

**Санкт – Петербургский государственный университет**

Выпускная квалификационная работа на тему:  
**КОПИНГ-СТРАТЕГИИ И ФАКТОРЫ РИСКА СОМАТИЧЕСКОЙ  
ДЕЗАДАПТАЦИИ У СОТРУДНИКОВ ВНЕВЕДОМСТВЕННОЙ ОХРАНЫ**  
по специальности 37.05.01 – Клиническая психология  
основная образовательная программа: «клиническая психология»  
профиль: кризисных и экстремальных ситуаций

Выполнила:  
Студент 6 курса  
Дневной формы обучения  
Марьяненко Елизавета Александровна

Рецензент:  
Кандидат биологических наук,  
доцент кафедры общей, возрастной и  
дифференциальной психологии  
Никольский Андрей Вениаминович

Научный руководитель:  
Кандидат психологических наук,  
доцент кафедры психологии  
кризисных и экстремальных ситуаций  
Ялов Анатолий Михайлович

Санкт-Петербург  
2017

## АННОТАЦИЯ

Данная дипломная работа посвящена изучению психологических факторов, влияющих на уровень соматической дезадаптации сотрудников вневедомственной охраны (ВО). Гипотезами нашего исследования являются предположения о том, что: 1. Уровень соматической адаптации сотрудника ВО связан с выбором определённых копинг-стратегий; 2. Уровень соматической адаптации сотрудника ВО связан с картиной его базовых убеждений; 3. Уровень соматической адаптации сотрудника ВО связан с переживанием напряжённости профессиональной деятельности; 4. Процесс адаптации к профессиональной деятельности связан с изменением предпочтения характерных копинг-стратегий; 5. Процесс адаптации к профессиональной деятельности связан с изменением картины базовых убеждений. Предполагаемая теоретическая и практическую значимость этой работы заключается в совершенствовании психологического сопровождения сотрудников правоохранительных органов, находящихся под постоянным воздействием стрессогенных факторов.

В исследовании приняли участие 65 мужчин, сотрудников вневедомственной охраны (ВО), в возрасте от 21 до 50 лет. В ходе исследования изучались следующие характеристики: уровень соматической адаптации, копинг-стратегии, особенности личности и базовых убеждений. Нами использовались следующие методики: шкала соматической адаптации (И.Н. Гурвич), опросник «Способы совладающего поведения» (Р. Лазарус, С. Фолкман), методика исследования базисных убеждений личности (М. А. Падун, А. В. Котельникова), психодинамически ориентированный опросник (ПОЛО) «Ресурс». Также в качестве метода исследования было использовано полуструктурированное интервью, направленное на многостороннюю оценку субъективного восприятия трудности профессиональной деятельности, оценку некоторых объективных стресс-факторов, некоторых способов копинг-поведения, степени удовлетворённости своим здоровьем, а так же ряд дополнительных вопросов.

Можно сделать вывод о том, что уровень соматической адаптации связан с стилем копинг-стратегий и базовыми убеждениями сотрудника. Полученные в дипломном исследовании данные могут быть использованы при разработке программ профилактики развития ПТСР и прогнозирования профессионально-психологического здоровья.

## **ABSTRACT**

This thesis is devoted to the study of factors that affect the level of somatic maladjustment among employees of non-departmental security. Hypotheses of our study is that: 1. The level of somatic adaptation of a non-departmental security employee is related to the choice of certain coping strategies; 2. The level of somatic adaptation of a staff member is related to the picture of his basic beliefs; 3. The level of somatic adaptation of a staff member is related to the experience of the intensity of professional activity; 4. The process of adaptation to professional activity is associated with a change in the preference for characteristic coping strategies; 5. The process of adaptation to professional activities is associated with a change in the picture of basic beliefs. The supposed theoretical and practical significance of this work is to improve the psychological support of law enforcement officers who are under constant influence of stressful factors.

The study looked at 65 men guards between 21 and 50 years of age. In the course of the study, the following characteristics were studied: the level of somatic adaptation, coping strategies, personality characteristics and basic beliefs. The participants were examined with the Somatic adaptation scale (I.N. Gurvich), Basic beliefs questionnaire (M.A. Padun, A.V. Kotelnikov), Coping test (R.S. Lazarus) and POLO questionnaire. Also, as a method of research, a semi-structured interview was used, aimed at a multilateral assessment of the subjective perception of the difficulties of professional activity, evaluation of some objective stress factors, some methods of coping behavior, the degree of satisfaction with one's health, and a number of additional questions.

It can be concluded that the level of somatic adaptation is related to the style of coping strategies and the employee's basic beliefs. Probable theoretical and practical significance of this work is to improve the psychological support of law enforcement agencies under constant exposure to stress factors; prevent the development of PTSD and forecasting professional and psychological health.

## **ВВЕДЕНИЕ**

Профессиональная деятельность сотрудников вневедомственной охраны (ВО) относится к разряду сложных, предъявляющих очень высокие требования к работникам правоохранительных органов, так как сотрудники ВО представляют государственные органы, стоящие на страже личных и государственных интересов. Существенными особенностями профессиональной деятельности сотрудника ВО являются экстремальный характер профессиональной деятельности, требующий оперативного принятия решений, в том числе и правового характера, в условиях дефицита времени, непредвиденных ситуаций, а так же ориентированность правоприменительной и правоохранной деятельности в основном на нормы административного права. Таким образом, сотрудники постоянно подвергаются влиянию целой гаммы стресс факторов: высокая опасность, высокая регламентированность деятельности и другие. Подобные экстремальные факторы могут привести к развитию состояний, существенно снижающих успешность и качество выполнения работы, которые уже, в свою очередь, влекут за собой целый ряд неприемлемых социально -экономических и индивидуально-психологических последствий таких как: повышение текучести кадров , снижение удовлетворенности трудом, снижение уровня адаптационного потенциала, появление признаков профессионального выгорания, деформацию личностных и характерологических качеств и даже появление у сотрудника признаков психосоматической патологии.

Одной из нерешённых задач, связанных с оказанием сотрудникам помощи в более эффективном решении профессиональных проблем, всё ещё является недостаточная разработанность теоретических моделей, объясняющих влияние отдельных факторов разного типа на уровень профессиональной и личностной адаптации .

Как связаны конкретные стили реагирования и уровень устойчивости личности к стрессорам? Можно ли коррегировать восприятие и реакцию сотрудника на стресс, путем обучения эффективным стратегиям преодоления трудностей.

На данные вопросы до сих пор не существует однозначного ответа и именно на их рассмотрение и ориентирована данная работа.

Целью данной работы стало изучение факторов, влияющих на соматическую адаптацию сотрудников ВО.

В соответствии с поставленной целью, нами были определены конкретные задачи исследования:

1. Исследование уровня соматической адаптации сотрудников ВО;
2. Исследование особенностей копинг-стратегии сотрудников ВО;
3. Исследование личностных характеристик сотрудников ВО;
4. Исследование субъективной оценки напряженности профессиональной деятельности сотрудников ВО.

Объект исследования — сотрудники вневедомственной охраны.

Предмет исследования — соматическая адаптация сотрудников вневедомственной охраны.

Гипотезами нашего исследования являются предположения о том, что:

1. Уровень соматической адаптации сотрудника ВО связан с выбором определённых копинг-стратегий.
2. Уровень соматической адаптации сотрудника ВО связан с картиной его базовых убеждений.
3. Уровень соматической адаптации сотрудника ВО связан с переживанием напряжённости профессиональной деятельности.
4. Смена этапов адаптации к профессиональной деятельности связана с изменением предпочитаемых копинг-стратегий
5. Смена этапов адаптации к профессиональной деятельности связана с изменением картины базовых убеждений.

Исследование проводилось на базе Главного Управления Росгвардии по г. Санкт-Петербургу и Ленинградской области (старший психолог — Тураносова В.В.). Участниками исследования выступали сотрудники вневедомственной охраны, в количестве 65 человек.

Обоснованность и достоверность результатов проведённого исследования обеспечивалась использованием апробированных методик, адекватных задачам, объекту исследования, применением статистической обработки данных и содержательным анализом выявленных фактов. Математический анализ и статистическая обработка экспериментальных данных, полученных в процессе исследования, проводились с использованием программных пакетов Apache OpenOffice 4.0.1, IBM SPSS Statistics и RStudio.

Научная новизна и теоретическая значимость результатов данной работы заключается в привлечении внимания к необходимости изучения влияния отдельных факторов разного типа на уровень профессиональной и личностной адаптации сотрудников ВО.

Теоретическая и практическую значимость этой работы заключается в совершенствовании психологического сопровождения сотрудников правоохранительных органов, находящихся под постоянным воздействием стрессогенных факторов. Кроме этого, нами предполагается, что данное исследование сможет не только предоставить новые научные данные о совокупности особенностей психологических характеристик сотрудников вневедомственной охраны, но и, через необходимость формулирования ответов на пункты опросника, позволит позитивно повлиять на позицию испытуемого, побуждая его к глубокому осмыслению имеющихся у него установок относительно собственных копинг-стратегий и убеждений.

Достоверность и обоснованность полученных результатов обеспечены системным теоретическим анализом проблемы, четким определением предметной области, целей и задач исследования, применением методов психодиагностики и математико-статистического анализа, используемых в рамках психологической науки, достаточной эмпирической базой исследования,

которую составили эмпирические данные, полученные при обследовании репрезентативной выборки сотрудников.



## **КЛЮЧЕВЫЕ ПОНЯТИЯ И ИХ ОПРЕДЕЛЕНИЯ**

Копинг-стратегии — постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие способы преодоления специфических внешних и внутренних требований, которые оцениваются человеком как значительные или превосходящие его возможности (Lazarus R. S., Folkman, S., 1984, с. 141).

Соматическая дезадаптация — показатель, характеризующийся частотой жалоб на дискомфортные состояния организма, страдания. Проявления соматического страдания и нарастание частоты их проявлений при снижении качества здоровья, в свою очередь, являются показателями снижения ресурсной базы организма.

Базисные убеждения — имплицитные, глобальные, устойчивые представления индивида о мире и о себе, оказывающие влияние на мышление, эмоциональные состояния и поведение человека (Падун М.А., Котельникова А.В., 2007).

Вневедомственная охрана — структурное подразделение ВНГ РФ, предоставляющее услуги по охране объектов всех форм собственности, а также квартир и других мест хранения личного имущества граждан.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **АННОТАЦИЯ**

### **ВВЕДЕНИЕ**

### **КЛЮЧЕВЫЕ ПОНЯТИЯ И ИХ ОПРЕДЕЛЕНИЯ**

## **ГЛАВА 1. Обзор литературы по теме исследования**

### **1.1 Понятие адаптации и психосоматического здоровья**

### **1.2 Психологические аспекты копинг-стратегий**

### **1.3 Специфика профессиональной деятельности сотрудников**

#### **полиции**

#### **1.3.1 Исследование опасности и рисков в служебной деятельности сотрудников полиции**

#### **1.3.2 Профессионально-психологические требования к личности сотрудника полиции**

## **ГЛАВА 2. Методы и организация исследования**

### **2.1 Описание выборки исследования**

### **2.2 Методы исследования**

#### **2.2.1 Полуструктурированное интервью**

#### **2.2.2 Опросник «Способы совладающего поведения» (Р. Лазарус, С. Фолкман)**

#### **2.2.3 Шкала соматической адаптации (И.Н. Гурвич)**

#### **2.2.4. Методика исследования базисных убеждений личности (М. А. Падун, А. В. Котельникова)**

#### **2.2.5 Психодинамически ориентированный опросник (ПОЛО) «Ресурс»**

### **2.3 Дизайн исследования**

### **2.4 Математико-статистические методы обработки данных**

## **ГЛАВА 3. Результаты исследования и их обсуждение**

### **3.1 Анализ результатов исследования**

#### **3.1.1 Анализ материалов полуструктурированного интервью**

### **3.2 Результаты корреляционного анализа**

#### **3.2.1 Результаты корреляционного анализа уровня**

**соматической дезадаптации с выраженностью копинг-стратегий**

#### **3.2.1 Результаты корреляционного анализа уровня**

**соматической дезадаптации с уровнем базовых убеждений**

#### **3.2.3 Результаты корреляционного анализа уровня**

**соматической дезадаптации с выраженностью личностных черт**

### **3.3 Анализ сравнения групп**

### **3.4 Обсуждение результатов исследования**

## **ВЫВОДЫ**

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

## **ПРИЛОЖЕНИЯ**

**Приложение А**

**Приложение В**

**Приложение Г**

**Приложение Д**

## **ГЛАВА 1. Обзор литературы по теме исследования**

### **1.1 Понятие адаптации и психосоматического здоровья**

#### **1.1.1 Понятие адаптации**

Проблема изучения психической адаптации человека и её нарушений является одной из традиционных для психологии. (Вассерман Л.И., 2008) Системная концепция адаптации интегрирует названные и другие направления исследования и рассматривает адаптацию как целостную, многоуровневую (включающую биологический, психологический и социальный уровни) и самоуправляемую систему, направленную на поддержание устойчивого взаимодействия индивида с окружающей средой (Александровский Ю.А., 1976; Вассерман Л.И., Березин Ф.Б., Косенков Н.И., 1994). Оценки уровня адаптации со стороны представляются в наибольшей мере объективизированными, однако верифицировать это предположение до сих пор не удается. (Гурвич И. Н., 1999) Так, наиболее часто используемые для изучения психического здоровья детей оценки матерей оказываются сильно искаженными, а у взрослых фиксируются довольно значительные расхождения между респондентами и членами их ближайшего социального окружения.

Существует множество определений и теоретических моделей понимания термина «адаптация» — рассмотрим некоторые из них.

Так в рамках работ Березина (Березин Ф.Б., 1988, с.3), психическая адаптация понимается как «процесс становления оптимального соответствия личности и окружающей среды в ходе осуществления свойственной человеку деятельности, который позволяет индивидууму удовлетворять актуальные потребности и реализовывать связанные с ними значимые цели (при сохранении психического и физического здоровья),

обеспечивая в то же время соответствие психической деятельности человека, его поведения требованиям среды».

А.М. Богомолов (Богомолов А.М., 2008) рассматривает личностный адаптационный потенциал как системное свойство, как способность личности к уровневым и структурным изменениям качеств и свойств, повышающих её организованность и устойчивость. В рамках такого подхода, представляется возможным рассмотрение личностного адаптационного потенциала как психологических особенностей личности, обеспечивающих её устойчивость к экстремальным ситуациям, как способность личности к структурным и уровневым изменениям под их влиянием. (Кузнецова Л.Э., 2011, с. 87) Адаптационный потенциал имеет свойства сложной системы и, соответственно, системный анализ выступает основным подходом к его исследованию.

Кузнецовой, в частности, проводилось исследование уровня адаптационного потенциала у сотрудников полиции, показавшее что как чересчур самоуверенные (при отсутствии доверия к окружающим), так и не уверенные в себе (но доверяющих другим) сотрудники проявляли признаки снижения адаптационного потенциала — в первом случае по причине снижения нервно-психической устойчивости, а во втором по причине снижения коммуникативных способностей. (Кузнецова Л.Э., 2011, с. 88) Также негативным фактором оказалось доминирование негативного отношения к другим людям (со снижением уровня потребности в общении и совместной деятельности и преобладании отрицательных эмоций в отношении к другим людям), способствовавшее снижению адаптационного потенциала за счет снижения коммуникативных способностей и моральной нормативности.

### **1.1.2 Модели здоровья**

Рассмотрим некоторые «модели здоровья»:

#### **1. Биомедицинский подход**

Будучи разработанной в начале 20-ого столетия, включает в себя убеждения, что все болезни объяснимы через своего рода клеточную аномалию и в основном касается физиологических аспектов здоровья. Кроме того, эта конкретная структура рассматривает здоровье как полное отсутствие заболеваний, расстройств, боли или дефектов. Измерение состояния здоровья является показателем проявления болезни или состояния болезни и зависит от объективных мер и тестов, проводимых в больницах и клиниках. Лечение, в рамках этой модели, есть устранение болезни, посредством анализа патологии заболевания, сужением круга причин, формирования плана действий. Таким образом, основное внимание биомедицинского подхода уделяется различным методам диагностики и лечения конкретных патологий.

## 2. Интегративная модель здоровья

Соответственно интегративной модели Г. Вайнера (H. Weiner) состояние здоровья определяется не по абсолютному его значению – отсутствию болезни, а скорее как успешное приспособление к окружающему миру. Болезнь, в таком случае, может быть определена как повреждение или нарушение определенных компонентов/областей структуры или функции человеческого тела и ещё существование не является единственной причиной появления чувства болезни и страдания. Это чувство также является результатом неспособности человека адаптироваться к различным жизненным ситуациям или болезни, это - результат несоответствия между адаптивными, приспособительными возможностями человека и воздействующими на него требованиями. Эта неудача адаптации приводит к страданию, к чувству болезненности. Болезненные ощущения, таким образом, в контексте широко распространенных функциональных расстройств, являются сигналом, что способность человека выжить в данной среде недостаточна или поставлена под угрозу, вследствие болезни. В этой модели у лечение ориентируется на снижение и компенсацию адаптивного дефицита, но это не преследует цель достижения некоего идеала здоровья. (Бройтигам В., Кристиан П., Рад М., 1999)

## 3. Биопсихосоциальная модель здоровья

Другая версия интегративной модели — биопсихосоциальная. Основным базисом данной теоретической модели — идея этиологии болезней «стресс-диатез». В рамках этой модели факторы внешнего социального окружения категоризируются как стрессоры, однако само по себе их воздействие очень редко или никогда не выступает собственно причинным фактором конкретной болезни или группы болезней. (Гурвич И.Н., 2010) Предполагается, что для проявления патогенного эффекта стресса необходимо существование соответствующее состояние индивида (часто но не всегда устойчивого и продолжительного), именуемого «диатезом». «Диатез» же формируется под воздействием конституционально-генетических факторов или прошлого негативного эмоционального опыта, и тогда обозначается как предрасположенность (предиспозиция). Таким образом, заболевание может манифестироваться под воздействием определённых «триггеров» — в качестве которых могут выступать некая стрессогенная ситуация или актуальное психологическое/физическое состояние индивида (усталость, астенизация и пр.).

Во-первых, это представление о многофакторной этиологии, означающее, что в этиологии любого заболевания можно установить действие не только биологических, но и психологических, социально-психологических и поведенческих факторов. Во-вторых, это континуальная модель психических нарушений, составляющих содержание психического нарушения или сопровождающих соматическое (физическое) заболевание. На одном конце континуума находятся легкие психологические дисфункции, на другом — тяжелые психические расстройства, а между ними — различные состояния легкой и средней тяжести.

4. Кроме этих моделей существует ещё одна, сугубо психологическая модель здоровья, как процессуального состояния развития. В соответствии с данным подходом, «психическое здоровье» понимается не как статически хорошее самочувствие и отсутствие психопатологии, а как «динамически и в виде процесса развивающееся событие». (Шаповал В.А.,

2009, с. 236) Здоровье приравнивается к способности к постоянному пребыванию в состоянии развития, подразумевающий сбалансированность таких компонентов как тело, дух, душа и окружающая среда. В терминах Я-структурной концепции это состояние может описываться как результат непрерывного «процесса интеграции первичных, центральных и вторичных Я-функций со способностью принимать и отдавать социальную энергию в группах, в которых человек живет и которые он же формирует.» (там же) Данная, во многом гуманистическая, трактовка здоровья высоко ценит стремление человека к развитию, самоорганизации, критическому осмысливанию и генерированию информации, необходимой для формирования и реализации конструктивных жизненных сценариев и холистический принцип оценки изменений.

### **1.1.3 Проблема оценки здоровья и уровня адаптации сотрудника ВО**

По мнению В.А. Шаповал, профессиональное здоровье это определяющий показатель профессиональной надёжности и успешности служебно-профессиональной деятельности сотрудника ОВД. (Шаповал В.А., 2006, с.351) Проблема оценки и мониторинга уровня адаптации и психологического, психосоматического здоровья сотрудников состава не является новой, однако продолжает находиться в фокусе актуальных обсуждаемых тем, в связи с нерешённостью многих вопросов научно методологического, организационно-методологического, технического, социального, юридического и финансового характера. (Шаповал В.А., 2009, с. 233).

Этот факт подтверждается, например внесением отдельного пункта «программы сохранения и укрепления психического здоровья военнослужащих» в Стратегию социального развития Вооружённых Сил РФ до 2020 г.



По сведениям Гурвича (Гурвич И.Н., 2010), в эмпирических исследованиях оценка здоровья может даваться по нижеперечисленным показателям:

1. Медицинская оценка состояния (она же клинический диагноз) – психиатрическая или соматическая;
2. Субъективная личностная репрезентация своего физического и/или психического состояния — самооценка здоровья;
3. Восприятие личностью адекватности своего функционирования в главных социальных ролях, оцениваемое по уровню удовлетворенности (субъективное благополучие, счастье, позитивный аффект);
4. Адаптация индивида к социальному окружению — самооценочные показатели, или совокупность объективизируемых оценок близкого окружения (референтной группы).

При выборе методик данного обследования, мы так же не могли обойти стороной пожелание, описанное Шаповал (Шаповал В.А., 2006), касающееся необходимости, на любом этапе диагностики, использования системного подхода при оценке профессионального здоровья сотрудников, который должен проводиться по следующим правилам:

- 1) уровневый принцип его оценки;
- 2) использование дополнительных «измеряющих» методов донозологической и прогностической диагностики;
- 3) применение средств автоматизации и компьютерных технологий при обработке и анализе многоуровневой диагностической информации, а также при создании и ведении баз данных профессионального здоровья сотрудников.

Подобное рассмотрение позволяет нам сместиться с, не эффективного в данном случае, нозоцентрического подхода (который был бы ориентирован на выявление у кандидатов болезней и физических недостатков, являющихся противопоказанием к службе в соответствии с нормативным перечнем) и перейти к нормоцентрическому — ориентированному на оценку

количественных показателей собственно здоровья кандидата, оценку ресурса здоровой био-психо-социо-духовной составляющей человека относительно характера и среды его профессиональной деятельности.

На данный момент психологами полиции активно используется данная классификация уровня психического здоровья, формирующаяся на основе результатов проведения обследования с помощью методики ПОЛЮ «Ресурс» (Шаповал В.А., 2009, с. 240):

1. I группа психологического здоровья (далее — ГПЗ) — Конструктивный тип Я-идентичности с преобладанием общей конструктивности над общей деструктивностью и общей дефицитарностью  $\geq 10$  Т-баллов (1 с). Отсутствие признаков психопатологии. Высокий уровень конструктивного ресурса личностной идентичности (сбалансированности, гармоничности, адаптивности и активности).

2. II ГПЗ. Неопределенный (смешанный) тип Я-идентичности без явного преобладания общей конструктивности над общей деструктивностью и общей дефицитарностью или, наоборот, с разностью показателей в диапазоне от + 5 до - 5 Т-баллов. Признаки психопатологии не определяются. Средний уровень конструктивного ресурса личностной идентичности (сбалансированности, гармоничности, адаптивно-компенсаторных возможностей и активности). Наличие отдельных деструктивно-дефицитарных тенденций в Я-структуре личности.

3. III ГПЗ. Деструктивно-дефицитарный тип Я-идентичности с преобладанием общей деструктивности и общей дефицитарности над общей конструктивностью  $\geq 5$  Т-баллов (0,5 с). Определяется наличие отдельных признаков, свидетельствующих о социально-психической дезадаптации (психологической неустойчивости, предпатологии). В структуре личностной идентичности отмечается преобладание деструктивно-дефицитарных компонентов (дисбаланс,

дисгармоничность, декомпенсация, пассивность и др.). Подробнее см. профиль Я-структуры личности.

4. IV ГПЗ. Выраженный деструктивно-дефицитарный тип Я-идентичности с преобладанием общей деструктивности и общей дефицитарности над общей конструктивностью  $\geq 15$  Т-баллов (1,5 (У). Определяется наличие признаков определенных психопатологических проявлений. Диагностируется выраженный деструктивно-дефицитарный тип личностной идентичности (дисбаланс, дисгармоничность, декомпенсация, выраженность одного или нескольких типов психической дезадаптации: психосоматической, поведенческой, невротической, психоорганической и др.). Для более детальной характеристики и построения тактики организационно-коррекционных мероприятий требуется детальный анализ индивидуального профиля Я-структуры личности, дополнительное обследование с использованием проективных методик и обязательное индивидуальное собеседование.

## **1.2 Психологические аспекты копинг-стратегий**

### **1.2.1.1 Понятие стресса**

Исследователи и теоретики стресса создали три постулата, или предположения, в описании процессов восприятия и преодоления стресса (Anshel M.H., 2000):

Первый постулат заключается в том, что экстремальный или необычный внешний стимул, воспринимаемый как угрожающий, будет стрессовым (острый стресс) и вызовет значительные изменения в психологических, физиологических и поведенческих реакциях. В полицейской работе это означает, что сотрудники будут думать и действовать по-другому в условиях стресса, нежели при менее стрессовых ситуациях.

Чрезвычайно интенсивный острый стресс влияет на мысли и действия офицера, например, на скорость и точность обработки информации (восприятие, запоминание, забывание, принятие решений, реагирование и выполнение).

Источники острого стресса могут включать в себя (Anshel M.H., 2000):

1. неприятные словесные замечания со стороны других;
2. переживание боли или травмы;
3. принятие неправильного решения;
4. неточная стрельба;
5. совершение физической или умственной ошибки;
6. арест;
7. столкновение с неопределенной опасной ситуацией;
8. выговор от руководства.

Второй постулат в отношении стресса заключается в том, что неспособность эффективно справляться с кратковременным внезапным стрессом приводит к долгосрочному хроническому стрессу и выгоранию.

Примерами хронического полицейского стресса могут являться: (Anshel M.H., 2000)

1. преследование других людей,
2. неприятные отношения,
3. регулярное патрулирование в небезопасной зоне,
4. слабое здоровье,
5. хронический физический дискомфорт или боль.

Третий постулат заключается в том, что источники стресса в полиции, которые являются постоянными и долгосрочными, приведут к выгоранию, снижению мотивации, плохим результатам и, в конечном итоге, к уходу из полицейской профессии (Маслах, 1976; Violanti & Aron, 1993). Выгорание и низкие показатели удержания, даже после первого года пребывания в силе, являются хорошо известными проблемами в работе полиции. Это особенно ненужные и неудачные результаты, учитывая альтруистические первоначальные мотивы многих офицеров для участия в полицейской службе (Brown & Campbell, 1994). Основной и наиболее эффективный ответ на изменение этого нежелательного результата - предотвращение, задача, которая состоит в улучшении управления рабочей средой полиции. Например, Брюер, Уилсон и Бек (1994), среди многих других, призвали полицейских надзирателей предоставить офицерам социальную поддержку и ресурсы для улучшения эмоционального функционирования и работоспособности.

Классификация Эллиот и Эйсдорфера (1982) включает в себя пять категорий стрессоров:

1. Острые ограниченные по времени стрессоры связаны с лабораторными проблемами, такими как, например, публичные выступления.
2. Краткие натуралистические стрессоры, такие как академические экзамены, вовлекают человека, столкнувшегося с реальной краткосрочной задачей. При повторяющихся стрессовых событиях центральное событие, такое как потеря супруга или серьезное стихийное бедствие, порождает ряд взаимосвязанных проблем. Хотя затронутые люди обычно не знают точно, когда

эти проблемы утихнут, у них есть четкое представление о том, что в какой-то момент это произойдет.

3. Хронические стрессоры, в отличие от других описанных видов, обычно пронизывают жизнь человека, заставляя его изменить саму структуру жизни или личность человека или его социальные роли. Еще одной особенностью хронических стрессоров является их устойчивость - человек либо не знает, когда он закончится, либо вовсе может быть уверен в его конечности. Примерами хронических стрессоров являются страдание от травматического повреждения, приводящее к инвалидности, обеспечение ухода за супругом с тяжелой деменцией или беженец, вытесненный войной из своей родной страны.

В долгосрочной перспективе, если не будут приняты адекватные стратегии преодоления трудностей, проявляются признаки снижения удовлетворенности работой и производительности, отстраненность (например потеря внимания к деталям) и повышенная вероятность самовольного увольнения. Сотрудники полиции, которые используют неадекватные навыки совладания (например, чрезмерное употребление алкоголя, употребление наркотиков, курение, переедание) или не могут точно интерпретировать связанные с работой события и реагировать рациональным образом, испытают хронический долгосрочный стресс. Например, неспособность быстро и эффективно справляться с повторными приступами словесных порицаний, особенно со стороны руководителя, коллеги или другого лица, с которым сотрудник вынужден взаимодействовать на регулярной основе, скорее всего, приведут к хроническому стрессу.

4. Другой тип — дистанционные стрессоры — это травматические переживания, которые произошли в далеком прошлом, но имеют потенциал для продолжения изменения функции иммунной системы из-за их длительных когнитивных и эмоциональных последствий (напр. переживание смерти соратника в условиях боя).

Преимущество этой таксономии состоит в том, что она различает среди стрессоров два важных измерения: продолжительность и курс (например, дискретный или непрерывный).

Одним из последствий переживания регулярного стрессового давления может стать формирование синдрома выгорания.

Впервые синдром выгорания был описан в начале 1970-х годов среди профессионалов сферы услуг, особенно среди работников здравоохранения. Выгорание это неспособность справиться с эмоциональным стрессом на работе или как чрезмерное использование внутренней энергии и ресурсов (профессиональное выгорание), приводящее к чувствам неудачи и истощения (эмоциональное выгорание).

Ключевым аспектом синдрома выгорания является повышенное чувство эмоционального истощения. По мере истощения их эмоциональных ресурсов, работники чувствуют, что больше не способны отдавать себя на психологическом уровне. Другим аспектом является развитие негативных, циничных установок и чувств по отношению к своим клиентам. Такие негативные реакции на клиентов могут быть связаны с переживанием эмоционального истощения, то есть эти два аспекта выгорания кажутся чем-то родственными. Хотя депрессия затрагивает почти все аспекты жизни человека, то в данном случае симптомы выгорания возникают только на работе, хотя в условиях будничной жизни проявляются признаки общего снижения самочувствия. Клинические симптомы выгорания не специфичны и включают усталость, головные боли, проблемы с едой, бессонницу, раздражительность, эмоциональную нестабильность и ригидность в отношениях с другими людьми.

Можно выделить несколько этапов выгорания: (Бойко В.В., 2003)

1. Напряжение — проявляется в качестве неудовлетворенности собой, чувства «загнанности в клетку», переживания психотравмирующих ситуаций, тревожности и депрессии;

2. Резистенция — проявляется в качестве неадекватного, избирательного эмоционального реагирования, эмоционально-нравственной

дезориентации, расширения сферы экономии эмоций, редукации профессиональных обязанностей;

3. Истощение — проявляется в качестве явлений эмоционального дефицита, отстраненности, личностной отстраненности, психосоматических и психовегетативных нарушений.

Профилактика и коррекция стрессовых условиях имеют важное значение для поддержания психогигиены. (Водопьянова Н.Е., 2009. с. 14) В условиях перегрузки, вызванных различными причинами, внутренние затраты ресурсов могут быть слишком высокими, что отрицательно сказывается на психосоматическое и психосоциальное здоровье человека. Продолжающееся влияние неблагоприятных условий стресса способствует личным изменениям (разрушение, деформация). Например, хронические стрессовые состояния формируют такие качества, как нерешительность, тревожность, апатия, повышенная утомляемость и т.д. Наилучший подход к снижению психологической и поведенческой реакции сотрудника на воспринимаемый острый стресс — использование эффективных стратегий преодоления.(Anshel М.Н., 2000).

### **1.2.1.2 Психологические модели стресса**

Несмотря на почти столетнее исследование различных аспектов стресса, исследователям по-прежнему трудно достичь единого мнения относительно определения этой концепции. Большинство исследований по сей день просто определяют стресс как обстоятельства, которые большинство людей находили бы стрессовыми, то есть стрессорами. Рассмотрим развитие наиболее известных теоретических моделей.

## **1. Психофизиологическая модель реагирования на стрессоры**



В основе психофизиологической модели психологической травмы находится идея того, что вследствие влияния травматических переживаний, человек испытывает состояние психического оцепенения, неразрывно связанное с реагированием его организма в виде длительных физиологических изменений, таких как, например, изменение уровней нейромедиаторов (снижение уровней норадреналина и дофамина в мозге). Данное состояние, согласно данной модели, — центральный компонент синдрома реакции на стресс.

В контексте ситуационного подхода участники стрессовой ситуации рассматриваются не как пассивные «жертвы» воздействия внешних стресс-факторов, а как активные субъекты взаимодействия со структурными элементами ситуации, которые обладают определенной стрессогенностью (потенциальным риском нарушения гомеостаза организма и детерминации последующих стресс-реакций) в зависимости от восприятия и когнитивной оценки ситуации. Качество взаимодействия субъектов со структурными элементами стрессовой ситуации существенно отличается от взаимодействия в обычных или привычных условиях жизнедеятельности. (Водопьянова Н.Е., 2009. с. 86)

Основным недостатком данной модели является отказ от учёта зависимости психофизиологического ответа от когнитивного компонента, в свою очередь варьирующего реакцию индивидуума.

## **2. Когнитивно-мотивационно-релятивная модель реагирования на стрессоры**

Основным недостатком психофизиологической модели является отсутствие учёта влияния когнитивного компонента на психофизиологический ответ организма человека. Г. Селье и его последователи в своих концепциях уделяли основное внимание анализу внешних стресс-факторов, однако последующие работы психологов, прежде всего Лазаруса и другие исследователи развивавшие трансактную когнитивную теорию стресса и

копинг-поведения, обосновали положение о том, что способность преодолевать стресс в большинстве случаев более важна, чем природа и величина стресса, частота его воздействия.

Развитие стресса, по мнению сторонников данной модели, зависит как от внешних условий, так и, что важно, от конституциональной уязвимости человека и адекватности механизмов его когнитивной защиты. Центральным значением для появления психологического стресса становится оценка человеком ситуации, в которой он находится, переживание разочарования, конфликта или угрозы. Данная концепция предполагает, что травматические события ведут к разрушению базовых представлений человека о мире и о себе. Таким образом, негативные последствия, по-сути являются неадаптивным ответом на обесценивание этих базовых представлений.

В таком случае, основным фактором адаптации в стрессовой ситуации (а значит и превенции соматической дезадаптации) в ситуации травмы становится гибкость когнитивных схем и когнитивная переоценка ситуации. Отсутствие последней может приводить к неадаптивному преодолению травмы.

Согласно транзактным концепциям стресса, стрессовое реагирование наиболее полно может быть описано как часть комплексной и динамической системы взаимодействия человека и окружающей среды. (Водопьянова Н.Е., 2009. с. 77) Личность и среда — зависимые переменные в понимании стресса и его преодоления, они взаимно влияют друг на друга, обуславливая психодинамику стресса в направлении адаптации и сохранения здоровья или в направлении развития функциональных расстройств. Поскольку стресс возникает из взаимоотношений личности и среды, то управление им — также результат действия многих факторов. Адаптация к среде может требовать как изменения требований среды, так и личностного развития. В таком случае, главная задача при реабилитации после психической травмы — восстановление базовых убеждений.

В самом общем виде механизмы влияния стресса на состояние здоровья могут быть классифицированы следующим образом:

- а) психофизиологические и иммунологические;
- б) психологические, реализующиеся в когнитивной и мотивационной сферах личности;
- в) социально-психологические, реализующиеся в сфере интерперсональных отношений;
- г) социальные (социальная интеграция – дезинтеграция).

### **1.2.2.1 Понятие копинг-стратегии**

Копинг (Lazarus, R.S., Folkman, S., 1984, с. 283) — «процесс управления требованиями (внешними или внутренними), которые оцениваются как ограничивающие или превышение ресурсы человека», играет ключевую роль в определении успешности результатов деятельности. Эффективность копинг-стратегий зависит от типа стрессора, конкретного человека и обстоятельств.

В теории копинг-поведения важное значение имеют механизмы преодоления стресса, определяющие развитие различных форм поведения, приводящих к адаптации или дезадаптации личности (Рыбников В.Ю., Ашанина Е.Н., 2009) Показано, что для совладания со стрессом каждый человек использует собственные стратегии (копинг-стратегии) на основе имеющегося у него личностного опыта и психологических резервов (личностные ресурсы или копинг-ресурсы)

Непрестанное изменение совокупности характеристик жизни общества и человека являются причиной постоянной изменчивости видов и форм стрессовых воздействий. Таким образом, даже при достаточном количестве публикаций по теме профилактики дезадаптации, связанной с рабочим стрессом, каждая новая вносит ценный вклад в понимание актуальной ситуации, связанной с условиями функционирования конкретного отделения в конкретный временной промежуток времени.

Вслед за Исаевой (Исаева Е.Р., 2009, 6 с.), мы предполагаем, что «потенциал преодоления стрессогенных событий отражается в выборе успешных или неуспешных приспособительных стратегий поведения, а уровень развития и репертуар адаптационных механизмов имеют огромное значение как для уровня функционирования человека, так и для сохранения его психического благополучия». В таком случае, задачей подобного рода исследований автоматически становится попытка эмпирического определения того «уязвимого», дезадаптирующего стиля совладания, который способен повлиять на перенесение здорового человека в «группу риска» или выведение больных из состояния ремиссии в обострение и/или ухудшение клинической картины.

Психологический стресс и копинг-поведение, отмечает И.Б. Лебедев, опосредуются многоуровневой психосемантической организацией сознания и многомерной когнитивной оценкой угрозы, анализ которой выполняется на различных уровнях психики. При этом ведущая когнитивная оценка является осознанной, а другие скрытыми для сознания. По мере усиления стрессового характера ситуации скрытые когнитивные оценки угрозы начинают все в большей мере усиливать свое влияние на поведение и ограничивать зону сознания. Результаты исследования базисных копинг-стратегий у сотрудников МВД с различным уровнем психосоматического здоровья показали, что стратегии копинг-поведения тесно связаны с уровнем психосоматического здоровья сотрудников ОВД, определяют их эффективность служебной деятельности.

Концепция копинг-стратегий, разработанная Лазарусом и его коллегами, имеет ряд преимуществ. Во-первых, она сосредотачивается на реальных процессах преодоления, а не на том, как человек распоряжается ресурсами или общими поведенческими стилями, которые часто являются плохими предикторами эффективности разрешения трудных ситуаций. Во-вторых, она рассматривает встречу ситуации и стратегии как ситуацию динамическую, подвижную.

В своих ранних публикациях Лазарус и Фолкман (Lazarus, R. S., Folkman, S., 1984) предположили, что есть два типа копинг-стратегий — фокусированные на эмоциях и фокусированные на проблеме:

#### **А) Эмоции-ориентированные копинг-стратегии**

Стратегии, ориентированные на эмоции предполагают попытку уменьшить негативные эмоциональные реакции, связанные со стрессом, такие как смущение, страх, тревога, депрессию, волнение и разочарование, посредством работы с чувствами и эмоциями. Это может быть единственным реальным вариантом совладания, в тех случаях, когда источник стресса находится вне контроля человека. Данный вид, и относящиеся к нему стратегии, увы, не обеспечивают долгосрочного решения и имеют негативные побочные эффекты, поскольку они задерживают человека в проблемной ситуации, никак не решая её. Тем не менее, они могут быть хорошим выбором, если источник стресса находится вне контроля человека.

В этот вид входят такие стратегии и формы поведения, как:

1. Отвлечение/избегание — заставлять себя заняться делами, чтобы отвлечься от этой проблемы
2. Эмоциональное раскрытие/Поиск социальной поддержки — выражение сильных эмоций через рассказ (устный или письменный) о негативных событиях, помогающее проводить их проработку и проживание. Важная часть психотерапии.
3. Когнитивная (позитивная) переоценка — форма когнитивного изменения отношения, которое включает в себя интерпретацию потенциально эмоционально-вызывающей ситуации таким образом, который изменяет её эмоциональное воздействие на человека.
4. Подавление негативных мыслей или эмоций/Самоконтроль — подавление эмоций. В случае использования в течении длительного периода времени ставит под угрозу иммунную защиту организма и приводит к ухудшению физического здоровья.

5. Лекарственная терапия — также может рассматриваться как эмоциональная копинг-стратегия, поскольку она фокусируется на возбуждении, вызванном стрессом, а не решении проблемной ситуации.
6. Ведение журнала, самостоятельная арт-терапия
7. Медитация — любые методики круга майндфулнесс
8. Молитвы
9. «Заедание» и другие нарушения пищевого поведения
10. Употребление алкоголя
11. Употребление наркотиков

### **Б) Проблемно-ориентированные копинг-стратегии**

Это фокусировка на проблеме, умение справляться с причинами стресса практическими способами, которые решают проблему или стрессовую ситуацию, которая вызывает стресс.

Многочисленные мета-анализы показывают, что стратегии ориентированные на эмоции часто менее эффективны, нежели использование проблемно-ориентированных методов в отношении последствий для здоровья. Их неэффективность базируется в том, что они игнорируют первопричину стресса. Так, например, ряд исследователей (Долгова М. В., Васютина А. А., 2014, Ничипоренко Н. П., 2015, Сирота Н. А., Московченко Д. В., Ялтонская А. В., 2014) обнаружили, что у пациентов с онкологическими заболеваниями применявших преимущественно стратегии избегания происходило ухудшение состояния происходило быстрее, чем у тех, кто использовал решение-ориентированные стратегии.

В целом проблема сфокусированного решения наилучшая, поскольку она устраняет стресс, имеет дело с основной причиной проблемы, однако её использование не всегда возможным. Например, в ситуации тяжёлой болезни близкого, проблемно-ориентированные стратегии могут быть не очень полезными для скорбящих, так как работа с чувством потери требует эмоционального сосредоточения. Стратегия, ориентированная на проблему, не

будет работать в любой ситуации, когда контроль над человеком не позволяет устранить источник стресса. Они работают лучше всего, когда человек может контролировать источник стресса (например экзамены, некоторые рабочие стрессоры и др.).

Целенаправленные стратегии и поведение, ориентированные на устранение или уменьшение причины стресса:

1. работа по устранению проблемы,
2. тайм-менеджмент,
3. получение инструментальной социальной поддержки.

Хотя большинство из этих стратегий направлены на снижение эмоционального стресса, Лазарус и Фолкман (1984) полагали, что некоторые формы эмоционального сосредоточения (например, самообвинения) направлены на увеличение страдания, утверждая, что некоторые люди должны остро переживать бедствие, прежде чем они смогут получить облегчение.

#### **1.2.2.2 Методы изучения копинг-стратегий**

Первой широко используемой стандартизированной методикой определения копинг-стратегий, стал опросник «Способы совладающего поведения» (Ways of Coping Questionnaire, WCQ) опубликованный Ричардом Лазарусом и Сьюзан Фолкман (Richard Lazarus, Susan Folkman) в 1988 году. В данной методике используется следующая классификация стратегий:

1. Конфронтация — данная стратегия предполагает стремление разрешать проблемы через действия не направленные на сам источник проблемы, изменение ситуации или эмоциональное отреагирование. Люди с выраженной стратегией конфронтации могут действовать весьма импульсивно, конфликтно и даже враждебно. Часто присущи трудности в сферах долгосрочного планирования своих действий и прогнозирования их последствий, может быть затруднена адаптация к изменяющейся ситуации,

трудности с коррекции поведения, проявления, не подходящего для ситуации, упорства. В подобных ситуациях данный копинг, по-сути, теряет свою продуктивность и превращается в способ разрядки эмоционального напряжения, из-за чего может рассматриваться как изначально не продуктивная. При умеренном использовании способна обеспечивать личности сопротивляемость к трудностям, энергичность и определённую предприимчивость в разрешении проблемных ситуаций, а так же позволяет человеку эффективнее отстаивать свои интересы и благополучно справляться с тревогой в стрессогенных условиях.

Положительные стороны: возможность активного противостояния трудностям и стрессогенному воздействию.

Отрицательные стороны: высокая конфликтогенность, недостаточная целенаправленность и рациональная обоснованность поведения.

2. Дистанцирование — использование данной стратегии предполагает преодоление негативных переживаний используя стратегию субъективного понижения значимости события и установление своеобразной дистанции между человеком и травмирующим событием, тем самым снижая его эмоциональную вовлечённость. Для достижения подобного эффекта часто используются приёмы рационализации переживаний и интеллектуальной обработки случившегося, обесценивание, а так же все формы переключения и отстранения, в том числе за счёт использования юмора.

Положительные стороны: возможность снижения субъективной значимости трудно разрешимых ситуаций и предотвращения интенсивных эмоциональных реакций на фрустрацию.

Отрицательные стороны: вероятность обесценивания собственных переживаний, недостаточно серьезного отношения к ситуациям, требующим разрешения.

3. Самоконтроль — способ совладания с ситуацией, при котором происходит прямое и целенаправленное сдерживание/подавление эмоций, ради достижения уменьшения/устранения их влияния на восприятие и деятельность



человека, называется стратегией самоконтроля. Так же для неё типичны стремление к самообладанию, высокий контроль поведения, ориентированность на сдерживание личных побуждений и подавление потребностей. В качестве своеобразного последствия такого поведения может появляться скрытность от окружающих и замкнутость, что способно только повысить уровень эмоционального давления на индивида. В подобной ситуации у человека нередко появляется страх перед самораскрытием перед другим человеком, повышенная требовательность к себе (доходящая до уровня навязчивого сверхконтроля поведения.)

Положительные стороны: возможность избегания эмоциогенных импульсивных поступков, преобладание рационального подхода к проблемным ситуациям.

Отрицательные стороны: проявления скрытности, трудности выражения личных переживаний, потребностей и желаний, сверхконтроль поведения.

4. Поиск социальной поддержки — поиск социальной поддержки, это стратегия, предполагающая разрешение проблем за счет привлечения внешних (социальных) ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки. Для данной стратегии типичными являются ориентация на взаимодействие с другими и ожидание внимания, поддержки, сочувствия, совета у лиц, владеющих, по мнению респондента, необходимыми знаниями, стремление быть выслушанным, разделить свои переживания с понимающим и сочувствующим человеком и получить эмпатичный ответ.

Положительные стороны: возможность использования внешних ресурсов для разрешения проблемной ситуации.

Отрицательные стороны: возможность формирования зависимой позиции и/или чрезмерных ожиданий по отношению к окружающим.

5. Принятие ответственности — стратегия принятия ответственности предполагает признание человеком его роли в возникновении проблемы, а значит принятии ответственности за её решение, в том числе с переживанием самокритики, самообвинения. При умеренное использование стратегии

позволяет индивиду одновременно осознавать своё влияние на ситуацию, роль его действий и возможность их последствий, а так же ориентирует человека на анализ собственного поведения, поиск истоков актуальных трудностей с своих действиях. Выбирая данную стратегию в качестве основной и единственной, человек обрекает себя на неоправданную самокритичность, проявление самобичевания, преследующее чувство вины и хроническую неудовлетворенность собой. Подобные особенности, соответственно, будут в свою очередь являться факторами риска развития депрессивных состояний.

Положительные стороны: возможность понимания личной роли в возникновении актуальных трудностей.

Отрицательные стороны: риск необоснованной самокритики.

6. Бегство-избегание — данная стратегия отвечает за попытки преодоления индивидуальных негативных переживаний, связанных с жизненными с трудностями, посредством реагирования по типу уклонения, реализующуюся через игнорирование и отрицание проблемы, фантазирование, формирование неоправданных ожиданий, отвлечений и прочая. При отчетливом предпочтении этого способа, у человека в стрессовых ситуациях будут проявляться инфантильные формы поведения, такие как отрицание/полное игнорирование проблемы, уклонение от ответственности и действий по разрешению возникших трудностей, вспышки раздражения, пассивность, нетерпение, погружение в фантазии, различные формы аддиктивного поведения, направленные на снижение болезненно переживаемого эмоционального напряжения.

В большинстве классификаций данная стратегии рассматривается как бесспорно не адаптивная, пригодная к безвредному использованию единственно в краткосрочной перспективе, при острых стрессогенных

ситуациях. Положительные аспекты: способность быстро снижать эмоциональный стресс при стрессе.

Отрицательные аспекты: невозможность решения проблемы, вероятность накопления трудностей, кратковременный эффект действий, предпринятых для разрешения эмоционального дискомфорта.

7. Планирование решения проблемы — планируемое решение проблемы связано с попыткой преодолеть проблему путем целенаправленного анализа ситуации и возможных форм поведения, разработки стратегий решения проблем, планирования своих действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и доступных ресурсов. Большинство исследователей данная стратегия рассматривается как адаптивная, способствующая конструктивному разрешению трудностей.

Положительные стороны: возможность целенаправленного и планомерного разрешения проблемной ситуации.

Отрицательные стороны: вероятность чрезмерной рациональности, недостаточной эмоциональности, интуитивности и спонтанности в поведении.

8. Положительная переоценка — стратегия позитивной переоценки предполагает стремление преодолеть негативно окрашенные чувства, связанные с проблемой, путем её позитивного переосмысления, рассматривая её как стимул для личностного роста. Характерной является ориентация на сверхличностное, философское осмысление проблемной ситуации, её включение в более широкий контекст работы человека в направлении саморазвития.

Положительные стороны: возможность личностного роста в процессе преодоления проблемной ситуации.

Отрицательные стороны: возможность недооценки практических возможностей разрешения ситуации

## **1.3 Индивидуально-психологические особенности сотрудников ВО**

### **1.3.1 Специфика профессиональной деятельности сотрудников ВО**

В первую очередь, конечно же, необходимо рассмотреть специфику профессиональной деятельности изучаемой нами группы.

Вневедомственная охрана - центральное государственное учреждение, оказывающее на договорной основе все виды охранных услуг.

Обеспечение безопасности, включая неприкосновенность имущества для юридических лиц и людей, является одной из самых важных задач государства и необходимым условием для прогрессивного движения общества по пути либерализации его социального, культурного и экономического функционирования. Предоставление неприкосновенности имущества связано с удовлетворением одной из основных потребностей человека - потребность в безопасности, которая указывает на высокую социальную значимость принятых мер по надлежащей защите имущественных интересов граждан и организаций. (Микаилов С. М., 2011, с.3) Государственная охрана определяется как функция федеральных органов государственной власти в сфере обеспечения безопасности объектов государственной охраны, а ведомственная — как совокупность создаваемых федеральными органами исполнительной власти органов управления, сил и средств, предназначенных для защиты охраняемых объектов от противоправных посягательств (ст. 1 ФЗ «О ведомственной охране»).

В общем виде, основными функциями ВО являются

1. поддержание правопорядка;
2. предотвращение правонарушений и преступлений.

В состав данной группы входят два типа службы, схожих по решаемым задачам, но разделённых по виду деятельности:

1. группы задержания (ГЗ), осуществляющие патрулирование города, выезд на сигнализации и тревожные кнопки;
2. охрана постов (Эрмитаж и др.).

В свою очередь, наряд ГЗ состоит из полицейского-водителя и старшего полицейского ГЗ, тогда как посты охраняются полицейскими по охране постов.

Группа задержания (ГЗ) — специальное мобильное формирование службы (alarm investigators) охраны и безопасности объекта, предназначенное для оперативного реагирования на сигнал тревоги (Любимов М.М., 2002). Данная структура органов внутренних дел не только организует, но и практически осуществляет охрану общественного порядка, обеспечивает личную безопасность граждан и общественную безопасность — проводит профилактические мероприятия, предупреждает нарушения общественного порядка и правил безопасности, пресекает совершаемые в этой сфере правонарушения, привлекает нарушителей к ответственности, а также выполняет такие действия, как охрана, конвоирование и содержание подозреваемых и обвиняемых, выдача разрешений на приобретение и хранение оружия. (Нечевин Н.Д., 2013) Основной задачей подразделений вневедомственной охраны является обеспечение имущественной безопасности собственников на договорной основе. (Меньших В.В., 2014, с. 48) К одним из основных требований, предъявляемых к сотрудникам, является скорость прибытия на объект, после получения сигнала.

Обобщая вышесказанное, в компетенцию групп задержания входят такие функции, как:

1. охрана всех форм собственности
2. выезды по сигналу тревоги на охраняемые объекты
3. охрана общественного порядка
4. раскрытие правонарушений (административное право) и предотвращение преступлений (уголовное право)

Для лучшего представления о характеристиках работы сотрудников ГЗ приведём данные С.А. Лебедева. По его сведениям, в 1150 подразделениях вневедомственной охраны полиции МВД по республикам, ГУ, УМВД России по иным субъектам Российской Федерации ежедневно выставляется более 3700 групп задержания. В 2013 году нарядами групп задержания осуществлено более 2700000 тысяч выездов по сигналам «тревога», в том числе свыше 2300000 выездов на охраняемые подразделениями вневедомственной охраны полиции объекты, квартиры и места хранения имущества граждан, а также более 50000 на объекты, охраняемые филиалами ФГУП «Охрана» МВД России. Кроме того, группами задержания в прошлом году осуществлено около миллиона четырехсот тысяч выездов по заданию оперативных дежурных территориальных органов МВД России. Среднее время реагирования на тревожные сообщения из охраняемых объектов, квартир, мест хранения имущества граждан составило три минуты пятьдесят секунд. В связи с совершением (по подозрению в совершении) преступлений задержано более пятидесяти тысяч лиц. За совершение административных правонарушений в территориальные органы внутренних дел Российской Федерации доставлено более двух с половиной миллионов граждан. (Лебедев С.А., 2014)

Вневедомственная охрана является одним из центральных субъектов, осуществляющих охрану объектов, представляющих особую важность для обеспечения национальной безопасности (объектов жизнеобеспечения, потенциально опасных и критически важных объектов) — по данным 2011 года насчитывалось более 66 тыс. таких объектов. (Микаилов С. М., 2011, с.2) При этом каждое тридцать третье зарегистрированное преступление – квартирная кража. В январе - марте 2017 года их число сократилось более чем на 15% по сравнению с аналогичным периодом прошлого года.

Деятельность сотрудника органов внутренних дел характеризуется такими специфическими психологическими особенностями, как: (Семчук И., 2013)

1. правовая регламентация деятельности — порождающая повышенную ответственность сотрудника за свои решения и действия.

2. наличие властных полномочий — наличие права в необходимых случаях вторгаться в личную жизнь людей, выяснять обстоятельства, которые нередко стараются скрыть от окружающих, ограничивать в необходимых случаях свободу отдельных граждан и даже лишать её — нередко связано с необходимостью решения ряда мыслительных задач, позволяющих определить необходимость и разумность действий, их законную основу и поэтому характеризуется особой напряженностью.

3. противоборство и противодействие заинтересованных лиц — придает деятельности сотрудника характер борьбы, принимающей иногда очень острые формы — могут вызывать у сотрудника различные эмоциональные реакции, требуют постоянного волевого напряжения и активной умственной деятельности.

4. коммуникабельность как способность общения с широкой по своему диапазону средой.

5. дефицит времени и наличие перегрузок в его работе.

6. большие физические и психические нагрузки, которые испытывает сотрудник из-за высокой экстремальности его деятельности, с действиями в условиях конфликтной ситуации, с воздействиями различного рода стресс-факторов

7. познавательный характер деятельности — построение различных версий, составление планов осуществления оперативно-служебных мероприятий и планов работы в целом, соединяется с практической организацией работы, реализующей мысленные схемы и решения.

### **1.3.2 Стресс-факторы в служебной деятельности сотрудников ВО**

Профессиональная деятельность сотрудника ВО принадлежит к разряду «сложных» профессий, предъявляющих очень высокие психологические и психофизиологические требования к сотрудникам. Проблема психологической устойчивости личного состава к стрессу является профессионально значимой для МВД России, ибо от нее зависит эффективность оперативно-служебной деятельности сотрудников ОВО. Оценка и формирование психологической устойчивости к стрессу относятся к числу приоритетных задач профессионального отбора и профессиональной подготовки. (Лебедев И.Б., 2002) Психологические особенности сотрудников органов внутренних дел издавна являются объектом исследования психологов. Само предназначение такого социального института, как полиция, определяет особые требования к личности каждого сотрудника.

В процессе выполнения своего профессионального долга, сотрудникам специальных подразделений ВО приходится выдерживать и преодолевать чрезмерные физические и эмоциональные нагрузки. Нахождение в агрессивной и криминально-ориентированной среде, не нормированный рабочий день, доступ к оружию и право его применять не может не сказываться на адекватности реакций. Их деятельность связана с высокой степенью риска, опасностью для жизни и здоровья, осознанной ответственностью за результаты выполняемых задач. Осознание сотрудником повышенной виктимности своего труда также может играть роль психотравмирующего фактора, приводящего к чрезвычайной эмоциональной напряженности службы. Все это указывает на актуальность дальнейшего научного исследования поведения в конфликтных ситуациях и индивидуально типологических особенностей личности сотрудников ВО, так как именно они будут определяющими эффективность процесса принятия решений, а значит и определяющими успешности в их профессиональной деятельности.

Чрезвычайно интенсивное и длительное напряжение сказывается на психическом и соматическом состоянии сотрудников и потенциально может привести к развитию состояний психической дезадаптации, социально-



психологическим нарушениям жизнедеятельности, неблагоприятным изменениям личности, которые в дальнейшем отрицательно сказываются на состоянии здоровья, служебных взаимоотношениях, в семейно-бытовой сфере личного состава, увеличивают риск самоубийств. Имеющиеся на сегодняшний день исследования в области психологии сотрудников МВД, как правило, касаются изучения их надежности, агрессивности, способности контролировать применение оружия. (Семчук И., 2013) Однако очевидно, что таким темам, как психологическое сопровождение и профилактика профессиональной деформации, всё ещё не было уделено достаточное внимание.

Таким образом, столь разнообразно стрессогенные условия деятельности, несомненно, свидетельствуют о необходимости предоставления многостороннего психологического обеспечения на всех этапах: от разработки критериев профессионального отбора и плана обучения будущих работников, до вопросов последующей психологической профилактики и психокоррекции сотрудников.

### **1.3.3 Особенности переживания стресса и адаптации сотрудников ВО**

Переживание ситуаций высокой стрессовой нагрузки является частью полицейской работы. Продолжительные периоды воздействия разномодальных стрессов, неминуемо оказывают влияние на как психическое так и соматическое здоровье сотрудников. Неспособность эффективно справляться со стрессовыми событиями может приводить к нежелательным психологическим и соматическим последствиям, приводящим к хроническому стрессу, выгоранию и отказу от профессии.

Учитывая объем финансовых ресурсов, выделяемых на подготовку сотрудников полиции, крайне важно понимать внутреннюю структуру реагирования на стрессовые события для того, чтобы полицейские психологи и

администраторы полиции имели возможность разрабатывать программы, способствующие уменьшению источников стресса на рабочем месте и разрабатывали более эффективные методы борьбы со стрессом. Хотя сотрудники полиции часто не могут контролировать источники стресса, связанного с работой, их эффективное использование стратегий преодоления трудностей и неприятных событий существенно меняет картину результатов. Удивительно, однако, что пониманию процессов преодоления стресса со стороны полиции и выявлению эффективных стратегий преодоления стрессовых ситуаций в литературе уделялось не так много внимания.

Современные авторы социологических обследований промышленных предприятий России (Шаповал В.А., 2006) утверждают то, что на профессиональное здоровье работников, влияет не только неудовлетворительная организация и плохие условия труда но и психологические и поведенческие факторы, такие как: неудовлетворенность своей профессиональной деятельностью, низкий уровень мотивации к труду, неблагоприятный социально-психологический климат в коллективе (повышенная конфликтность, устойчивое состояние нервного напряжения персонала, неадекватный стиль/низкий уровень руководства и пр.)

Так Л.С. Шелег исследовал соотношение уровней соматического состояния сотрудников с усреднёнными показателями шкал соматизации тревожности, пессимистичности, эмоциональной лабильности, импульсивности и др. показателями стандартизованного многофакторного метода исследования личности (ММИЛ) (Шелег Л.С., 2014, с.165) Автором был сделан вывод об общей склонности респондентов к психосоматическим расстройствам.

Результаты эмпирического исследования Антоновой показали, что социально-психологические факторы, связанные со служебной карьерой и межличностными отношениями в семье и на работе, существенно влияют на уровень нервно-психического здоровья сотрудников силовых структур (Антонова Н. А., 2008), а значит имеют влияние на уровень психосоматического здоровья.

В работе Рыбникова и Ашаниной (Рыбников В.Ю., Ашанина Е.Н., 2011) описывается авторская концепция оценки, прогнозирования и экстренной коррекции копинг-поведения сотрудников ГПС МЧС России. «В рамках указанной концепции копинг -поведение рассматривается как психодинамическое психолого-акмеологическое образование, детерминированное комплексом специфических профессиональных стресс-факторов, имеющее многокомпонентную структуру, которая может быть определена с помощью многомерных психодиагностических технологий, предусматривающих квалиметрию психологических факторов и детерминант копинг-поведения, ведущих симптомокомплексов личностных качеств и социально-средовых ресурсов личности.»

### **1.3.2 Профессионально-психологические требования к личности сотрудника ВО**

Профессиональная компетентность определяется как интегральное свойство личности, характеризующее её стремление и способность реализовать свой потенциал — знания, умения, опыт, личностные качества — для успешной деятельности. Существует два основных подхода к выделению и группировке индивидуально-психологических особенностей личности успешного специалиста той или иной профессии:

1. функционально-деятельностный — определение преобладающих свойств психики и качеств личности (критериев их оценки), необходимых для эффективного выполнения конкретного вида профессиональной деятельности
2. структурно-психологический — описание успешных специалистов, структуры их психики; способностей, структурированных по основным классам психических процессов; совокупности личностных черт с последующим выделением качеств (черт) личности, которые отличают их от не

успешных специалистов. (Вишневская В.П., 2013, с.19) Таким образом можно утверждать, что исследовательская часть данной работы представляет собой процесс изучения функционально-деятельностной картины профессиональной компетентности, а само исследование даёт структурно-психологический портрет сотрудника

Подобная работа предъявляет к человеку множество различных требований, среди которых одно из самых важных обладание развитыми профессионально значимыми качествами личности. В качестве основных психологических качеств, умений и способностей, необходимых для успешного выполнения сотрудником ОВД его функциональных обязанностей обычно выделяют: (Семчук И., 2013)

1. профессионально-психологическая ориентированность его личности;
2. психологическая устойчивость;
3. развитые волевые качества (умение владеть собой в сложных ситуациях, смелость, мужество, разумную склонность к риску);
4. хорошо развитые коммуникативные качества (умение быстро устанавливать контакт с различными категориями людей, устанавливать и поддерживать доверительные отношения);
5. способность оказывать психологическое воздействие на людей при решении различного рода оперативно-служебных задач;
6. ролевые умения, способность к перевоплощению;
7. развитость профессионально-значимых познавательных качеств (профессиональная наблюдательность и внимательность, профессионально развитая память, творческое воображение);
8. профессионально развитое мышление, склонность к напряженной умственной работе, сообразительность, развитая интуиция;
9. быстрота реакции, умение ориентироваться в сложной обстановке.

Другими авторами также выделяются такие требования, как

1. способность решать профессиональные задачи в ситуациях, сопровождающихся высокой степенью личного риска и опасности для жизни;

2. готовности к ситуациям вооруженного единоборства с преступниками; высокая психофизиологическая выносливость, связанная с отсутствием фиксированного рабочего времени;

3. способность к реализации постоянной интенсивной интеллектуальной активности (анализ непрерывно меняющейся оперативной информации, удержание в памяти большого количества фактов, принятие решений в условиях дефицита времени и информации);

4. хорошо поставленной речи, речевой находчивости, умения быстро и достоверно объяснить критическую ситуацию другому, скрыв тем самым истинные намерения;

5. высокий уровень самостоятельности и персональной активности.

А. К. Марковой на основании анализа представленных в научной литературе разновидностей моделей специалиста, сделан вывод о том, что модель специалиста может включать следующие её компоненты:

– профессиограмму как описание психологических норм и требований к деятельности и личности специалиста;

– профессионально-должностные требования (ПДТ) – описание конкретного содержания деятельности специалиста, определяющего, что и как он должен делать при решении профессиональных задач в условиях конкретной деятельности. ПДТ содержат перечисление минимума профессиональных умений, которыми должен владеть специалист для обеспечения необходимого уровня профессиональной деятельности.

Эмоционально-волевая устойчивость может рассматриваться как один из важнейших показателей психологической подготовленности сотрудников к профессиональной деятельности. Под ней понимается способность сохранять в сложных условиях благоприятное для успешной работы психическое состояние. Эмоционально-волевая устойчивость проявляется в:

1. отсутствии у сотрудника в экстремальных ситуациях психологических реакций, снижающих эффективность действий и порождающих неточности, промахи, ошибки;

2. натренированности в безукоризненном выполнении профессиональных действий в психологически сложных условиях;

3. умении сохранять профессиональную бдительность, проявлять разумную настороженность и внимание к риску, опасности, неожиданностям;

4. неподатливости к психологическому давлению со стороны третьих лиц, пытающихся влиять на строго законное ведение юридических дел;

5. умении вести напряженную психологическую борьбу с лицами, противодействующими предупреждению, раскрытию и расследованию преступлений;

6. умении владеть собой в психологически напряженных, конфликтных, провоцирующих ситуациях.

Сотрудникам органов внутренних дел особенно необходимы четкий самоконтроль, высокое самообладание, способность принимать оперативные решения, управлять служебными операциями, поведением и эмоциями. Не вызывает сомнения, что умение путем саморегуляции снять эмоциональное напряжение, подавить чувство страха и неуверенности, сконцентрировать внимание и мобилизовать все силы для выполнения поставленной задачи является чрезвычайно важным качеством сотрудника органов внутренних дел. Частое пребывание в опасных, а иногда и угрожающих жизни, ситуациях требует от этих лиц умения владеть собой, быстро оценивать сложные ситуации и принимать наиболее адекватные решения, что будет способствовать более эффективному выполнению поставленных задач и уменьшению чрезвычайных происшествий и срывов профессиональной деятельности среди личного состава органов внутренних дел. (Асямов С.В., Пулатов Ю.С., 2001, с. 42-43)

Процесс развития профессиональной компетентности сотрудников полиции определяется как достижение соответствия профессионально-личностного развития сотрудника требованиям служебной деятельности и потребностям самого индивида в мотивированном выполнении своих служебных, оперативных и социальных обязанностей с высоким сознанием общественного долга. (Семчук И., 2013)

Основными задачами психологической подготовки являются повышение психологической устойчивости сотрудников органов внутренних дел к действию стресс-факторов и их сочетаний, типичных для органов внутренних дел, а так же развитие у сотрудников психологических качеств, формирование особых характеристик навыков и умений, способствующих высокоэффективному выполнению всех профессиональных действий в любых сложных и опасных условиях оперативно-служебной деятельности. (Семчук И., 2013) Деятельность сотрудников органов внутренних дел характеризуется тем, что воздействующие на них различные факторы, зачастую носят стрессовый характер, приводят к чрезмерным нагрузкам и перегрузкам нервной системы. Это в свою очередь сказывается на эффективности осуществляемой ими деятельности. (Асямов С.В., Пулатов Ю.С., 2001, с. 17)

Психологическая устойчивость, наряду с подготовкой к психическим перегрузкам в работе, рассматривается как один из важнейших показателей психологической подготовленности, которая проявляется в способности сотрудников не поддаваться воздействию негативных обстоятельств. (Асямов С.В., Пулатов Ю.С., 2001, с. 16) Формирование психологической устойчивости способствует натренированности сотрудников в безукоризненном выполнении профессиональных действий в условиях максимальных психологических трудностей, что может достигаться путем моделирования напряженности в процессе тренировок и практических занятий.

## ГЛАВА 2. Методы и организация исследования

### 2.1 Описание выборки исследования

Нами были опрошены 65 мужчин, являющихся сотрудниками вневедомственной охраны города Санкт-Петербурга в возрасте от 21 до 50 лет (33± 7, размах 29, медиана 32). Из них были сформированы два варианта деления группы:

1) разделение по рабочему стажу: 1-3 года (n=17 ч.), 4-15 лет (n=29 ч.), более 16 лет (n=19 ч.);

2) разделение на сотрудников, причисленных по результатам экспертной оценки, произведенной руководителем или психологом отделения, о необходимости включения сотрудника в категорию НППВ (нуждающихся в повышенном психолого-педагогическом внимании) — категория «низкие адаптивные возможности» (n=29 ч.), и сотрудники не имеющие такой пометки (n=36 ч.)

Часть последующей интерпретации полученных результатов проводилась с учетом данных выделенных групп испытуемых.

В представленной выборке:

1. 47 человек (72,3 %) воспитывались в полной семье и 18 (27,7 %) — в неполной

2. У 34 человек (52,3 %) в семье есть один ребёнок;

3. 28 человек (43,1 %) в последний год привлекались к дисциплинарной ответственности;

4. 6 человек (9,2 %) направлялись в командировку на территорию вооруженного конфликта (в частности СКР, Афганистан, Югославия);

5. Двоим (3,1%) сотрудникам приходилось применять оружие на поражение.



Образование (рис. 1) и семейное положение (рис.2).

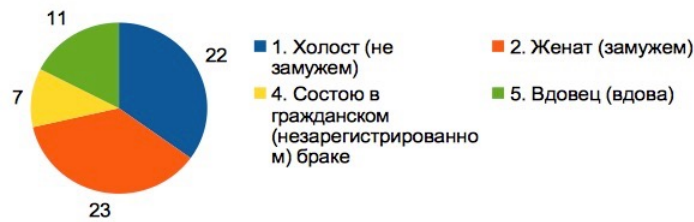


Рис. 1

Рис.2

Стаж работы в правоохранительных органах (Рис. 3)

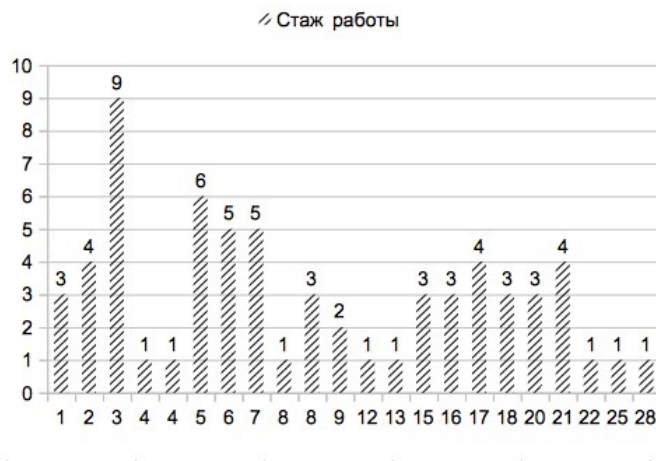


Рис. 3

Также нами были получены данные экспертной оценки сотрудников, произведенные руководителем или психологом отделения, о необходимости включения сотрудника в категорию НППВ (нуждающихся в повышенном психолого-педагогическом внимании), относящих их в одну из следующих категорий (рис. 4)

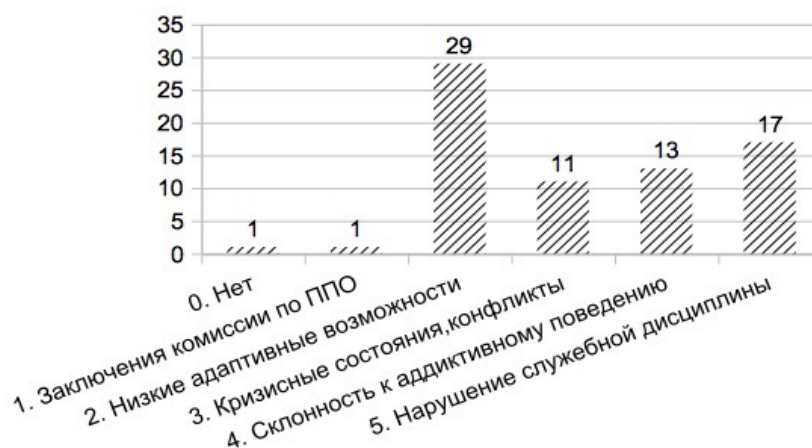


Рис.4

## 2.2 Методы исследования

При проведении данного исследования были использованы следующие экспериментально-психологические методики: полуструктурированное интервью; опросник «Способы совладающего поведения» (Р. Лазарус, С. Фолкман), шкала соматической адаптации (И.Н. Гурвич), методика исследования базисных убеждений личности (М. А. Падун, А. В. Котельникова), а так же психодинамически ориентированный опросник (ПОЛО) «Ресурс».

### 2.2.1. Полуструктурированное интервью

Сокращённая версия авторской анкеты изучения травматического опыта (Тураносова), позволившая многосторонне оценить субъективное восприятие трудности профессиональной деятельности, влияние некоторых объективных стресс-факторов, информацию об используемых сотрудником способах копинг-поведения, степени удовлетворённости своим здоровьем, а так же ряд дополнительных вопросов.

### **2.2.2. Опросник «Способы совладающего поведения» (Р. Лазарус, С. Фолкман)**

Опросник «Способы совладающего поведения» (Ways of Coping Questionnaire, WCQ) разработан Ричардом Лазарусом и Сьюзан Фолкман (Richard Lazarus, Susan Folkman) в 1988 году. Русскоязычная адаптация сделана Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтяк, М. С. Замышляевой в 2004 году, дополнительно стандартизирована в НИПНИ им. Бехтерева под руководством Л. И. Вассермана. Впоследствии в НИПНИ им. Бехтерева была проведена ревалидизация варианта — вариант из 50 вопросов был подвергнут изменению формулировок вопросов, и валидизирован на выборке из 1600 испытуемых - как психически здоровых, так и больных.

Методика предназначена для определения копинг-механизмов, т. е. способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий. Опросник считается первой стандартной методикой в области измерения копинга.

Опросник ССП включает 50 утверждений, каждое из которых отражает определенный вариант поведения в трудной или проблемной ситуации. Утверждения оцениваются испытуемым по 4-балльной шкале в зависимости от частоты использования предложенной стратегии поведения (никогда, редко, иногда, часто).

Интерпретация показателей проводится следующим образом: промежуток между 40 и 60 Т-баллами интерпретируется как показатель умеренного использования соответствующей стратегии, меньше — редкое и больше 60 — указывает на выраженное предпочтение соответствующей стратегии

Названия шкал:

1. Конфронтация
2. Дистанцирование

3. Самоконтроль
4. Поиск социальной поддержки
5. Принятие ответственности
6. Бегство-избегание
7. Планирование решения проблемы
8. Положительная переоценка

### **2.2.3. Шкала соматической адаптации (И.Н. Гурвич)**

Соматическая дезадаптация – показатель, характеризующийся частотой жалоб на дискомфортные состояния организма, страдания. Проявления соматического страдания и нарастание частоты их проявлений при снижении качества здоровья, в свою очередь, являются показателями снижения ресурсной базы организма.

Данный опросник состоит из 17 утверждений, отражающих снижение качества соматического здоровья. Способ построения субшкал позволяет оценить вклад в уровень соматической адаптации следов прошлого негативного опыта, особенностей его фиксации в памяти, адаптационной реакции или состояния.

Обработка результатов:

Каждое суждение оценивается по 4-х балльной шкале последовательных интервалов с нулевым делением:

- 0 – нет и не было;
- 1 – было в прошлом, но сейчас нет;
- 2 – появилось в последнее время;
- 3 – есть уже длительное время;
- 4 – есть и всегда было.

Способ построения субшкал позволяет оценить вклад в уровень соматической адаптации следов прошлого негативного опыта, особенностей его фиксации в памяти, адаптационной реакции или состояния.

### Интерпретация:

Уровень соматической адаптации определяется суммой баллов всех ответов, отмеченных испытуемым в бланке. Сумма может распределяться в диапазоне от 0 до 68 баллов. В случае если испытуемый по каким-либо причинам полностью отрицает наличие симптомов, встречающихся у любого здорового человека и не готов сообщить психологу достоверную информацию о себе, такое отношение к процедуре тестирования интерпретируется как – «закрыт».

### Уровни соматической адаптации:

1) До 6 баллов — «очень высокий» — вероятность наличия соматических заболеваний низкая, обследуемый фиксирует свое внимание на соматическом страдании, что чаще свидетельствует о его высоких ресурсных возможностях или вредоносных факторов внешней среды;

2) От 6 до 11 баллов — «выше среднего» — вероятность наличия соматических заболеваний низкая, обследуемый фиксирует свое внимание на соматическом страдании, что чаще свидетельствует о его высоких ресурсных возможностях или вредоносных факторов внешней среды;

3) От 12 до 21 баллов — «средний» — нормативный для популяции уровень страдания на вредоносные факторы обычно встречающихся в популяции, отражающую нормативную вероятность реализации заболевания;

4) От 22 до 31 баллов — «низкий» — качество здоровья снижено, частота встречаемости проявлений соматического страданий выше среднего для популяции, вследствие, того что либо снижены резервные саморегуляции, либо объем вредоносных факторов превышает их;

5) Больше 32 баллов — «очень низкий» — существующая вероятность соматического или психосоматического заболевания, или низкого качества здоровья.

Таким образом, шкала соматической адаптации И.Н. Гурвича, позволяет получить, пусть в чём-то упрощённую, но обобщённую и категоризированную по рейтингу оценку качества соматического благополучия сотрудника, что так важно и для скрининговых обследований, так и для целей данной работы.

#### **2.2.4. Методика исследования базисных убеждений личности (М. А. Падун, А. В. Котельникова)**

Понятие «базисных убеждений», зародившееся в результате взаимодействия когнитивной, социальной и клинической психологии и психотерапии, призвано описывать способ, при помощи которого человек создаёт и упорядочивает свои представления как о внешнем мире, так и о собственном внутреннем. Для краткости, базисные убеждения определяют как «как имплицитные, глобальные, устойчивые представления индивида о мире и о себе, оказывающие влияние на мышление, эмоциональные состояния и поведение человека». (Падун М.А., Котельникова А.В., 2007) Коэффициент синхронной надёжности Кронбаха в пределах 0.62-0.79 (Клайн П., 1997)

Когнитивная модель мира, включающая в себя набор имплицитных представлений индивида об окружающем мире, собственном «Я», а также способах взаимодействия между «Я» и миром, операционализирована в итоговом варианте опросника набором из пяти следующих субшкал:

1. Базисное убеждение о доброжелательности-враждебности окружающего мира отражает убеждения индивида относительно безопасной возможности доверять окружающему миру и представлено субшкалой «Доброжелательность окружающего мира»;

2. Базисное убеждение о справедливости окружающего мира характеризует убеждения индивида о принципах распределения удач и

несчастий и содержит две категории: «Справедливость» и «Убеждения о контроле»;

3. Базисное убеждение о ценности и значимости собственного «Я» характеризуется также показателями двух субшкал опросника: «Образ Я» и «Удача». (Падун М.А., Котельникова А.В., 2007, с. 10)

Как отмечают авторы адаптации, концепт базисных убеждений широко применяется в психологии посттравматического стресса для исследования механизмов психической травмы. «Травматические события оказывают влияние на различные подсистемы индивидуально-личностной структуры, изменяя физическое, поведенческое, эмоциональное, социальное и когнитивное функционирование человека. К наиболее значимым когнициям, связанным с выраженностью симптоматики ПТСР, относят убеждение о враждебности и опасности внешнего мира и представления о собственном «Я» как слабом и некомпетентном.» (Падун М.А., Котельникова А.В., 2007, с. 3) Людям привычно оценивать происходящие с ними события образом, поддерживающим стабильность субъективной картины мира, позволяющей обеспечивать необходимую опору в непрестанно меняющейся реальности. Индивид составляет свой жизненный опыт в стремлении достижения чувства безопасности, основываясь на имплицитной внутренней структуре, включающей в себя убеждения о доброжелательности – враждебности окружающего мира, его справедливости, а также представления о собственном «Я». Имплицитная концепция окружающего мира и собственного «Я» большинства здоровых людей может быть сформулирована следующим образом: «В этом мире хорошего гораздо больше, чем плохого. Если что-то плохое и случается, то это бывает, в основном с теми, кто делает что-то не так. Я хороший человек, следовательно, могу чувствовать себя защищенным от бед». Экстремальные же ситуации резко противоречат данной концепции, потому их переживание вызывает долговременные и тяжелые психологические проблемы: индивид одновременно сталкивается с ужасом, порождаемым окружающим миром и с собственной уязвимостью и беспомощностью; что

подрывает уверенность в собственной защищенности. Таким образом, при успешном переживании экстремальной ситуации/травмы, картина перестраивается в: «Мир доброжелателен и справедлив ко мне. Я обладаю правом выбора. Но так бывает не всегда».

### **2.2.5. Психодинамически ориентированный опросник (ПОЛО) «Ресурс»**

Психодинамически ориентированный опросник (ПОЛО) «Ресурс» является, переосмысленной в соответствии с областью применения, адаптированной методикой Я-структурного теста (ISTA), основанного на идеях структурно-функциональной модели личности Г. Аммона. Методика представляет собой стандартный перечень из 377 утверждений, отражающих различные аспекты функционирования личности и оцениваемых испытуемым как верные или неверные по отношению к нему.

Данный инструмент, давно и успешно использующийся для массовых скрининговых и мониторинговых недобровольных психодиагностических обследований сотрудников правоохранительных органов, позволяет произвести измерение бессознательного с помощью утверждений опросника, операционализирующих опыт групп-аналитического наблюдения. (Шаповал В.А., 2014, с. 617)

Используемый психодиагностический инструментарий был разработан, адаптирован и рестандартизирован в отделении внедрения передовых технологий Санкт-Петербургского университета МВД России в ракурсе решения практических задач первичной психопрофилактики и психолого-психиатрического отбора кандидатов в Санкт-Петербургский военный институт внутренних войск МВД России на основе концепции личности динамической психиатрии и Я-структурного теста Г. Аммона (Тупицин Ю.Я., Бочаров В.В. и др., 1998), методических рекомендаций Санкт-Петербургского научно-исследовательского психоневрологического института им. В.М.Бехтерева



«Исследование и оценка нервно-психического здоровья населения» (Тупицын Ю.Я., Бочаров В.В., Иовлев Б.В., Жук С.П., 1999), а также более чем 20 других широко известных психологических опросников (Стандартизованный метод исследования личности Л.Н. Собчик, Многофакторный личностный опросник FPI, Многоуровневый личностный опросник "Адаптивность" А.Г. Маклакова, «Самоактуализационный тест» Э. Шострома (Personal Orientation Inventory – POI) и ряда других).

Модификация Я-структурного теста проводилась после многолетней его апробации при проведении военно-врачебной психолого-психиатрической экспертизы и сопровождалась включением в него недостающих для ситуации экспертизы специальных шкал: достоверности, психической дезадаптации; повышением конструктивной валидности и показателей надёжности-согласованности шкал ПОЛЮ «Ресурс» по сравнению со шкалами Я-структурного теста (айтем-анализ методом альфа-Кронбаха), а также разработкой полной и сокращенной версий мужского и женского вариантов теста. Тест прошел стандартизацию на мужской ( $n > 2000$ ) и женской ( $n > 400$ ), представленных абитуриентами, курсантами и студентами вузов Санкт-Петербурга, а также кандидатами, поступающими на службу в ОВД и сотрудниками ОВД Санкт-Петербурга.

Психодиагностическая система включает в себя блоки шкал четырех уровней:

I. Первый уровень содержит 25 шкал:

Три специальных шкалы для оценки степени выраженности тестовых установок: неискренности, аггравации, диссимуляции;

- 1) агрессии (деятельной активности),
- 2) страха (тревоги),
- 3) внешнего "Я-отграничения" (контроля внешних границ "Я");
- 4) внутреннего "Я-отграничения" (контроля внутренних границ "Я");
- 5) нарциссизма (степени целостного принятия себя),
- 6) сексуальности (способности к единению).

Каждая триада включает в себя конструктивную, деструктивную и дефицитарную шкалу.

Четыре дополнительных факторообразующих шкалы, отражающих определяемый или прогнозируемый тип психической дезадаптации испытуемого:

- психосоматический;
- невротический;
- психопатоподобный (поведенческий);
- психоорганический (тормозимый).

II. Второй уровень включает три шкалы, являющиеся производными конструктивных, деструктивных и дефицитарных шкал первого уровня:

- общей конструктивности Я-структуры личности,
- общей деструктивности Я-структуры личности;
- общей дефицитарности Я-структуры личности

III. Третий уровень содержит две шкалы, являющиеся производными шкал второго уровня:

- адаптационный потенциал личности;
- потенциал психической активности личности

IV. Четвертый уровень представлен интегральной шкалой, производной шкал второго и третьего уровня:

- ресурс психического здоровья (Я-идентичность).

### **2.3 Процедура исследования**

Набор участников исследования проводился на базе Главного Управления Росгвардии по г. Санкт-Петербургу и Ленинградской области (старший психолог — Тураносова В.В.). Участниками исследования выступали сотрудники вневедомственной охраны, в количестве 65 человек.

Методики, включённые в структуру данного исследования, заполнялись сотрудниками при посещении психологической службы их отделения, в рамках процесса регулярного тестирования. В процессе прохождения опросников, сотрудникам была предоставлена возможность, по мере возникновения дополнительных вопросов и затруднений, обращаться к психологу за разъяснениями.

#### **2.4. Математико-статистические методы обработки данных**

Полученные данные были проанализированы с использованием стандартных методов математической статистики, включенных в статистические пакеты IBM SPSS Statistics Version 21, RStudio 1.0.143. Для статистической обработки данных применялись:

- методы описательной статистики, для описания и составления характеристики выборки по ряду показателей;

- коэффициент ранговой корреляции  $r$ -Спирмена, использовался с целью определения корреляционных связей и характера взаимодействия внутри групповых факторов. Данный метод позволяет более структурировано представить результаты сравнительного анализа выраженности показателей в группах;

- методы сравнения выборок (критерий Н-Краскала-Уоллеса, критерий U Манна-Уитни), были использованы для сравнения ряда параметров, между двумя сформированными в ходе анализа независимыми группами.

## ГЛАВА 3. Результаты исследования и их обсуждение

### 3.1 Анализ результатов исследования

#### 3.1.1 Анализ материалов полуструктурированного интервью

Рассмотрим информацию, полученную нами из анкетных данных.

В первую очередь нас интересовали качественные характеристики восприятия трудовой деятельности. Участникам исследования предлагалось выбрать один из возможных пунктов (как на рис. 5) или свободно ответить на вопрос: «Что Вам больше всего нравится в Вашей работе» (рис. 6).



(Рис. 5)

В результате в качестве ведущих факторов выделились эмоциональный стрессоры (эмоциональная нагрузка, работа с людьми находящимися в тяжёлом физическом или эмоциональном состоянии) и технико-организационные условия труда (чрезмерный документооборот).

Если первый фактор является самоочевидным в его механизме влияния на сотрудника, то второй, вероятно, может интерпретироваться как а) нежелание выполнять функции, напрямую не связанные с профессиональной

деятельностью б) фактически произошедший резкий скачок в количестве документооборота, связанный с проходящей организационной реформой.



(Рис. 6)

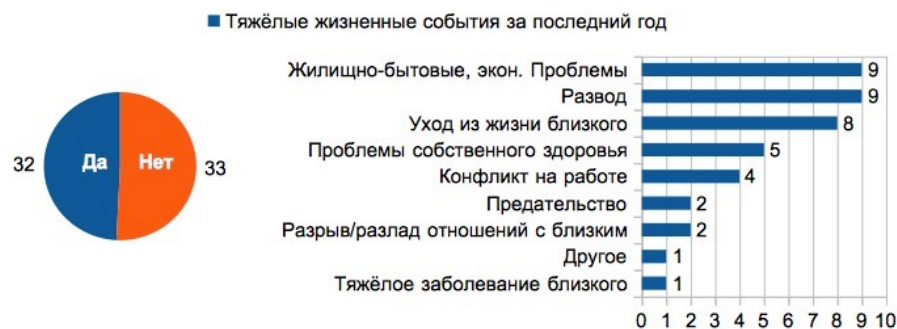
Ведущие факторы —

1. социальная стабильность, 18 ответов: сотрудники отмечали свою приверженность к социальным гарантиям того учреждения, в котором они работают — постоянной зарплате, возможности карьерного роста;
2. социальное взаимодействие, 13 ответов: ощущение поддержки от коллектива, офицерского состава;
3. мотив с служения, 10 ответов: часто встречался у людей, пришедших на службу из профессиональной династии.

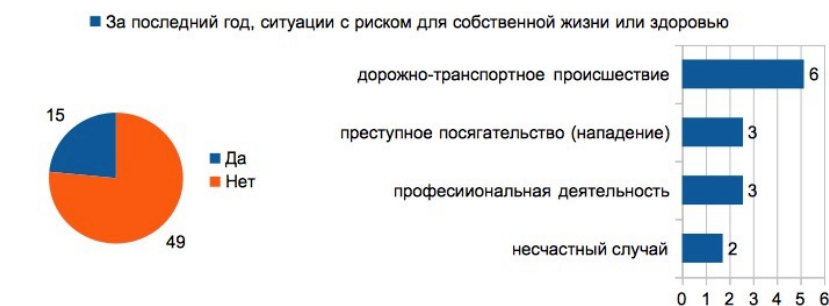
Следующим разделом нашего опросника являлся раздел, посвящённый стрессовым и травматическим переживаниям. (Рис.7 по 9)



(Рис. 7)



(Рис. 8)



(Рис. 9)

Хочется отметить, что подавляющее количество факторов не относились к трудовой деятельности сотрудников, а происходило из личной сферы. Особенно интересным представляется результат сбора данных по вопросу: «Была ли в Вашей жизни ситуация, когда от Ваших действий зависела жизнь других людей?», — согласно которым 88% сотрудников в своей жизни не сталкивались с ситуациями опасности, а значит не имеют опыта практического применения специфических навыков реагирования в экстремальной ситуации.

Последний раздел анкеты содержал вопросы, относящиеся к качественной оценке наличия у респондента признаков психосоматической дезадаптации и так же на оценку копинг поведения.

Все ведущие факторы шкалы «Изменения самочувствия» (рис.10) — усталость (25), плохое настроение (12), раздражительность (8) — подобны клиническим проявлениям астенического регистра.



(Рис. 10)

Что касается самых распространённых типов копинг поведения (рис. 11), то лидируют вариации, схожие с копинг-стратегиями «Избегания» и «Дистанцирования» (сон, отдых, смена деятельности), а так же «Поиск социальной поддержки» (общение с друзьями и коллегами, общение в кругу семьи). Также часто встречаются способы, использующие задействующие телесное отреагирование и мышечные нагрузки (занятия спортом, расслабляющие и оздоровительные процедуры).



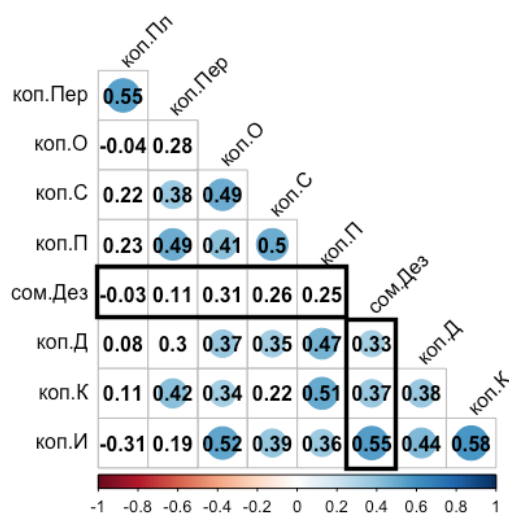
(Рис. 11)

## 3.2 Результаты корреляционного анализа

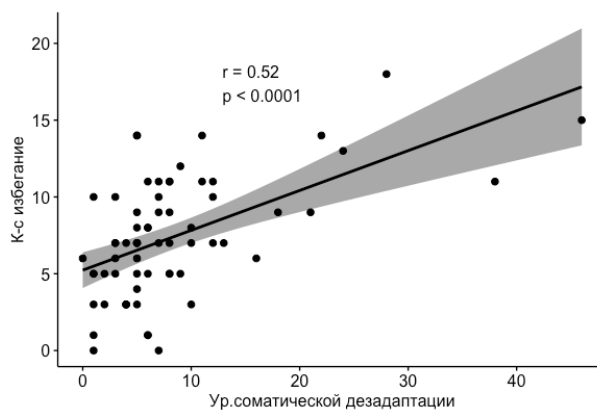
### 3.2.1 Результаты корреляционного анализа уровня соматической дезадаптации с выраженностью копинг-стратегий

Соотношение уровня соматической дезадаптации с копинг-стратегией — были выявлены положительные достоверные связи ( $p < 0,001$ ), отражённые на рисунках 12 и 13, с факторами:

1. избегания (И) ( $r = 0,55$ )
2. конфронтации (К) ( $r = 0,37$ )
3. дистанцирования (Д) ( $r = 0,33$ )



(Рис. 12)



(Рис. 13)

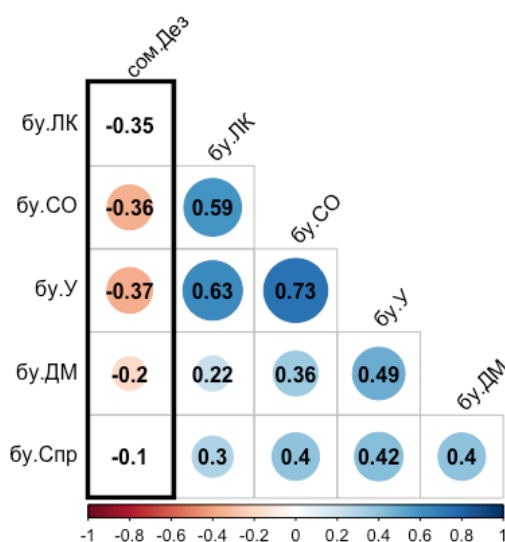


Мы видим что, в нашей выборке, на уровень соматической дезадаптации наибольшее влияние оказывают копинг-стратегии, ориентированные на, одновременно, самоустранение или эмоциональной разрядки. Оба, однако, не позволяют приступить к разрешению проблем, особенно требующих активных действий. Подобные стратегии зачастую оцениваются как позитивные в ситуациях с низким потенциалом изменения за счёт активных действий человека — объективно неразрешимых ситуациях.

### 3.2.2 Результаты корреляционного анализа уровня соматической дезадаптации с уровнем базовых убеждений

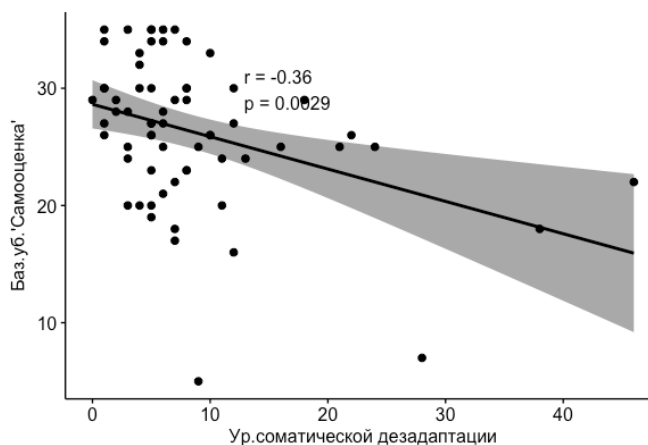
Соотношение уровня соматической дезадаптации с уровнем базовых убеждений — были выявлены отрицательные достоверные связи ( $p < 0,001$ ), отражённые на рисунках 14 и 15, с категориями:

1. Категория «Удача» (У) ( $r = -0,37$ )
2. Категория «Справедливость» (СО) ( $r = -0,36$ )
3. Категория «Доброжелательность окружающего мира» (ДМ) ( $r = -0,2$ )



(Рис. 14)

Анализ результатов, представленных в матрице показывает, что позитивное базисное убеждение о справедливости окружающего мира (в частности шкала «Справедливость») и убеждение о ценности и значимости собственного «Я» (в частности шкала «Удача») будет способствовать повышению уровня соматической дезадаптации, а значит и качества жизни.



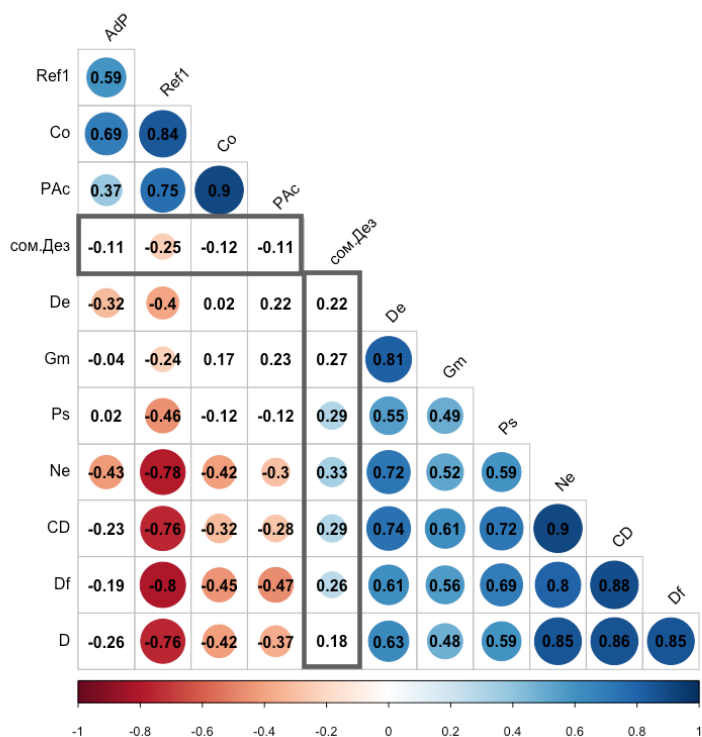
(Рис. 15)

### 3.2.3 Результаты корреляционного анализа уровня соматической дезадаптации с выраженностью личностных черт

Соотношение уровня соматической дезадаптации с выраженностью личностных черт — были выявлены положительные достоверные связи ( $p < 0,001$ ), отражённые на рисунках 14 и 15, с шкалами:

1. Шкала невротической дезадаптации (невротизма) (Ne) ( $r=0,33$ ) — описывает наличие признаков невротических расстройств
2. Шкала психосоматической дезадаптации (психосоматики) (Ps) ( $r=0,29$ ) — по-сути двойник методики Гурвича, предсказывает количество жалоб на здоровье, ипохондричность и вероятность психосоматических расстройств

3. Шкала общей социо-психо-соматической проблемности личности (CD)( $r=0,29$ ) — отражает степень выраженности у испытуемого психологических проблем и затруднений, а также степень его нуждаемости в психологической помощи.
4. Шкала общей дефицитарности (Df) ( $r=0,26$ ) — отражает степень способности реализовать свою уникальность и неповторимость в социуме.
5. Шкала ресурса психологического здоровья (Ref1) ( $r=-0,25$ ) — отражает ресурс психического здоровья испытуемого и степени наличия у испытуемого скрытой или явной деструктивно-дефицитарной психопатологической симптоматики и манипулятивных стратегий поведения.



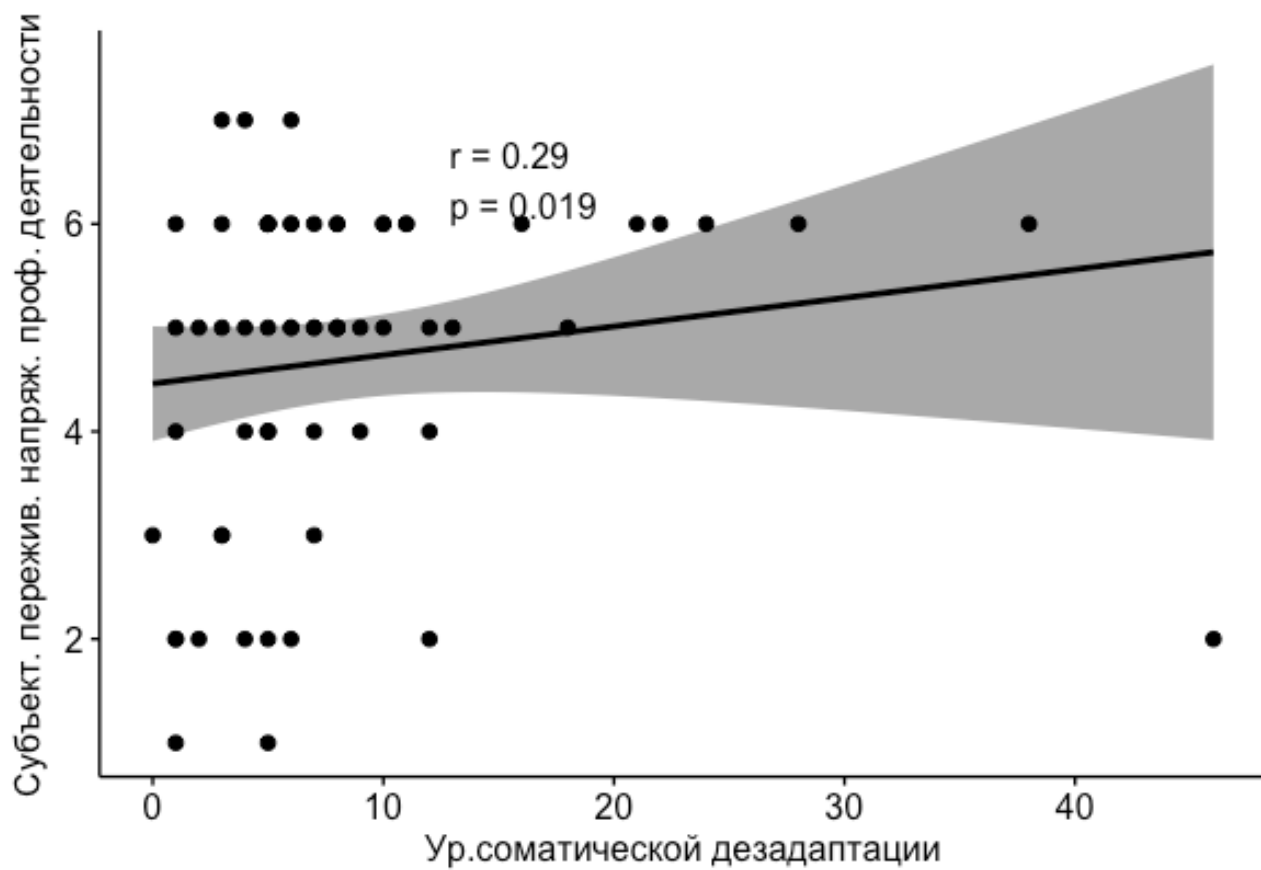
(Рис. 16)

Соотношение уровня соматической дезадаптации с шкалами первого уровня — были выявлены положительные достоверные связи ( $p<0,001$ ), отражённые на рисунках 14 и 15, с шкалами (см. Приложение)

1. Шкала деструктивного страха (С2) ( $r=0,28$ ) — оценивает деформацию регуляторной составляющей механизма совладания с тревогой с утратой в основном уровня активности (неадекватная переоценка реальных угроз, трудностей, проблем; выраженность телесных вегетативных признаков тревоги).
6. Шкала дефицитарной агрессии (А3) ( $r=0,27$ ) — оценивает наличие психосоматического типа дезадаптации, наличия большого количества жалоб на здоровье, ипохондричности и высокой вероятности психосоматических расстройств, (а также пассивном отношении к конфликтам, уходе от решения проблем, снижении самооценки, самокритичности, самоконтроля и общей незрелости).
7. Шкала деструктивного внешнего Я-отграничения (О2) ( $r=0,27$ ) — оценивает ориентацию и степень уверенности в ситуациях, требующих навыков межличностного общения.

### **3.2.4 Результаты корреляционного анализа уровня соматической дезадаптации с субъективным переживанием напряжённости профессиональной деятельности**

Соотношение уровня соматической дезадаптации с субъективным переживанием напряжённости профессиональной деятельности отражено на рисунке 17. Данная связь не достигает достоверного уровня, а значит не позволяет нам сделать положительное заключение по связанной гипотезе.



(Рис. 17)

### 3.3 Анализ сравнения

1. **Сравнительный анализ** показателей шкал копинг-стратегий по группирующему критерию стажа (таб.1) — не получено достоверных различий

Копинг-стратегия	Kruskal-Wallis rank	p-value
К - Конфронтационный копинг	2.0243	0.3634
Д - Дистанцирование	1.9732	0.3729
С - Самоконтроль	1.5133	0.4692
П - Поиск социальной поддержки	5.9594	0.05081
О - Принятие ответственности	5.5882	0.06117
И - Бегство-избегание	5.3865	0.06766
Пл - Планирование решения проблемы	4.2038	0.1222
Пер - Положительная переоценка	354	0.8378

(Таб. 1)

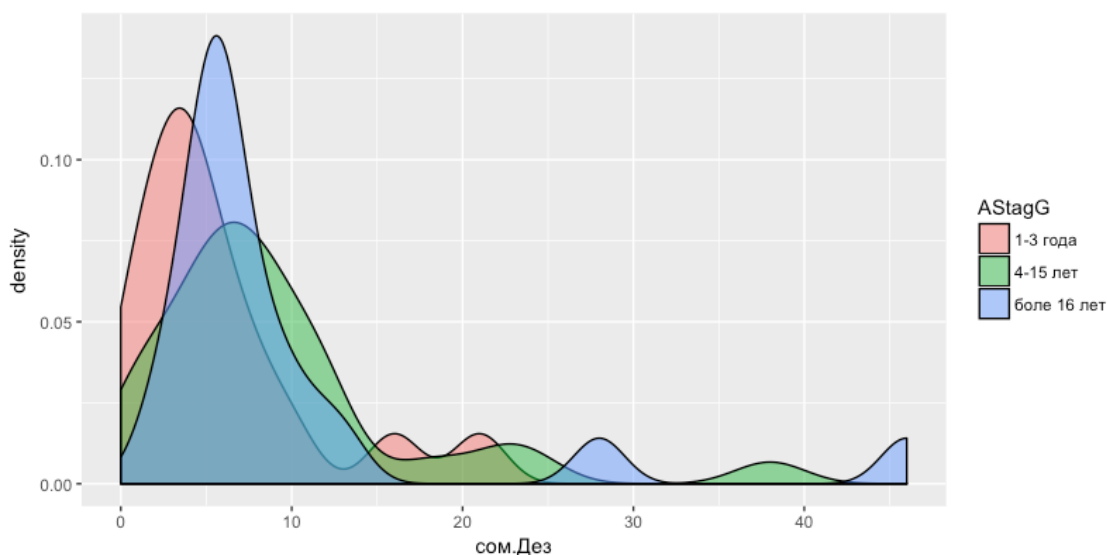
2. **Сравнительный анализ** показателей шкал базовых убеждений по группирующему критерию стажа (таб.2) — не получено достоверных различий

Базовое убеждение	Kruskal-Wallis rank	p-value
ДМ - Доброжелательность окружающего мира	3.2302	0.1989
Спр - Справедливость	3.61	0.1645
СО - Образ "Я" (самооценка)	1.3323	0.5137
У - Удача	1.1009	0.5767
ЛК - Локус контроль	0.56011	0.7557

(Таб. 2)

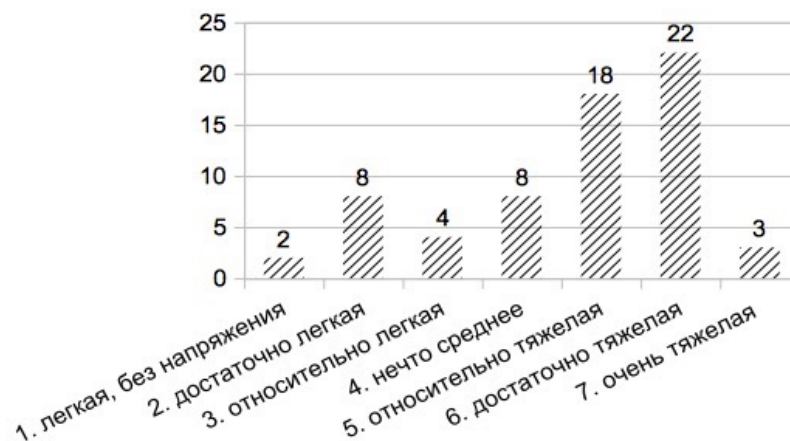
3. **Сравнительный анализ** уровней соматической дезадаптации по группирующему критерию стажа (рис. 18) — не получено достоверных различий (Kruskal-Wallis chi-squared = 4.6645, df = 2, p-value = 0.09708)

Данные этой шкалы свидетельствуют об общем благоприятном уровне соматической адаптированности во всех трёх выделенных группах.



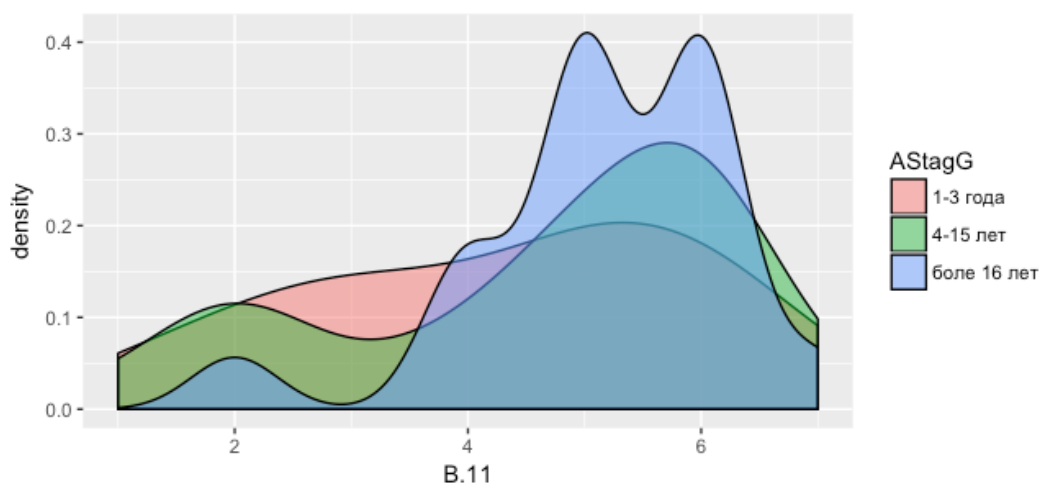
(Рис. 18)

4. **Сравнительный анализ** данных о субъективной оценке напряжённости работы сотрудниками ВО по группирующему критерию стажа (рис. 19):



(Рис. 19)

Можно заметить, что в ответах преобладают высокие оценки субъективной тяжести труда.



(Рис. 20)

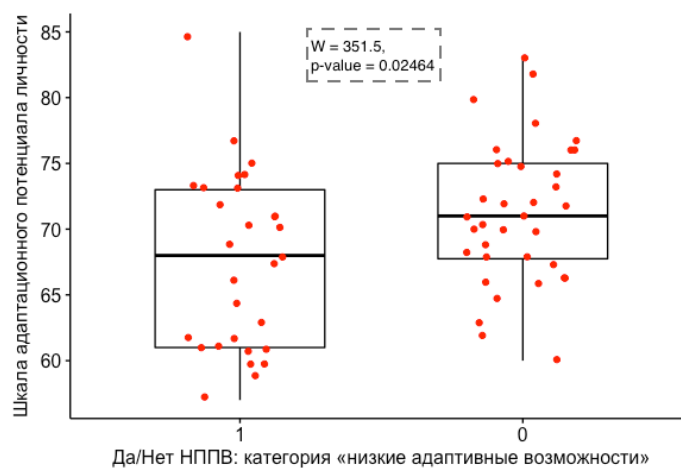
Однако при сравнении по группам выраженности данной характеристики оказывается, что распределения оценок у трёх групп неодинаковы. (Рис. 20) Пусть отличие не является достоверным (Kruskal-Wallis  $\chi^2 = 2.0234$ ,  $df = 2$ ,  $p\text{-value} = 0.3636$ ), однако стоит отметить существование тенденции, согласно которой с ростом стажа сотрудника повышается вероятность оценки работы как более тяжёлой и напряжённой.

Можно предложить два варианта трактовки данной картины:

1. что по мере накопления профессионального опыта, происходит встреча и переживание критических ситуаций, лучше ознакомление с рабочими задачами, а так же происходит формирование ответственного отношения к занимаемой должности;
2. другим направлением интерпретации может быть предположение о возникновении признаков синдрома профессионального (возможно и эмоционального выгорания).

**5. Сравнительный анализ** данных шкалы адаптационного потенциала личности (AdP — ПОЛО) по НППВ-группе (Рис. 21)



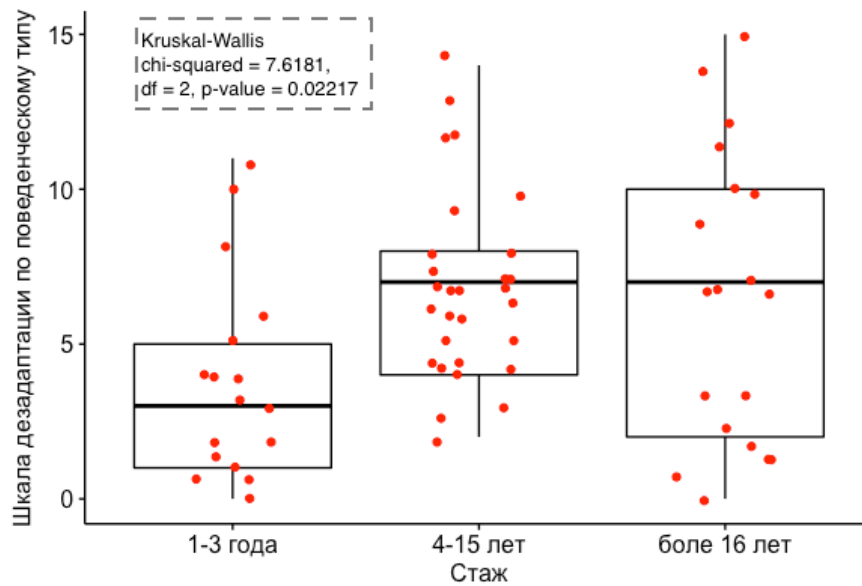


(Рис. 21)

Сотрудники, включённые в категорию «низкие адаптивные возможности» имеют сравнительно более низкие оценки по данной шкале ( $W=351.5$ ,  $p = 0.02464$ ,  $p<0.05$ ), что свидетельствует о некотором снижении адаптивных способностей личности сотрудников и способности к установлению гибких социальных взаимоотношений, и большей, в сравнении со 2 группой, вероятностью возникновения дезадаптивных форм поведения, (связанных с деструктивной психопатологической симптоматикой).

Так же такая связь вполне вероятно может свидетельствовать о том, эксперты в своём заключении ориентировались на данные этого личностного опросника.

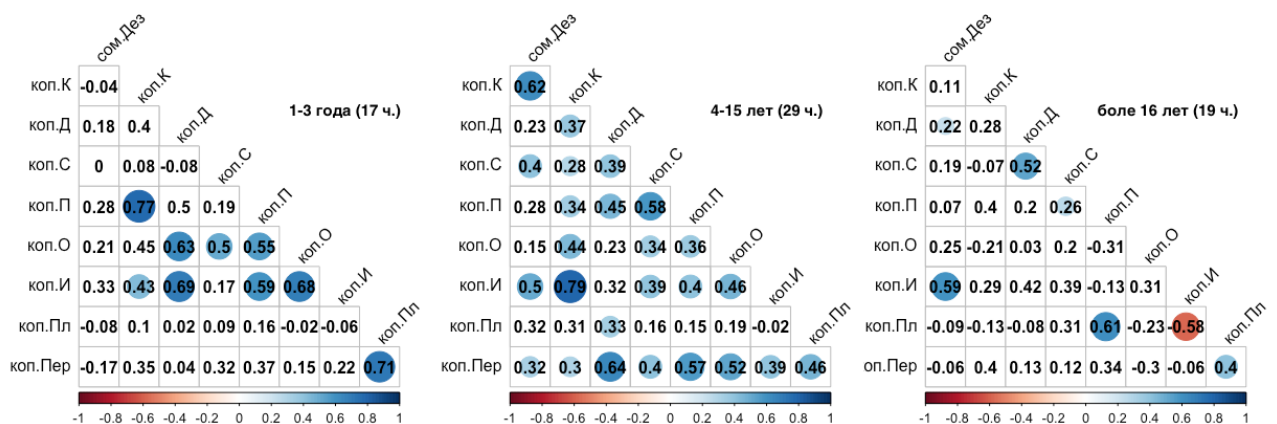
**6. Сравнительный анализ** данных шкалы дезадаптации по поведенческому типу по группе стажа (Gm - ПОЛО): (Рис. 22)



(Рис. 22)

Вышеописанные межгрупповые различия (Kruskal-Wallis chi-squared = 7.6181, df = 2, p-value = 0.02217,  $p < 0.05$ ) можно трактовать как, с течением времени, нарастающую тенденцию к ригидности установок, «застревающему» поведению на лично значимых ситуациях, конфликтности, наличием психопатических черт по типу возбуждимо-эксплозивного типа с тенденцией к взрывным реакциям, импульсивности.

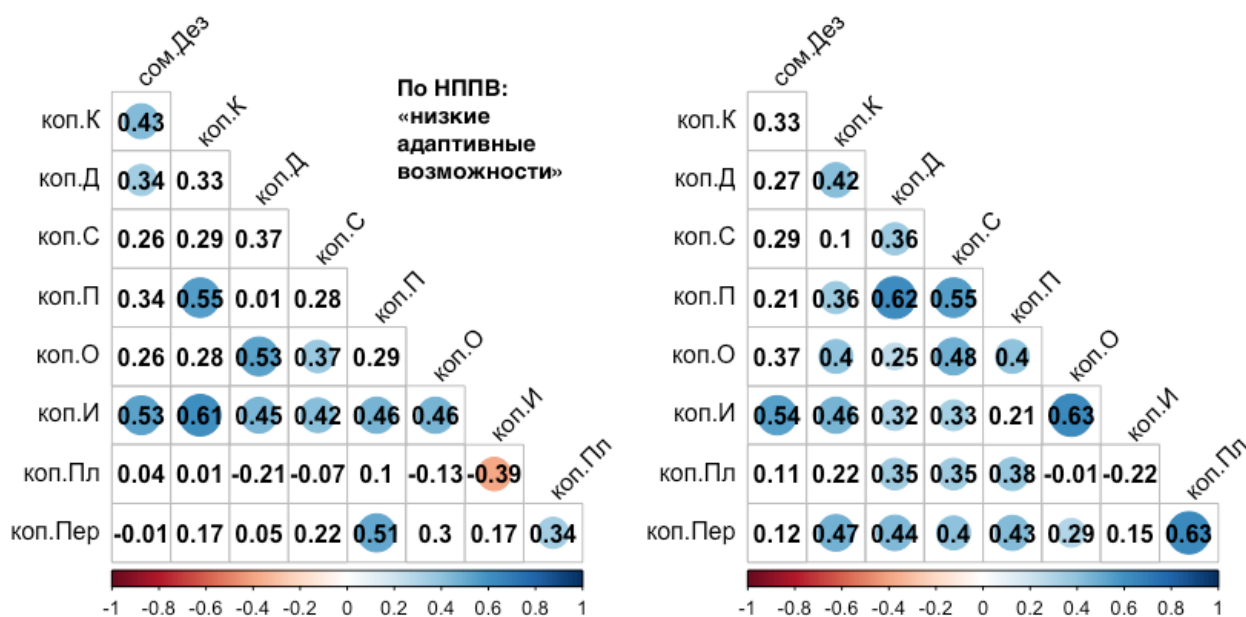
7. Сравнительный анализ корреляционных матриц — связь уровня соматической дезадаптации с типом копинг-стратегии по группам стажа. (Рис. 23)



(Рис. 23)

Были установлены отличия между группами, разделёнными на периоды рабочего стажа по соотношению уровня соматической адаптации и копинг-стратегией «Конфронтация».

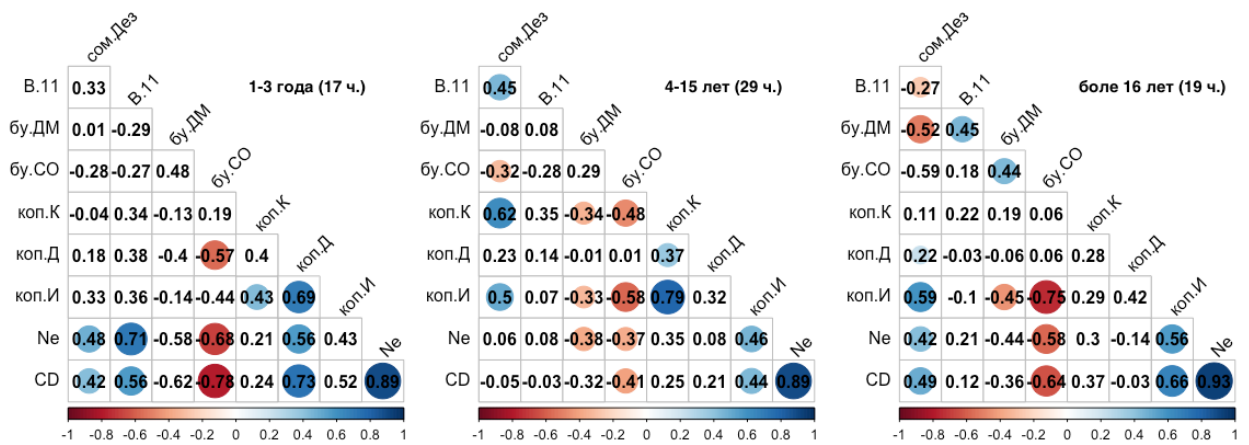
**8. Сравнительный анализ** корреляционных матриц — связь уровня соматической дезадаптации с типом копинг-стратегии по группам сформированным в результате экспертной оценки, о необходимости включения сотрудника в категорию НППВ «низкие адаптивные возможности»



(Рис. 24)

Сотрудники, причисленные по результатам экспертной оценки, о необходимости включения сотрудника в категорию НППВ «низкие адаптивные возможности» имеют более высокий уровень связи между и копинг-стратегиями «Конфронтация», «Дистанцирование» и уровнем соматической адаптации.

**9. Сравнительный анализ** корреляционных матриц групп стажа и всех достоверных сравнений (рис.25)



(Рис. 25)

Были установлены достоверные отличия между группами, разделёнными на периоды рабочего стажа по

1. соотношению уровней соматической адаптации и копинг-стратегией «Избегание»
2. соотношению уровней соматической адаптации и копинг-стратегией «Конфронтация»
3. соотношению уровней соматической адаптации и шкалой невротической дезадаптации (невротизма) (ПОЛО)
4. соотношению уровней соматической адаптации и шкалой социо-психо-соматической проблемности личности (ПОЛО)

### 3.4 Обсуждение результатов исследования

По результатам исследования были сформулированы выводы о том, что:

1. Основными типами стресс-факторов в работе сотрудников ВО являются эмоциональные стрессоры (эмоциональная нагрузка, работа с людьми находящимися в тяжёлом физическом или эмоциональном состоянии) и технико-организационные условия труда (чрезмерный документооборот).

4. Было выявлено, что, по результатам самоотчёта, 88% сотрудников в своей жизни не сталкивались с ситуациями риска для собственной жизни и здоровья, а значит не имеют опыта практического применения специфических навыков реагирования в экстремальной ситуации.

2. Уровень соматической дезадаптации положительно связан с копинг-стратегиями «Избегание», «Конфронтация», «Дистанцирование».

3. Уровнем соматической дезадаптации положительно связан с базовыми убеждениями «Удача», «Справедливость», «Доброжелательность окружающего мира».

4. Уровень соматической дезадаптации положительно связан с выраженностью таких факторов опросника ПОЛО как «Шкала невротической дезадаптации (невротизма)», «Шкала психосоматической дезадаптации (психосоматики)», «Шкала общей социо-психо-соматической проблемности личности», «Шкала общей дефицитарности», «Шкала деструктивного страха», «Шкала дефицитарной агрессии», «Шкала деструктивного внешнего Я-отграничения».

5. Сотрудники, причисленные по результатам экспертной оценки, о необходимости включения сотрудника в категорию НППВ «низкие адаптивные возможности» имеют более высокий уровень связи между и копинг-стратегиями «Конфронтация», «Дистанцирование» и уровнем соматической адаптации.

## ВЫВОДЫ

По результатам исследования были сформулированы выводы о том, что:

1. Основными типами стресс-факторов в работе сотрудников ВО являются эмоциональные стрессоры (эмоциональная нагрузка, работа с людьми находящимися в тяжёлом физическом или эмоциональном состоянии) и технико-организационные условия труда (чрезмерный документооборот).

5. Было выявлено, что, по результатам самоотчёта, 88% сотрудников в своей жизни не сталкивались с ситуациями риска для собственной жизни и здоровья, а значит не имеют опыта практического применения специфических навыков реагирования в экстремальной ситуации.

6. Уровень соматической дезадаптации положительно связан с копинг-стратегиями «Избегание», «Конфронтация», «Дистанцирование».

7. Уровнем соматической дезадаптации положительно связан с базовыми убеждениями «Удача», «Справедливость», «Доброжелательность окружающего мира».

8. Уровень соматической дезадаптации положительно связан с выраженностью таких факторов опросника ПОЛО как «Шкала невротической дезадаптации (невротизма)», «Шкала психосоматической дезадаптации (психосоматики)», «Шкала общей социо-психо-соматической проблемности личности», «Шкала общей дефицитарности», «Шкала деструктивного страха», «Шкала дефицитарной агрессии», «Шкала деструктивного внешнего Я-отграничения».

9. Сотрудники, причисленные по результатам экспертной оценки, о необходимости включения сотрудника в категорию НППВ «низкие адаптивные возможности» имеют более высокий уровень связи между и

копинг-стратегиями «Конфронтация», «Дистанцирование» и уровнем соматической адаптации.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Данное исследование было посвящено изучению факторов, влияющих на соматическую адаптацию сотрудников ВО. Нам удалось выявить основные факторы, влияющие на уровень формирования соматической дезадаптации.

Оценка и формирование психологической устойчивости к стрессу относятся к числу приоритетных задач профессионального отбора, профессиональной подготовки и коррекции. Психологические особенности сотрудников органов внутренних дел издавна являются объектом исследования психологов. Проблема проведения наиболее ёмких и эффективных массовых психодиагностических и психокоррекционных мероприятий в силовых структурах, в настоящее время, представляется особенно важной и актуальной, в связи с чем возникает острая потребность в проведении исследований, направленных на выявление факторов, способствующих адаптации и дезадаптации сотрудников. Как неоднократно отмечалось ранее, в России целенаправленные исследования в данной области появились сравнительно недавно и всё ещё не охватывают все факторы, в то время как опора на зарубежные источники не всегда является целесообразной в связи с наличием культуральных различий. Данная проблема требует комплексного подхода в изучении многообразия факторов, оказывающих влияние на сохранение и поддержание психического, соматического и социального благополучия сотрудников.

Полученные в исследовании результаты не противоречат данным предшествующих исследований, однако вопрос, поднятый в данном исследовании, требует дальнейшего уточнения.



## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Административная деятельность органов внутренних дел. Общая часть: учеб. пособие для вузов. М.: Юнити-Дана, Закон и право — 2010. — с. 107
2. Александрович У.А. Правовые основы деятельности вневедомственной охраны / У. А. Александрович // Пролог: журнал о праве – 2014. – № 3 — С. 69-73.
3. Александровский Ю.А. Состояния психической дезадаптации и их компенсация. М., 1976.
4. Амирович А.А. Психологические аспекты профессиональной деятельности сотрудников полиции в экстремальных ситуациях / А. А. Амирович // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России – 2015. – № 3 (74).
5. Анатольевна Ф.И. Проблемы исследования паттернов (модели) личности в условиях профессиональной деятельности сотрудников полиции / Ф. И. Анатольевна // Общество: социология, психология, педагогика – 2016. – № 12.
6. Антонова Н. А. Психическое здоровье и профессиональная деятельность сотрудников силовых структур // Вестн. С.-Петербур. ун-та. Сер. 12. 2008. Вып. 4. С. 445–452.
7. Асямов С.В., Пулатов Ю.С. Профессионально-психологический тренинг сотрудников органов внутренних дел: Учебное пособие. – Ташкент: Академия МВД Республики Узбекистан — 2000. – 141 с.
8. Белов В.В. Методы оценки нервно-психической устойчивости военнослужащих / В. В. Белов, А. В. Корзунин, В. В. Юсупов, Д. В. Костин // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина – 2014. – Т. 5 – № 3.

9. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. - Л.: Наука, 2010. - 270 с.
10. Бовина И. Б. Социальные представления о здоровье и болезни: структура, динамика, механизмы //Дис.... д-ра псих. наук, М. – 2009.
11. Богомолов А.М. Личностный адаптационный потенциал в контексте системного анализа // Психологические науки и образование. – 2008. – № 1. – С. 67–73.
12. Бойко В. В. Эмоциональное выгорание //Факторы его провоцирующие. В помощь волонтерам.–СПб.: Отдел планирования и развития. – 2003.
13. Бондарёв А.А. Стереотипы профессионального правосознания сотрудников полиции / А.А. Бондарёв // Наука и практика – 2014. — № 4 (61) – 125с.
14. Бройтигам В., Кристиан П., Рад М. Психосоматическая медицина: кратк. учебн./В. Бройтигам, П. Кри- стиан, М. Рад; пер с нем. Г. А. Обухова, А. В. Бруенко; предисл. В. Г. Остроглазова. – М.: ГЭОТАР МЕДИ- ЦИНА, 1999. – 376 с.
15. Буданова Т.Ю. Роль психологических факторов в регуляции служебного поведения сотрудников ОВД / Т. Ю. Буданова // Психопедагогика в правоохранительных органах – 2012. – № 2 (49).
16. Буларчук Ф.Л. Словарь-справочник по психодиагностике – Издательский дом "Питер" — 2006. – 688с.
17. Бурцева Е.В. Система органов внутренних дел как ресурс и антиресурс совладающего поведения сотрудников / Е. В. Бурцева // Психопедагогика в правоохранительных органах – 2012. – № 1 (48).
18. Василенко Е. В. Формирование профессионально- психологической устойчивости будущих сотрудников ОВД к экстремальным ситуациям: дисс... кандидата псих. наук. – 2008.

19. Василенко Е.В. Психологические особенности экстремальных ситуаций в деятельности полиции / Е. В. Василенко // Мир науки, культуры, образования – 2014. – № 6 (49).
20. Василенко Е.В. Устойчивость сотрудников ОВД: к постановке проблемы исследования / Е. В. Василенко.
21. Васильева И.А. Социально-психологическая адаптация сотрудников полиции в зависимости от индивидуально-психологических особенностей / И. А. Васильева // Вестник Бурятского государственного университета – 2012. – № 5.
22. Вассерман Л.И., Беребин М.А., Косенков Н.И. О системном подходе к оценке психической адаптации // Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. В.М.Бехтерева. 1994. №3. С. 16-25.
23. Вишневская В.П. Некоторые проблемные аспекты профессиографии // Актуальные проблемы гуманитарных и социально-экономических наук: Сборник материалов Седьмой международной заочной научно-практической конференции. В 4 ч./ Под ред. канд. тех. наук, профессора генерал-майора ММ Горбунова.–Саратов–Вольск: ООО Изд-во «Наука», ВФВАМТО, 2013.–Ч. 2. Актуальные проблемы психологии и педагогики — 2013. – 170 с.
24. Владимировна К.Е. Копинг-поведение и профессиональное выгорание сотрудников органов внутренних дел / К. Е. Владимировна // Современные научные исследования и инновации – 2016. – Т. 8.
25. Владимировна К.М. Особенности психофизиологической адаптации сотрудников органов внутренних дел / К. М. Владимировна, Н. И. Альбертовна // Вестник Северного (Арктического) федерального университета. Серия: Медико-биологические науки – 2015. – № 3.
26. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. – Издательский дом " Питер", 2013.
27. Гаврюченко С.Н. Особенности субъективного благополучия сотрудников полиции в кризисный период профессиональной

деятельности / С. Н. Гаврюченко // Общество: социология, психология, педагогика – 2014. – № 4.

28. Геляхова Л.А. Устойчивость сотрудников ОВД к экстремальным ситуациям служебной деятельности / Л. А. Геляхова // Теория и практика общественного развития – 2014. – № 2.

29. Гольцева Т.П. Особенности профессиональной деятельности сотрудников полиции, влияющие на возникновение негативных психических состояний / Т. П. Гольцева // Вестник Томского государственного педагогического университета – 2012. – № 6.

30. Гурвич И. Н. Социальная психология здоровья. СПб., 1999. С. 609.

31. Гурвич И. Н. Теоретические модели, эмпирические исследования и их практическое приложение в зарубежной психологии здоровья // Психология здоровья / Под ред. ГС Никифорова. – СПб.: Изд-во С.-Петербургского ун-та. – 2000. – С. 89-127.

32. Гурвич И.Н. Эффективность комплексной реабилитационной программы для сотрудников силовых структур / И. Н. Гурвич, Н. А. Антонова, И. А. Воробьев, С. П. Шклярчук // Вестник Санкт-Петербургского Университета. Серия 12. Психология. Социология. Педагогика – 2010. – № 1 – 214–221с.

33. Гурьева М.В. Профессиональное выгорание сотрудников ОВД / М. В. Гурьева // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России – 2011. – Т. 51 – № 3.

34. Даровская Н. Д. Индивидуальные особенности психической адаптации личности в опасных профессиях (На материале деятельности инкассаторов): дис. кандидата психол. наук: 19.00. 03/ Даровская Надежда Дмитриевна // Москва. – 2000. – Т. 169.

35. Денисова К.С. Личностные особенности сотрудников вневедомственной охраны с нарушениями соматического здоровья

донозологического уровня // Вестник ЮУрГУ. Серия: Психология. 2015. №3 С.51-56.

36. Долгова М. В., Васютина А. А. Исследование копинг-стратегий у женщин с РМЖ (с разными периодами послеоперативного вмешательства) // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности. – 2014. – №. 4. – с. 142-144.

37. Исаева Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни. – СПб.: Издательство СПбГМУ, 2009. – 136 с.

38. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. – М.: Наука, 2010. – 370 с.

39. Ключева Н.В. Интегративная модель психотерапии посттравматического стрессового расстройства у полицейских / Ключева Н.В, Никишина В.Б., Недуруева Т.В. // Курский научно-практический вестник «Человек и его здоровье» – 2016. – № 1.

40. Кожевников Б.А. Особенности личности как фактор риска формирования состояний дезадаптации у сотрудников органов внутренних дел / Б. А. Кожевников, П. Г. Шостак, В. Н. Клейменов // Медицинский Вестник Мвд – 2013. – № 3 (64) – 65–69с.

41. Кораблина Е. П. Психологическая подготовка к профессиональной деятельности психологов-консультантов: дис. ... д-ра психол. наук. 19.00.03 / Е. П. Кораблина. – СПб., 2005. – 438 с.

42. Корехова М.В. Психологическое обеспечение деятельности сотрудников различных подразделений правоохранительных органов / М. В. Корехова, А. Г. Соловьев, И. А. Новикова, А. М. Ксенофонтов // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России – 2012. – Т. 55 – № 3.

43. Корнилова Д.с. Отношение к здоровью у сотрудников полиции Приморского края / Корнилова Д.с, Петрова Ю.и, Асриян О.б,

Черемискина И.и // Современные проблемы науки и образования – 2015. – № 1–1.

44. Крутолевич А.Н. Влияние совместного обсуждения и раскрытия травматического события на функциональный уровень психического и физического здоровья работников органов и подразделений по ЧС / А. Н. Крутолевич, Ю. А. Коновалова, Ю. М. Силков // Проблемы обеспечения безопасности при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций – 2013. – Т. 2 – № 1 (2).

45. Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / Журнал практического психолога. - М. : 2007. № 3. - С. 93-112.

46. Кудряшова Г.Н. Особенности психологической подготовки сотрудников патрульно-постовой службы ОВД к деятельности в условиях с риском для жизни — 2008.

47. Кузнецова Л. Э. Особенности структурной организации отношений, способствующие формированию высокого адаптационного потенциала личности [Текст] / Л. Э. Кузнецова // Молодой ученый. — 2011. — №11. Т.2. — С. 86-89

48. Лазарус, Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс. – Л.: Лениздат, 2010. – С. 178 – 208.

49. Лебедев И.Б. Психологические механизмы, стратегии и ресурсы стресс преодолеляющего поведения (копинг-поведения) специалистов экстремального профиля. Дисс. ... докт. психол. наук. - М, 2002. -432с.

50. Лебедев И.Б. Психология копинг-поведения. Монография.- М.: Московский Университет МВД России.- М., 2002. –300с.

51. Лебедев С.А. Деятельность вневедомственной охраны МВД России в 2013 году: итоги, проблемы и перспективы / С. А. Лебедев // Вестник Воронежского института МВД России – 2014. – № 1.

52. Лемещенко М.Ю. Особенности организации психологического сопровождения сотрудников органов внутренних дел в постэкстремальный период / М. Ю. Лемещенко // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки – 2013. – № 4 (120).

53. Любимов М.М. Системы охраны и безопасности объектов. Термины и определения. / М. М. Любимов. — 2002.

54. Малышев И.В. Особенности эмоционального выгорания и его развития у сотрудников вневедомственной охраны / И. В. Малышев // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Философия. Психология. Педагогика – 2009. – Т. 9 – № 2.

55. Малышев И.В. Профилактика психического здоровья и дезадаптационных проявлений личности на ранних этапах эмоционального выгорания / И. В. Малышев // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития – 2008. – Т. 2 – № 3–4.

56. Малышев И.В. Характеристика социально-психологической адаптации и копинг-стратегий личности в разных условиях социализации / И. В. Малышев // Современные исследования социальных проблем – 2012. – № 12.

57. Мальцева Т.В. Основы конструктивного преодоления внутриличностных конфликтов в процессе психологического консультирования сотрудников полиции / Т. В. Мальцева // Психопедагогика в правоохранительных органах – 2014. – № 2 (57).

58. Меньших В.В. Оптимизация распределения групп реагирования по объектам защиты / В. В. Меньших // Безопасность Регионов – 2014. – Т. 4 – № 17 – 5с.

59. Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями. Пособие для врачей и медицинских психологов НИПНИ им. Бехтерева, Санкт-Петербург, 2009 г.

60. Микаилов С. М. Организационно-правовые основы деятельности вневедомственной охраны при органах внутренних дел Российской Федерации по обеспечению имущественной безопасности юридических и физических лиц //Дисс... канд... юрид. наук. М. – 2011. – Т. 322.
61. Молчанова Е.Ю. Личностная обусловленность выбора стратегий совладающего поведения сотрудников ОВД / Е. Ю. Молчанова // Теория и практика общественного развития – 2013. – № 1.
62. Нечевин Н. Д. Правовое регулирование участия граждан в обеспечении правопорядка в современный период // Российский следователь — 2013. — № 7.
63. Николаев Е.Л. О психологическом подходе к оценке психического здоровья населения / Е. Л. Николаев // Социальная и клиническая психиатрия – 2006. – Т. 16 – № 3.
64. Ничипоренко Н. П. Система стабилизации личности как фактор этиологии психосоматического процесса и совладания с болезнью //Практическая медицина. – 2015. – №. 5 (90).
65. Об утверждении Положения о вневедомственной охране при органах внутренних дел Российской Федерации : постановление Правительства РФ от 14 авг. 1992 г. № 589 (ред. от 4 авг. 2005 г.) // Собрание актов Президента и Правительства Российской Федерации. — 1992. — № 8, ст. 507.
66. Оконов Д.А. Исследование феноменологических и прикладных аспектов стресса и стрессоустойчивости у сотрудников вневедомственной охраны МВД России / Д. А. Оконов // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена – 2007. – Т. 18 – № 44.
67. Павловна Г.Т. Особенности профессиональной деятельности сотрудников полиции, влияющие на возникновение негативных



психических состояний / Г. Т. Павловна // Вестник Томского государственного педагогического университета – 2012. – № 6.

68. Падун М., Тарабрина Н. Психическая травма и базисные когнитивные схемы// Московский психотерапевтический журнал, 2003. № 1. С. 121-141.

69. Падун М.А., Котельникова А.В. Методика исследования базисных убеждений личности — Лаборатории психологии и психотерапии посттравматического стресса ИПРАН — Москва — 2007

70. Полянская Е. А. Влияние личностных особенностей сотрудников ОВД на процесс принятия решения в экстремальных ситуациях [Электронный ресурс]. URL: <http://www.krdu-mvd.ru/fakulteti1174> (дата обращения: 19.04.2017).

71. Пряхина М.В. Влияние внутриорганизационных источников стресса на нервно-психическую адаптацию сотрудников органов внутренних дел / М. В. Пряхина // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России – 2010. – № 3.

72. Пряхина М.В. Профессиональный стресс сотрудников правоохранительных органов и его психопрофилактика / М. В. Пряхина, И. Ю. Кобозев // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения – 2011. – № 20.

73. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы исследований [Электронный ресурс]. URL: <http://www.psystudy.ru/index.php/num/2011n3-17/493-rasskazova-gordeeva17.html> (дата обращения: 08.04.2017).

74. Рогачев В.А., Коноплева И.Н. Взаимосвязь копинг-стратегий и личностных ресурсов стресс-преодолевающего поведения сотрудников правоохранительных органов / Rogachev V.A., Konopleva I.N. Interconnection of coping strategies and personality resources of stress-coping behaviour of law-enforcement officers [Электронный ресурс]. URL:

[http://www.mprj.ru/archiv\\_global/2015\\_2\\_31/nomer06.php](http://www.mprj.ru/archiv_global/2015_2_31/nomer06.php) (дата обращения: 24.02.2017).

75. Рыбников В. Ю. Психологические механизмы копинг-поведения специалистов экстремальных профессий - тема научной статьи по психологии, читайте бесплатно текст научно-исследовательской работы в электронной библиотеке КиберЛенинка [Электронный ресурс]. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-mehanizmy-koping-povedeniya-spetsialistov-ekstremalnyh-professiy> (дата обращения: 21.04.2017).

76. Рыбников В. Ю., Ашанина Е. Н. Психологические механизмы копинг-поведения специалистов экстремальных профессий // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2009. №2 С.46-50.

77. Рыбников В.Ю., Ашанина Е.Н. Психология копинг-поведения специалистов опасных профессий : монография / В.Ю. Рыбников, Е.Н. Ашанина ; Всерос. центр. экстрен. и радиац. медицины МЧС России, Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России, Санкт-Петербургский институт психологии и соц. работы. – СПб. : Политехника сервис, 2011. – 120 с.

78. Семчук И. Психологические аспекты формирования профессиональных качеств сотрудника ОВД / И. Семчук // Профессионал (Популярно-правовой альманах МВД России) №4 – 2013.

79. Сергеевна Д.К. Личностные особенности сотрудников вневедомственной охраны с нарушениями соматического здоровья донологического уровня / Д. К. Сергеевна // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология – 2015. – Т. 8 – № 3.

80. Сирота Н. А., Московченко Д. В., Ялтонская А. В. Совладающее поведение женщин с онкологическими заболеваниями репродуктивной системы // Медицинская психология в России. – 2014. – №. 1. – С. 10

81. Смирнова Н.Н. Структура стрессоустойчивости сотрудников полиции / Н. Н. Смирнова, А. Г. Соловьёв // Вестник Северного (Арктического) федерального университета. Серия: Медико-биологические науки – 2013. – № 3.

82. Соболирова З.Х. Некоторые особенности профессионального становления сотрудников полиции / З. Х. Соболирова // Пробелы в российском законодательстве. Юридический журнал – 2014. – № 4.

83. Труш В.М. Влияние административно-трудовой занятости на процесс ресоциализации личности осужденных с позиции гуманоструктурологии Г.Аммона / В.М. Труш // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук — 2011 — №3 — С. 376-384.

84. Тупицын Ю.Я., Бочаров В.В., Алхазова Т.В., Бродская Е.В. Я-структурный тест Г.Аммона: опросник для оценки центральных личностных функций на структурном уровне: пособие для психологов и врачей / авторы-сост. Ю.Я. Тупицын, В.В. Бочаров, Т.В. Алхазова, Е.В. Бродская. – СПб.: Науч.-иссл. психоневр. ин-т им. В.М. Бехтерева, 1998. – 70 с.

85. Тупицын Ю.Я., Бочаров В.В., Иовлев Б.В. Исследование и оценка нервно-психического здоровья населения / Ю.Я.Тупицын, В.В.Бочаров, Б.В.Иовлев, С.П.Жук (ред.). — СПб., 2000.

86. Тураносова В.В. Психодинамические характеристики сотрудников полиции с психодиагностическими признаками посттравматических стрессовых расстройств / В. В. Тураносова, В. А. Шаповал // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России – 2013. – № 3 (59).

87. Халфина Р.Р. Психологическая характеристика сотрудников, обеспечивающих государственную защиту / Р. Р. Халфина, Е. В. Данилов, А. З. Минуллин // Вестник Кемеровского государственного университета – 2014. – Т. 1 – № 4 (60).

88. Хлудова О. В. Развитие профессиональных качеств сотрудников ОВД в экстремальных ситуациях деятельности : дис. – Тамбов : [Тамб. гос. ун-т им. ГР Державина], 2004.

89. Човдырова Г.С. Социально-психологические пути повышения стрессоустойчивости сотрудников ОВД и ВВ в экстремальных условиях / Г. С. Човдырова, Т. С. Клименко // Психопедагогика в правоохранительных органах – 1997. – № 1.

90. Шаповал В. А. Психологическое здоровье сотрудников органов внутренних дел как предмет исследования ведомственных психологов: новые подходы к оценке и прогнозированию // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России, No 3 (43), 2009. С. 232-246.

91. Шаповал В.А. Метод оценки и прогнозирования психологического здоровья и профессиональной идентичности кандидатов на службу и сотрудников МВД на основе Психодинамически ориентированного личностного опросника (ПОЛО) «Ресурс». – Учебно-методическое пособие. – Санкт-Петербург: СПб Университет МВД России, 2013. – 366 с.

92. Шаповал В.А. Профессиональное здоровье сотрудников органов внутренних дел: новые методологические подходы к диагностике и прогнозированию / В. А. Шаповал // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России – 2006. – № 2.

93. Шаповал В.А. Психодинамическая концепция как методологическая основа экспертно-диагностической системы для оценки и прогнозирования профессионально-психологического здоровья сотрудников правоохранительных органов / В. А. Шаповал // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения – 2014. – Т. 9 – № 2.

94. Шаповал В.А. Психологическое здоровье сотрудников органов внутренних дел как предмет исследования ведомственных

психологов: новые подходы к оценке и прогнозированию / В. А. Шаповал // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России – 2009. – Т. 43.

95. Шаповал В.А., Голянич В.М. Психодинамически ориентированный метод оценки и прогнозирования профессионально-психологической надежности персонала.// Управленческое консультирование, 2013, № 5, с.20.

96. Шаповал В.А., Голянич В.М., Подкорытова И.В., Еников К.К. Методологические проблемы разработки эффективных технологий диагностики профессионально-психологической успешности сотрудников организации // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. 2012. Т. 3, вып. 3 (7). С. 278-308.

97. Шелег Л.С. Характерологические особенности личности как детерминанта возникновения психосоматических расстройств у сотрудников органов внутренних дел / Л. С. Шелег // Austrian Journal of Humanities and Social Sciences – 2014. – № 11–12.

98. Шмелев, А. Г. Психодиагностика личностных черт / А. Г. Шмелев. – СПб. : Речь — 2002. – 480 с.

99. Юрьевна М.Е. Стрессоустойчивость как показатель эффективности профессиональной деятельности сотрудников полиции / М. Е. Юрьевна // Вестник Краснодарского университета МВД России – 2015. – № 4 (30).

100. Anshel M.H. A Conceptual Model and Implications for Coping with Stressful Events in Police Work / M. H. Anshel // Criminal Justice and Behavior – 2000. – Т. 27 – № 3 – 375–400с.

101. Barrett D.H. Posttraumatic Stress Disorder and Self-Reported Physical Health Status Among U.S. Military Personnel Serving During the Gulf War Period: A Population-Based Study / D. H. Barrett, C. C. Doebbeling, D. A. Schwartz, M. D. Voelker, K. H. Falter, R. F. Woolson, B. N. Doebbeling // Psychosomatics – 2002. – Т. 43 – № 3 – 195–205с.

102. Burke R. J. Work-family stress, conflict, coping, and burnout in police officers // *Stress and Health*. – 1993. – T. 9. – №. 3. – C. 171-180.

103. Collins P.A. Stress in police officers: a study of the origins, prevalence and severity of stress-related symptoms within a county police force / P. A. Collins, A. C. C. Gibbs // *Occup Med (Lond)* – 2003. – T. 53 – № 4 – 256–264c.

104. Folkman S. *Stress: appraisal and coping*. – Springer New York, 2013. – C. 1913-1915.

105. Gershon R.R.M. Mental, Physical, and Behavioral Outcomes Associated With Perceived Work Stress in Police Officers / R. R. M. Gershon, B. Barocas, A. N. Canton, X. Li, D. Vlahov // *Criminal Justice and Behavior* – 2008.

106. Gubb K. *Psychosomatics Today: A Review of Contemporary Theory and Practice* / K. Gubb // *The Psychoanalytic Review* – 2013. – T. 100 – № 1 – 103–142c.

107. Hart P. M., Wearing A. J., Headey B. Police stress and well-being: Integrating personality, coping and daily work experiences // *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. – 1995. – T. 68. – №. 2. – C. 133-156.

108. Lazarus R. S., Alfert E. Short-circuiting of threat by experimentally altering cognitive appraisal // *The Journal of Abnormal and Social Psychology*. – 1964. – T. 69. – №. 2. – C. 195.

109. Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984) 'Coping and adaptations.' In Gentry, W. D. (ed.) *Handbook of Behavioural Medicine* — New York: The Guildford Press. — pp. 282–325.

110. Petrie K. J., Booth R. J., Pennebaker J. W. The immunological effects of thought suppression // *Journal of personality and social psychology*. – 1998. – T. 75. – №. 5. – C. 1264.

111. Pole N. Fear-potentiated startle and posttraumatic stress symptoms in urban police officers / N. Pole, T. C. Neylan, S. R. Best, S. P. Orr, C. R. Marmar // *J. Traum. Stress* – 2003. – T. 16 – № 5 – 471–479c.

112. Segerstrom S. C., Miller G. E. Psychological stress and the human immune system: a meta-analytic study of 30 years of inquiry //Psychological bulletin. – 2004. – T. 130. – №. 4. – C. 601.

113. Shipley P. Police Officer Performance Under Stress: A Pilot Study on the Effects of Visuo-Motor Behavior Rehearsal / P. Shipley, J. V. Baranski // International Journal of Stress Management – 2002. – T. 9 – № 2 – 71–80c.

114. Violanti J.M. Coping Strategies Among Police Recruits in a High-Stress Training Environment / J. M. Violanti // The Journal of Social Psychology – 1992. – T. 132 – № 6 – 717–729c.

115. Weiss G. L., Lonquist L. E. The Development of Scientific Medicine //The Sociology of Health, Healing and Illness. – 1996. – C. 13-33.

## Приложение А

### Анкета

Дата заполнения « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_

Вам предлагается ответить на вопросы, которые связаны с жизненными и профессиональными ситуациями. Возможен выбор **нескольких вариантов ответов**, в вопросах, где это предусмотрено. Там, где варианты ответов не предусмотрены, впишите, пожалуйста, свой ответ.

Выбранный вариант ответа отметьте знаком «V»

#### 1. Ф.И.О.

---

2. Дата рождения: « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 19 \_\_\_\_

3. Пол  1. Мужской  2. Женский

4. Место работы

---

5. Должность

---

6. Ваше образование на данный момент?

- |                                                                                 |                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. Полное среднее (10-11 классов школы, ПТУ)           | <input type="checkbox"/> 4. Высшее                           |
| <input type="checkbox"/> 2. Среднее специальное (техникум, колледж) образования | <input type="checkbox"/> 5. Два (и более) высших образования |
| <input type="checkbox"/> 3. Незаконченное высшее (3 курса ВУЗа) ученая степень  | <input type="checkbox"/> 6. Аспирантура (адъюнктура),        |

7. Вы росли и воспитывались?

- |                                                                       |                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. В полной семье (мать, отец) родственников | <input type="checkbox"/> 3. В семье бабушки, дедушки или других родственников |
| <input type="checkbox"/> 2. В неполной семье (либо мать, либо отец)   | <input type="checkbox"/> 4. В детском учебно-воспитательном учреждении        |

8. Ваше официальное семейное положение на данный момент?

- |                                                                                                          |                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. Холост (не замужем)                                                          | <input type="checkbox"/> 5. Вдовец (вдова) |
| <input type="checkbox"/> 2. Женат (замужем)                                                              | <input type="checkbox"/> 6. Разведен (а)   |
| <input type="checkbox"/> 3. Состою в зарегистрированном браке, но проживаю отдельно от супруги (супруга) |                                            |
| <input type="checkbox"/> 4. Состою в гражданском (незарегистрированном) браке                            |                                            |

9. Есть ли у Вас дети?  1. Нет  2. Да **Если ДА, то сколько \_\_\_\_\_?**

10. Стаж (в системе МВД): \_\_\_\_\_ лет.

11. Как Вы оцениваете свою работу, в зависимости от напряженности? (обведите цифру)

-3                      -2                      -1                      0                      1                      2

3

Легкая, не вызывает никакого напряжения

Очень тяжелая и напряженная



**12. Что в Вашей работе вызывает у Вас сильное напряжение?**

- 1. Физическая нагрузка
- 2. Эмоциональная нагрузка
- 3. Чрезмерный документооборот
- 4. Необходимость применения силы
- 5. Вероятность получения физической травмы
- 6. Угроза собственному здоровью или жизни
- 7. Работа с людьми, которые находятся в тяжелом эмоциональном или физическом состоянии
- 8. Общение с коллегами
- 9. Общение с людьми
- 10. Другое: \_\_\_\_\_

**13. Что Вам больше всего нравится в Вашей работе?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**14. Привлекались ли Вы за последний год к дисциплинарной ответственности?**

- 1. Нет
- 2. Да, имелось дисциплинарное взыскание
- 3. Да, сейчас имею дисциплинарное взыскание

**15. Направлялись ли Вы в командировку в особые условия?**

- 1. Нет
- 2. Да

Если ДА, то сколько раз? \_\_\_\_\_ (укажите кол-во)

В какой регион (ы)?

\_\_\_\_\_

**16. Назовите дату последней командировки:** с \_\_\_\_\_ г. по \_\_\_\_\_ г.

**17. Была ли в Вашей жизни ситуация, когда от Ваших действий зависела жизнь других людей?**

- 1. Нет
- 2. Да

Если ДА, то в чем заключалась эта ситуация?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**18. Приходилось ли Вам применять оружие на поражение (профессиональный долг, самооборона, крайняя необходимость)?**

- 1. Нет
- 2. Да
- 3. Если ДА, то сколько раз? \_\_\_\_\_ (укажите цифру)

**19. Результат применения Вами огнестрельного оружия:**

- 1. Не было раненых и убитых
- 2. Были раненые
- 3. Были убитые
- 4. Были убитые и раненые

**20. Какие тяжелые жизненные события пришлось Вам пережить в течение года? (если это событие было более 1-го года назад и является для Вас значимым, также отметьте его, указав примерную дату, когда это произошло). Пожалуйста, уточните, какие именно события произошли.**

1. Проблемы собственного здоровья:

\_\_\_\_\_ указывается при необходимости ДАТА  
 2. Тяжелое заболевание близкого:

\_\_\_\_\_  3. Разрыв (разлад) отношений с близким человеком:

\_\_\_\_\_  4. Уход из жизни близкого человека:

\_\_\_\_\_  5. Конфликт на работе:

\_\_\_\_\_  6. Непоправимый поступок:

\_\_\_\_\_  7. Развод:

\_\_\_\_\_  8. Предательство:

\_\_\_\_\_  9. Жилищно-бытовые, экономические проблемы:

\_\_\_\_\_  10. Другое:

\_\_\_\_\_

**21. Приходилось ли Вам в течение года оказываться в ситуациях, когда Вы испытывали угрозу собственной жизни или здоровью? (если это событие было более 1-го года назад и является для Вас значимым, также отметьте его, указав примерную дату, когда это произошло).**

1. Нет (переходите к п. 2б)

2. Да

**22. В какой ситуации Вы испытали угрозу собственной жизни или здоровью?**

1. Профессиональная деятельность:

\_\_\_\_\_ указывается при необходимости ДАТА  
 2. Вооруженный конфликт:

\_\_\_\_\_  3. Преступное посягательство (нападение):

\_\_\_\_\_  4. Угрожающее жизни заболевание: \_\_\_\_\_  8. Несчастный случай:

\_\_\_\_\_  5. Дорожно-транспортное происшествие: \_\_\_\_\_  9. Физическое насилие:

\_\_\_\_\_  6. Природная катастрофа: \_\_\_\_\_  10. Сексуальное насилие:

\_\_\_\_\_  7. Техногенная катастрофа: \_\_\_\_\_  11. Другое:

\_\_\_\_\_

**23. Получили ли Вы физическую травму в этой ситуации?**



- |                              |               |                              |
|------------------------------|---------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 14. | Конфликтность | <input type="checkbox"/> 30. |
| <input type="checkbox"/> 15. | Чувство вины  | <input type="checkbox"/> 31. |
| <input type="checkbox"/> 16. | Другое _____  | <input type="checkbox"/> 32. |

**28. Что помогает Вам снимать напряжение в трудных жизненных ситуациях? (из предложенных вариантов в скобках можно подчеркнуть верный вариант по отношению к Вам)**

- 1. Сон
- 2. Отдых (покой, отсутствие активной деятельности)
- 3. Мечтание, мысленное конструирование будущего
- 4. Смена деятельности и обстановки (хобби, туризм, творчество и пр.)
- 5. Еда (сладости, деликатесы, вкусная и здоровая пища и пр.)
- 6. Прием препаратов и лекарственных средств (успокаивающее, снотворное, обезболивающее, тонизирующее)
- 7. Употребление алкоголя (слабоалкогольные, крепкие напитки)
- 8. Курение (табак, кальян, электронные сигареты)
- 9. Расслабляющие или оздоровительные процедуры (баня, сауна, массаж и пр.)
- 10. Релаксация (дыхательные упражнения, аутогенная тренировка, йога, медитация и пр.)
- 11. Занятия спортом (фитнесс, бассейн, танцы, тренажерный зал и пр.)
- 12. Переживание экстремальных ощущений (быстрая езда, скалолазание, прыжки с парашютом, дайвинг, авто-и мотоспорт и пр.)
- 13. Компьютерные игры (стратегии, шутеры, приключения и пр.)
- 14. Игры с использованием имитированного оружия (страйкбол, пейнтбол, исторические реконструкции и пр.)
- 15. Развлечения (театр, кинотеатр, концерт, дискотека и пр.)
- 16. Общение в кругу семьи (дети, родственники, близкие)
- 17. Общение с друзьями, знакомыми, коллегами
- 18. Виртуальное общение (чаты, социальные сети, блоги и пр.)
- 19. Обращение к психологу (психологическое консультирование, психотерапия)
- 20. Обращение к специалисту по решению конкретной проблемы (врач, юрист и пр.)
- 21. Поиск ответов на вопросы у специалистов смежных наук и предсказательных практик (астролог, парапсихолог, экстрасенс, хиромант и пр.)
- 22. Обсуждение с другими людьми возникшей проблемы
- 23. Самостоятельный поиск информации в решении проблемы (интернет, литература и пр.)
- 24. Посещение различных семинаров, социально-психологических тренингов, участие в других анонимных группах
- 25. Другое: \_\_\_\_\_

**СПАСИБО!**

## Приложение Б

ФИО: \_\_\_\_\_

Подразделение: \_\_\_\_\_

<b>ОКАЗАВШИСЬ В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ, Я...</b>	<b>никогда</b>	<b>редко</b>	<b>иногда</b>	<b>часто</b>
1. Сосредотачивался на том, что мне нужно было делать дальше - на следующем шаге.	0	1	2	3
2. Начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать: главное -делать хоть что-нибудь.	0	1	2	3
3. Пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение.	0	1	2	3
4. Говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации.	0	1	2	3
5. Критиковал и укорял себя.	0	1	2	3
6. Пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все, как оно есть.	0	1	2	3
7. Надеялся на чудо.	0	1	2	3
8. Смирился с судьбой: бывает, что мне не везет.	0	1	2	3
9. Вел себя, как будто ничего не произошло.	0	1	2	3
10. Старался не показывать своих чувств.	0	1	2	3
11. Пытался увидеть в ситуации и что-то положительное.	0	1	2	3
12. Спал больше обычного.	0	1	2	3
13. Срывал свою досаду на тех, кто повлек на меня проблемы.	0	1	2	3
14. Искал сочувствия и понимания у кого-нибудь.	0	1	2	3
15. Во мне возникла потребность выразить себя творчески.	0	1	2	3
16. Пытался забыть все это.	0	1	2	3
17. Обращался за помощью к специалистам.	0	1	2	3
18. Менялся или рос как личность в положительную сторону.	0	1	2	3
19. Извинялся или старался все загладить.	0	1	2	3
20. Составлял план действий.	0	1	2	3

21. Старался дать какой-то выход своим чувствам.	0	1	2	3
22. Понимал, что я сам вызвал эту проблему.	0	1	2	3
23. Набирался опыта в этой ситуации.	0	1	2	3
24. Говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации.	0	1	2	3
25. Пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами.	0	1	2	3
26. Рисковал напропалую.	0	1	2	3
27. Старался действовать не слишком поспешно, доверяясь первому порыву.	0	1	2	3
28. Находил новую веру во что-то.	0	1	2	3
29. Вновь открывал для себя что-то важное.	0	1	2	3
30. Что-то менял так, что все улаживалось	0	1	2	3
31. В целом избегал общения с людьми.	0	1	2	3
32. Не допускал это до себя, стараясь, об этом особенно не задумываться.	0	1	2	3
33. Спрашивал совета у родственника или друга, которых уважал.	0	1	2	3
34. Старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела.	0	1	2	3
35. Отказывался воспринимать это слишком серьезно.	0	1	2	3
36. Говорил с кем-то о том, что я чувствую.	0	1	2	3
37. Стоял на своем и боролся за то, чего хотел.	0	1	2	3
38. Вымещал это на других людях.	0	1	2	3
39. Пользовался прошлым опытом - мне приходилось уже попадать в такие ситуации.	0	1	2	3
40. Знал, что надо делать, и удваивал свои усилия, чтобы все наладить.	0	1	2	3
41. Отказывался верить, что это действительно произошло.	0	1	2	3
42. Я давал себе обещание, что в следующий раз все будет по другому.	0	1	2	3
43. Находил пару других способов решения проблемы.	0	1	2	3
44. Старался, чтобы мои эмоции не слишком мешали мне в других делах.	0	1	2	3
45. Что-то менял в себе.	0	1	2	3

46. Хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось.	0	1	2	3
47. Представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться.	0	1	2	3
48. Молился.	0	1	2	3
49. Прокручивал в уме, что мне сказать или сделать.	0	1	2	3
50. Думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь, и старался подражать ему.	0	1	2	3

## Приложение В

ФИО

---

Подразделение

---

**Инструкция:** В опроснике идет речь о состояниях, которые иногда встречаются у любого здорового человека.

Если Вы считаете, что данное состояние отмечается сейчас и, насколько Вы себя помните, оно иногда повторялось, часто ли или редко ли, при болезни или в иных ситуациях, - не имеет значения, то поставьте **знак «X»** в графе – «ЕСТЬ И ВСЕГДА БЫЛО».

Если Вы считаете, что данное состояние отмечается сейчас, но Вы помните, что ранее его не было, то в зависимости от длительности необходимо отметить – «ЕСТЬ УЖЕ ДЛИТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ» или «ПОЯВИЛОСЬ В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ», если данное состояние иногда наблюдается только в течение последних 1-2 лет, а ранее его не было.

Если Вы помните, что это состояние когда-нибудь было у Вас раньше, хотя бы один раз, в детстве или при болезни, но сейчас его нет, то поставьте знак «X» в графе – «БЫЛО В ПРОШЛОМ, НО СЕЙЧАС НЕТ».

Если Вы считаете, то такого состояния у Вас никогда не было или не понимаете, о чем идет речь, то поставьте знак «X» в графе – «НЕТ И НЕ БЫЛО».

	Бывают ли у Вас такие состояния?	Есть и всегда было	Есть уже длительное время	Появилось в последнее время	Было в прошлом но сейчас нет	Нет и не было
1	Боли в животе или его расстройство, отрыжка, изжога					
2	Боли, тяжесть, дискомфортные ощущения в области сердца					
3	Боли, одышка или дискомфортные ощущения связанные с дыханием, кашель					
4	Боли, дискомфортные ощущения в области почек, или связанные с мочеиспусканием					
5	Насморк, простуды, боли в горле					
6	Головокружения, шаткость походки, потеря сознания или обмороки					



7	Судорожные припадки при высокой температуре тела, после физической нагрузки, нервном перенапряжении, при чувстве голода или в других ситуациях					
8	Синяки, легко возникающие кровотечения					
9	Онемение рук и ног					
10	Боли, дискомфортные ощущения в мышцах, суставах, позвоночнике или связанные с движением					
11	Отеки на ногах, лице					
12	Высыпания на коже, изменения ее цвета, уплотнения на коже или под ней, кожные или подкожные опухоли					
13	Головные боли					
14	Аллергические реакции - крапивница, зуд, волдыри					
15	Чувство общего недомогания					
16	Чувство резкой слабости и голода					
17	Зубная боль, воспаление десен					

## Приложение Г

### *Инструкция испытуемому*

*Оцените, пожалуйста, насколько Вы согласны или не согласны с приведенными ниже утверждениями и обведите кружком одну из цифр напротив каждого утверждения в соответствии со шкалой:*

*1= совершенно не согласен*

*2= не согласен*

*3= не совсем согласен*

*4= в общем-то, согласен*

*5= согласен*

*6= полностью согласен*

### *Текст опросника*

1. Как правило, несчастья случаются с людьми из-за ошибок, которые они совершили.
2. Мне часто кажется, что во мне слишком мало хорошего.
3. В общем-то, судьба ко мне благосклонна.
4. Вряд ли что-то сможет помешать мне получить от жизни все, что я хочу.
5. Я полагаю, что людям доверять нельзя.
6. Непорядочные люди очень редко получают по заслугам.
7. У меня есть основания быть о себе невысокого мнения.
8. Мне кажется, что я не так удачлив(а), как большинство людей.
9. Как правило, я в состоянии действовать так, чтобы получить максимально благоприятный результат.
10. Я опасюсь, что человек, которому я доверюсь, может предать меня.
11. Как правило, хорошим людям сопутствуют счастье и удача.
12. Можно сказать, что я себе нравлюсь.
13. Люди по природе своей недружелюбны и злы.
14. В моей жизни, как правило, не приходится рассчитывать на удачное стечение обстоятельств.
15. В целом, люди достойны доверия.

16. Полагаю, что я в силах сделать все возможное, чтобы предотвратить неудачи.
17. Меня вполне можно назвать интересным и привлекательным человеком.
18. По большому счету, людей не очень-то волнуют проблемы других.
19. Вряд ли я могу полностью довериться кому-либо.
20. Удача улыбается мне значительно реже, чем другим.
21. Если посмотреть внимательно, то увидишь, что мир полон добра.
22. В большинстве случаев хорошие люди получают то, что заслуживают в жизни.
23. Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.
24. Я считаю, что в целом бессмысленно предпринимать какие-либо меры для защиты себя от неудач.
25. Фортуна слишком часто поворачивается ко мне спиной.
26. Сомневаюсь, что я в состоянии контролировать события, которые происходят в моей жизни.
27. Мне кажется, что если я буду откровенен(а) с людьми, они используют это против меня.
28. Я считаю, что мне часто везет.
29. С достойными, хорошими людьми неудачи случаются так же часто, как и с плохими.
30. Мне вполне по силам выбрать максимально выигрышную стратегию поведения в сложных жизненных ситуациях.
31. Люди в большинстве своем добры и готовы прийти на помощь.
32. Оглядываясь назад, я понимаю, что случай был ко мне благосклонен.
33. Доверять людям небезопасно.
34. Если человек совершает хорошие поступки, то судьба, как правило, к нему благосклонна.
35. В общем-то, я ценю себя достаточно высоко.
36. Я вполне везучий человек.

37. Сомневаюсь, что могу быть достаточно интересным(ой) и привлекательным(ой) для многих людей.

## Приложение Д

### Инструкция

Представьте, что все в этом перечне утверждений написано от Вашего лица человеком, который Вас давно и хорошо знает (Вашим другом, подругой, женой, родителем, близким родственником, сотрудником, начальником и т.п.). Вам предлагается внимательно прочесть и оценить каждое из ниже приведенных утверждений как верное или неверное по отношению к Вам.

Если Вы с каким-либо утверждением **СОГЛАСНЫ**, то есть, оцениваете его по отношению к себе как верное (или скорее верное, чем неверное), то в регистрационном

бланке аккуратно поставьте «галочку»  в клеточке, соответствующей номеру данного утверждения. При этом старайтесь, чтобы Ваши «галочки» не выходили за пределы клеточек бланка и не касались их краев ( - так неправильно). При ответах используйте гелиевую (шариковую) авторучку с пастой **только черного или синего цвета!**

Данные требования направлены на избежание ошибок ввода ваших данных при сканировании и последующей автоматизированной обработке.

Если Вы с каким-либо утверждением **НЕ СОГЛАСНЫ**, то есть, оцениваете его по отношению к себе как неверное (или скорее неверное, чем верное), то «галочку» в клетке бланка с соответствующим номером ставить не надо ( клеточка оставляется пустой).

Если вы сделали ошибку, то аккуратно зачеркните «галочку» одной горизонтальной чертой. ( - исправлено).

#### Внимание!

Примите К СВЕДЕНИЮ, что в опроснике нет заведомо **правильных** или **неправильных** утверждений. Поэтому наиболее верной будет Ваша **первая** (спонтанная) **реакция на содержание утверждения**, а не ответ, основанный на результатах длительного обдумывания. Каждый Ваш выбор лишь отражает Вашу индивидуальность.

Если смысл какого-либо утверждения Вам не понятен, то запишите его номер на нижнем поле бланка, и продолжайте работу. После ее завершения вернитесь к пропущенным утверждениям и попытайтесь еще раз оценить каждое из них как верное или неверное по отношению к себе.

В опроснике присутствуют утверждения, затрагивающие некоторые интимные стороны Вашей жизни. Пусть они Вас не смущают, так как обработка данных полностью автоматизирована и Ваши ответы никто читать не будет, а полученные результаты будут оцениваться лишь в обобщенном виде.

Итак, если Вам понятна инструкция, возьмите **бланк ответов**, аккуратно впишите в клеточки **печатными буквами** все требуемые от Вас данные и приступайте к работе над опросником, предварительно убедившись, что его вариант соответствует Вашему полу.

### Перечень утверждений (мужской вариант)

1. Время от времени я говорю неправду.
2. Частенько у меня бывает такое настроение, что с удовольствием бы ничего не видел и не слышал.
3. Я безбоязненно высказываю свое мнение перед группой.
4. Временами мне кажется, что моя голова соображает медленнее, чем обычно.
5. Охотно откликаясь на призывы окружающих о помощи и поддержке, я не позволяю себя использовать.
6. Бывает, что я с удовольствием слушаю непристойные анекдоты.

7. В принятии решений я склонен полагаться на свою интуицию.
8. Я считаю, что люди зря не придают должного значения использованию возможностей интуитивного (чувственного) постижения действительности.
9. В сексуальной партнерше меня в основном привлекают ее фигура и внешние данные.
10. Зачастую мой интерес пересиливает страх.
11. Мне бывает трудно поддерживать разговор с человеком, с которым я только что познакомился.
12. Я охотно придумываю себе эротические ситуации, которые хотел бы пережить со своей партнершей.
13. Не люблю быть центром внимания даже в знакомой компании.
14. Мне легко оставаться самим собой, независимо от того в какой компании я нахожусь.
15. Иногда я бываю сердитым и злым.
16. Я с удовольствием провожу со своей сексуальной партнершей всю ночь.
17. Большинство людей довольны своей жизнью в большей степени, чем я.
18. Я способен распознавать сигналы своего организма (тела), предупреждающие об усталости, истощении или приближающейся болезни.
19. Я легко обсуждаю свои сексуальные переживания с партнершей и делюсь с ней своим чувственным опытом.
20. Если мне не грозит наказание, то я перехожу улицу там, где мне захочется, а не там, где положено.
21. Мне нравится находить и делать то, что доставляет сексуальное удовольствие моей партнерше.
22. Часто у меня бывают дни, когда я часами занят своими мыслями, фантазиями или мечтами.
23. В экстремальных ситуациях мой страх не мешает мне действовать эффективно.
24. Трудно найти человека, рядом с которым можно было бы открыто проявлять свои чувства.
25. Обычно у меня много сил и энергии.
26. Бывало, что я чрезмерно увлекался алкогольными напитками.
27. Люди чаще всего недооценивают меня в моих способностях.
28. Я способен своим присутствием поднять настроение другим.
29. Должен признать, что мои поступки и принимаемые решения зачастую оказываются импульсивными и недостаточно взвешенными.
30. Я верю в себя. У меня хватает сил, чтобы справиться с текущими проблемами.
31. Я сильно переживаю свои неприятности и долго не могу о них забыть.
32. Мой сексуальный репертуар в отношениях с партнершей достаточно широк и открыт для нового сексуального опыта.
33. Критика и замечания в мой адрес достаточно сильно задевают меня.
34. Временами мои мысли текут быстрее, чем я успеваю их высказать.
35. Я с удовольствием заводжу новые знакомства.
36. Мне очень знакомо ощущение скуки, пустоты, покинутости или забытости.
37. Ответственность, которую я несу, другие часто не замечают.
38. Я без труда устанавливаю контакты с разнообразными людьми в соответствии со своими внутренними побуждениями.
39. Часто я не могу понять, почему накануне я был таким упрямым, ворчливым и раздражительным.
40. Я человек самостоятельный и достаточно решительный.
41. В большинство угрожающих ситуаций, случившихся в моей жизни, я был втянут помимо своей воли.

42. В сфере интимных отношений я способен полностью отдаваться своим сексуальным переживаниям.
43. Я плохо учусь на собственных ошибках.
44. По сравнению с большинством окружающих меня людей я очень строго придерживаюсь принципов нравственности и морали.
45. Мои манеры за столом у себя дома не так хороши как в гостях.
46. Секс создает у меня хорошее настроение на целый день.
47. Будучи увлеченным чем либо, я зачастую забываю об удовлетворении таких насущных потребностей своего организма, как сон, жажда, голод.
48. Я не стесняюсь выражать партнерше свои сексуальные предпочтения, и удовлетворять их согласовывая с ее желаниями.
49. Окружающие меня люди склонны взваливать на меня свои проблемы.
50. Даже при большой занятости в жизни всегда можно найти время для творчества.
51. Думаю, что многие люди преувеличивают свои несчастья, чтобы добиться помощи и сочувствия.
52. Чаще всего мне удается рационально распределять свое время.
53. Иногда мне хочется снова стать ребенком.
54. Я считаю, что человек должен трудиться прежде всего для того, чтобы реализовать свои способности и желания, а лишь затем - ради удовлетворения своих потребностей и блага своей семьи.
55. При выступлении перед большой аудиторией у меня пересыхает во рту (дрожат руки и ноги, прошибает пот).
56. Считаю, что пережитые жизненные кризисы побуждают человека к дальнейшему развитию.
57. С удовольствием люблю над кем-нибудь «поприкалываться» (поиронизировать, позлословить).
58. В большинстве отношений мне удается отстаивать свои цели, согласовывая их с партнерами по общению.
59. Моя нерешительность часто мешает мне воспользоваться благоприятной жизненной возможностью.
60. У меня богатый мир фантазий.
61. Последнее время моя работоспособность стала ниже, чем была раньше.
62. Я не всегда говорю правду.
63. Считаю, что любой человек способен противостоять неблагоприятному развитию событий своей жизни.
64. Люблю пофантазировать на тему мести моему обидчику.
65. Во время секса со своей партнершей мне нравится поддерживать игривое и шутовское настроение.
66. Иногда мне так и хочется выругаться.
67. Часто случается так, что я забываю о чем-то важном.
68. Большая часть того, чем мне приходится заниматься, доставляет мне удовольствие.
69. Большинство людей не способны или не хотят понять мои проблемы и переживания.
70. В большинстве ситуаций мне удается руководствоваться своими собственными чувствами и желаниями.
71. Люди, которые меня страшно раздражают, вызывают желание причинить им физическую боль.
72. Временами я бываю полон энергии.
73. Меня часто мучают сомнения в правильности моих решений и действий.
74. Я поддерживаю всякое доброе начинание.
75. Мои чувства зачастую оказываются сильнее меня.

76. Даже когда мною полностью овладевает страх, я не теряю способности ясно мыслить.
77. Я часто чувствую себя слишком открытым.
78. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
79. Мои сексуальные отношения с партнершей со временем становятся более духовно и эмоционально наполненными.
80. Думаю, что почти каждый человек может солгать, чтобы избежать неприятностей.
81. «Есть упоение в бою и бездны мрачной на краю» – эти слова поэта мне близки.
82. По утрам я редко чувствую себя свежим и отдохнувшим.
83. Когда у меня возникают непреодолимые трудности, я быстро нахожу людей, которые приходят мне на помощь.
84. Я недостаточно высоко оцениваю свою сексуальную привлекательность.
85. После сексуального контакта я ощущаю повышение работоспособности.
86. В школе меня выставляли из класса за плохое поведение.
87. Я не позволяю другим людям вносить сумятицу в мою жизнь (нарушать мои планы, привычки, и предпочтения).
88. Почти все женщины хотят одного и того же.
89. Попадая в центр всеобщего внимания я легко справляюсь с чувством неловкости.
90. Не все мои знакомые приятели и приятельницы мне нравятся.
91. Где бы я ни находился, я всегда способен занять себя каким-нибудь творческим делом.
92. Я думаю, что большинство людей ради выгоды скорее поступят нечестно, чем упустят удобный случай.
93. Я легко могу сконцентрировать свои усилия на выполнении намеченных дел.
94. Я считаю себя скорее мечтательным, чем практичным человеком.
95. Я охотно флиртую и соблазняю свою сексуальную партнершу (понравившуюся мне особу).
96. Каждый, кто может и хочет упорно трудиться, обычно добивается своей цели.
97. Иногда мне хочется что-нибудь разбить или сломать.
98. Мне никогда не бывает скучно.
99. Мой сексуальный репертуар в отношениях с партнершей определяется в основном моими собственными привычками и предпочтениями.
100. Я легко могу простить себе свои ошибки.
101. Временами мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что о них лучше никому не рассказывать.
102. Я радуюсь, когда ко мне неожиданно приходят гости.
103. Зачастую днем я испытываю чувство сонливости, а ночью долго не могу заснуть или просыпаюсь слишком рано.
104. Я никогда не позволяю вить из себя веревки. Я заявляю протест.
105. Когда на меня кто-то «косо» смотрит, то я сразу начинаю испытывать беспокойство.
106. Обычно я открыто проявляю свои чувства и отстаиваю свои предпочтения.
107. Иногда я с кем-нибудь сплетничаю.
108. Мне хорошо знакома боль разлуки.
109. При осуществлении какого-либо жизненного выбора я прислушиваюсь к «голосу» своего сердца.
110. Реальным сексуальным партнерам я предпочитаю идеальную девушку (женщину), которую мечтаю встретить в своей жизни.
111. Мне трудно решиться на что-либо, если я знаю, что другие будут критиковать меня за это решение.
112. Я способен замечать тревожные переживания окружающих меня людей и оказывать им поддержку.
113. Вид окровавленного человека на экране и даже в жизни меня почти не волнует.



114. Можно сказать, что я человек, склонный совершать рискованные поступки, не смотря на возможность опасных последствий.
115. Меня трудно сбить с толку.
116. Люди часто разочаровывают меня.
117. Когда я думаю о своих делах и заботах, меня охватывает беспокойство.
118. Мне нравится читать специальную литературу по роду своих занятий (своей профессии, специальности).
119. Я быстро прихожу в ярость, когда надо мной насмеются.
120. Пребывание в криминальной среде не вызывает у меня страха.
121. Я не могу чувствовать себя счастливым без перемены мест, путешествий и странствий.
122. Ошибки и промахи нужны нам для того, чтобы извлекать необходимые уроки и увеличивать свой жизненный опыт.
123. Так получается, что у своей сексуальной партнерши (партнерш) я оказываюсь не единственным.
124. Я сам решаю, что для меня хорошо, а что плохо.
125. Большинство людей раздражают меня, потому что они слишком эгоистичны.
126. Если у меня есть возможность получить что-нибудь дефицитное без очереди (по знакомству), то я непременно ею воспользуюсь.
127. При решении важных вопросов даже после длительных размышлений я не чувствую себя уверенно.
128. Все, что не делается – к лучшему.
129. Грубый секс мне нравится больше, чем «телячьи нежности».
130. Я всегда готовлюсь к неудаче, чтобы не быть застигнутым врасплох.
131. Я люблю себя и получаю удовольствие от ощущения своей индивидуальности и неповторимости.
132. Непосредственный секс для меня важнее, чем просто общение с партнершей.
133. Я люблю, чтобы окружающие знали мою точку зрения.
134. Я часто прогуливал уроки в школе.
135. Должен признать, что состояние моего физического здоровья за последнее время ухудшилось.
136. Мне намного проще говорить о своих мыслях, чем о своих чувствах.
137. Обычно, мои предчувствия меня не обманывают.
138. Часто мои фантазии крутятся вокруг таких сексуальных действий, о которых не принято говорить.
139. Уверен, что я способен наслаждаться жизнью в самых разных ее проявлениях.
140. Мне кажется, что эмоциональное и рациональное в человеке противоречат друг другу.
141. Меня не пугает необходимость иметь дело с большими деньгами.
142. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверью.
143. Я всегда могу положиться на свои способности ориентироваться в любой нестандартной ситуации.
144. Меня раздражают люди, обращающиеся ко мне за советом или как-то иначе отвлекающие меня в то время, когда я занят важной работой.
145. Ничего не поделаешь, человек всегда должен быть на чеку, чтобы суметь защитить свои интересы.
146. Бывает, что в разговоре я, особенно не задумываясь, соглашался с мнением собеседника.
147. Любым неприятностям я всегда нахожу вполне логичные объяснения.
148. Мне часто приходилось встречать людей, которые считались специалистами, а на самом деле знали не больше чем я.

149. Мне трудно отказать человеку, который обратился ко мне с просьбой о помощи, даже если я чувствую, что меня используют.
150. Предстартовое волнение способно меня окрылить.
151. По утрам я просыпаюсь с большим трудом.
152. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.
153. Я верю, что справедливость восторжествует.
154. Иногда мне так и хочется напиться.
155. Я крайне редко ссорюсь с членами своей семьи.
156. Бывает, что время от времени меня беспокоят боли или покалывания в области сердца.
157. Я верю, что прикосновением рук и молитвой можно вылечить многие болезни.
158. При смущении и волнении меня часто «прошибает» пот.
159. Я нахожу необходимым отстаивать то, что считаю правильным.
160. Думаю, что мне необходимо лучше контролировать свои эмоции.
161. Я признаю авторитеты и уважаю их.
162. Я сильно нервничаю, если приходится долго ждать.
163. Перед выполнением трудных задач я ощущаю душевный подъем и прилив сил.
164. У меня бывает такое чувство, что передо мной нагромодилось столько трудностей, что преодолеть их невозможно.
165. Главное в нашей жизни – это создавать что-то новое.
166. Временами меня беспокоят боли в спине или пояснице.
167. В сложных жизненных ситуациях я предпочитаю находить принципиально новые решения, нежели действовать испытанными способами, даже если они могут гарантировать успех.
168. Меня раздражают ошибки других людей.
169. Критика меня бесит.
170. Я могу напомнить другу о долге.
171. Большая часть того, что мне приходится делать, доставляет мне удовольствие.
172. Бывало, что я увлекался алкогольными напитками и мог «перебрать».
173. У меня легко возникает желание заняться каким-то неизвестным, но интересным делом, в котором на данный момент я не компетентен, т.е. совершенно его не знаю.
174. Мне случалось ездить «зайцем» (без билета).
175. Мне почти всегда удается воплощать в жизнь свои идеи и проекты.
176. Когда какая-то идея захватывает меня, я думаю о ней независимо от того, где и с кем я нахожусь.
177. Я замечаю в себе невольное стремление к экстремальным ситуациям, которые позволяют мне хоть на какое-то время «проснуться» от ощущения скуки и душевной пустоты.
178. Меня угнетает лишь факт того, что я могу потерпеть неудачу.
179. Я согласен с изречением: «Руку помощи ищи прежде всего у собственного плеча».
180. Усилия и затраты, которых требует познание истины, оправданы хотя бы тем, что доставляют человеку удовольствие.
181. Прежде чем что-либо предпринять, хорошенько подумаю, как это воспримут другие.
182. Я никогда никому не завидую.
183. Как правило, я помню свои сны и способен получать из них важную информацию.
184. Мне трудно прервать скучный для меня разговор.
185. Время от времени я чувствую жжение, покалывание, или онемение в различных частях своего тела.
186. Из-за своей нерешительности я часто упускаю благоприятные возможности.
187. У меня хорошая интуиция.

- 188. Я склонен все принимать близко к сердцу.
- 189. Мои мысли часто витают в облаках.
- 190. Я практичный человек.

***Благодарим Вас за работу и серьезное отношение к обследованию.***

Если среди приведенных были утверждения, ответы на которые оказались для Вас затруднительными и Вы их пропустили, просим Вас вернуться к ним еще раз и дать наилучший предположительный ответ.

После ответа на последний вопрос поставьте на бланке время окончания работы и свою подпись, после чего сдайте регистрационный бланк и опросник лицу, проводящему тестирование или действуйте далее по его инструкции.