которые оказывают сильное психологическое воздействие, могут многократно увеличивать внутренние трудности и сказываются на качестве действий.

Анализ научной литературы (С.Е. Борисова, А.В. Буданов, Ю.С. Калягин, О.Е. Лисова, В.В. Стеценко и др.) позволил выделить следующие характеристики профессиональной деятельности, оказывающие влияние на психологическое здоровье сотрудников органов внутренних дел:

1. Властный и обязательный характер профессиональных полномочий сотрудников органов внутренних дел. Специфика деятельности сотрудников правоохранительных органов предполагает возможность использования методов физического и психологического воздействия. Следует отметить, что сотрудник полиции имеет право на применение физической силы, специальных средств, а также огнестрельного оружия лично или же в составе подразделения. Такого рода действия осуществляются в случаях и порядке, который предусмотрен действующими федеральными конституционными законами, законом «О полиции», а также другими федеральными законами.

Такого рода обязанности оказывают существенное влияние, по мнению О.Е. Лисовой на личностные характеристики сотрудников правоохранительных органов, создают специфических внутренний личности. Полномочия сотрудников правоохранительных органов при исполнении

регламентируется не только нормативно-правовыми актами, но также и моральными нормами. Все вместе, а также необходимость морального выбора в отдельных ситуациях профессиональной деятельности оказывает существенное влияние на психологическое здоровье сотрудников правоохранительных органов.

2. Конфликтность деятельности. Сотрудник правоохранительных органов в рамках своей профессиональной деятельности вынужден противостоять психологическому давлению со стороны третьих лиц не поддаться на провокации и противостоять преступнику. В процессе выполнения профессиональных обязанностей сотрудник правоохранительных органов тем или иным образом участвует в процессах конфликтного взаимодействия, становится участником конфликтов, а также лицом, которое вынуждено разрешать конфликты. В отличие от межличностных конфликтов, деятельность сотрудника полиции регулируется нормативно-правовыми актами, соответствующими инструкциями, что также оказывает существенное влияние на характер поведения. Также деятельность сотрудника полиции направлена на пресечение ситуаций конфликтного характера, которые угрожают жизни, здоровью, а также общественному порядку. Постоянное напряжение, связанное с возможностью применения силы для разрешения конфликтов между гражданами, оказывает непосредственное влияние на психологическое здоровье сотрудников полиции.

3. Требования оперативно и быстро принимать решения и действовать. Зачастую от сотрудника полиции требуется быстрая реакция на изменения ситуаций. От того, насколько быстро сотрудник полиции принимает решения во – многом зависит не только жизнь и здоровье других граждан, но также здоровье, как психическое, так и физическое самого сотрудника полиции.

4. Столкновение с проявлениями человеческого горя. Характер правоохранительной деятельности предполагает взаимодействие с людьми,

тем или иным образом пострадавших от преступных действий других людей, а также людей, которые находятся в ситуации утраты. Восприятие ситуации переживания горя другим человека существенным образом сказывается на жизни, деятельности и поведении сотрудника полиции, оказывая негативное влияние на его психологическое здоровье.

5. Безграничный круг общения. Потенциальными субъектами общения в рамках исполнения профессиональных обязанностей может рассматриваться широкий круг социальных субъектов, как имеющих высокий социальный статус, так и лиц, которые имеют низкий социальный статус в системе общественных отношений. Данные обстоятельства обуславливают необходимость сотрудников правоохранительных органов высокий уровень коммуникативных умений и навыков, которые позволяют эффективно взаимодействовать с людьми, имеющими различный социальный статус, образование. Сотрудник полиции должен контролировать собственное поведение в различных ситуациях, одинаково успешно взаимодействуя как с представителями интеллигенции, так и с лицами, имеющими опыт неоднократного уголовного наказания. Все это оказывает существенное влияние на актуальное состояние сотрудника полиции и предъявляет особые требования к уровню его нервно-психической устойчивости.

6. Сотрудники правоохранительных органов в рамках выполнения обязанностей вынуждены взаимодействовать с лицами, которые имеют выраженную преступную направленности и антисоциальный характер. Взаимодействие с такими категориями граждан предполагает наличие высокого уровня нервно-психической устойчивости, способности противостоять психическому воздействию, а также высокой резистентности к стрессовой ситуации конфликтного взаимодействия. Постоянное негативное общение с преступниками, нарушителями общественного порядка оказывает существенное психотравмирующее влияние на самочувствие сотрудника.

7. Виктимная предрасположенность. Сотрудники правоохранительных органов в ходе решения профессиональных задач сталкиваются с различными ситуациями, которые несут потенциальную угрозу жизни и здоровью сотрудника. Сотрудники полиции являются выраженными антагонистами для лиц с антиобщественной и преступной направленностью. Все это способствует тому, что в отдельных ситуациях именно сотрудники правоохранительных органов становятся жертвами агрессии.

8. Публичный и общественный характер деятельности сотрудников правоохранительных органов. Деятельность сотрудника ОВД разворачивается под жестким и постоянным социальным контролем. Сложность выполнения задач в присутствии публики подчеркивается и тем фактором, что сотрудник обязан соблюдать не только общественный этикет, нормы морали, но и определенные уставные требования, которые иногда непонятны окружающим.

Решая профессиональные задачи, сотрудники осуществляют различные профессиональные действия, связанные с методами воздействия как психологических, так в некоторых ситуациях и физических. Деятельность полицейских носит общественный характер, т.е. действует принцип открытости и публичности, и порой в таких условиях действия сотрудников для граждан кажутся непонятны и необоснованны.

Все особенности профессиональной деятельности можно поделить на основные группы:

- Личностные качества (высокая ответственность, постоянная бдительность, внутренняя готовность, решительность, устойчивые моральные принципы, быстрый анализ значительного объема информации за короткий промежуток времени);
- Эмоциональный фон (помехи, различный шум, климатические условия, время суток, неприятные, травмирующие человеческую психику объекты или события, кровь, страдания потерпевших и т.д.);

- Организационные (большая значимость решаемых задач, внезапность, новизна, необычность обстоятельств предупреждения, раскрытия и расследования происшествий, значительные объективные трудности на пути решения задач, дефицит времени, большая интенсивность деятельности и нагрузок, частое отсутствие необходимого отдыха);

- Межличностное взаимодействие (конфликтность общения во многих служебных ситуациях, оскорбительные, а порой и провоцирующие высказывания, и действия правонарушителей, опасность действий со стороны правонарушителя, напряженность взаимоотношений с правонарушителями, их активное противодействие при пресечении, раскрытии и расследовании преступлений).

Подобные ситуации решения оперативно-служебных задач и предъявляют предельно высокие требования к психологической устойчивости сотрудников – их способности не поддаваться неблагоприятным психологическим обстоятельствам, не снижать при это качество профессиональных действий.

Деятельность сотрудников органов внутренних дел подчинена общественным нормам, а также социальным ожиданиям других людей. Все это предъявляет повышенные требования к поведению сотрудника, а также требует от него достаточно высокого уровня развития социально-коммуникативных умений и навыков, предполагающих высокий уровень развития социального интеллекта. Так, навыки профессионального общения помогают решать сотрудникам полиции, возникающие перед ними сложные задачи, например, в ситуациях установления фактических обстоятельств преступления, когда преступник пытается утаить истинность и детали преступлений. От сотрудников полиции требуется также высокий уровень развития конфликтологической компетентности и способность сохранять психологическую устойчивость, высокий уровень самоконтроля в различных ситуациях.

Особенное значение в деятельности сотрудника органов внутренних дел имеет высокий уровень риска, что связано с тем, что сотрудники полиции могут оказаться в таких условиях профессиональной деятельности, в которых существует возможность получения вреда здоровья или даже наступления насильственной смерти.

Психологическая устойчивость разных сотрудников индивидуальна. При экстремальных ситуациях происходит перераспределение внутренних ресурсов человека, при котором изменяется чувствительность к разным психогенным факторам. Следует отметить, что психогенные факторы могут оказывать как отрицательное, так и положительное влияние на психику сотрудника и результаты решения им служебных задач.

К наиболее характерным психологическим реакциям, положительно сказывающимся на деятельности сотрудников в экстремальных условиях, относятся:

1. активизация чувства долга и ответственности – реакция сотрудника, хорошо подготовленного как морально, так и в правовом аспекте;
2. мобилизованность – активизация деловых мотивов, проявление всех возможностей личности для устранения возникших значительных трудностей, концентрация всех сил для успешного решения задачи;
3. увлеченность – переживание эмоционального подъема и острого интереса к возникшей трудности;
4. ускорение всех реакций, обострение внимания, четкая и быстрая работа мыслительных процессов.

К отрицательным психологическим реакциям можно отнести:

1. беспечность – недооценка существующей трудности и вероятности неудачи, неосторожность, недостаточное повышение бдительности и готовности к встрече с трудностями;
2. эйфория – состояние необузданной радости, восторга, сопровождающееся резким снижением бдительности;
3. беспокойство, неуверенность, тревожность;

4. боязнь неудачи, страх перед ответственностью;
5. обострение чувства самосохранения, страх за свою жизнь и жизнь других;
6. растерянность, нерешительность, заторможенность;
7. снижение творческих возможностей, смекалки;
8. чувство слабости, усталости, истощения сил;
9. дистресс.

Различия влияния психогенных факторов на психику сотрудников и на результаты их оперативно – служебной деятельности объясняются рядом причин.

Во-первых, имеют значение содержательные особенности реакций. В деятельность сотрудников включены их психические свойства и процессы, относящиеся к разным уровням системной по своей структуре психики. В них выражается, в какой степени психогенные факторы усиливают или ослабляют в той или иной обстановке подчинение сотрудниками всех своих действий долгу, чувству ответственности, зрелым идейным и нравственным убеждениям, нормам поведения. Зависит это от воспитанности у них соответствующих качеств личности.

Во-вторых, сказывается эмоциональная окраска психологических реакций: положительные или отрицательные. Положительные эмоции обычно благоприятно влияют и повышают качество решения служебных задач. Но бывает, что они снижают успех (эйфория или беспечность). В некоторых ситуациях отрицательные эмоции могут повышать качество действий, что происходит, прежде всего тогда, когда неудача следует после серии успехов.

В-третьих, влияние разных психологических реакций, возникающих в психологически сложных условиях, на действия работников определяется силой этих реакций. Психическое напряжение – необходимое и благоприятное условие выполнения служебных заданий.

При достижении определенного уровня активности нервной системы результаты деятельности человека начинают ухудшаться. Пока психическое напряжение не превышает предела полезности, профессиональные действия сотрудника энергичны, активны, внимание улучшается, мотивация усиливается, появляется решительность и смелость, задания выполняются с эмоциональным подъемом и интересом.

Когда напряжение возрастает и переходит предел полезности, наступает дистресс, вызывающий ухудшение деятельности. Наступает перенапряжение. Сотрудник теряет способность с новизной подходить к решению служебных задач, в его действиях появляется шаблон, он плохо учитывает особенности обстановки, в работе появляются неточности, а число мелких ошибок возрастает и перерастает в грубые, которых никогда не наблюдалось. Но при этом сотрудник стремится преодолеть трудности.

Когда перенапряжение перерастает мотивационный предел, возникает предельное напряжение, начинается слабая активность, настойчивость, теряет уверенность в успехе и себя, а также ухудшение поведения и действий, ранее не присущих человеку.

Продуктивность деятельности каждого сотрудника органов внутренних дел имеет определенные пределы, обусловленные в первую очередь утомлением и его последствиями. Чувство усталости, а также связанное с ним прекращение активности выступают как эффективные механизмы, которые предупреждают переутомление. Механизм утомления включается достаточно рано, задолго до полного истощения резервов нервной системы и органов. Отдых, который соответствует произведенному человеку усилию, приводит в норму к снижению чувства утомления вплоть до его полного исчезновения.

Изложенное выше позволяет понять, что характер психологических реакций на влияние психогенных факторов зависит не только от особенностей самих факторов, но и от ряда психологических особенностей сотрудника, определяющих его психологическую устойчивость. Внешние

причины, пройдя через внутренние «условия» человека (цели, мотивы, установки, взгляды, убеждения, ожидания и др.), всегда отражаются на его деятельности.

Сотруднику необходимо обладать специфическими базовыми особенностями, которые имеют непосредственное отношение к осуществляемой профессиональной деятельности. В данном случае речь идет о профессиональных навыках сотрудников полиции. Профессиональные навыки – это компоненты мастерства, автоматизированные способы осуществления профессиональных задач. Свойствами профессиональных навыков являются надежность, скорость, точность, стереотипность. Посредством навыков личность оказывается способной быстро и точно выполнять отработанные действия. Профессиональные умения – это способы осуществления профессиональных действий в различных условиях и ситуациях. Умения реализуются осознанно, так как сотрудник полиции оказывается способным контролировать себя и вносить коррективы в процесс осуществления деятельности. В качестве основных свойств умений выступает осмысленность, надежность, успешность, а также рассудительность [13].

Происходящие в стране изменения требуют от сотрудников органов внутренних дел, а также от сотрудников полиции в частности изменения сотрудников поведения и деятельности. работа с людьми, обеспечение психологически компетентного общения и взаимодействия выступает важным аспектом профессиональных действий сотрудников полиции [12].

В качестве специфических особенностей деятельности сотрудников органов внутренних дел, выступает высокий уровень правовой регламентированной деятельности, высокий уровень правовой ответственности, а также ее экстремальный характер. Данные особенности оказывает существенное влияние на личность сотрудника правоохранительных органов, что способствует к использованию особых специфических вариантов защитно-преодолевающего поведения.

Проведенный выше анализ психологических характеристик профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел, позволяет сказать, что сотрудник, у которого качественно сформирована психологическая устойчивость к проявлениям психогенных факторов как на него самого, так и на его деятельность, можно считать психологически здоровым и морально подготовленным к их проявлениям. А проходящие в обществе и стране изменения побуждают сотрудников органов внутренних дел к изменению в своем поведении и деятельности в целом, в частности при взаимодействии с людьми. В качестве основных факторов, оказывающих непосредственное влияние на психологическое здоровье сотрудников правоохранительных органов можно рассматривать властный и обязательный характер профессиональных полномочий сотрудников органов внутренних дел, высокий уровень конфликтности и виктимной предрасположенности профессиональной деятельности сотрудников полиции. Помимо указанных факторов можно также выделить необходимость быстрого принятия решения, необходимость общения с лицами различного социального статуса и правосознания.

Выводы по главе 1

В рамках решения первой задачи работы, то есть анализа подходов к определению понятия «психологическое здоровье» было определено, что в настоящее время психологическое здоровье рассматривается как системное качество, в основе которого физическая и психофизиологическая сохранность функций организма, душевное благополучие и гармония, а самое главное - особенности взаимодействия человека с окружающей средой. Исследование данного определения позволяет с уверенностью сказать, что основой психологического здоровья выступает гармония человека с самим собой, окружающей средой и процессом его жизнедеятельности, как результата положительного функционирования, достигнутого путем саморазвития.

Также было показано, что к пониманию психологического здоровья существует два основных подхода – гуманистический и антропологический. Сущность гуманистического подхода заключается в рассмотрении психологического здоровья как состояния, которое характеризует процесс и результат естественного развития индивидуальности человека. Специфика антропологического подхода заключается в рассмотрении психологического здоровья как сложной в иерархическом образе организованной структуры, которые характеризуются человека как субъекта жизнедеятельности и личностного развития.

Вторая задача исследования заключалась в анализе особенностей профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел. В рамках анализа научных источников было показано, что сложность и ответственность задач оперативно-служебной деятельности работников органов внутренних дел требуют высокого внутреннего напряжения. Выполняя свои обязанности, сотрудники сталкиваются с различными психогенными факторами, т.е. служебными событиями, обстоятельствами и условиями, которые оказывают сильное психологическое воздействие, могут

многократно увеличивать внутренние трудности и сказываются на качестве действий. Показано, что в качестве основных факторов, оказывающих непосредственное влияние на психологическое здоровье сотрудников правоохранительных органов можно рассматривать властный и обязательный характер профессиональных полномочий сотрудников органов внутренних дел, высокий уровень конфликтности и виктимной предрасположенности профессиональной деятельности сотрудников полиции. Помимо указанных факторов можно также выделить необходимость быстрого принятия решения, необходимость общения с лицами различного социального статуса и правосознания.

Третья задача исследования заключалась в характеристике методов и средств сохранения психологического здоровья сотрудников правоохранительных органов. Определено, что в настоящее время существует множество различных методов и средств сохранения психологического здоровья сотрудников правоохранительных органов. Было выявлено, что для обеспечения психологического здоровья сотрудников активно используются методы и возможности психологического консультирования, социально-психологических методов активного обучения, техники формирования навыков самоконтроля собственного поведения и т.п.

ГЛАВА 2. ПРОЕКТ ПО ПСИХОПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

2.1. Предпроектное исследование психологического здоровья сотрудников органов внутренних дел

Предпроектный этап посвящен подготовке к проекту. На этом этапе работы, нами было проведено эмпирическое исследование на базе Отдела полиции № 13 МУ МВД «Красноярское».

В исследовании принимали участие 20 сотрудников органов внутренних дел в возрасте 25-49 лет, со стажем профессиональной деятельности 3-14 лет.

При отборе диагностических методик мы руководствовались следующими соображениями:

- во-первых, значительная часть жизни взрослого трудоспособного человека проходит на работе, следовательно, условия работы не могут не оказывать влияния на психофизиологическое состояние человека. При этом важно понимать, что в контексте вопроса о психологическом здоровье личности основополагающее значение имеет уровень стрессогенности работы. Специфика труда сотрудников правоохранительных органов такова, что стрессогенность их работы, как правило, достаточно высокая, но она может варьировать, в зависимости от занимаемой должности. В этой связи необходимо знать, как сами сотрудники полиции оценивают уровень профессионального стресса, испытываемого ими в процессе выполнения служебного долга;

- во-вторых, профессиональный стресс может по-разному влиять на психофизиологическое состояние сотрудника. Следовательно, целесообразно соотнести субъективную оценку уровня стрессогенности профессиональной деятельности с фактическими данными о степени близости сотрудников

правоохранительных органов к эмоциональному выгоранию, обусловленному спецификой их труда;

- в-третьих, понятие «психологическое здоровье» самым непосредственным образом связано с понятием о социально-психологической адаптированности личности, в особенности тогда, когда вопрос о психологическом здоровье рассматривается через призму профессиональной деятельности. Наличие признаков нарушения социально-психологической адаптации может выступать в качестве показателя негативного влияния профессиональной деятельности на процессуальную и результативную стороны адаптации к условиям жизнедеятельности в целом и маркера высокого риска нарушения психологического здоровья.

На основании вышеизложенного в диагностический комплекс были включены следующие методики:

- Методика «Оценка профессионального стресса» (опросник К. Вайсмана);
- «Методика диагностики эмоционального выгорания» (В.В. Бойко);
- Методика диагностики социально-психологической адаптации» (К. Роджерс и Р. Даймонд).

Методика «Оценка профессионального стресса» (опросник К. Вайсмана) направлена на определение уровня профессионального стресса сотрудников организаций. Опросник состоит из 15 утверждений, которые оцениваются в зависимости от частоты встречаемости той или иной ситуации или эмоционального состояния в процессе выполнения профессиональных обязанностей.

Чем выше суммарное значение по данному тесту, тем в большей степени сотрудник испытывает профессиональный стресс. Чтобы определить свой итоговый показатель по шкале профессионального стресса, полученные результаты складываются. Результаты интерпретируются следующим образом:

- низкий от 15 до 34 баллов;
- средний от 35 до 54 баллов;
- высокий от 55 до 75 баллов.

Методика диагностики эмоционального выгорания В.В. Бойко даёт подробную картину синдрома эмоционального выгорания как процесса, возникающего поэтапно в полном соответствии с механизмом развития стресса, когда присутствуют три фазы такового.

Опросник состоит из 84 утверждений и включает 12 шкал, которые группируются в соответствии с тремя фазами:

- фаза «тревожное напряжение» (предвестник и «запускающий механизм» в формировании эмоционального выгорания);
- фаза «резистенция» (сопротивление нарастающему стрессу);
- фаза «истощение», которая характеризуется более или менее выраженным падением общего энергетического тонуса и ослаблением нервной системы.

В соответствии с полученными данными осуществляются следующие подсчеты:

1. Определяется сумма баллов отдельно для каждого из 12 симптомов:

- 9 и менее баллов – не сложившийся симптом;
- 10-15 баллов – складывающийся симптом;
- 16 и более баллов – сложившийся симптом.

2. Подсчитывается сумма показателей симптомов для каждой из 3-х фаз формирования «выгорания»:

- 36 и меньше баллов – фаза не сформировалась;
- 37-60 баллов – фаза в стадии формирования;
- 61 и более баллов – сформировавшаяся фаза.

Оперируя смысловым содержанием и количественными показателями, подсчитанными для разных фаз формирования синдрома «выгорания», можно дать достаточно объемную характеристику личности.

Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда предназначена для изучения особенностей социально – психологической адаптации и связанных с этим черт личности.

Стимульный материал методики представлен 101 утверждением, которые сформулированы в третьем лице единственного числа, без использования каких-либо местоимений. По всей вероятности, такая форма была использована авторами для того, чтобы избежать влияния «прямого отождествления». То есть ситуации, когда испытуемые сознательно, напрямую соотносят утверждения со своими особенностями. Данный методический прием является одной из форм «нейтрализации» установки тестируемых на социально-желательные ответы.

Методика содержит 8 шкал («Адаптация», «Приятие себя», «Приятие других», «Доминирование», «Эскапизм», «Эмоциональный комфорт», «Внутренний контроль», «Лживость»).

Авторами выделяются следующие шесть интегральных показателей:

- «Адаптация»;
- «Приятие других»;
- «Интернальность»;
- «Самоприятие»;
- «Эмоциональная комфортность»;
- «Стремление к доминированию».

Интерпретация осуществляется в соответствии нормативными данными для взрослой выборки.

Обратимся к результатам исследования психологического здоровья сотрудников органов внутренних дел.

Рассмотрение полученных в ходе исследования данных начнём с показателей оценки сотрудниками органов внутренних дел профессионального стресса (рис. 1).

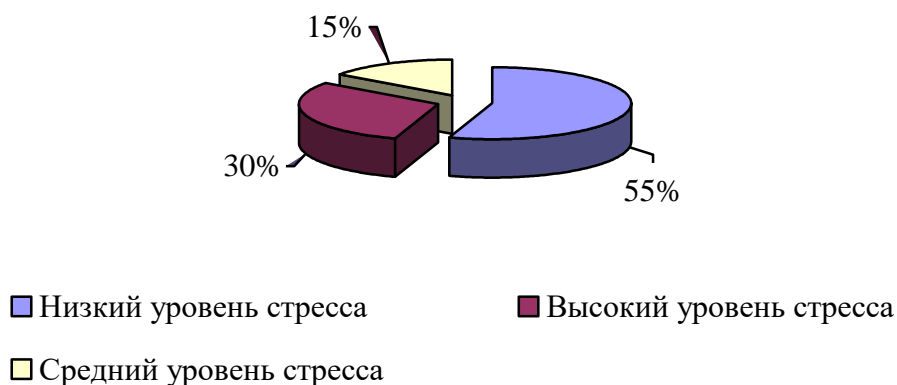


Рис. 1. Распределение сотрудников органов внутренних дел по уровню профессионального стресса

Опираясь на результаты, представленные на рисунке 1, можем отметить, что сотрудники осуществляющие свою деятельность в сфере охраны правопорядка, испытывают низкий уровень профессионального стресса (55% выборки). Они достаточно осведомлены о возможностях профессионального, карьерного и финансового роста в данной сфере деятельности, успешно и эффективно справляются со своими трудовыми обязанностями в течение рабочего дня, выстраивают гармоничные взаимоотношения с коллегами, руководителями. В целом, отметить, что профессионалы данной категории достаточно успешно справляются с трудными и стрессовыми ситуациями разного происхождения при выполнении своих профессиональных обязанностей.

Средний уровень оценки профессионального стресса был выявлен у 15% сотрудников, осуществляющих свою деятельность в сфере охраны правопорядка. Респонденты данной группы выборки отмечают наличие таких предметов переживаний, как недостаток информации и большой объем выполняемой работы, препятствующие качеству ее выполнения,

неспособность повлиять на действия начальника, направленные на респондента, негативное влияние работы на качество семейной жизни, ответственность за принятие решений, оказывающих влияние на жизнь других людей.

30% участников исследования профессиональная деятельность в органах внутренних дел показали высокий уровень профессионального стресса. Данное эмоциональное состояние они обуславливают:

- высокой степенью перегрузки рабочими делами и обязанностями в течение рабочего дня, что сказывается на качестве ее выполнения;
- сложным восприятием взаимоотношений с вышестоящим руководством: затруднения в идентификации отношения, оценки профессиональной деятельности, невозможность повлиять на решения руководителя и его действия в отношении работника;
- наличием противоречивых требований руководителей разного звена и неспособностью им соответствовать;
- противоречия между собственными профессиональными действиями и личными убеждениями, суждениями, ценностями, ответственностью за других людей.
- негативное влияние особенностей профессиональной деятельности (специфики работы, рабочего графика) на качество личной и семейной жизни.

Далее проанализируем результаты диагностики эмоционального выгорания, которая осуществлялась с применением методики диагностики эмоционального выгорания В.В. Бойко.

При анализе результатов было выявлено наличие симптомов эмоционального выгорания работников органов внутренних дел, находящихся на разных фазах становления.

При оценке показателей симптомов фазы напряжения было выявлено, что у 15% испытуемых фаза напряжения находится в стадии формирования,

у 85% испытуемых продемонстрирована несформированная фаза. Испытуемых со сформировавшейся фазой напряжения не выявлено. Распределение испытуемых по степени сформированности фазы напряжения отражено на рисунке 2.

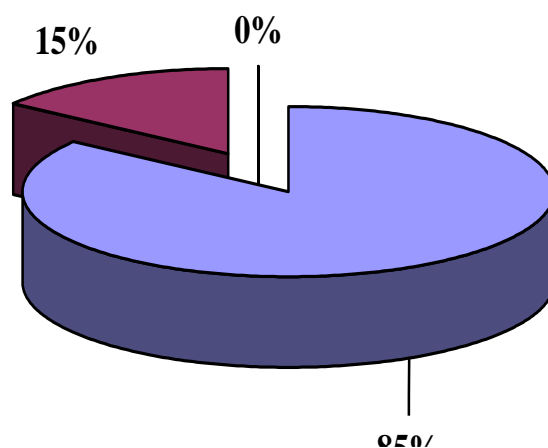


Рис. 2. Распределение сотрудников органов внутренних дел по степени сформированности фазы напряжения

Стоит отметить, что симптом переживания психотравмирующих обстоятельств у 15% испытуемых сложился полностью, а у 40% находится в процессе формирования. Это говорит о том, что испытуемые воспринимают условия работы и профессиональные межличностные отношения как психотравмирующие.

Симптом неудовлетворенности собой находится в стадии формирования у 10% сотрудников, они проявляют недовольство собственной профессиональной деятельностью и собой как профессионалом.

Что касается симптомов загнанности в клетку и тревоги и депрессии, то данные симптомы у испытуемых не сформировались.

В то же время, показатели по фазе резистенции указывают на наличие ярко выраженных проблемных зон. 60% испытуемых демонстрируют сложившуюся резистентную фазу и 40% респондентов находятся на стадии формирования данной фазы. Распределение испытуемых по степени сформированности фазы резистенции отражено на рисунке 3.

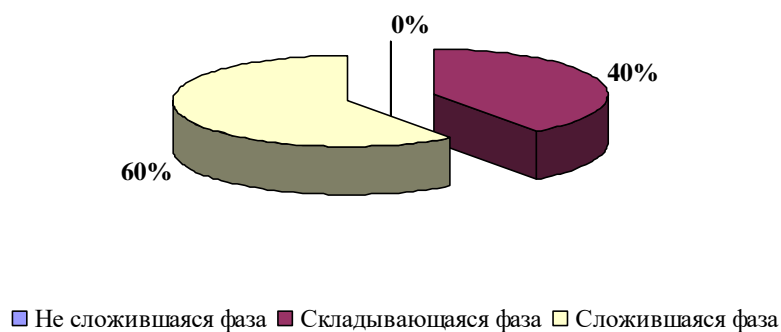


Рис. 3. Распределение сотрудников органов внутренних дел по степени сформированности резистенции

Симптом неадекватного избирательного эмоционального реагирования сложился полностью у 60%. Здесь испытуемые проявляют неконтролируемое влияние настроения на свою профессиональную деятельность. 25% испытуемых находятся на стадии формирования данного синдрома, у 15% вовсе не сложился.

Симптом эмоционально-нравственной дезориентации полностью сложился лишь у 20% испытуемых и находится в стадии формирования у 80%, это говорит о том, что у сотрудников развивается безразличие в профессиональных отношениях, они не проявляют должного эмоционального отношения к субъектам, не могут эмоционально войти в положение других людей.

Симптом расширения сферы экономии эмоций полностью сформировался у 50% и на стадии формирования у 40% испытуемых, для них свойственна эмоциональная замкнутость, отчуждение в любой форме общения – родными, друзьями и коллегами.

Симптом редукции профессиональных обязанностей у 45% испытуемых сложился полностью, 40% находятся на стадии формирования. Данный симптом может проявляться в упрощении профессиональной

деятельности, сотрудники перестают искать новые подходы в решении задач, действуют по шаблону, используют любые попытки облегчить и сократить себе работу.

Показатели полученных сведений по фазе истощения, указывают на то, что 20 % испытуемых достигли фазы истощения, 25% респондентов находятся на этапе формирования данной фазы и 55% сотрудников показали результат не сформированной фазы. Распределение испытуемых по степени сформированности фазы истощения отражено на рисунке 4.

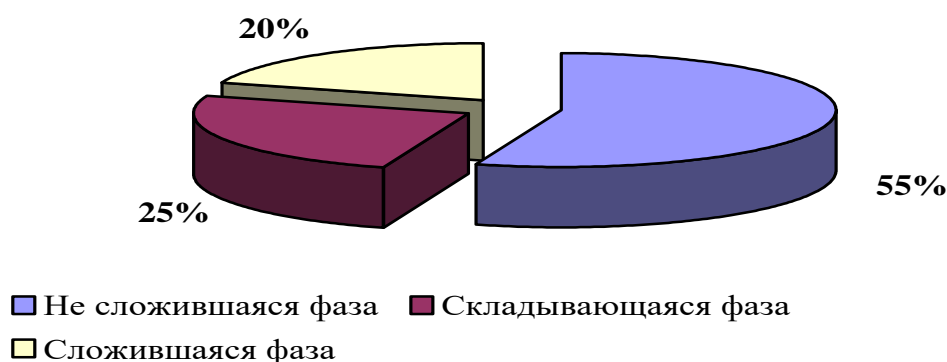


Рис. 4. Распределение сотрудников органов внутренних дел по уровням проявления симптоматики истощения

Симптом эмоционального дефицита сформирован у 25% и находится на стадии формирования у 20% испытуемых. Это говорит о развитии эмоциональной бесчувственности на фоне переутомления, минимизации эмоционального вклада в работу, автоматизм.

Симптом эмоциональной отстраненности и симптом личностной отстраненности (деперсонализация) у 20% сформирован полностью, 30% испытуемых находятся на стадии формирования. В первом случае для них свойственно создание защитного барьера в профессиональных коммуникациях, со временем сотрудник исключает эмоции из сферы профессиональной деятельности, во втором прежде всего отмечается полная

или частичная утрата интереса к человеку – субъекту профессионального действия, нарушение профессиональных отношений.

Кроме того, среди тех, у кого не зафиксировано признаков этой фазы, имеется группа испытуемых (треть от их общей доли), показатели которых – на границе между отсутствием симптоматики и складывающимся симптомом.

Симптом психосоматических и психовегетативных нарушений у 30% испытуемых на стадии формирования. У сотрудников возможны проявления в ухудшении физического состояния здоровья и самочувствия, расстройства сна, головные боли, проблемы с давлением.

Анализируя эмпирические данные, мы приходим к закономерному вопросу о том, почему при максимальном сходстве социально-демографических характеристик и условий профессиональной деятельности диапазон проявлений симптоматики СЭВ варьирует от полного отсутствия симптоматики до сложившегося устойчивого симптома. Вероятнее всего, причина – в существовании определённых личностных предпосылок к эмоциональному выгоранию.

Следующим этапом исследования является определение особенностей социально-психологической адаптированности сотрудников полиции с помощью методики Роджерса и Р. Даймонда.

Прежде всего, отметим, что высоких показателей по шкале лжи не было получено, что свидетельствует об отсутствии у испытуемых стремления продемонстрировать социальную желательность, следовательно, результаты можно признать достоверными.

На рисунке 5 показано распределение участников исследования по показателю адаптивности.

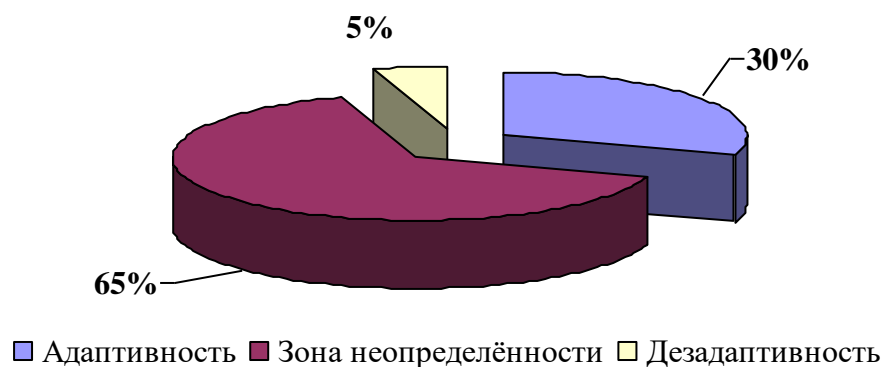


Рис. 5. Распределение сотрудников органов внутренних дел по показателю адаптивности

Данные, отображённые на рисунке 5, свидетельствуют о том, что 65% участников исследования продемонстрировали показатели неопределённости. Следовательно, общая способность гибко реагировать на изменения среды для большинства сотрудников отдела полиции – под вопросом. Это означает, что не ко всем ситуациям они могут приспосабливаться легко, в определённых случаях им потребуется приложить для этого усилия, и это не гарантирует положительного результата. К тому же им свойственны ощущение внутренней напряженности, чувство нарастающей тревоги.

Один сотрудник продемонстрировал признаки деадаптивности, для него изменение условий представляет серьёзную проблему, в силу ригидности поведенческих установок.

30% респондентов обладают способностью гибко реагировать на изменения среды, они легко приспосабливаются к существованию как в обществе, так и в коллективе в соответствии с выдвигаемыми требованиями, мотивами и интересами.

На рисунке 6 представлено распределение испытуемых по параметру самопринятия.

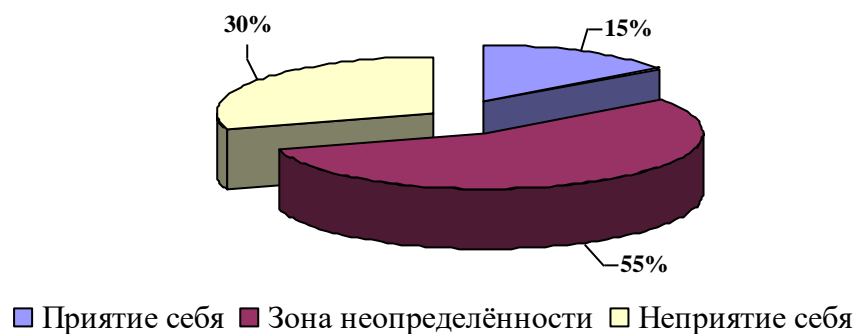


Рис. 6. Распределение сотрудников органов внутренних дел по показателю самопринятия

55 % участников исследования продемонстрировали неопределённость в отношении принятия себя со своими достоинствами и недостатками. Показатели в зоне неопределенности могут указывать на незрелость навыка самоанализа.

Доля сотрудников, продемонстрировавших неприятие себя – чрезмерно критичное отношение к себе, недовольство своей внешностью, личностными качествами – 30% сотрудников ОВД

Наименьшая доля приходится на тех сотрудников правоохранительных органов, которые довольны собой, это 15% респондентов. проявляют к себе известную долю критичности, которая не умаляет признания ими своих достоинств.

На рисунке 7 представлены данные по параметру приятия других.

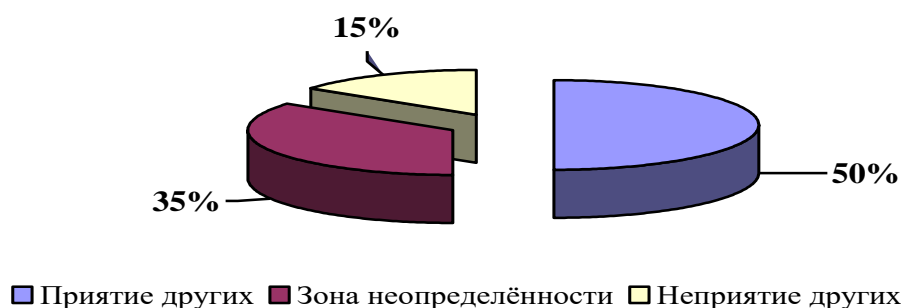


Рис. 7. Распределение сотрудников органов внутренних дел по показателю приятия других

В данном случае ситуация складывается гораздо более благоприятная, нежели с параметром приятия себя. Половина участников исследования не склонна проявлять излишнюю критичность по отношению к другим людям, готовы принимать их со всеми достоинствами и недостатками.

35% испытуемых оказалась в зоне неопределённости. В отношении этой категории можно предполагать наличие каких-либо конкретных установок относительно личностных качеств и поведения других, которые для них неприемлемы. Кроме того, не исключено, что эта категория испытуемых в разных ситуациях и во взаимодействии с разными людьми неоднозначно оценивает личностные качества и поступки окружающих – в одних случаях они принимаются как должное, а в других подвергаются критике.

15 % респондентов выразившие неприятие других, склонны относиться к другим людям с излишней критичностью, испытывают раздражение и презрение, ожидают негативного отношения к себе.

Рисунок 8 демонстрирует распределение полицейских по уровням эмоциональной комфортности.

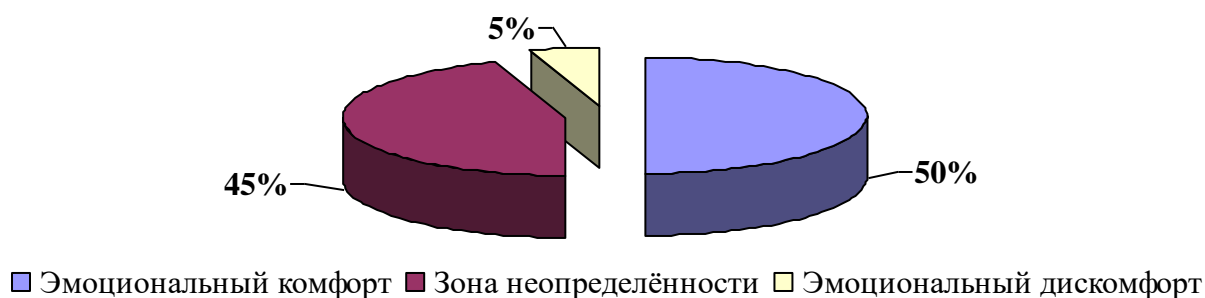


Рис. 8. Распределение сотрудников органов внутренних дел по показателю эмоциональной комфортности

Состояние эмоционального комфорта свойственно испытывать 50% участников исследования. Это может отражать спектр положительных эмоций, получаемых испытуемыми в жизни, ощущение благополучия.

Только одному респонденту свойственно испытывать состояние эмоционального дискомфорта, которое сопровождается состоянием неудобства, душевного разлада, тревогой и напряженностью.

45% участников исследования находится в состоянии эмоциональной неуравновешенности – комфортное состояние сменяется дискомфортом и наоборот.

О том, каковы источники оценки полицейскими собственных поступков и происходящих с ними событий, можно судить по данным, отображённым на рисунке 9.

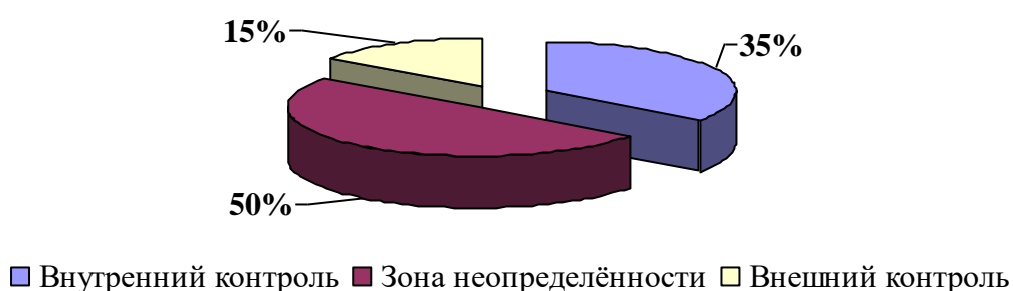


Рис. 9. Распределение сотрудников органов внутренних дел по показателю интернальности

Третья часть респондентов склонна к тому, чтобы принимать на себя ответственность за события, происходящие в их жизни, осознавать причинно-следственные связи между собственными действиями и последствиями, нести ответственность за совершаемые ими действия.

50% участников исследования свойственна неопределённость в вопросе о том, каковы причины и следствия, происходящих с ними событий. Можно предполагать, что они руководствуются, преимущественно, соображениями удобства, а именно: в тех случаях, когда трудно признать свою ошибку или нести бремя ответственности за совершённые действия, они могут начать возлагать вину на обстоятельства и других людей.

Особое внимание следует уделить трем респондентам с экстернальным локусом контроля – таких, которые ищут причины происходящих с ними

событий в действиях других людей и обстоятельств, склонны к самооправданиям, уходу от личной ответственности.

На рисунке 10 представлены эмпирические данные по параметру эскапизма.

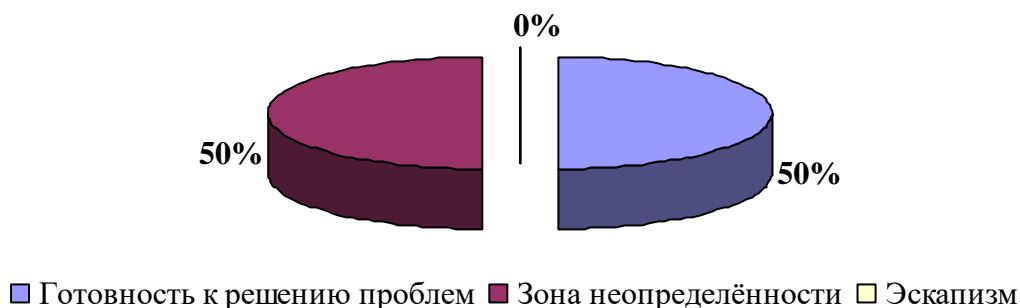


Рис. 10. Распределение сотрудников органов внутренних дел по показателю эскапизма

Первое обстоятельство, обращающее на себя внимание при рассмотрении сведений, отображённых на рисунке 10, – это полное отсутствие в выборке испытуемых тех, кому свойственно избегать решения проблем. Половина респондентов склонна к проявлению активности в решении возникающих у них проблем. Вторая половина, в целом, готова к решению проблем, но далеко не всех и не всегда.

Стремление к доминированию выражено достаточно сильно, о чём можно судить по данным, отображённым на рисунке 11.

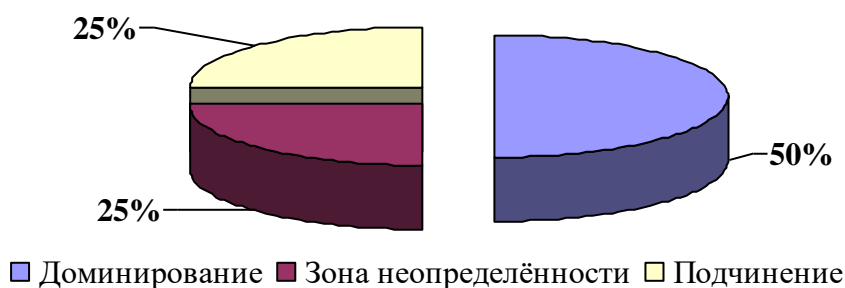


Рис. 11. Распределение сотрудников органов внутренних дел по показателю стремления к доминированию

Выраженность стремления к доминированию у значительной доли полицейских вполне закономерна в силу самого факта обладания ими властными полномочиями, предопределённого спецификой профессиональной деятельности.

Склонность четвёртой части представителей правоохранительных органов так же коррелирует к особенностям их профессиональной деятельности, а именно: их служба жёстко регламентирована и сопряжена с необходимостью беспрекословно подчиняться старшим по званию.

Четвёртая часть участников исследования по диагностируемому параметру – в зоне неопределённости, что может указывать на наличие внутриличностного конфликта в области осознания собственного профессионального статуса – как обладателя властных полномочий, с одной стороны, и находящегося в постоянном подчинении иерархии званий и регламентам, с другой стороны.

Таким образом, согласно вышеизложенным материалам, можно смело определить, что ряд сотрудников правоохранительных органов сталкиваются с профессиональным стрессом. Большинство из них выявляют у себя симптоматику резистенции СЭВ, а значительная часть показателей уровня социально-психологической адаптации показывает неопределённость.

Данные выводы лишь подтверждает тот факт, что риска нарушений в психологическом здоровье, в значительной мере оказывается под влиянием специфики профессиональной деятельности работников правоохранительных органов.

Таким образом, согласно результатам проведенного исследования, в данной работе для психологического здоровья сотрудников органов внутренних дел носит зачастую стрессогенный характер. Ряд ученых рассматривает данный феномен под разными углами, с разных точек зрения, однако при всем при этом, вывод один – в их профессиональной деятельности всегда присутствуют стрессовызывающие факторы.

Существующее многообразие методик позволяет более подробно раскрыть данный вопрос. В этой работе были применены такие диагностические тесты как: Методика диагностики эмоционального выгорания В.В. Бойко, Методика «Оценка профессионального стресса» (опросник К. Вайсмана), Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда.

Каждая из подобранных методик направлена на изучение феномена стрессогенность, со своей точки зрения. Согласно результатам первой методики большинство испытуемых (55%) не столкнулись с эмоциональным выгоранием, оставшаяся часть стоит на пороге, чтобы перешагнуть за черту эмоционального выгорания.

Согласно результатом, полученным в ходе проведения второй методики, значительная часть испытуемых значительно коснулась профессионального стресса, двое находятся в сильнейшем состоянии профессионального стресса, оставшаяся часть не имеет представления о существовании профессионального стресса.

Результаты последней диагностики показали, всем испытуемым было сложно адаптироваться к новым условиям, к стрессовой профессиональной деятельности. Однако, несмотря на повышенный стрессогенный характер профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов к данной профессии не угасает интерес со стороны социума.

2.3. Содержание основного этапа проекта психопрофилактики нарушений психологического здоровья сотрудников органов внутренних дел

АННОТАЦИЯ ПРОЕКТА

Целевой группой реализации проекта являются сотрудники ОВД, нуждающиеся в создании условий для психопрофилактики нарушений психологического здоровья.

Ресурсное обеспечение проекта:

- материально-техническое: технический инвентарь; посадочный материал;
- кадровое: авторы проекта; психолог ОВД;
- методические материалы: программы тренингов:
 - Дикая Л.Г. Психология саморегуляции функционального состояния субъекта в экстремальных условиях деятельности: автореф. дисс. ... д-ра психол. наук / Л.Г. Дикая. – М., 2002.
 - Моница Г.Б., Раннала Н.В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости.», 2017 – С. 97.
 - Русских Л.А. Организация психологического тренинга саморегуляции личности. – М.: Владос 2004. № 8. С. 54-63.

Результатом реализации проекта выступает комплекс мероприятий психопрофилактики нарушений психологического здоровья сотрудников органов внутренних дел.

Оценка эффективности проекта проводится при сопоставлении первичной и повторной диагностики показателей психологического здоровья сотрудников органов внутренних дел.

Актуальность проекта определяется тем, что работа в органах внутренних дел относится к разряду стрессогенных, требующих от сотрудников ОВД больших резервов самообладания и саморегуляции. Профессиональная деятельность сотрудников ОВД вызывает эмоциональное напряжение, которое проявляется в снижении устойчивости психических функций и понижение работоспособности. Низкий уровень психической культуры, недостаточное развитие коммуникативных способностей, навыков саморегуляции, высокого уровня профессионального стресса является нарушениями психологического здоровья. В связи с этим огромное внимание необходимо уделять организации целенаправленной работы по сохранению психологического здоровья сотрудников ОВД, которая должна опираться на

глубокое знание всей системы основных факторов, определяющих формирование и развитие личности профессионала.

Цель комплекса мероприятий по психопрофилактике нарушений психологического здоровья сотрудников органов внутренних дел:

- создание условий способствующих профилактике нарушений психологического здоровья;
- передача психологических знаний о профессиональном стрессе, о синдроме эмоционального выгорания, его причинах и способах преодоления;
- развитие коммуникативных умений, эмоциональной сферы; сплочения и доверия, снятие эмоционального напряжения;
- формирование навыков самопознания и саморазвития личности в целом.

Задачи комплекса:

- обучить сотрудников ОВД психотехническим приемам саморегуляции негативных эмоциональных состояний;
- формировать целостную «Я – концепцию» и структурированного, эмоционально позитивного профессиональной образа будущего.

Работа с сотрудниками органов внутренних дел по психопрофилактике нарушений психологического здоровья может включать в себя следующие направления работы по реализации психологических условий профилактики:

- Направление 1. Информирование работников. Сообщение сотрудникам о признаках нарушений психологического здоровья, в том числе о признаках профессионального стресса, эмоционального выгорания и факторах риска. Например, на сайте или на информационном стенде – создание раздела «Здоровье», в котором регулярно печатать статьи об этом явлении и способах борьбы с ним.

Осуществление информирования через психологическое просвещение: лекции и семинары. «Кто предупрежден, тот вооружен» – чем раньше и больше сотрудник получит информацию, тем вероятнее он сможет избежать или снизить риск возникновения или развития эмоционального выгорания.

Тема лекций:

1. Тема: «Эмоциональное выгорание: симптомы, причины и фазы развития».

2. Тема «Основы стрессменеджмента».

• Направление 2. Формирование навыков саморегуляции, обучение техникам расслабления и контроля собственного физического и психического состояния, повышение стрессоустойчивости.

В рамках данного направления проводятся тренинги:

1. Тренинг «Способы психоэмоциональной саморегуляции»;

2. Тренинг «Психопрофилактика эмоционального выгорания».

• Направление 3. Развитие целостной «Я – концепции» и структурированного, эмоционально позитивного образа будущего.

Направление посвящается повышению значимости своей уникальности, формированию целостной «Я – концепции» и структурированного, эмоционально позитивного образа будущего.

Включает в себя:

1. Тренинг развития «Я-концепции», в том числе «Профессионального»;

2. Тренинг формирования структурированного, эмоционально позитивного образа будущего.

Содержание комплекса мероприятий по психопрофилактике нарушений психологического здоровья сотрудников органов внутренних дел

1. Тема: «Эмоциональное выгорание: симптомы, причины и фазы развития».

– что такое эмоциональное выгорание? правда и ложь о выгорании;

– симптомы профессионального «выгорания»;

– факторы, вызывающие синдром выгорания;

– внутренние (личностные) ресурсы противодействия профессиональному «выгоранию»;

– внешние (социальные) ресурсы противодействия профессиональному «выгоранию».

2. Тема «Основы стрессменеджмента».

– принципы анализа ситуаций стресса;

– механизмы совладания со стрессом. Психологические основы саморегуляции;

– возможности повышения собственной стрессоустойчивости. Техника позитивной мыслительной оценки происходящего;

– ваш профессиональный стресс. Рекомендации по реализации личной программы стрессменеджмента.

Тренинг «Способы психоэмоциональной саморегуляции».

Цель: познакомить сотрудников органов внутренних с основными психологическими способами снятия нервно-психического напряжения, то есть способами саморегуляции организма.

Задачи тренинга:

1. обучить способам снятия напряжения и усталости;

2. отработать навыки владения способами саморегуляции;

3. развить навык быстро повышения настроения, снятия негативных эмоций;

4. помочь участникам научиться видеть неблагоприятные жизненные ситуации позитивно.

Длительность: 3 занятия по 60 минут.

Таблица 1

Тематический план тренинга

№	Тема занятия	Цель занятия	Основные приемы, упражнения
1	2	3	4
1.	Знакомство	Знакомство и включение участников в трениговую работу. Знакомство со способами саморегуляции	Упр. 1. Инструкция. Цель: принятие правил групповой работы; Упр. 2. Меня зовут... Цель: презентация; Упр. 3 Приветствие. Цель: знакомство; Упр. 4. Вспомнить неприятное. Цель: осознание собственных ощущений, мышечных зажимов;

Продолжение Таблицы 1			
1	2	3	4
			<p>Упр. 5. Вспомнить неприятное и расслабиться. Цель: осознание мышечного напряжения, организация контроля мышечного напряжения и в случае возникновения напряжения – расслабиться;</p> <p>Упр. 6. Снежки. Цель: сплочение группы, снятие эмоциональных барьеров;</p> <p>Упр. 7. Погода. Цель: снятие мышечных зажимов, снятие эмоциональных барьеров.</p> <p>Рефлексия (5-7 мин)</p>
2.	Дыхание как средство саморегуляции	Освоение способов саморегуляции через управление дыханием и тонусом мышц.	<p>Упр. 1. Лекция об возможностях дыхания и управления тонуса мышц в управлении эмоциональным состоянием.</p> <p>Упражнения на снятие мышечного тонуса с помощью дыхания:</p> <p>Упр. 2. «Дыхание»;</p> <p>Упр. 3. «Свеча»;</p> <p>Упр. 4. «Замок»;</p> <p>Упр. 5. «Ха-дыхание»;</p> <p>Упр. 6. «Яблоки»;</p> <p>Дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом:</p> <p>Упр. 7. «Отдых»;</p> <p>Упр. 8. «Передышка».</p> <p>Снятия нервно-психического напряжения через релаксацию:</p> <p>Упр. 9. «Релакс для тела».</p>
3.	Воздействие слова и мысли	Освоение способов саморегуляции через самопрограммирование, связанные с использованием образов, самоощрение	<p>Упражнения на снятие нервно-психического напряжения способом, связанным с воздействием слова:</p> <p>Упр. 1. «Самоприказ»;</p> <p>Упр. 2 «Самопрограммирование».</p> <p>Упражнения на снятие нервно-психического напряжения способом (самоощрения):</p> <p>Упр. 3. «Солнышко»;</p> <p>Упр. 4. «Почувствуй...».</p> <p>Упражнения на снятие нервно-психического напряжения способом концентрации на чем-то:</p> <p>Упр. 5. «Концентрация на слове»;</p> <p>Упр. 6. «Концентрация на нейтральном предмете».</p> <p>Упражнения на снятие нервно-психического напряжения способами, связанные с использованием образов:</p> <p>Упр. 7. «Образы»;</p> <p>Упр. 8. «Мне сегодня...». Цель: установление обратной связи, анализ опыта, полученного участниками.</p>

Тренинг «Профилактика эмоционального выгорания»

Цель: Познакомить симптомами проявления эмоционального выгорания, этапами формирования, причинами возникновения и способами коррекции и профилактики; формировать в благоприятный психологический микроклимат, способствующий сохранению и укреплению психического здоровья сотрудников ОВД.

Задачи тренинга:

1. обучить способам снятия напряжения и усталости;
2. отработать навыки владения способами саморегуляции;
3. развить навык быстро повышения настроения, снятия негативных эмоций;
4. помочь участникам научиться видеть неблагоприятные жизненные ситуации позитивно.

Длительность: 3 занятия по 60 минут.

Таблица 2

Тематический план тренинга

№	Тема занятия	Цель занятия	Основные приемы, упражнения
1	2	3	4
1.	Вводное	Включение в работу, снятие накопившегося напряжения; сплочение, создание группового доверия и принятия.	Упр. 1. «Эхо». Цель: сплочение группы, снятие эмоциональных барьеров; Упр. 2. «Наши ожидания». Цель: формирование ожиданий от тренинга; Упр. 3. «Единый ритм». Цель: сплочение группы, формирование доверия; Упр. 4. «Подчеркивание общности». Цель: сплочение группы, формирование доверия; Упр. 5. «Расслабление». Цель: подчеркивание значимости расслабиться; Упр. 5. «Погода». Цель: снятие мышечных зажимов, снятие эмоциональных барьеров. Рефлексия (5-7 мин)
2.	Позитивное самовосприятие	Развитие позитивного самовосприятия, осознание особенностей самовосприятия и восприятия себя другими.	Упр. 1. «Кинопроба». Цель: развитие чувства собственной значимости; Упр. 2. «Достоинства». Цель: осознание своих качеств (личностных и профессиональных); Упр. 3. «Чемодан». Цель: осознание особенностей самовосприятия и восприятия себя другими.

Продолжение Таблицы 2			
1	2	3	4
3.	Профилактика и управление стрессом	развитие позитивного отношения к себе и окружающим; повышение уверенность в себе, в своих силах; актуализация внутренних ресурсов.	<p>1. Разогрев. Упражнение «Я люблю... Я могу... Я хочу...». Цель: положительный настрой, развитие чувства эмпатии, повышение самооценки.</p> <p>2. Практическое задание «Самонаблюдение». Цель: преодоление эмоциональной напряженности.</p> <p>3. Мини-лекция «Уверенность». Цель: формирование уверенности в себе, в своих силах.</p> <p>4. Упражнение «Мои ресурсы». Цель: помочь участникам найти в себе те качества, которые помогут чувствовать себя уверенно.</p> <p>5. Упражнение «Образ уверенности». Цель: показать участникам, как можно усилить свое ощущение уверенности.</p> <p>6. Рисунок «Символ уверенности». Цель: закрепление ощущения уверенности.</p> <p>7. Упражнение «Декларация моей самооценки». Цель: повышение самооценки, возможность поверить в свои силы.</p> <p>8. Рефлексия и подведение итогов занятий.</p>
4.	Завершение работы группы	интегрировать опыт, полученный в процессе тренинга.	<p>1. Упражнение «Елка». Цель: положительный настрой, развитие сплоченности;</p> <p>2. Упражнение «Пожелания». Цель: повышение самооценки;</p> <p>3. Упражнение «Мое будущее». Цель: развитие положительного образа будущего, целеполагание;</p> <p>4. Упражнение «Коллаж». Цель: обобщение знаний об эмоциональном выгорании и его профилактике.</p> <p>5. Взаимные благодарности. Я тебе благодарен (на) за...».</p> <p>6. Рефлексия и подведение итогов занятий.</p>

Тренинг развития «Я-концепции»

Цель: Осознание сотрудниками своей индивидуальности. Помощь окружающими. Коррекция эмоционального отношения военнослужащих к себе.

Задачи:

1. Развитие у педагогов способности разбираться в своих чувствах; навыков восприятия и адекватной оценки эмоциональных состояний других людей (эмпатии);

2. Накопление эмоционально-положительного опыта, развитие интереса к себе;

3. Снижение негативных переживаний и трансформация их в положительные эмоциональные состояния. Ознакомление с техниками саморегуляции эмоционального состояния.

Таблица 3

Тематический план тренинга

№	Цель занятия	Основные приемы, упражнения
1	2	3
1.	Установление контакта. Сплочение группы. Правила групповой работы.	Упр. 1. Правила работы в группе. Цель: ознакомить участников с основными принципами обучения, вместе продумать и принять правила работы именно этого конкретного коллектива. Упр. 2. «Смысл моего имени». Цель: приветствие, создание благоприятных условий для работы в группе, способствует установлению контакта среди участников группы. Упр. 3. Игра «Поменяйтесь местами...». Цель: сплочение группы. снятие эмоциональных барьеров. Упр. 4. «Маска». Упр. 5. Релаксация. Цель: снятие нервно-психического напряжения Завершение. Дать возможность участникам группы осмыслить и проанализировать знания и опыт в группе.
2.	Осознание своей индивидуальности.	Упр. 1. Игра «Зоопарк». Цель: приветствие. настрой на занятие Упр. 2. «Кто Я». Цель: осознание важности принятия своего «Я». Упр. 3. Игра «Атомы и молекулы». Упр. 4. «Брачное объявление». Цель: развитие умений вести внутренний диалог, способность делать самооценку, определять позитивные и негативные стороны собственного «Я». 5. Релаксация. Снятие нервно-психического напряжения 6. Обратная связь. Дать возможность участникам группы осмыслить и проанализировать знания и опыт в группе.
3.	Формирование позитивного отношения служащих к себе.	Упр. 1. Приветствие. Упр. 2. Игра «Послание самому себе». Цель: развитие позитивного восприятия себя.

			Продолжение Таблицы 3
1	2		3
			Упр. 3. Игра «Фруктовый салат». Цель: осознание своей индивидуальности. Упр. 4. «Подарок». Упр. 5. Релаксация Цель: снятие нервно-психического напряжения Завершение. Дать возможность участникам группы осмыслить и проанализировать знания и опыт в группе.
4.	Закрепление позитивного своего «Я».	важности принятия	Упр. 1. «Только хорошее». Цель: формирование позитивного отношения к себе, отработка навыков самопрезентации. Упр. 2. «Поляна». Упр. 3. Релаксация. Цель: снятие нервно-психического напряжения. Завершение. Дать возможность участникам группы осмыслить и проанализировать знания и опыт в группе. Упр. 5. Письмо себе. Цель: Развитие навыков рефлексии, формирование позитивного отношения к себе. Обратная связь. Рефлексия участия в тренинге.

Тренинг формирования структурированного, эмоционально-позитивного образа будущего.

Цель тренинга - формирование целостной «Я – концепции» (и на основании ее формирование образа будущего).

Задачи:

1. Актуализировать представления о себе.
2. Интегрировать представления о себе в целостный образ. Развить навыки самооценивания.
3. Формировать позитивное отношение к себе.
4. Формировать позитивное отношение к будущему.
5. Формировать не только цели, но и формулировать средства для их достижения (конкретизация средств).

Таблица 4

Тематический план тренинга

№	Тема занятия	Цель занятия	Основные приемы, упражнения
1	2	3	4
1.	Вводное.	Установление контакта. Сплочение группы.	Упр. 1. Инструкция. Цель: принятие правил групповой работы.

Продолжение Таблицы 4			
1	2	3	4
		Правила групповой работы.	Упр. 2. «Краски». Цель: самопрезентация. Упр. 3 «Превращения». Цель: знакомство. Упр. 4. Разминка. Цель: снятие тактических барьеров. Упр. 5. «Метаморфозы». Цель: снятие эмоциональных барьеров. Упр. 6. «Рука к руке». Цель: сплочение.
2.	Образ внутреннего мира.	Создание условий для самопознания и самоприменения.	Упр. 1. «Любимая игрушка». Цель: групповое сплочение, включение в работу. Развитие эмоциональной сферы. Упр. 2. «Чужие коленки». Цель: создание условий для сосредоточения на себе, своём теле. Упр. 3 «Мой внутренний мир». Цель: поиск внутренних ресурсов, формирование личной идентичности. Упр. 4 «Ассоциации». Цель: создать для участников возможность увидеть себя глазами других. Упр. 5 «Чувства». Цель: поиск внутренних ресурсов личности. Рефлексия
3.	Планы на будущее. Жизненные цели.	Создание условий для формирования образа желаемого будущего.	Упр. 1. «Символ дня». Цель: включение в групповую работу, развитие образного мышления. Упр. 2. Планы на будущее. Цель: актуализация представлений о будущем. Упр.3 «Художественный фильм». Цель: снятие деструктивных ограничений воображения, создание желаемого образа «Я».
4.	Создание «образа цели». Репрезентативные системы.	Отработка навыков сенсорной калибровки образа желаемого результата.	Упр. 1. «Бегущие огни». Цель: создание условий для формирования навыка постановки цели. Упр. 2. «Мир вокруг нас». Цель: привести участников к пониманию важности сенсорной калибровки желаемого результата. Упр. 3. «Чудо». Цель: отработка навыков сенсорной калибровки образа, желаемого результата.

Благодаря позитивным образам будущего сотрудники органов внутренних дел способны увидеть в своей профессиональной деятельности потенциал развития, оценить изменения к лучшему и формировать мотивацию достижения успеха.

Выводы по главе 2

Согласно результатам проведенного исследования, в данной работе для психологического здоровья сотрудников органов внутренних дел носит зачастую стрессогенный характер. Ряд ученых рассматривает данный феномен под разными углами, с разных точек зрения, однако при всем при этом, вывод один – в их профессиональной деятельности всегда присутствует стрессовывзывающие факторы.

Существующее многообразие методик позволяет более подробно раскрыть данный вопрос. В этой работе были применены такие диагностические тесты как: Методика диагностики эмоционального выгорания В.В. Бойко, Методика «Оценка профессионального стресса» (опросник К. Вайсмана), Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда.

Каждая из подобранных методик направлена на изучение феномена стрессогенность, со своей точки зрения. Согласно результатам первой методики большинство испытуемых (55%) не столкнулись с эмоциональным выгоранием, оставшаяся часть стоит на пороге, чтобы перешагнуть за черту эмоционального выгорания.

Согласно результатом, полученным в ходе проведения второй методики, значительная часть испытуемых значительно коснулась профессионального стресса, двое находятся в сильнейшем состоянии профессионального стресса, оставшаяся часть не имеет представления о существовании профессионального стресса.

Результаты последней диагностики показали, всем испытуемым было сложно адаптироваться к новым условиям, к стрессовой профессиональной деятельности. Однако, несмотря на повышенный стрессогенный характер профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов к данной профессии не угасает интерес со стороны социума.

Целевой группой реализации проекта являются сотрудники ОВД, нуждающиеся в создании условий для психопрофилактики нарушений психологического здоровья.

Содержание мероприятий по психопрофилактике нарушений психологического здоровья включает в себя следующие направления работы по реализации психологических условий профилактики:

- Направление 1. Информирование работников. Сообщение сотрудникам о признаках нарушений психологического здоровья, в том числе о признаках профессионального стресса, эмоционального выгорания и факторах риска. Информирование работников. Сообщение сотрудникам о признаках нарушений психологического здоровья, в том числе о признаках профессионального стресса, эмоционального выгорания и факторах риска. Например, на сайте или на информационном стенде – создание раздела «Здоровье», в котором регулярно печатать статьи об этом явлении и способах борьбы с ним.

Осуществление информирования через психологическое просвещение: лекции и семинары. «Кто предупрежден, тот вооружен» – чем раньше и больше сотрудник получит информацию, тем вероятнее он сможет избежать или снизить риск возникновения или развития эмоционального выгорания.

Тема лекций:

1. Тема: «Эмоциональное выгорание: симптомы, причины и фазы развития».

2. Тема «Основы стрессменеджмента».

- Направление 2. Формирование навыков саморегуляции, обучение техникам расслабления и контроля собственного физического и психического состояния, повышение стрессоустойчивости.

В рамках данного направления проводятся тренинги:

1. Тренинг «Способы психоэмоциональной саморегуляции»

2. Тренинг «Психопрофилактика эмоционального выгорания»

• Направление 3. Развитие целостной «Я – концепции» и структурированного, эмоционально-позитивного образа будущего.

Направление посвящается повышению значимости своей уникальности, формированию целостной «Я – концепции» и структурированного, эмоционально-позитивного образа будущего.

Включает в себя:

1. Тренинг развития «Я-концепции», в том числе «Профессионального»;
2. Тренинг формирования структурированного, эмоционально-позитивного образа будущего.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В рамках решения первой задачи работы, то есть анализа подходов к определению понятия «психологическое здоровье» было определено, что в настоящее время психологическое здоровье рассматривается как системное качество, в основе которого физическая и психофизиологическая сохранность функций организма, душевное благополучие и гармония, а самое главное - особенности взаимодействия человека с окружающей средой. Исследование данного определения позволяет с уверенностью сказать, что основой психологического здоровья выступает гармония человека с самим собой, окружающей средой и процессом его жизнедеятельности, как результата положительного функционирования, достигнутого путем саморазвития.

Также было показано, что к пониманию психологического здоровья существует два основных подхода – гуманистический и антропологический. Сущность гуманистического подхода заключается в рассмотрении психологического здоровья как состояния, которое характеризует процесс и результат естественного развития индивидуальности человека. Специфика антропологического подхода заключается в рассмотрении психологического здоровья как сложной в иерархическом образе организованной структуры, которые характеризуются человека как субъекта жизнедеятельности и личностного развития.

Вторая задача исследования заключалась в анализе особенностей профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел. В рамках анализа научных источников было показано, что сложность и ответственность задач оперативно-служебной деятельности работников органов внутренних дел требуют высокого внутреннего напряжения. Выполняя свои обязанности, сотрудники сталкиваются с различными психогенными факторами, т.е. служебными событиями, обстоятельствами

и условиями, которые оказывают сильное психологическое воздействие, могут многократно увеличивать внутренние трудности и сказываются на качестве действий. Показано, что в качестве основных факторов, оказывающих непосредственное влияние на психологическое здоровье сотрудников правоохранительных органов можно рассматривать властный и обязательный характер профессиональных полномочий сотрудников органов внутренних дел, высокий уровень конфликтности и виктимной предрасположенности профессиональной деятельности сотрудников полиции. Помимо указанных факторов можно также выделить необходимость быстрого принятия решения, необходимость общения с лицами различного социального статуса и правосознания.

Третья задача исследования заключалась в выделении факторов, оказывающих влияние на психологическое здоровье сотрудников органов внутренних дел. Изучение особенностей профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел позволило сделать вывод о том, что сложность и ответственность задач оперативно-служебной деятельности работников органов внутренних дел требуют высокого внутреннего напряжения. Выполняя свои обязанности, сотрудники сталкиваются с различными психогенными факторами, т.е. служебными событиями, обстоятельствами и условиями, которые оказывают сильное психологическое воздействие, могут многократно увеличивать внутренние трудности и сказываются на качестве действий.

В качестве основных факторов, оказывающих непосредственное влияние на психологическое здоровье сотрудников правоохранительных органов выделены такие факторы как: властный и обязательный характер профессиональных полномочий, высокий уровень конфликтности и виктимной предрасположенности профессиональной деятельности сотрудников полиции, быстрота принятия решения, необходимость общения с лицами различного социального статуса и правосознания.

Эмпирическое исследование особенностей психологического здоровья сотрудников органов внутренних дел осуществлялось на выборке сотрудников отдела полиции № 13 МУ МВД «Красноярское».

Диагностика осуществлялась с применением следующего инструментария: методика «Оценка профессионального стресса» (опросник К. Вайсмана); «Методика диагностики эмоционального выгорания» (В.В. Бойко); «Методика диагностики социально-психологической адаптации» (К. Роджерс, Р. Даймонд).

С помощью опросника «Оценка профессионального стресса» (К. Вайсмана) было выявлено что, респонденты выделяют главными стрессогенными факторами:

- высокую степень перегрузки рабочими делами и обязанностями в течение рабочего дня, что сказывается на качестве ее выполнения;
- сложное восприятие взаимоотношений с вышестоящим руководством: затруднения в идентификации отношения, оценки профессиональной деятельности, невозможность повлиять на решения руководителя и его действия в отношении работника;
- наличие противоречивых требований руководителей разного звена и неспособностью им соответствовать;
- противоречия между собственными профессиональными действиями и личными убеждениями, суждениями, ценностями, ответственностью за других людей.
- негативное влияние особенностей профессиональной деятельности (специфики работы, рабочего графика) на качество личной и семейной жизни.

С помощью результатов диагностики эмоционального выгорания, которая осуществлялась с применением методики диагностики эмоционального выгорания В.В. Бойко сделан вывод о том, что значительная часть сотрудников находится в состоянии формирования СЭВ, они имеют

сформировавшуюся фазу резистенции – сопротивление нарастающему стрессу. Все это обуславливается экономией эмоций в профессиональной деятельности и личной жизни сотрудников, попытками облегчить или сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат. И лишь незначительная часть находятся на стадии сформированной фазы истощения – падение общего тонуса и ослабленность нервной системы.

Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда по большинству своих показателей, демонстрирует неопределенность социально – психологической адаптации сотрудников. К тому же, заниженные показатели по шкалам «принятие себя» и «интернальность» говорят о том, что у сотрудников слабо развиты навыки самоанализа, а также склонность к самооправданиям уход от ответственности не свойственны взрослым людям, выполняемым служебные обязанности в данной сфере деятельности.

Согласно полученным данным можно утверждать о наличие определенного риска нарушений в психологическом здоровье, который в значительной мере обусловлен спецификой профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов.

Содержание мероприятий по психопрофилактике нарушений психологического здоровья включает в себя следующие направления работы по реализации психологических условий профилактики:

- Направление 1. Информирование работников. Сообщение сотрудникам о признаках нарушений психологического здоровья, в том числе о признаках профессионального стресса, эмоционального выгорания и факторах риска. Информирование работников. Сообщение сотрудникам о признаках нарушений психологического здоровья, в том числе о признаках профессионального стресса, эмоционального выгорания и факторах риска. Например, на сайте или на информационном стенде – создание раздела «Здоровье», в котором регулярно печатать статьи об этом явлении и способах борьбы с ним.

Осуществление информирования через психологическое просвещение: лекции и семинары. «Кто предупрежден, тот вооружен» – чем раньше и больше сотрудник получит информацию, тем вероятнее он сможет избежать или снизить риск возникновения или развития эмоционального выгорания.

Тема лекций:

3. Тема: «Эмоциональное выгорание: симптомы, причины и фазы развития».

4. Тема «Основы стрессменеджмента».

- Направление 2. Формирование навыков саморегуляции, обучение техникам расслабления и контроля собственного физического и психического состояния, повышение стрессоустойчивости.

В рамках данного направления проводятся тренинги:

3. Тренинг «Способы психоэмоциональной саморегуляции»

4. Тренинг «Психопрофилактика эмоционального выгорания»

- Направление 3. Развитие целостной «Я – концепции» и структурированного, эмоционально-позитивного образа будущего.

Направление посвящается повышению значимости своей уникальности, формированию целостной «Я – концепции» и структурированного, эмоционально-позитивного образа будущего.

Включает в себя:

3. Тренинг развития «Я-концепции», в том числе «Профессионального»;

4. Тренинг формирования структурированного, эмоционально-позитивного образа будущего.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алиева М.Б., Бейбутова А.М., Чубанова Г.Р., Цахаева А.А. Психология здоровья /М.Б. Алиева, А.М. Бейбутова, Г.Р. Чубанова, А.А. Цахаева. — Киев. : Общество с ограниченной ответственностью "Финансовая Рада Украины" (Киев), 2017. — 101 с.
2. Безносков С.П. Профессиональная деформация личности. СПб.: Изд-во «Речь», 2004. 272 с.
3. Берлейн Е.В. Особенности организационной культуры в учреждениях и органах УИС // Прикладная юридическая психология. 2012. № 1. С. 80-86.
4. Большой психологический словарь / сост. и общ. ред. Б.Г. Мещеряков, В. П. Зинченко. СПб.: Прайм-Еврознак, 2003. 672 с.
5. Борисова С. В. Психическое здоровье студентов профессиональных технических училищ как фактор их психологической адаптации к процессу обучения: дисс. канд. Психол. наук: 19.00.07. М, 2009. 185 с.
6. Водяха С.А. Предикторы психологического благополучия студентов/С.А. Водяха//Педагогическое образование в России, 2013, № 1, С. 70–74.
7. Волков А.А. Особенности психологической подготовки полицейских в условиях учебных подразделений // Вестник Северо - Кавказского гуманитарного института. 2015. № 3 (15). С. 162-181.
8. Деркач А.А., Зазыкин В.Г., Маркова А.К. Психология развития профессионала. М.: РАГС, 2015. 127 с.
9. Зеер Э. Ф. Психология профессий. М. 2003. 336 с.
10. Зеер Э.Ф. Психология профессионального развития. М.: Изд-во «AcademiA», 2007. 240 с.

11. Корчемный П.А. Психические состояния личного состава в экстремальных ситуациях и управление ими. М.: Прайм-Еврознак. 2015. 169 с.
12. Лебедев И.Б. Психика. Сознание. Бессознательное : монография. М.: Московская академия МВД России, 2011. 150 с.
13. Лебедев И.Б. Психологические механизмы, стратегии и ресурсы стресс преодолеляющего поведения (копинг-поведения) специалистов экстремального профиля (на примере сотрудников МВД России): автореф. на соиск. кченой спеп. доктора психол. наук: 19.00.07. СПб., 2012. 31 с.
14. Лепихина Т.Л., Карпович Ю.В. Факторы, определяющие психологическое здоровье: корреляционный анализ/Т.Л. Лепихина, Ю.В. Карпович//Национальные интересы: приоритеты и безопасность. 2015. Т. 11. № 19 (304). С. 31-40.
15. Маклаков А.Г. Общая психология. СПб.: Питер, 2013. 592 с.
16. Мариновская И.Д. Психология и педагогика в правоохранительной деятельности /И.Д. Мариновская. М., 2000. 312 с.
17. Митина Л.М. Психология профессионального развития личности: теоретико-методологические проблемы // Российский научный журнал. 2010. №1(14). С. 57-63.
18. Носкова О.Г., Климов Е.А. Психология труда: учебное пособие / О.Г. Носкова, Е.А. Климов / 5-е изд., стер. М.: Изд-во «Академия», 2009. 384 с.
19. Психология здоровья: учебник для вузов / под. ред. Г. С. Никифорова. СПб.: Питер, 2006. 607 с.
20. Психология оперативно-розыскной деятельности / В.Л. Цветков, В.М. Шевченко, Н.Е. Шаматава. М.: ЮНИТИ-ДАНА; Закон и право, 2010. 255 с.
21. Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества / отв. ред. А.Л. Журавлев, М.И. Воловикова, Т.В. Галкина; Ин-т психологии РАН. – М., 2014. –378 с.

22. Романов В.В. Юридическая психология. М.: Юрист, 2000. 421 с.
23. Сергиенко Е.А. Психологическое здоровье: субъективные факторы /Е.А. Сергиенко// Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». 2017. №4 (10). -С. 98-117
24. Смирнов Б.А., Долгополова Е.В. Психология деятельности в экстремальных ситуациях. М.: Изд-во Гуманитарный Центр, 2007. 276 с.
25. Сорокина Л.В., Попова О.А. Психологическое здоровье педагогов, факторы его определяющие/Л.В.Сорокина, О.А. Попова//Вестник Тамбовского университета. Серия: Естественные и технические науки. 2012. Т. 17. № 2. С. 797-801.
26. Степанова С.И. Биоритмологические аспекты проблемы адаптации. М.: Наука, 2006. 239 с.
27. Судьин С.А. Гендерный аспект социологии медицины и здоровья /С.А. Судьин// Женщина в российском обществе. 2012. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/gendernyyu-aspekt-sotsiologii-meditsiny-i-zdorovya> (дата обращения: 13.07.2020).
28. Трунов Д.Г. И снова о «профессиональной деформации»// Психологическая газета. 2004. № 6. С. 32-34.
29. Уразаева Г.И. Стратегия психологической подготовки сотрудников полиции в процессе профессионального обучения// Вестник Казанского юридического института МВД России. 2012. № 2 (8). С.98-102.
30. Хьелл Л. А. Теории личности: Основные положения, исследования и применение: монография. СПб.: Питер, 2002. 606 с.
31. Черноскутова Т.О. Развитие уровня эмоционального интеллекта и волевых качеств личности на примере е курсантов военного и студентов технического вузов / Т.О. Черноскутова//Психопедагогика в правоохранительных органах, 2011. -С. 102-109ю
32. Чуфаровский Ю.В. Психология оперативно-розыскной и следственной деятельности. М.: Проспект, 2014. 208с.

33. Юридическая психология / под ред. проф. А.М. Столяренко. М., 2011. 322 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Таблица 1

Методика «Оценка профессионального стресса» (опросник К. Вайсмана)

Вопросы	Испытуемые																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1. Как часто вам кажется, что вам не хватает полномочий, чтобы справиться со своими обязанностями?	2	3	2	4	3	4	3	2	3	2	2	4	1	2	2	2	2	4	4	2
2. Как часто у вас возникает неприятное чувство по поводу своих служебных обязанностей?	2	3	2	3	3	3	4	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	3	4	3
3. Как часто бывает, что вы не знаете о возможностях своего продвижения по работе?	2	3	2	3	4	3	4	3	3	2	2	2	1	2	2	1	1	3	4	1
4. Как часто вы чувствуете, что слишком перегружены и не можете справиться с работой за рабочий день?	2	3	3	3	4	4	4	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	4	2
5. Как часто вам кажется, что вы не сможете удовлетворить противоречивые требования разных людей из вашего окружения?	1	2	3	4	5	5	2	3	4	3	2	5	2	3	2	2	2	5	4	3
6. Как часто вам кажется, что вам не хватает квалификации для выполнения своей работы?	1	2	3	4	4	5	3	5	4	2	1	3	2	2	2	2	2	3	4	1
7. Как часто вы не знаете, что думает о вас ваш начальник и как он оценивает вашу работу?	2	2	3	4	3	5	4	3	4	2	2	2	3	3	2	3	3	4	4	2
8. Как часто вы находитесь в ситуации, когда не можете получить нужную информацию для работы?	2	2	3	4	5	5	4	1	5	3	2	4	3	2	2	2	3	3	3	1

Продолжение Таблицы 1

9. Как часто вы беспокоитесь о решениях, которые влияют на жизнь других знакомых вам людей?	3	3	3	4	5	5	5	5	2	2	3	4	2	3	3	1	4	5	3	1
10. Как часто вы чувствуете, что не нравитесь своим коллегам по работе или вас не принимают в коллективе?	2	3	2	4	2	5	5	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	3	3	1
11. Как часто вы не можете повлиять на решения и действия начальника, направленные на вас?	4	3	3	4	3	5	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2
12. Как часто вы не знаете, чего ожидают от вас ваши коллеги?	2	3	4	4	5	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	4	3	3
13. Как часто вам кажется, что количество работы, которую вам необходимо сделать, повлияет на качество ее выполнения?	2	2	3	4	4	5	2	3	4	2	2	4	3	2	2	2	1	3	4	4
14. Как часто вам кажется, что вам приходится делать нечто противоречащее вашим суждениям?	3	3	3	4	4	5	5	3	4	3	2	3	4	3	2	3	3	5	4	3
15. Как часто вам кажется, что работа негативно отражается на вашей семейной жизни?	2	4	3	4	4	5	4	3	2	1	2	3	2	2	2	3	2	3	5	3
Результаты	32	41	42	57	58	67	56	41	49	33	31	47	33	34	32	31	34	55	56	32

Таблица 2

Методика диагностики эмоционального выгорания (В.В. Бойко)

Испытуемые	фаза тревожное напряжение				сумма баллов по симптомам	фаза резистенция				сумма баллов по симптомам	фаза истощение				сумма баллов по симптомам
	симптом переживания психотравмирующих обстоятельств	симптом неудовлетворенности собой	симптом загнанности в клетку	симптом тревоги и депрессии		синдром неадекватного избирательного эмоционального реагирования	симптом эмоционально-нравственной дезориентации	симптом расширения сферы экономии эмоций	симптом редукции профессиональных обязанностей		симптом эмоционального дефицита	симптом эмоциональной отстраненности	симптом личностной отстраненности (деперсонализация)	симптом психосоматических и психовегетативных нарушений	
1	17	7	6	3	33	25	15	16	15	71	12	17	15	10	54
2	13	7	7	3	30	18	11	16	20	65	5	10	12	5	32
3	7	4	9	9	29	22	13	17	17	69	7	5	8	9	29
4	17	8	9	7	41	19	18	20	13	70	15	20	19	11	65
5	10	9	8	4	31	16	12	15	20	63	20	23	18	9	70
6	13	11	7	9	40	19	15	16	20	70	17	15	18	13	63
7	12	10	8	4	34	17	13	18	20	68	9	10	15	12	46
8	7	4	9	9	29	16	13	9	15	53	5	9	8	5	27
9	10	8	7	7	32	20	18	16	13	67	17	16	13	11	57
10	5	7	9	8	29	14	20	18	12	64	7	9	10	8	34
11	6	5	8	6	25	9	12	11	15	47	5	7	8	5	25
12	11	5	8	8	32	19	17	15	15	66	10	11	12	9	42
13	7	7	6	6	26	12	11	16	17	56	7	5	8	8	28
14	5	6	6	2	19	9	12	11	16	48	5	4	7	6	23
15	10	4	5	4	23	10	13	11	8	42	7	9	5	6	27
16	12	7	1	5	25	13	15	9	14	51	9	11	7	4	31
17	7	5	7	3	21	9	11	10	9	39	10	7	8	8	33
18	13	8	9	8	38	20	16	17	17	70	22	15	16	13	66
19	17	7	6	4	34	19	13	15	20	67	18	10	15	8	51
20	9	6	4	3	22	10	15	11	9	45	7	5	8	4	24

Таблица 3

Методика диагностики социально-психологической адаптации» (К. Роджерс и Р. Даймонд)

№	Показатели		Испытуемые																			
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	a	Адаптивность	124	134	123	107	115	102	98	128	119	132	125	118	142	151	138	149	141	112	124	154
	b	Деадаптивность	109	112	78	62	81	71	68	87	92	98	101	71	101	107	95	113	89	69	89	113
2	a	Принятие себя	42	38	35	42	32	23	28	40	39	36	41	25	37	59	41	56	35	24	27	61
	b	Непринятие себя	28	24	28	21	13	9	12	24	28	22	27	12	26	17	22	19	23	12	13	21
3	a	Принятие других	26	28	26	23	20	21	23	20	21	28	27	24	25	28	26	29	27	24	19	24
	b	Непринятие других	14	16	19	12	18	16	19	13	11	21	19	17	20	22	19	22	24	26	22	27
4	a	Эмоциональный комфорт	29	31	33	26	23	19	18	16	22	29	25	24	29	33	34	32	29	28	24	29
	b	Эмоциональный дискомфорт	25	28	24	24	17	14	12	14	15	18	20	19	21	16	17	25	24	22	19	22
5	a	Внутренний контроль	62	56	59	44	40	52	36	44	40	61	47	36	40	52	58	61	45	31	48	55
	b	Внешний контроль	27	24	33	21	38	42	32	30	26	25	29	28	24	30	28	24	28	42	33	36
6	a	Доминирование	17	22	19	11	12	12	9	10	11	15	14	7	17	13	10	9	11	15	14	22
	b	Ведомость	22	18	25	31	34	31	26	17	26	18	21	23	13	15	17	24	22	17	13	14
7		Эскапизм (уход в себя)	21	23	25	20	17	18	15	11	10	23	21	13	25	27	24	28	29	10	12	22