

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ВОЗРАСТНОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ К
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СУДЕБНЫХ
ПРИСТАВОВ-ИСПОЛНИТЕЛЕЙ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ**

Дипломная работа
обучающегося по специальности
37.05.02 Психология служебной деятельности,
специализация «Морально-психологическое обеспечение
служебной деятельности»
очной формы обучения, группы 02061304
Кондрашовой Алины Викторовны

Научный руководитель:
к.псх.н., доцент
Худаева М.Ю.

Рецензент: ведущий специалист-
эксперт (психолог) отдела
УФССП по Белгородской
области гос. службы и кадров,
противодействия коррупции,
вопросов безопасности, защиты
гос. тайны, мобилизационной
подготовки и гражданской
обороны
Прядко И.Н.

БЕЛГОРОД 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. Теоретические основы изучения проблемы социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности судебных приставов-исполнителей с разным уровнем стрессоустойчивости личности.....	8
1.1. Проблема социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности в психологии.....	8
1.2. Понятие стрессоустойчивости личности в психологии.....	19
1.3. Влияние стрессоустойчивости личности на социально-психологическую адаптацию к профессиональной деятельности судебных приставов-исполнителей.....	26
ГЛАВА 2. Эмпирическое исследование социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности судебных приставов-исполнителей с разным уровнем стрессоустойчивости личности.....	34
2.1. Организация и методы исследования.....	34
2.2. Анализ результатов эмпирического исследования социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности судебных приставов-исполнителей с разным уровнем стрессоустойчивости личности.....	37
2.3. Общая характеристика программы направленной на создание условий для успешной социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности судебных приставов-исполнителей.....	53
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	57
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	60
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	64
Приложение 1. Диагностические методики в порядке их предъявления.	64
Приложение 2. Сводные таблицы полученных данных.....	85

Приложение 3. Результаты статистической обработки данных.....	98
Приложение 4. Программа, направленная на создание условий для успешной социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности судебных приставов-исполнителей.....	103

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проблемы исследования. Структура профессиональной деятельности судебных приставов сопряжена с множественным количеством стресс-факторов, преодолевая которые важно иметь такое личностное качество как стрессоустойчивость. Благодаря способности легко адаптироваться и высокому уровню стрессоустойчивости личности сотрудник может легко выходить из стрессовой ситуации с наименьшей потерей личностных ресурсов.

В процессе социально-психологической адаптации человек стремится достичь гармонии между внутренними и внешними условиями жизни и деятельности. По мере ее осуществления повышается уровень адаптации личности, т. е. степень приспособленности ее к жизни в социуме.

В современной научной литературе проблему стрессоустойчивости разрабатывали такие ученые, как: А.А. Баранов, Б.Х. Варданян, В.А. Бодров, М.Ю. Денисов, Л.В. Куликов, А.В. Либин, Л.А. Китаев-Смык, А.А. Реан, С.В. Субботин и др. Проблема социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности поднималась в трудах таких ученых как: Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, К.А. Абульханова-Славская, Б.Ф. Ломов, А.В. Петровский, Л.М. Аболин, А.Ю. Маленова и др. Ученые склонны считать, что одним из факторов, влияющих на процесс социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности судебных приставов-исполнителей, является их уровень стрессоустойчивости личности (Л.Д. Демина, А.С. Кузьмина, Е.В. Мороденко, В.С. Иванов). Вместе с тем, различия в социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности судебных приставов-исполнителей с разным уровнем стрессоустойчивости личности имеют недостаточную разработанность в психологической литературе.

Проблема исследования: какова социально-психологическая адаптация к профессиональной деятельности судебных приставов-исполнителей с разным уровнем стрессоустойчивости личности?

Цель исследования: изучить социально-психологическую адаптацию к профессиональной деятельности судебных приставов-исполнителей с разным уровнем стрессоустойчивости личности.

Объект исследования: социально-психологическая адаптация к профессиональной деятельности судебных приставов-исполнителей.

Предмет исследования: социально-психологическая адаптация судебных приставов-исполнителей к профессиональной деятельности с разным уровнем стрессоустойчивости личности.

Гипотеза исследования: существуют различия в социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности судебных приставов-исполнителей в зависимости от уровня их стрессоустойчивости, а именно, у судебных приставов-исполнителей с высоким уровнем стрессоустойчивости личности будут наблюдаться более высокие показатели социально-психологической адаптации: принятие себя, эмоциональный комфорт и внутренний комфорт, по сравнению с судебными приставами-исполнителями со средним и низким уровнем стрессоустойчивости личности.

Задачи исследования:

1. Изучить разработанность в психологии проблемы социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности судебных приставов-исполнителей с разным уровнем стрессоустойчивости личности.
2. Исследовать социально-психологическую адаптацию к профессиональной деятельности у судебных приставов-исполнителей.
3. Выявить уровень стрессоустойчивости личности у судебных приставов-исполнителей.

4. Определить особенности социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности судебных приставов-исполнителей с разным уровнем стрессоустойчивости личности.

5. Разработать программу, направленную на создание условий для успешной социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности судебных приставов-исполнителей.

Теоретической основой исследования явились работы, посвященные проблеме социально-психологической адаптации личности (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, К.А.Абульханова-Славская, Б.Ф.Ломов, А.В.Петровский, Л.М. Аболин, А.Ю. Маленова), а также работы в области изучения стрессоустойчивости личности (А.А. Баранов, Б.Х. Варданян, В.А. Бодров, М.Ю. Денисов, Л.В. Куликов, А.В. Либин, Л.А. Китаев-Смык, А.А. Реан, С.В. Субботин и др).

Методы исследования:

1. Организационные методы - метод поперечных срезов.
2. Методы сбора данных – психодиагностический метод и констатирующий эксперимент.
3. Методы обработки полученных данных – качественные (дифференциация материала по группам, анализ) и количественные (программы MS Excel и IBM SPSS Statistics 20, непараметрический статистический критерий для независимых выборок критерий Н-Крускала-Уоллиса и корреляционный анализ данных) методы.
4. Интерпретационные методы – структурный метод.

Методики исследования:

В качестве диагностических методик использовались:

1. «Методика диагностики социально-психологической адаптации» (К. Роджерс, Р. Даймонд),
2. «Тест на самооценку стрессоустойчивости личности» (Н.В. Киршев, Н.В. Рябчиков),
3. «Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости» (Н. П. Фетискин),

4. «Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации» (Т. Холмс, Р. Праге).

Практическая значимость заключается в том, что разработанная программа, направленная на создание условий для успешной социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности судебных приставов-исполнителей, может быть использована в работе психологической службы УФССП. Результаты исследования могут также применяться в процессе профессиональной подготовки, переподготовки и повышения квалификации психологов служебной деятельности.

База и выборка исследования. В исследовании приняли участие сотрудники Управления ФССП по Белгородской области, работающие в должности судебный пристав-исполнитель со сроком работы не более одного года. Выборка составила 89 судебных приставов-исполнителей.

Апробация и внедрение результатов исследования. Апробация результатов исследования проводилась на базе Управления ФССП по Белгородской области, а также на кафедре возрастной и социальной психологии, факультета психологии педагогического института НИУ «БелГУ» в рамках студенческой научно-практической конференции «Прикладные исследования в возрастной, педагогической и социальной психологии». На основании материалов дипломной работы подготовлена программа социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности, которая проводится для судебных приставов-исполнителей в УФССП по Белгородской области в г. Белгороде.

Структура и объем работы. Дипломная работа содержит введение, две главы (теоретическую и эмпирическую), заключение, список использованных источников и приложения. Общий объем работы составляет 63 страницы.

ГЛАВА 1. Теоретические основы изучения проблемы социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности судебных приставов-исполнителей с разным уровнем стрессоустойчивости личности

1.1. Проблема социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности в психологии

В современной психологической литературе нет единого терминологического обозначения такому феномену, которое мы называем «социально-психологическая адаптация». Проанализировав немало научного материала, мы пришли к выводу, что данный феномен каждый автор склонен называть по-своему, однако его содержание, его суть остается неизменной.

В ходе социализации личности в условиях современной профессиональной деятельности одной из важнейших составляющих является способность к быстрой и эффективной социально-психологической адаптации. Г.А. Балл [3] приводит факты, которые указывают на то, что во многом это можно связать с проблемами адаптации личности нашего века, так как происходит влияние резких изменений социальной среды и систематично нарастающих стрессогенных ситуаций. Также их негативное воздействие на психику приводит к таким фундаментальным нарушениям как дезадаптированность личности. Объективно оценивая современную картину мира можно утверждать, что существенное значение имеет адаптационный потенциал личности и ее устойчивость к негативному воздействию стрессоров.

Социально-психологическая адаптация является одной из значимых функций социальной психики и выступает ведущей и определяющей в выборе механизмов социализации личности. По мнению Е.В. Руденского, «социальная психика облегчает приспособление людей друг к другу и создает условия для благоприятной адаптации личности. Она приводит

«индивидуальное сознание в соответствие с принципами и нормами, господствующими в социальной группе» [28, с. 245]. Автор говорит о том, что под влиянием культуры начинают вырабатываться формы и правила коммуникации, соответствующие определенным условиям взаимодействия между людьми, которые будут направлены на обеспечения эффективного достижения общих целей. В ходе социально-психологической адаптации человек стремится достичь определенного баланса, гармонии между внутренними и внешними условиями жизнедеятельности.

А.Л. Журавлев [35] говорил о том, что в процессе осуществления социально-психологической адаптации повышается адаптированность личности, проявляющаяся в степени приспособленности к жизни в социуме. Выделяются разные виды адаптации, при этом автор акцентирует внимание на внешней социально-психологической адаптированности (приспособительской, поведенческой) в которой личность внутренне содержательно не перестраивается и сохраняет себя и свою автономность.

А.Н. Сухов [32] под социально-психологической адаптацией понимает «овладение личностью роли при вхождении в новую социальную ситуацию». По результативности он различает позитивную и негативную стороны адаптивности, а по механизму осуществления - добровольную и принудительную.

Рассматривая проблематику социально-психологической адаптации, А.А. Реан [18] определяет наиболее эффективный тип адаптации - вероятностно-комбинированный. Он осуществляется в результате оценки вероятности успешной адаптации при разных типах адаптационной стратегии. Так, при выборе стратегии личностью оцениваются: 1) требования социальной среды (сила, степень враждебности, степень ограничения потребностей личности, дестабилизирующие влияния); 2) потенциал личности в плане изменения, приспособление среды к себе; 3) цена усилий при выборе стратегии изменения среды или себя (физические, психологические затраты).

Начиная с середины двадцатого века, начинает оформляться направление в понимании адаптации, представители которого исходят из методологических положений о единстве личности и общества, активном характере этого взаимодействия. Некоторые авторы рассматривают адаптацию в качестве условия выполнения личностью основных функций, решения сложных творческих проблем.

Отмечая специфичность творческих работников, Г.А. Горошидзе [5] говорит о том, что следует проводить профессиональный отбор данной категории работников по показателям их адаптированности как по профессиональным, так и по социально-психологическим параметрам социальной среды.

Делая акцент непосредственно на трудовой адаптации к условиям конкретного предприятия, Б.Ф. Ломов и А.Л. Журавлев [25] придерживаются того, что нужно уделять внимание также специфике деятельности конкретной организации и степени выраженности дисциплины на нем. Специфичность адаптационного процесса заключается в том, что в ходе жизнедеятельности личность постоянно сталкивается с необходимостью активного приспособления к различным структурам социальной среды, таким как, например, социально-психологическая, культурная, бытовая, профессиональная и так далее. Такое основание, как правило, принято упоминать о разных видах адаптации (производственной, межкультурной, аккультурации и тому подобное). Расхождение в трактовке понятий обусловлено, прежде всего, тем, что все виды адаптационного процесса взаимосвязаны между собой и не совсем корректно говорить лишь об одном виде адаптации, так как в ходе приспособления к профессиональной деятельности у человека происходят в разной степени выраженности все виды адаптационного процесса.

В ходе исследования адаптации В.В. Константинов [28] придерживался положения, которое говорит о том, что социально-психологическая адаптация в своей сущности носит повышение осмысленности жизни

личности, снижении уровня агрессивности человека, способности формировать устойчивое положительное отношение к окружающей среде, и, конечно, не без чувства удовлетворенности социальными отношениями, трудом и жизнью в целом, которое у каждого человека носит субъективный характер.

Точка зрения на проблему социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности у А.А. Налчаджяна [32] носит принципиально иной характер. Взглянув на данную проблему с позиции автора мы можем утверждать, что «социально-психологическая адаптация характеризуется как такое взаимоотношение личности и группы, когда личность без длительных внутренних и внешних конфликтов продуктивно выполняет свою ведущую деятельность, удовлетворяет свои основные социальные потребности, в полной мере идет навстречу тем ролевым ожиданиям, которые предъявляет к нему референтная группа, переживает состояния самоутверждения и свободного выражения своих творческих способностей» [32, с. 210]. При этом автор вычленяет характеристики дезадаптированной личности, которые носят такую специфику как: переживание личности длительных по протеканию внутренних и внешних конфликтов, при этом без нахождения ею психических механизмов и форм поведения, нуждающихся для их развития и продвижения. Можно утверждать о том, что данное предположение идет скорее о субъективной неразрешимости внутренних конфликтов, которые, скорее всего, могут быть вызваны характером проблемной ситуации, в которой пребывает сотрудник.

В понимании В.В. Константинова и И.А. Красильникова «процесс преодоления проблемных ситуаций можно считать процессом социально-психологической адаптации личности, в ходе которого открываются новые способы поведения, новые программы и планы внутриличностных процессов» [21, с. 25].

По представленным результатам исследований С.А. Шапкина и Л.Г. Дикой [39] процесс адаптации по содержанию носит активное

формирование стратегий, которые непосредственно связаны со стрессогенной ситуацией, в которой пребывает сотрудник в ходе профессиональной деятельности, при этом прибегая к разным уровням регуляции психической деятельности. По результатам их исследований, в ходе которых были получены данные о том, что в качестве системообразующего фактора адаптации выступают мотивационно-волевые стратегии, которые определяют интенсивность и направленность таких процессов как: когнитивные, активационно-энергетические и эмоционально-оценочные, которые непосредственно обеспечивают деятельность личности.

По результатам исследований М.П. Будякиной и А.А. Русалинова [6], а также на основе теоретического анализа при производственной адаптации происходят две стороны адаптации, а именно: профессиональная и социально-психологическая адаптация. В контексте профессиональной адаптации авторы привыкли понимать приспособление к темпу, режиму, а также условиям труда определенной специфики деятельности сотрудников. Проявлением данной адаптации служит овладение определенного уровня необходимых профессиональных навыков, знаний, а также умений, формирование личностных качеств которые важны в профессиональной специфике деятельности, необходимых для успешного освоения и приспособления к данной профессиональной деятельности. При этом такой вид адаптации способен проявляться в овладении профессиональными знаниями, умениями, а также навыками, необходимых специалисту при выполнении им его непосредственных должностных обязанностей. При этом профессиональная адаптация сотрудника находит свой отклик в развитии активного положительного отношения человека, который лишь начинает свой профессиональный путь в специфике данной деятельности.

Рассматривая профессиональную адаптацию нельзя не выделить три взаимосвязанных элемента, которые происходят в ходе этого сложного процесса:

1) В ходе процесса приспособления молодого сотрудника к специфике профессиональной среды адаптация может характеризоваться своими пространственно-временными механизмами;

2) Рассматривая адаптацию как результат процесса, соответственно адаптация будет характеризоваться в итоге степенью адаптированности нового сотрудника;

3) При рассмотрении адаптации как возбудителя новообразований можно говорить о комплексе качественно новых комплексов формирования качеств, которые будут присущи в дальнейшем сотруднику конкретной организации.

Представленные выше компоненты характеризуют и позволяют предопределить поведение сотрудника, кроме того определить степень эффективности конкретного сотрудника во взаимодействии с профессиональной средой, а также коллективом в котором он будет исполнять свои должностные обязанности.

В ходе изменения профессиональной среды, которое может быть связано с внедрением технически более новой системой, вхождением в коллектив нового руководителя, освоением новой профессии или должности, переходом в линейно другое отделение или предприятие, и конечно изменение потребностей, возможностей и целей человека, которые приводят к необходимости активизации адаптационного процесса. Если имеется небольшое рассогласование в системе, которое не требует масштабных усилий для устранения, то ведется речь о ситуативной адаптации, которая носит периодический характер в любой профессиональной деятельности. При этом, судя по утверждениям Ротенберга В.С. [36], можно говорить о том, что при наличии ситуации, которая будет связана с коренным изменением профессиональной среды, либо же переходом в качественно новую профессиональную среду, то речь уже пойдет о вторичной профессиональной адаптации человека.

Также под социально-психологической адаптацией понимается приспособление к групповым нормам, выражающееся в приспособлении молодого специалиста к социальной жизни, нормам, традициям и устоям сформировавшегося коллектива.

В качестве функций, которыми располагает социальная адаптация личности в коллективе можно вычленить, прежде всего, то, что при адаптации личности в коллективе особую роль играет прежде всего устойчивость и стабильность, повышение сплоченности коллектива посредством внедрения нового сотрудника в устоявшийся коллектив. Данные функции служат для улучшения морально-психологического климата коллектива, а также нормального функционирования и развития сложившегося коллектива.

То как понимает основу успешности социально-психологической адаптации личности Леутин В.П. [24] говорит нам о том, что непосредственная основа адаптированности личности лежит на социальном уровне. Под социальной адаптацией понимается включение индивида в социальную среду посредством приобретения им статуса, сложившегося места в социальной структуре общества и находит отклик в необходимости функционирования общества как единого целого социального организма.

Касаемо области исследования социально-психологической адаптации личности можно говорить об индивидуальном характере деятельности личности, занимающей конкретный социальный статус и действующей согласно потребностям общества и руководствуясь своими личностными качествами и тенденциями, тем самым делая свое ролевое поведение уникальным и характерным для данной личности, а тем самым обретая личностную определенность.

С точки зрения Яницкого М.С. [40], сферу социально-психологической адаптации глазами молодого сотрудника можно представлять в виде совокупности мнений коллектива, которые соответствуют эталонам поведения и оценок, отождествляемых с данным коллективом, иными

словами систему сложившегося определенного морально-психологического климата, где молодому специалисту просто необходимо приспособиться. Сфера, о которой говорит автор, находит свое выражение в активном взаимодействии молодого сотрудника с системой взаимоотношений, которая сложилась в коллективе, налаживании положительного контакта с товарищами по профессиональной деятельности и непосредственным руководством, а также показателе определенного уровня удовлетворенности отношениями в коллективе самой личностью.

Обладая определенным уровнем самостоятельности, такие процессы как профессиональная и социально-психологическая адаптация происходят в условиях постоянного симбиоза и взаимовлияния, при этом одним из ведущих показателей оценки полноты производственной адаптации может служить индекс удовлетворенности взаимоотношениями в коллективе.

С позиции конечного результата успешной производственной адаптации Вершинина Т.Н. [8] предлагает рассматривать идентификацию молодого сотрудника со своей профессиональной деятельностью, иными словами отождествление собственных интересов сотрудника с интересами организации, своего рода сплочение сотрудника с организацией и рабочим местом.

При характеристике различных аспектов производственной адаптации Вершинина Т.Н. [8] делает акцент на том, что высказала мысль, что не все аспекты адаптации равноправны.

Самойлова В.А., в ходе изучения социально-психологической адаптации личности в профессиональном коллективе, говорит что: «Успешная адаптация к коллективу выступает не только как одна из целей взаимодействия личности с производственной средой, но и как важнейшее условие эффективности других видов адаптации. Чем меньше молодому специалисту требуется времени на адаптацию к коллективу, тем короче срок, необходимый для профессиональной адаптации» [28, с. 105].

Одним из критериев эффективности адаптации может выступать степень готовности сотрудника воспринимать себя и социальные связи вокруг, соизмерять потребности с имеющимися возможностями и осознание истинных мотивов своего поведения в трудовой деятельности. При недостаточно развитом либо искаженном представлении о себе, сотрудник склонен к нарушению процесса адаптации, которое может сопровождать нарушение взаимоотношений в коллективе, снижение способности исполнения должностных обязанностей и чревато ухудшением состояния здоровья сотрудника.

Е.В.Таранов предлагает трактовать адаптация молодого специалиста как «процесс формирования у личности устойчивого положительного отношения к задачам, традициям и перспективам предприятия, в ходе которого личность включается в новую для нее производственную деятельность, систему межличностных отношений, культурную жизнь предприятия, находит там условия для самореализации и превращает новую среду в основу своей жизнедеятельности» [38, с. 310].

Противоположным по сущности адаптации является процесс дезадаптации личности. В ходе дезадаптирующего процесса происходит усугубление проблемной ситуации за счет внутриспсихических процессов личности и ее поведения, а также происходит усиление трудностей и неприятных переживаний, которые были вызваны стрессогенной ситуацией.

К признакам дезадаптации личности можно отнести как объективные, так и субъективные. Объективные находят свой отклик в изменении поведения человека в социальной среде за счет несоответствия функций социума, которые конкретный работник не выполняет. Относительно субъективных признаков можно говорить о состоянии психологического тупика. Данное состояние возникает вследствие результата длительного нахождения сотрудника в конфликте (внешнего, либо внутреннего), а также отсутствия требующихся адаптивных механизмов, которые способствуют выходу из данного состояния.

Пресечение дезадаптации служит задачей руководителям, сопровождающим молодого сотрудника на первых стадиях становления его в профессиональном плане. Актуальность изучения динамики и причин возникновения дезадаптации имеет смысл, так как результат в виде дезадаптированности носит альтернативный характер в отличие от адаптированности. Тем самым при выявлении на начальных признаках дезадаптированности будет способствовать скорейшему их предотвращению, и способствовать дальнейшему протеканию процесса адаптации в совершенно новом русле. Важнейшей проблемой, с которой сталкиваются руководители при появлении молодого сотрудника в коллективе, является управление процессом адаптации.

При трудоустройстве на рабочее место молодой сотрудник имеет заданный набор целей, потребностей, а также норм поведения. Руководствуясь ими, сотрудник способен предъявлять требования к своему рабочему месту, должностным обязанностям, а также мотивации трудовой деятельности и заинтересованности в построении дальнейшей карьерной лестницы.

Смысл социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности находит свой отклик в освоении социально-психологических особенностей трудовой организации, встраивании в сложившуюся в нем систему взаимоотношений, а также положительном взаимодействии с остальными членами трудового коллектива. Под действием социально-психологической адаптации молодой сотрудник узнает все больше информации о специфике трудовой организации, ее нормах, ценностях, структуре деловых и личных взаимоотношений, присущих данному трудовому коллективу, а также о лидерах в конкретных группах.

Полученная информация в ходе социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности соотносится с прошлым опытом молодого сотрудника, ценностными ориентациями и нормами конкретного сотрудника. Николаев Е.П. [24] делает акцент на том, что если информация, которую

сотрудник получил в процессе социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности, соответствует прошлому опыту сотрудника, его ориентации в процессе профессиональной деятельности и оценивается положительно, тогда сотрудник склонен принимать нормы и ценности данной группы, также запускается механизм, в ходе которого сотрудник начинает себя идентифицировать с данной трудовой организацией. Благодаря ходу социально-психологической адаптации молодой сотрудник активно участвует в жизни организации, устанавливает положительные взаимоотношения с непосредственными руководителями и трудовым коллективом.

Критерии социально-психологической адаптации могут делиться на объективные и субъективные. Под объективными критериями подразумевают продуктивность деятельности молодого сотрудника, реально занимаемое положение в профессиональном коллективе, которое определяется такими показателями как профессионально-квалификационный рост, а также стаж работы. Субъективными критериями социально-психологической адаптации выступают удовлетворенность личности своей профессиональной деятельностью, а также отношение сотрудника к специфике профессиональной деятельности и непосредственное взаимодействие в коллективе.

Тем не менее, вариативность аспектов адаптации не мешает им постоянно взаимодействовать друг с другом, тем самым процесс управления адаптацией требует единой системы инструментов воздействия, которые будут обеспечивать повышение скорости и успешности социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности молодого сотрудника.

Таким образом, в нашей работе под социально-психологической адаптацией к профессиональной деятельности мы будем понимать вхождение человека в систему внутригрупповых отношений, приспособление к этим отношениям, выработку образцов мышления и

поведения, которые отражают систему ценностей и норм данного профессионального коллектива, приобретение, закрепление и развитие умений и навыков межличностного общения в этом коллективе.

1.2. Понятие стрессоустойчивости личности в психологии

Прежде чем перейти к рассмотрению социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности судебных приставов-исполнителей и уровню их стрессоустойчивости личности, остановимся на самой стрессоустойчивости личности и ее уровнях. Для начала можно утверждать, что без определения феномена стресса невозможно описывать такой компонент личности, как ее стрессоустойчивость.

Феномен стресса, открытый Г. Селье [37], является одним из фундаментальных проявлений жизни, поскольку позволяет организму приспосабливаться к различным факторам среды за счет универсального комплекса нейрогуморальных реакций. Данный термин являлся одним из символов медицины двадцатого века. Такой бурной реакции вокруг данного термина способствовало реальное увеличение количества стрессоров людей, которое было обусловлено урбанизацией, быстрым ростом темпа жизни, резким возрастанием числа межличностных взаимодействий (как конструктивных, так и конфликтных), а также все больше контрастирующим несоответствием между биологической природой человека и условиями его социального существования.

Организм, который находится в стрессовом состоянии, запускает определенную биохимическую реакцию, которая в свою очередь способствует выбросу адреналина в кровь. Смысл данной реакции, в физиологическом плане, характеризуется резкой мобилизацией всего потенциала организма, который необходим для борьбы с возбудителем или бегства от него. Стрессовое состояние при данных обстоятельствах опасно

тем, что может способствовать провокации таких органических нарушений, которые характерны сердечнососудистыми, аллергическими, иммунными и другими заболеваниями. Также стрессовое состояние провоцирует снижение работоспособности человека, начинает гаснуть его жизненная и творческая активность. Стресс сопровождается характерными симптомами, к числу которых относятся такие как: беспричинная вялость, общая пассивность, бессонница, тревожный сон, раздражительность и так далее. Данный механизм является приспособительным к окружающей среде. Китаев-Смык Л.А. [20] отмечает, что стресс способен не только понизить, но и повысить устойчивость организма к негативным факторам. Для разведения этих полярных функций существует понятие стресса и дистресса.

Стресс характеризуется напряжением, которое мобилизует, а также активизирует организм для дальнейшей борьбы с возбудителем негативных эмоций. Различают также дистресс, как определенный вид стресса, который представляет собой чрезмерное напряжение, которое способствует понижению потенциальных возможностей организма адекватному реагированию вслед на требования внешней среды.

На данный момент существует острая потребность в технологиях профилактики стрессовых состояний. Первыми попытками противодействовать стрессу принадлежат исследования целого ряда зарубежных психологов, которые направлены на деятельную, самостоятельную и конструктивную сущность личности. Как отмечает Л. И. Анцыферова [2], еще в 1937 году Г. Олпорт обратил внимание на активную созидательную природу личности и определил ее стремление к поиску и разрешению все более трудных проблем, а К. Роджерс и Х. Томэ отметили, что люди (клиенты психотерапевтов) сами способны решать многие жизненные проблемы.

Уровень стресса каждого человека (оптимальный или же запредельный), а также формы его влияния на индивида внешне проявляются совершенно индивидуально. Излишнее возбуждение будет характеризоваться

такими признаками как: резкое учащение пульса, учащенное и поверхностное дыхание, повышение тонуса мышц, дрожь, напряженная мимика, суетливость и тому подобное. При недостаточном возбуждении организм человека проявляет вялость, сонливость, замедляется в скорости движений, зеваает и так далее.

Короленко Ц.П. [21] делает акцент на том, что системность категории стресса обуславливается также отражением в ней как «внутренних» свойств человека, предопределяющих и регулирующих процесс функциональной надежности и успеха в деятельности, так и «внешних» свойств, характеризующих наличный потенциал субъекта труда (его функциональный ресурс и резервы, знания, навыки, умения, опыт и др.), обеспечивающих функциональный комфорт и выполнение конкретной деятельности. Постоянное взаимодействие с различным кругом людей, широкий спектр полномочий и должностных обязанностей требуют от судебных приставов-исполнителей определенной психологической подготовки.

Иначе говоря, состояние стресса как системная категория подразумевает под собой совокупность деятельностно-ориентированных взаимосвязанных свойств, а также качеств человека, которые формируют структурно-функциональные характеристики человека. Данному состоянию присуща иерархия показателей, но системообразующими факторами являются параметры стрессоустойчивости, а также работоспособности и, несомненно, пригодность к выполнению конкретных трудовых задач, которые имеют заданную эффективность и качество. Субъектной же мерой оценки стрессоустойчивости является самочувствие, настроение, получение удовольствия от процесса и итогового результата труда.

Стрессоустойчивость как понятие определяется сочетанием личностных качеств, которые позволяют переносить весомые интеллектуальные и эмоциональные нагрузки, которые обусловлены спецификой профессиональной деятельности, но без видимых последствий для окружающей действительности и собственного здоровья человека.

Б.Х. Варданян определяет стрессоустойчивость как специфичное взаимодействие всех компонентов психической деятельности человека, не игнорируя эмоционального компонента. Он пишет, что стрессоустойчивость «...можно более конкретно определить как свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциогенной ситуации и, тем самым, содействующее успешному выполнению деятельности»[9, с.110].

На одну из существенных сторон стрессоустойчивости обращает свое внимание П.Б. Зильберман, говоря о том, что устойчивость может подразумевать под собой нецелесообразное явление, которое способно характеризоваться отсутствием адекватного отражения изменившейся ситуации. Данное явление свидетельствует о том, что человек недостаточно гибок и приспособляем к факторам окружающей среды. Он же предлагает свою и, на наш взгляд, одну из самых полных трактовок стрессоустойчивости, понимая под ней «..интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивидуума, которое обеспечивает оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке» [28, с. 89].

Е.А. Милерян [25] предлагает свою трактовку видения стрессоустойчивости личности. С одной стороны, невосприимчивость к эмоциогенным факторам, которые оказывают отрицательное влияние на психическое состояние человека, а с другой стороны это способность контролировать и сдерживать астенические эмоции, обеспечивая тем самым успешное выполнение необходимых действий, связанных с должностными обязанностями.

В понимании В.М. Писаренко, стрессоустойчивость следует трактовать как «...способность отвечать на напряженные ситуации таким изменением эмоционального состояния, которое приводит не к уменьшению, а к

увеличению работоспособности»[17, с.145]. Также автор подчеркивает, что высокой устойчивости к стрессу помогает высокая степень автоматизации деятельности.

Определения стрессоустойчивости личности обращают внимания на том, что данный специфичный феномен следует рассматривать больше с функциональных позиций, иначе говоря, как характеристику, которая влияет на продуктивность (успешность) профессиональной деятельности.

В понимании таких ученых как В.Л. Марищук, К.К. Платонов [28] можно выделить направления в исследовании стрессоустойчивости: традиционно-аналитическое, системно-регулятивное и системно-структурное.

1. Традиционно-аналитическое направление опирается на дробление психики согласно признаку качественного своеобразия на познавательные, эмоциональные и волевые процессы.

2. Системно-регулятивное направление предполагает выделение психических процессов в связи с их непосредственной функцией в регуляции деятельности. В данном направлении психические процессы рассматриваются как функциональные звенья, которые образуют систему психической регуляции профессиональной деятельности.

3. Системно-структурное направление предполагает наличие признака устойчивости как способности сохранять себя в условиях изменяющейся, в некоторых пределах среды. Закономерности индивидуального развития не могут быть полностью выявлены, поскольку не следует рассматривать устойчивость к стрессу только как сохраняемость определенных состояний.

Согласно теории стрессоустойчивости В.С. Ротенберга, В.В. Аршавского [25], люди подразделяются на четыре основные группы. К первой относят лиц, которые больше других подвержены негативному влиянию внешних факторов. Их специфичность заключается в том, что они не способны адаптироваться к окружающей действительности и менять свое поведение не склонны.

Второй позиции присущи люди, которые внутренне готовы к переменам. Однако к изменениям не радикальным, а вялотекущим. Данная категория может воспринимать лишь трансформацию постепенную, шаг за шагом. Кардинальные перемены способны повергнуть их в замешательство, а также привести к развитию депрессии, нервным срывам. К третьему типу относятся достаточно консервативные в своих убеждениях и умеренно лояльные к внешним изменениям среды люди. Они как раз могут согласиться на стремительные перемены, нежели ждать постепенной трансформации. Однако представители данной группы имеют особенность такую как: если стрессы в их жизни принимают постоянный характер, то силы могут истощаться. Итогом данного феномена является постепенная потеря духа, частое возникновение неконтролируемых негативных эмоций, а также связанных с ними срывов.

К четвертой категории относятся люди, которых безоговорочно можно назвать стрессоустойчивыми. Они способны долго выдерживать негативные воздействия окружающей среды. Психика таких лиц защищена от влияния деструктивных ситуаций.

Стрессоустойчивость можно охарактеризовать способностью управлять своими эмоциями, сохранять высокую работоспособность, осуществлять экстремальную деятельность без напряжённости.

Коротчаев А.А. [22] говорит о том, что стрессоустойчивость является важным аспектом в деятельности судебных приставов-исполнителей. Эффективность такой деятельности определяется не только профессиональными знаниями, умениями и навыками, но и профессионально важными свойствами, в числе которых - стрессоустойчивость, являющаяся компонентом адаптивности личности. Наилучших результатов в службе достигают военнотружущие с психологической готовностью к экстремальным ситуациям, проявляющие высокий уровень стрессоустойчивости. Важным является на сегодняшний день сохранение психического здоровья судебных приставов-исполнителей. Их работа,

сопряженная со стрессовыми ситуациями, требует особого внимания. В результате выявляются физиологические, интеллектуальные, эмоциональные, волевые и другие характеристики человека, способствующие стрессоустойчивости.

Куликов Л.В. [23] утверждает, что стрессоустойчивость предполагает способность судебных приставов-исполнителей к саморегулированию и быстрому восстановлению психологического равновесия. Она выражает запас прочности человека - тот диапазон, в котором организм может сохранять свою целостность, работоспособность и жизнестойкость. Специфика среды функционирования судебного пристава-исполнителя, множественность оказывающих влияние на деятельность деструктивных факторов, экстремальные условия, в которых приходится решать сложные и ответственные задачи, обуславливают необходимость высокого уровня стрессоустойчивости как коллективов, так каждого отдельно взятого судебного пристава-исполнителя.

По мнению Либиной А.В. [25], стрессоустойчивость представляет собой системное качество личности, приобретаемое индивидом и проявляющееся в напряженной деятельности, эмоциональные механизмы которой получают свою определенность в структуре системы саморегуляции. Стрессоустойчивость во многом определяют индивидуальные особенности и стиль мышления личности в стрессогенных условиях, а устойчивость к стрессу связывают с результирующей стороной деятельности - продуктивностью.

Своевременное преодоление стрессов обеспечивает высокую эффективность деятельности судебных приставов-исполнителей. Таким образом, актуальность и новизна исследований стрессоустойчивости судебных приставов-исполнителей и способов её формирования обусловлена, прежде всего, требованиями к состоянию физического и психического здоровья сотрудников, деятельность которых характеризуется

высоким уровнем стрессогенности, значительными психическими и физическими нагрузками.

Таким образом, в нашей работе мы будем понимать под стрессоустойчивостью самооценку способности и возможности преодоления экстремальной ситуации, связанную с ресурсом личности или запасом, потенциалом различных структурно-функциональных характеристик, обеспечивающих общие виды жизнедеятельности и специфические формы поведения, реагирования, адаптации и т.д. Согласно теории стрессоустойчивости, люди подразделяются на четыре основные группы: очень подверженные стрессу; люди, которые внутренне готовы к спокойным переменам; достаточно принципиальные в своих убеждениях и умеренно лояльные к внешним изменениям люди и собственно стрессоустойчивые люди.

1.3. Влияние стрессоустойчивости личности на социально-психологическую адаптацию к профессиональной деятельности

В современных условиях существенно возросла интенсивность и напряженность жизни и деятельности людей, соответственно увеличивается частота возникновения негативных эмоциональных переживаний и стрессовых реакций, которые, накапливаясь, вызывают формирование выраженных и длительных стрессовых состояний. Эти состояния снижают успешность и качество выполнения своих должностных обязанностей у людей, включенных в профессиональную деятельность, или требуют дополнительных усилий для поддержания оптимального психофизиологического уровня, что, в свою очередь приводит к целому ряду социально-экономических и социально-психологических последствий: повышение текучести кадров, снижение удовлетворенности трудом, деформации личностных и характерологических качеств. Все это неизбежно

предъявляет более высокие требования к профессиональной подготовке, состоянию морального духа, психологической подготовке, психическому здоровью, устойчивости психики сотрудников различных организаций в условиях специфической профессиональной деятельности. Лозгачева О.В. [26] утверждает, что данный аспект может быть реализован в том случае, если сотрудник сможет умело противостоять стресс-факторам, воздействующим на него в процессе профессиональной деятельности.

Работа судебного пристава-исполнителя сопряжена с различными стрессогенными ситуациями. Всем известен тот факт, что профессиональная деятельность судебных приставов-исполнителей протекает на фоне высокого психоэмоционального напряжения, хронического дефицита времени и сна, необходимых для восстановления и адаптации к нагрузкам. Для судебных приставов-исполнителей, очевидна целесообразность овладения техниками саморегуляции и психокоррекции в качестве основных средств борьбы со стрессом и нормализации функциональных состояний. Важнейшим условием укрепления морального духа в коллективе является знание индивидуально-личностных характеристик каждого сотрудника. Данные факторы наталкивают на большой практический интерес к изучению феномена стресса и стрессоустойчивости личности судебных приставов-исполнителей.

Использование мероприятий по профилактике стрессовых состояний сотрудников способствует совершенствованию их подготовки к выполнению задач профессиональной деятельности, а также поддержанию на оптимальном уровне показателей психического здоровья. Психопрофилактика, проводящаяся в процессе профессиональной деятельности, позволяет сохранять, поддерживать, развивать и восстанавливать психическое здоровье сотрудников организации, что способствует повышению уровня профессиональной готовности, укреплению дисциплины и правопорядка, снижению преступности и травматизма. Щербатых Ю.В. [39] говорит о том, что разработка проблемы позволяет вооружить руководителей всех уровней обоснованными рекомендациями по

предупреждению опасного воздействия стресс-факторов, снижающих психическое здоровье, по психопрофилактике стрессовых состояний сотрудников в конкретных ситуациях жизни и деятельности. Очевидным становится тот факт, что устойчивое поведение сотрудников в условиях стресса (стрессоустойчивость) является одним из важных психологических факторов обеспечения надежности, эффективности и успеха профессиональной деятельности как индивидуальной, так и совместной.

Профилактика стрессов сотрудников судебных приставов-исполнителей происходит за счет развития высокого уровня стрессоустойчивости личности. Данная задача носит первостепенный характер для специалистов-психологов, специализация которых заключается в психологическом обеспечении профессиональной деятельности. Для успешного преодоления сотрудниками стрессовых ситуаций необходимо сформировать понимание ими самого понятия стрессоустойчивости, его природы, путей, а также средств формирования, поддержания. Также особенно важно объяснить судебным приставам-исполнителям зависимость стрессоустойчивости от особенности конкретной профессиональной деятельности, так как специфика данной профессиональной деятельности протекает в постоянно динамичных и стремительно меняющихся условиях.

В понимании Величковского Б.Б. под описанием способности личности сохранять адекватность психического состояния и эффективность деятельности в ситуации экстремальных условий исследователи часто используют различные термины: «устойчивость личности», «нравственная устойчивость», «психическая устойчивость», «психологическая устойчивость», «стрессоустойчивость» [10, с. 25]. Вышеперечисленные виды устойчивости специфичны по своему, но за их основу взято утверждение о том, что это способность личности поддерживать оптимальную работоспособность и эффективность деятельности в стрессогенных ситуациях, а также способность личности поддерживать оптимальное состояние психики, несмотря на воздействие негативных факторов.

Целостно смотря на понятие устойчивости нельзя сводить данный феномен только лишь к поддержанию конкретного состояния, имеется определенная последовательность состояний во времени. Ее отличительной чертой является, прежде всего, активный характер (так как может рассматриваться как процесс и как результат), стрессоустойчивость личности является неотъемлемой частью развития личности, одной из сторон процесса социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности.

Стрессоустойчивость личности судебных приставов-исполнителей необходимо рассматривать как функцию двух переменных, таких как: окружающая среда судебного пристава-исполнителя и специфика внутренней структуры системы судебных приставов. Касаемо психологического аспекта стрессоустойчивости судебных приставов-исполнителей можно подчеркнуть тот факт, что она отражает функциональные характеристики профессионально значимых психических процессов, качеств и свойств личности, не упуская также степень адекватности психологической системы деятельности требованиям конкретных рабочих ситуаций.

Тем самым можно придерживаться позиции о том, что стрессоустойчивость является сложным и емким качеством личности судебного пристава-исполнителя. В ней объединен целый комплекс способностей, широкий круг разноуровневых явлений, связанных со спецификой конкретной профессиональной деятельности. Проведенный анализ научных источников показал, что единого подхода к формулировке определения стрессоустойчивости нет, и авторы трактуют его как полагает нужным.

Опираясь на мнение специалиста в области изучения психологического стресса В.А. Бодрова, исходной позицией в изучении стрессоустойчивости личности должно служить определение этого понятия, которое ряд авторов отождествляет лишь с понятием эмоциональной устойчивости, хотя данные понятия не являются тождественными. Под стрессоустойчивостью данный автор предлагает понимать «интегративное свойство человека, которое, во-

первых, характеризует степень его адаптации к воздействию экстремальных факторов внешней (гигиенические условия, социальное окружение и т.п.) и внутренней (личной) среды и деятельности. Во-вторых, оно определяется уровнем функциональной надежности субъекта деятельности и развития психических, физиологических и социальных механизмов регуляции текущего функционального состояния и поведения в этих условиях. И, в-третьих, это свойство проявляется в активации функциональных ресурсов (и оперативных резервов) организма и психики, а также в изменении работоспособности и поведения человека, направленных на предупреждение функциональных расстройств, негативных эмоциональных переживаний и нарушений эффективности и надежности деятельности»[7, с. 208]. Понимание структуры стрессоустойчивости личности опирается на традиционно сложившемся в психологии подходе к представлению о структуре психики. Тем самым стрессоустойчивость личности, как и психическую устойчивость можно рассматривать как динамическую структуру.

Меерсон Ф.З. [31] утверждал то, что под основными компонентами динамической структуры личности следует понимать: эмоциональный, а также накопленный в процессе преодоления сложных ситуаций и проявляющийся в уверенности, в чувстве воодушевления и удовлетворения от выполнения задачи; волевой, который выражается в самообладании, самоконтроле, сознательной саморегуляции действий, приведении их в соответствие с требованиями ситуации. Волевой компонент выполняет контрольно-оценочную функцию сохранения и восстановления целесообразной регуляции деятельности, интеллектуальный, отражающий умственную работоспособность, тип мышления. Тем не менее, перечень, приведенный для отражения сущности понятия стрессоустойчивости далеко не полон.

Ряд авторов (Ю.Н. Гурьянов; С.А. Козлов; В.Ф. Власов) склонны к выделению следующих компонентов стрессоустойчивости личности

судебных приставов-исполнителей, а именно: мотивационный, который отражает устремленность личности на выполнение поставленной задачи. Мотивационный компонент представляет собой проявление различных мотивационных тенденций, которые способны выполнять побудительную, смыслообразующую и регулятивную функцию; физиологический компонент, определяющий запас энергетических возможностей организма для выполнения специфичных нагрузок, связанных с конкретной профессиональной деятельностью; познавательный, характеризующий степень осознания и понимания служебной задачи, а также степень готовности к ее исполнению. Познавательный компонент обеспечивает функцию создания, а также структурирования ориентировочной основы профессиональной деятельности, текущего анализа и прогнозирования динамики служебных ситуаций; операциональный, объединяющий применяемые способы и приемы деятельности. Операциональный компонент обеспечивает владение способами и приемами деятельности, необходимыми навыками и умениями по использованию технических и других средств; коммуникативный компонент, характеризующий социально-психологический аспект деятельности личности, состояние готовности к взаимодействию.

Изучая устойчивость к стрессу у сотрудников судебных приставов-исполнителей Н.И. Бережная [21], рассматривает категорию стрессоустойчивости как качество личности, которое состоит из совокупности следующих компонентов таких как:

- психофизиологический (тип, свойства центральной нервной системы);
- мотивационный, аргументируя это тем, что сила мотивов во многом определяет эмоциональную устойчивость личности;
- эмоциональный опыт личности, накапливающегося в процессе преодоления отрицательных влияний экстремальных ситуаций;

- волевой, выражающийся в сознательной саморегуляции действий, приведении их в соответствие с требованиями стрессовой ситуации;
- профессиональная подготовленность, информированность и готовность личности к выполнению различного рода задач;
- интеллектуальный, который действует посредством оценки требований ситуации, а также прогноза возможности изменения стрессовой ситуации и принятий решений о способе дальнейших действий.

Деятельность структурных компонентов таких как: и стрессоустойчивость занимают в ней различные «ранговые места», при этом «удельный вес» составных компонентов имеет различный вес. Все они находятся в определенной взаимосвязи, и возможна компенсация невыраженности одних за счет большей развитости других.

Таким образом, обобщая вышеуказанное, можно сделать следующие выводы: социально-психологическая адаптация к профессиональной деятельности судебных приставов-исполнителей сопряжена с большим количеством стрессогенных факторов. В ходе специфики данной профессиональной деятельности следует предусматривать комплекс мероприятий по сопровождению процесса социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности для наиболее комфортного освоения молодыми сотрудниками данного вида профессиональной деятельности. Феномен стрессоустойчивости личности судебного пристава-исполнителя является предметом изучения ряда авторов, которые считают необходимым учитывать показатель уровня стрессоустойчивости личности при протекании социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности.

Проанализировав психологическую литературу по проблеме социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности судебных приставов-исполнителей с разным уровнем стрессоустойчивости личности мы будем придерживаться мнения, что высокая стрессоустойчивость личности будет являться одним из ключевых факторов

в успешности протекания процесса социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности судебных приставов-исполнителей.

ГЛАВА 2. Эмпирическое изучение социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности судебных приставов-исполнителей с разным уровнем стрессоустойчивости личности

2.1. Организация и методы исследования

Целью эмпирической части нашего исследования является изучение социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности судебных приставов-исполнителей с разным уровнем стрессоустойчивости личности.

Для достижения цели исследования необходимо решить следующие задачи:

- 1) Исследовать социально-психологическую адаптацию к профессиональной деятельности у судебных приставов-исполнителей.
- 2) Выявить уровень стрессоустойчивости личности у судебных приставов-исполнителей.
- 3) Определить особенности социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности судебных приставов-исполнителей с разным уровнем стрессоустойчивости личности.
- 4) Разработать программу, направленную на создание условий для успешной социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности судебных приставов-исполнителей.

В исследовании приняли участие сотрудники Управления ФССП по Белгородской области, работающие в должности судебный пристав-исполнитель со сроком работы не более одного года. Выборка составила 89 судебных приставов-исполнителей. Выбор данной группы испытуемых обусловлен спецификой данной должности, так как в ходе исполнения своих должностных обязанностей судебный пристав-исполнитель сталкивается с большим количеством стрессогенных ситуаций, требующих задействовать личностные адаптационные механизмы для их скорейшего решения.

Для реализации поставленных задач нами были взяты следующие методики: «Методика диагностики социально-психологической адаптации» К. Роджера, Р. Даймонда; «Тест на самооценку стрессоустойчивости личности» Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова; «Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости» Н.П. Фетискина; «Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации» Т. Холмса, Р. Раге. (см. Приложение 1).

Целью методики социально-психологической адаптации является изучение особенностей социально-психологической адаптации и связанных с этим черт личности.

Методика диагностики социально-психологической адаптации предназначена для диагностики комплекса психологических проявлений, сопровождающих процесс социально-психологической адаптации, и ее интегральные показатели, такие как адаптация, интернальность, принятие других, самопринятие, эмоциональная комфортность и стремление к доминированию. Наиболее репрезентативными характеристиками личности, которые в наибольшей степени дифференцируют выборку, являются интегральные показатели «адаптация», «самопринятие» и «принятие других».

Для определения уровня стрессоустойчивости личности нами был взят «Тест на самооценку стрессоустойчивости личности» Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова.

Целью данной методики является оценка стрессоустойчивости личности.

Данная методика выходит на показатель уровня стрессоустойчивости личности, который позволяет определить один из девяти уровней стрессоустойчивости.

Далее нами была взята методика «Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости» Н.П. Фетискина для определения типа стрессоустойчивости личности.

Цель данной методики состоит в определении типа стрессоустойчивости личности человека.

Методика позволяет определить нам такой показатель, как тип стрессоустойчивости личности, который имеет 4 разновидности. В зависимости от полученного результата, можно определить к какому типу стрессоустойчивости принадлежит человек.

Также для определения уровня сопротивляемости стрессу нами была применена методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Т. Холмса, Р. Раге.

Отличительной целью этой методики является выход на показатель уровня сопротивляемости стрессу.

Данная методика состоит из одной шкалы. Отличительной особенностью данной шкалы является тот факт, что стрессогенность события определяется только интенсивностью переживания и не носит негативный или позитивный контекст. Таким образом, болезнь или вступление в брак считаются равными стрессогенными событиями. Шкала сопротивляемости стрессу позволяет нам интерпретировать четыре вида сопротивляемости стрессу, а именно: 1) достаточно большая степень сопротивляемости стрессу; 2) высокая сопротивляемость; 3) пороговая (средняя) степень сопротивляемости стрессу; 4) низкая степень сопротивляемости стрессу. В зависимости от полученного результата можно судить о том, насколько человек способен противостоять стрессогенным ситуациям и насколько сильно переживает он проблемную ситуацию происходящую вокруг него.

Таким образом, выбор данного инструментария носит надежный характер для изучения социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности судебных приставов-исполнителей с разным уровнем стрессоустойчивости личности.

Дальнейшая обработка и интерпретация диагностического материала проводилась при помощи следующих статистических критериев:

1. Непараметрический статистический критерий для независимых выборок - Н-Крускала-Уоллиса для подтверждения значимости различий в социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности и уровнем стрессоустойчивости личности;

2. корреляционный анализ данных для выявления связей между показателями стрессоустойчивости личности и социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности судебных приставов-исполнителей.

2.2. Анализ и интерпретация данных изучения социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности судебных приставов-исполнителей с разным уровнем стрессоустойчивости личности

Перейдем к рассмотрению эмпирических данных, которые позволят проверить состоятельность выдвинутой гипотезы о том, что существуют различия в социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности судебных приставов-исполнителей в зависимости от уровня их стрессоустойчивости, а именно, у судебных приставов-исполнителей с высоким уровнем стрессоустойчивости личности будут наблюдаться более высокие показатели социально-психологической адаптации: принятие себя, эмоциональный комфорт и внутренний комфорт, по сравнению с судебными приставами-исполнителями со средним и низким уровнем стрессоустойчивости личности.

Для этого первоначально рассмотрим данные о социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности судебных приставов-исполнителей. Остановимся на каждом показателе социально-психологической адаптации отдельно. Данные о выраженности показателей социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности судебных приставов-исполнителей представлены на рис 2.2.1.

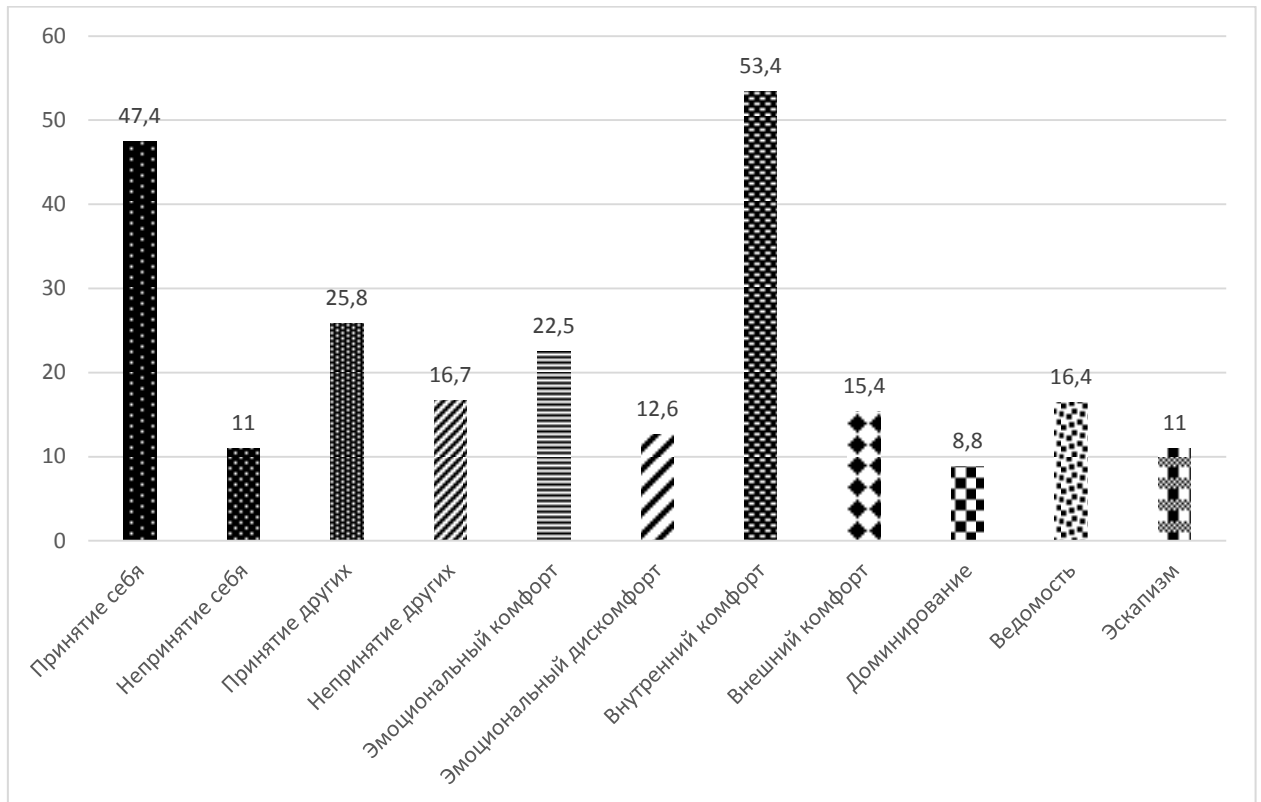


Рис 2.2.1. Выраженность показателей социально-психологической адаптации судебных приставов-исполнителей (ср. балл).

Наиболее выраженным показателем социально-психологической адаптации у судебных приставов-исполнителей является такой показатель, как «внутренний комфорт». В целом, показатели «внешний комфорт» и «внутренний комфорт» говорят нам о предрасположенности личности к определенной форме локуса контроля (экстернальность либо же интернальность). Тем самым судебный пристав-исполнитель в большинстве случаев берет ответственность за события, происходящие в его жизни на себя, то и результаты своей деятельности он трактует своим поведением, характером или способностями. Такая позиция в проблемной ситуации свидетельствует о наличии у судебного пристава-исполнителя внутреннего, интернального локуса контроля. Средний балл по шкале «внутренний комфорт» (ср.знач.=53,4) говорит нам о том, что для судебных приставов-исполнителей в большей степени характерен интернальный локус контроля. Таким образом, можно придерживаться мнения о том, что в ходе стрессовой

ситуации судебный пристав-исполнитель будет брать ответственность за свои действия и поступки на себя, а вследствие этого он будет способен регулировать исход стрессогенной ситуации или ее предотвращения.

Также мы получили данные о том, что для судебных приставов-исполнителей в процессе социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности выражен такой показатель как «принятие себя». Шкала «Принятие себя» служит показателем результата самооценки личности и определяет степень удовлетворенности индивида своими личностными характеристиками. Средний балл по шкале «принятие себя» (ср.знач.=47,4) позволяет утверждать нам о том, что большинство судебных приставов-исполнителей удовлетворены собой и имеют адекватный уровень самооценки личности. В заключение интерпретации данной шкалы можно утверждать, что в процессе своего профессионального становления судебный пристав-исполнитель будет трезво оценивать свои личностные качества и максимально задействовать свои личностные характеристики, которые будут способствовать успешному преодолению социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности.

В ходе интерпретации данных мы получили данные, которые говорят нам о том, что для судебных приставов-исполнителей в ходе социально-психологической адаптации оказалась важной такая шкала как «принятие других». Данная шкала говорит об уровне потребности судебного пристава-исполнителя во взаимодействии с социумом, межличностном общении, деятельности, в ходе которой будет происходить процесс профессионального взаимодействия, а соответственно становления судебного пристава-исполнителя как профессионала своей профессиональной деятельности. Средний балл по шкале «принятие других» (ср.знач.=25,8) можно трактовать как то, что среди судебных приставов-исполнителей распространено межличностное общение в ходе профессиональной деятельности. В силу специфики занимаемой должности судебный пристав-исполнитель входит во взаимодействие с широким кругом людей, и поэтому для сотрудника данной

должности одним из важных профессиональных качеств является принятие другого человека со всеми набором его индивидуальных особенностей.

Далее мы проинтерпретировали полученные данные, которые были получены по таким показателям как «эмоциональный комфорт» и «эмоциональный дискомфорт». В ходе обработки данных мы выяснили, что для судебных приставов-исполнителей наиболее преобладающим является показатель «эмоциональный комфорт».

Данная шкала дает возможность нам трактовать степень определенности в своем эмоциональном отношении к происходящей действительности, а также окружающим предметам и явлениям. Средний балл по шкале «эмоциональный комфорт» (ср.знач.=22,5) говорит нам о том, что в профессиональной деятельности судебные приставы-исполнители не склонны к испытыванию неуверенности в окружающей социальной действительности и пребывают в благополучном эмоциональном состоянии. Данные факты дают повод утверждать о том, что для судебных приставов-исполнителей социально-психологическая адаптация к профессиональной деятельности в эмоциональном плане не склонна доставлять существенного дискомфорта.

Далее мы проинтерпретировали полученные данные по шкалам «доминирование» и «ведомость». В ходе изучения полученных данных оказалось, что преобладающим показателем для судебных приставов-исполнителей является шкала «ведомость». Данный показатель трактует уровень стремлений личности быть подчиненным и выполнять строго стандартизированные поставленные кем-либо из вышестоящей должности задачи. Средний балл по шкале «ведомость» (ср.знач.=16,4) дает основания утверждать, что у судебных приставов-исполнителей не выявлено высокого уровня стремлений к лидерству и руководству в плане решения задач. Данный факт можно трактовать, как то, что в связи со строгой регламентацией своих должностных обязанностей среди судебных приставов-исполнителей редко встречаются люди с определенным набором

лидерских качеств, или же просто не выдерживают монотонии специфики структуры данной деятельности.

Завершая описание полученных данных по методике диагностики социально-психологической адаптации К. Роджера, Р. Даймонда, нужно уделить внимание такому показателю как «эскапизм». Данная шкала помогает определить склонность в ходе социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности судебного пристава-исполнителя к избеганию проблемных ситуаций или ухода от них. Так как в специфике профессиональной деятельности судебных приставов-исполнителей существует весомый процент проблемных ситуаций, в ходе взаимодействия с большим количеством людей и широким спектром должностных обязанностей, мы можем утверждать о том, что для данной профессиональной деятельности было бы не желательным наличие высоких значений по данной шкале. Средний балл по шкале «эскапизм» (ср.знач.=11) находится в границах нормы и позволяет нам утверждать, что судебные приставы-исполнители не склонны избегать проблемных ситуаций, связанных с их должностными обязанностями, а скорее предпочитают устранять стрессогенные ситуации по мере нарастания стресса и предотвращать их последствия.

В результате, судебных приставов-исполнителей, принимавших участие в нашем исследовании, мы разделили на две группы по общему уровню социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности. Полученные результаты отображены на рис 2.2.2.

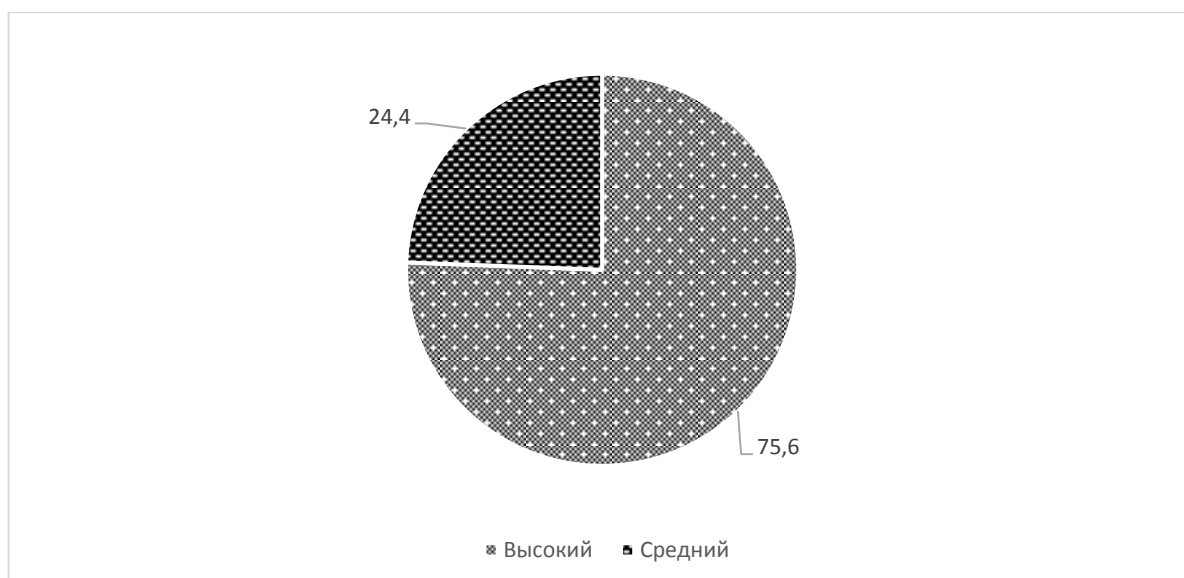


Рис 2.2.2. Распределение судебных приставов-исполнителей по уровням социально-психологической адаптации (%).

Исходя из полученных данных, мы можем утверждать, что среди судебных приставов-исполнителей в ходе социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности лиц, которые имеют низкий уровень социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности, не выявлено. Данное явление можно связывать с качественно проведенным отбором при приеме на работу сотрудников. Большинство испытуемых (75,6%) характеризуются высоким уровнем социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности, что позволяет трактовать данный факт как то, что судебные приставы-исполнители обладают высоким уровнем профессиональной пригодности и высоким уровнем подготовленности к специфическим ситуациям, связанным с непосредственными должностными обязанностями. Меньше четверти испытуемых (24,4%) обладают средним уровнем социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности. Тем не менее, данный факт также позволяет им успешно преодолеть проблемные ситуации, возникающие в процессе своего профессионального становления. Таким образом, можно утверждать о том, что для судебных приставов-исполнителей характерен высокий уровень социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности, что позволяет им стойко

преодолевать специфичные условия своей профессиональной деятельности и вырабатывать единственно верную стратегию поведения в проблемных ситуациях, связанных с осуществлением их должностных обязанностей.

Стрессоустойчивость судебных приставов-исполнителей мы изучали по следующим показателям:

- уровень стрессоустойчивости личности;
- тип стрессоустойчивости личности;
- степень сопротивляемости стрессу.

Перейдем к рассмотрению результатов уровня стрессоустойчивости личности судебных приставов-исполнителей. Результаты полученных данных отображены на рис 2.2.3.

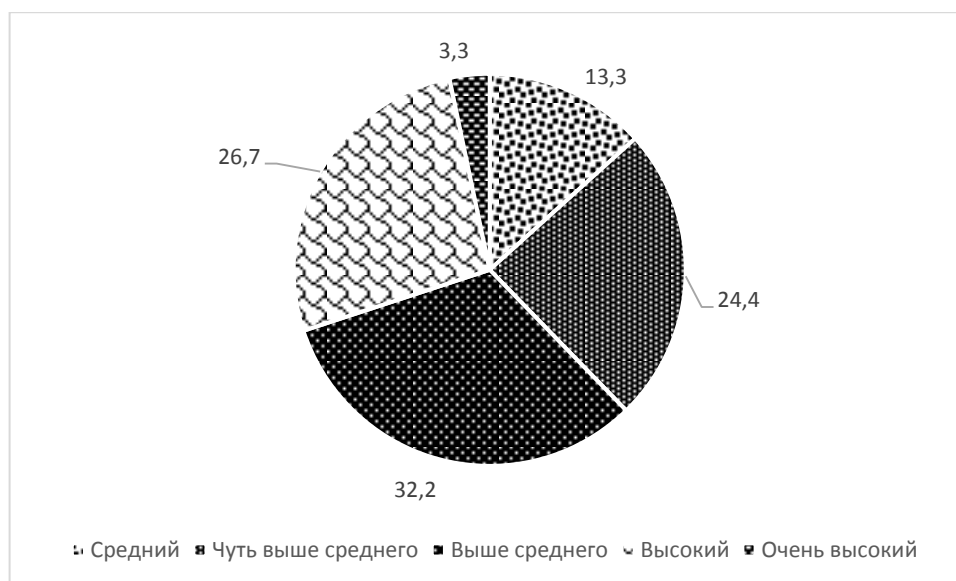


Рис 2.2.3. Распределение судебных приставов-исполнителей по уровням стрессоустойчивости личности (%).

В ходе обработки данных выяснилось, что среди судебных приставов-исполнителей не было выявлено очень низкого, низкого, ниже среднего и чуть ниже среднего уровня самооценки стрессоустойчивости личности. Это позволяет утверждать нам, что испытуемые не склонны к процессам саморегуляции на низком уровне. Для большинства испытуемых (32,2%) характерен уровень стрессоустойчивости личности «выше среднего».

Данный показатель означает, что для судебных приставов-исполнителей свойственны развитые процессы саморегуляции личности. Данный факт можно трактовать как то, что в ходе своей профессиональной деятельности испытуемые с легкостью осуществляют управление и планирование своей профессиональной деятельности, умеют вовремя абстрагироваться от проблемной ситуации, связанной с непосредственным исполнением своих должностных обязанностей и не заикливаются на ней.

Далее перейдем к рассмотрению результатов по уровню стрессоустойчивости личности «высокий» (26,7%). Профессиональная деятельность судебных приставов-исполнителей относится к группе профессий с повышенной моральной ответственностью. Данный факт предполагает, что сотрудник, находящийся на данной занимаемой должности должен отдавать отчет своим действиям, регулировать свое поведение, трезво оценивать ситуацию и свое отношение к ней. Полученный результат говорит нам о том, что судебные приставы-исполнители имеют высокий уровень стрессоустойчивости личности, а значит, в состоянии справляться со своими должностными обязанностями в стрессовых ситуациях и предотвращать их возникновение.

В целом, исходя из полученных нами данных, можно говорить о том, что для судебных приставов-исполнителей не характерен низкий уровень стрессоустойчивости личности, испытуемые благополучно справляются с возникающими проблемами в ходе освоения своей профессиональной деятельности. Другими словами, в ходе стрессовой ситуации социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности судебный пристав-исполнитель будет задействовать свой уровень стрессоустойчивости по максимуму, дабы избежать эмоционального выгорания, характерного для лиц обладающих менее высоким уровнем стрессоустойчивости личности.

Перейдем к рассмотрению результатов судебных приставов-исполнителей по типу стрессоустойчивости личности. Результаты полученных данных приведены на Рис 2.2.4.

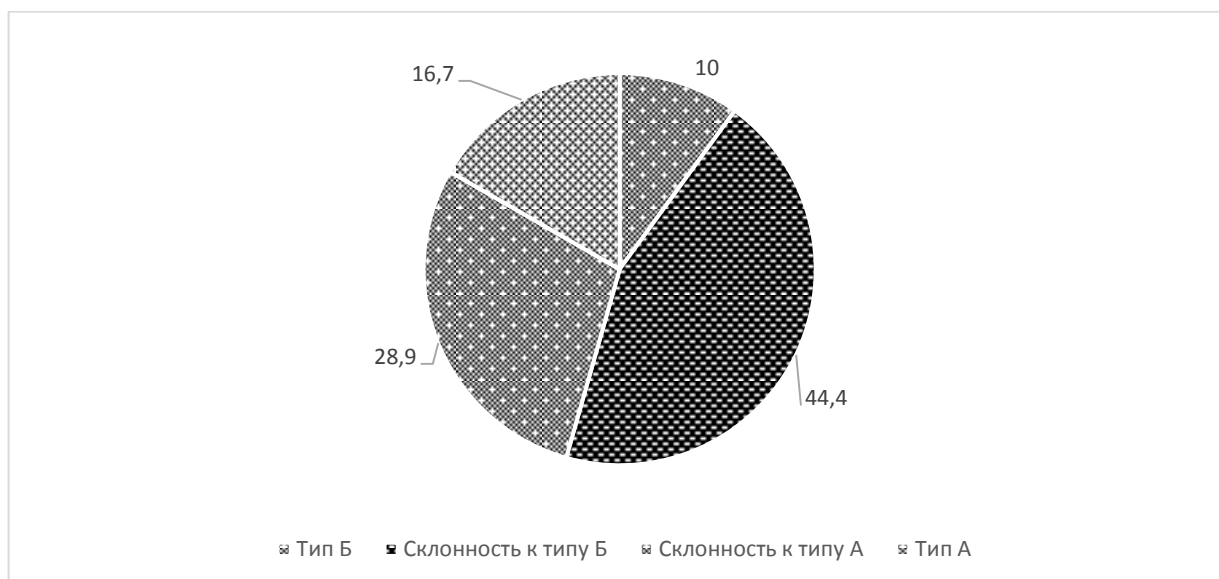


Рис 2.2.4. Распределение судебных приставов-исполнителей по типам стрессоустойчивости личности (%).

Таким образом, исходя из полученных данных, мы можем судить о том, что для большинства испытуемых характерна склонность к типу Б стрессоустойчивости личности (44,4%). Интерпретируя полученные результаты можно утверждать, что для судебных приставов-исполнителей характерно частое проявление стрессоустойчивости в проблемных ситуациях. При возникновении непредвиденных ситуаций сотрудники не будут выбиты из колеи, а скорее проанализируют сложившееся положение вещей и оперативно решат поставленную, в ходе профессиональной деятельности, задачу. Также для данного типа стрессоустойчивости личности характерна способность работать долгое время с большим количеством затрат своих личностных ресурсов. Данная черта является одной из самых важных в профессиональной деятельности судебных приставов-исполнителей, так как их работа сопряжена с большим объемом работы при исполнении своих непосредственных должностных обязанностей.

Также для большего количества испытуемых (28,9%) характерна склонность к типу А стрессоустойчивости личности. Иначе говоря, данный тип стрессоустойчивости личности присущ судебным приставам-исполнителям с высоким типом конкурентоспособности в профессиональной

деятельности, которые четко идут к достижению цели, невзирая на любые преграды, встающие на пути исполнения профессиональных обязанностей. В то же время, можно утверждать, что судебным приставам-исполнителям, которым присущ данный тип стрессоустойчивости присуще редкое неустойчивое сопротивление стрессам. Данный факт можно трактовать как то, что в определенной стрессовой ситуации может возникнуть риск дезадаптации к сложившимся стрессовым условиям.

Наименьшее количество испытуемых относится к таким типам, как Б (10%) и А (16,7%). Судебные приставы-исполнители с выраженным типом А характеризуются стремлением к конкуренции, достижению поставленной цели, обычно бывают не удовлетворены собой и обстоятельствами и начинают рваться к новой цели. Часто они характеризуются проявлением агрессивности, нетерпеливости в действиях, гиперактивности, у них быстрая речь, постоянное напряжение лицевой мускулатуры. При возникновении стрессовой ситуации психологу стоит обратить внимание на лиц с данным типом стрессоустойчивости, так как в зависимости от величины силы стрессора возможно возникновение посттравматического стрессового расстройства. Судебным приставам-исполнителям с выраженным типом Б можно дать следующую характеристику: они четко определяют цели своей деятельности и выбирают оптимальные пути их достижения. Они стремятся справиться с трудностями сами, трудности и их возникновение подвергают анализу, делают правильные выводы. Могут долгое время работать с большим напряжением сил и затрачивать большое количество энергии. Умеют и стремятся рационально распоряжаться своим временем. Неожиданности, как правило, не выбивают судебных приставов-исполнителей из колеи. Таким образом, можно говорить о том, что судебные приставы-исполнители с типом стрессоустойчивости личности Б и тенденцией к нему, будут наиболее стрессоустойчивые, а значит профессионально пригодные и будут находить легкие способы преодоления

социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности в ходе становления своей профессиональной карьеры.

Далее мы проинтерпретировали полученные данные, которые выражают степень сопротивляемости стрессу судебных приставов-исполнителей. Результаты полученных данных представлены на рис 2.2.5.

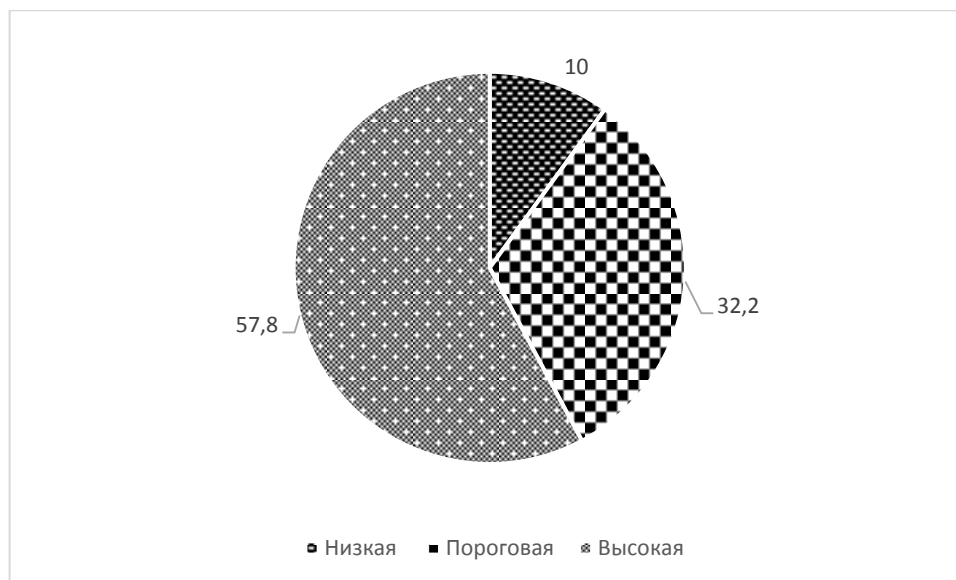


Рис 2.2.5. Распределение судебных приставов-исполнителей по степени сопротивляемости стрессу (%).

По результатам полученных данных о степени сопротивляемости стрессу судебных приставов-исполнителей мы можем утверждать о том, что у подавляющего большинства судебных приставов-исполнителей (57,8%) мы можем констатировать высокий уровень сопротивляемости стрессу, а значит для судебных приставов-исполнителей характерно долговременное противостояние действующего стресс-фактора и упорное противостояние ему. Также в ходе интерпретации диагностических данных мы установили, что наименьшее количество испытуемых имеет низкую (10%) сопротивляемость стрессу. Таким образом, на основании полученных данных об уровне сопротивляемости стрессу мы можем делать вывод о том, что для судебных приставов-исполнителей характерна высокая сопротивляемость стрессу, а значит для них социально-психологическая адаптация к профессиональной деятельности будет протекать без существенных затрат своих личностных ресурсов.

Для определения общего уровня стрессоустойчивости личности судебных приставов-исполнителей мы проинтерпретировали данные по всем изучаемым нами параметрам стрессоустойчивости. Результаты представлены на рис 2.2.6.

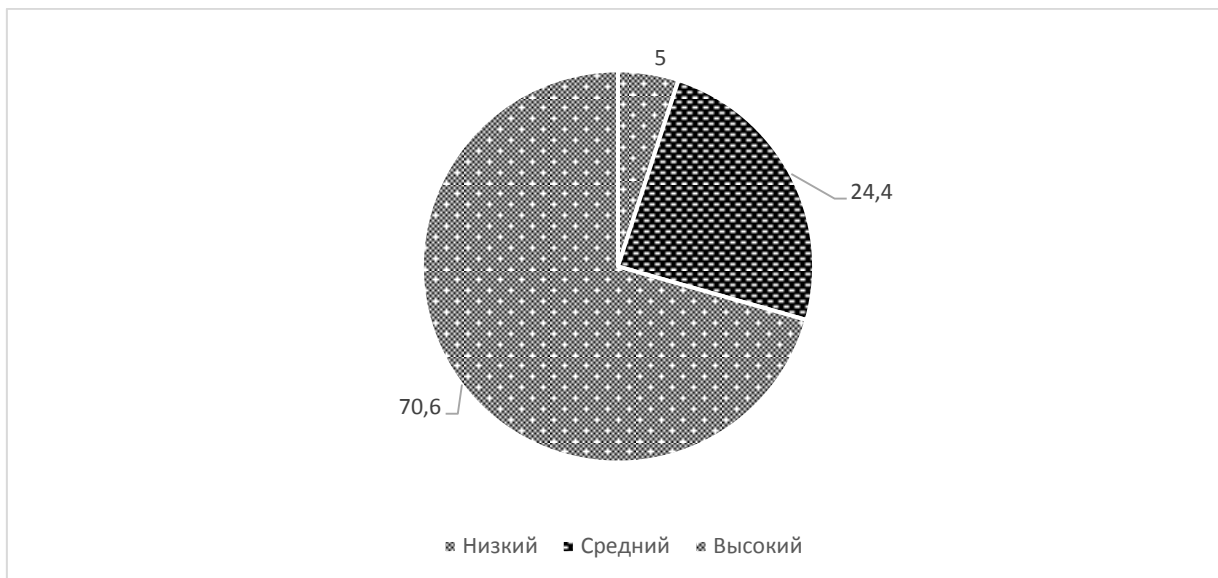


Рис 2.2.6. Распределение судебных приставов-исполнителей по общему уровню стрессоустойчивости личности (%).

Исходя из полученных нами данных, можно утверждать о том, что у судебных приставов-исполнителей преобладает высокий (70,6%) уровень стрессоустойчивости личности. Данный показатель будет проявляться в профессиональной деятельности, и способствовать наиболее благоприятной социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности в ходе первого года работы. Наименьший показатель стрессоустойчивости судебных приставов-исполнителей наблюдается по низкому (5%) уровню стрессоустойчивости. Данный факт позволяет нам говорить о том, что лишь небольшому проценту судебных приставов-исполнителей будут доставлять трудности специфика данного вида профессиональной деятельности. Таким образом, стрессоустойчивость личности подразумевается как совокупность личностных качеств, которые дают возможность человеку, в данном случае специалисту, успешно разрешать стрессовые ситуации, переносить стресс, иначе говоря, значительны интеллектуальные, волевые и эмоциональные

нагрузки, которые обусловлены особенностями его профессиональной деятельности, без значительных негативных последствий для деятельности, окружающих и своего собственного здоровья.

С целью выявления статистических различий по показателям социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности у судебных приставов-исполнителей, имеющих разный уровень стрессоустойчивости личности нами был применен непараметрический статистический критерий для трех независимых выборок Н-Крускала-Уоллиса. Результаты математико-статистического анализа данных представлены в таблице 2.2.1. и приложении 3.

Были получены различия на высоком уровне статистической значимости $p \leq 0,001$ по таким показателям социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности, как: «Принятие себя» $H_{эмп} = 0,003$, «Принятие других» $H_{эмп} = 0,006$, «Эмоциональный комфорт» $H_{эмп} = 0,001$. По показателю социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности «Внутренний комфорт» $H_{эмп} = 0,075$ были получены различия на уровне статистической тенденции $p \leq 0,1$. Данный результат говорит нам о том, что чем выше уровень стрессоустойчивости личности у судебных приставов-исполнителей, тем выше их принятие себя в плане профессионального становления. Также можно говорить о том, что чем выше уровень стрессоустойчивости личности, тем выше принятие других у судебных приставов-исполнителей. Чем выше уровень стрессоустойчивости личности, тем выше их эмоциональный комфорт. Чем выше уровень стрессоустойчивости личности, тем выше внутренний комфорт судебных приставов-исполнителей. Данные результаты свидетельствуют о благоприятной социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности судебных приставов-исполнителей в ходе первого года работы.

Таблица 2.2.1.

Выраженность показателей социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности судебных приставов-исполнителей с разным уровнем стрессоустойчивости личности (ср. балл)

Показатели социально-психологической адаптации	Уровни стрессоустойчивости личности			Н _{эмп}
	Низкий	Средний	Высокий	
Адаптивность	141,67	144,90	141,79	0,786
Деадаптированность	52,00	65,52	67,90	0,454
Уровень социально-психологической адаптации	73,21	69,51	70,21	0,695
Принятие себя	43,38	47,76	69,67	0,003***
Непринятие себя	6,33	10,79	12,04	0,120
Принятие других	26,00	26,14	25,63	0,798
Непринятие других	11,33	13,07	19,92	0,823
Эмоциональный комфорт	22,54	21,24	26,67	0,001***
Эмоциональный дискомфорт	8,67	11,79	13,71	0,532
Внутренний комфорт	50,67	52,34	54,50	0,075*
Внешний комфорт	16,67	13,93	16,06	0,675
Доминирование	8,00	8,41	9,08	0,690
Ведомость	15,33	16,55	16,44	0,867
Эскапизм	10,67	9,28	11,96	0,300

Примечание: *- $p \leq 0,1$; **- $p \leq 0,05$; ***- $p \leq 0,001$.

Далее нами был проведен корреляционный анализ для изучения характера связи между показателями социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности и стрессоустойчивости личности

судебных приставов-исполнителей (см. Приложение 3). Результаты представим на Рис 2.2.7.

Существует значимая корреляционная связь между уровнем стрессоустойчивости личности и ее адаптивностью ($r=0,296$, $p\leq 0,01$), то есть чем более стрессоустойчив судебный пристав-исполнитель, тем более он адаптирован к своей профессиональной деятельности. Также этот показатель связан с эмоциональным комфортом судебного пристава-исполнителя ($r=0,496$, $p\leq 0,01$), данная связь позволяет утверждать нам о том, что, чем больше эмоционально комфортно чувствует себя судебный пристав-исполнитель, тем более высок его уровень стрессоустойчивости.

Показатели сопротивляемость стрессу имеют высокую значимую обратную связь с данными по внутреннему комфорту судебных приставов-исполнителей ($r=-0,321$, $p\leq 0,01$): чем более высока сопротивляемость стрессу судебного пристава-исполнителя, тем внутренне он некомфортно себя ощущает в процессе социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности сотрудник.

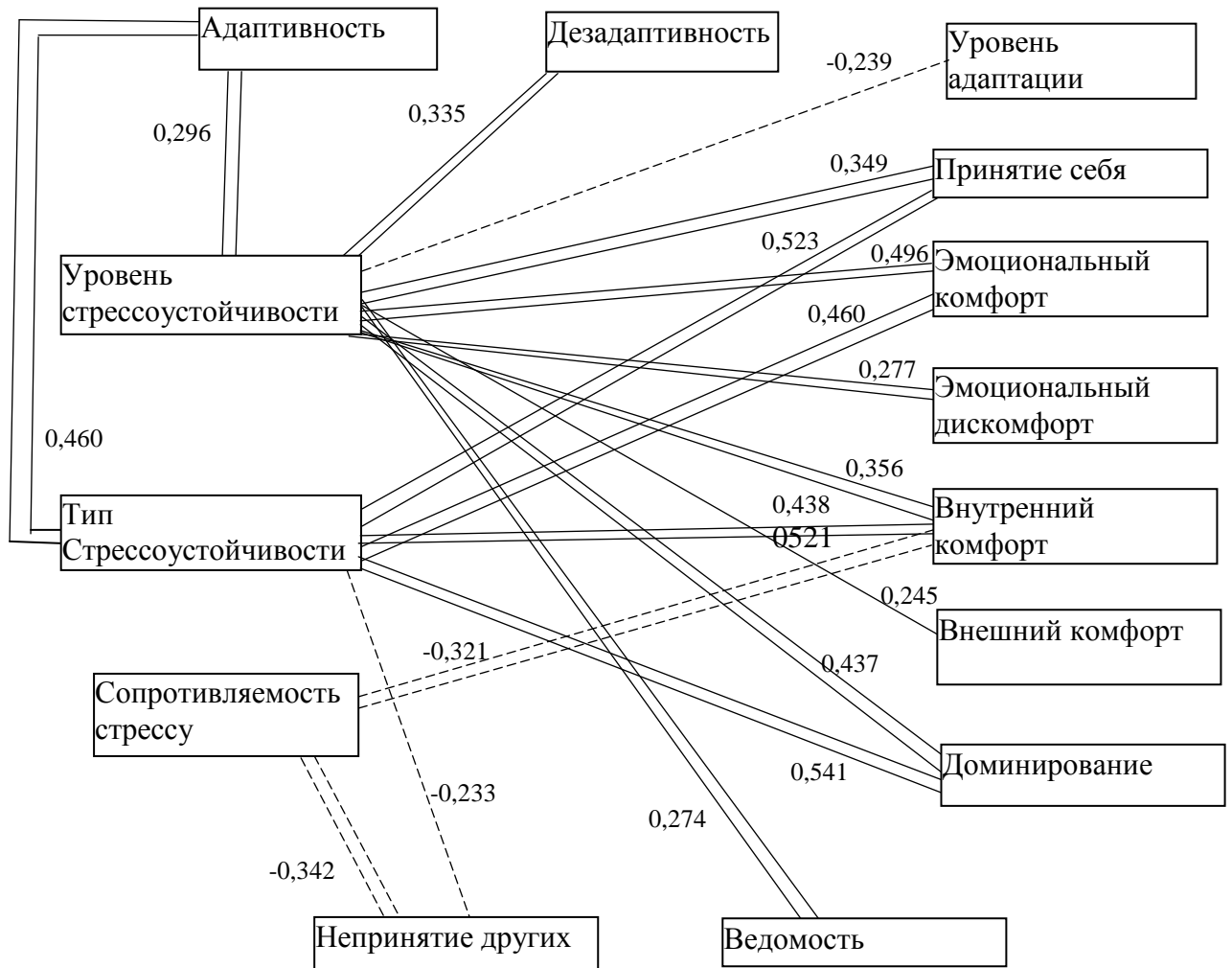


Рис.2.2.7. Корреляционная плеяда показателей социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности судебных приставов-исполнителей и стрессоустойчивости личности.
Примечание: $r \geq 0$; -, когда $p \leq 0,05$; =, когда $p \leq 0,001$.

Таким образом, гипотеза нашего исследования о том, что существуют различия в социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности судебных приставов-исполнителей в зависимости от уровня их стрессоустойчивости, а именно, у судебных приставов-исполнителей с высоким уровнем стрессоустойчивости личности будут отличаться более высокие показатели социально-психологической адаптации как: принятие себя, эмоциональный комфорт и внутренний комфорт, по сравнению с судебными приставами-исполнителями со средним и низким уровнем стрессоустойчивости личности подтвердилась.

2.3. Общая характеристика программы, направленной на создание условий для успешной социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности судебных приставов-исполнителей

При разработке данной программы мы опирались на труды таких ученых как Архангельский Г.А., Китаев-Смык Л.А., Ковалев В.Н., Эллис А., Макларен К., Белинг У. и др.

Назначение программы - содействие социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности судебных приставов-исполнителей, создание целостной системы организации деятельности по морально-психологическому сопровождению, вовлечение в работу всех членов коллектива, максимальное использование всех ресурсных возможностей для реализации поставленной цели. Цель нашей программы заключается в морально-психологическом сопровождении процесса социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности судебных приставов-исполнителей.

В ходе создания данной программы мы ставили перед собой такие задачи как:

- повышение уровня социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности судебных приставов-исполнителей;
- повышения уровня стрессоустойчивости личности судебных приставов-исполнителей для благоприятного протекания социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности;
- включение в адаптационный процесс психотерапевтических и интерактивных технологий, которые позволят судебным приставам-исполнителям в тренинговой форме, а также на уровне глубинного осознания «проживать» различные ситуации, способствующие благоприятному протеканию социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности.

Основная целевая группа - сотрудники, в должности судебный пристав-исполнитель со сроком службы до одного года работы.

Реализация данной программы. Программа рассчитана на 9 занятий периодичностью 1-2 раза в неделю. Продолжительность занятия: 40-45 минут. Количество участников: 8-10 человек.

Тематический план занятий:

Тема занятия	Цель занятия	Список упражнений
№1. Выбор и оценка своих жизненных перспектив	Развитие умения постановки цели и выбор эффективных способов их достижения	- «моя жизнь»; - «перспектива»; - «лучшие качества»; - «лестница успеха».
№2. Регуляция психоэмоционального состояния в стрессовых ситуациях	Выработка индивидуальной психотехники видоизменения, ослабление стрессовых переживаний	- «я и стресс»; - «фокусировка»; - «стаканчик»; - «жизнь и смерть».
№3. Конфликты и их разрешение в ходе профессиональной деятельности	Осознание индивидуальной степени конфликтности, выработка способов разрешения конфликтных ситуаций	- «конфликт рук»; - «в стране вещей»; - «закончи предложение»; - «я в конфликте».
№4. Определение внутренних барьеров социально-психологической адаптации к	Освоение практических способов преодоления психологических барьеров	- «работа и стресс»; - «необитаемый остров».

профессиональной деятельности		
№5 Мышечная релаксация	Работа с мышечными зажимами, выявление проблем	- «контрастное напряжение»; - «ярусы кинесферы»; - «расслабление лежа»; - «поводыри».
№6. Формирование коммуникативных навыков	Выработка индивидуальных коммуникативных навыков	- «семь богатырей»; - «передать одним словом».
№7 Работа с психологическим напряжением	Ознакомление с техниками снятия психологического напряжения для мобилизации энергии	- «порхание бабочки»; - «крик»; - «десенсибилизация».
№8 Формирование стрессоустойчивости личности к внешним факторам	Выработка продуктивного стиля поведения в стрессовых ситуациях	- «что нравится?»; - «колесо жизни»; - «блаженство».
№9 Упражнения на повышение уровня стрессоустойчивости личности	Повышение уровня стрессоустойчивости	- «методика стирания стрессовой информации из памяти»; - «вредные советы»; - «убежище»; - «сложите свои проблемы в ящик».

Таким образом, разработанная нами программа будет содействовать социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности судебных приставов-исполнителей через повышение уровня стрессоустойчивости личности и максимальное использование всех ресурсных возможностей специфики данной профессиональной деятельности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Теоретический анализ психологической литературы показал, что понятие «социально-психологическая адаптация к профессиональной деятельности» может рассматриваться как отдельный вид социально-психологической адаптации и как процесс. Также различаются подходы, позволяющие рассматривать структуру данного вида социально-психологической адаптации. В ходе исследования мы выяснили, что социально-психологическая адаптация к профессиональной деятельности понимается частным случаем социально-психологической адаптации, и как процесс по активному приспособлению сотрудника к условиям и требованиям окружающей среды организации, посредством реализации возможности выполнять свою профессиональную деятельность с чувством удовлетворенности ее результатом.

Стрессоустойчивость личности представляет собой самооценку способности и возможности преодоления стрессовой ситуации, связанную с ресурсом личности или запасом, потенциалом различных структурно-функциональных характеристик, которые обеспечивают общие виды жизнедеятельности и специфические формы поведения, реагирования к специфике деятельности, адаптации и так далее. Согласно теории стрессоустойчивости, люди подразделяются на четыре основные группы: очень подверженные стрессу; люди, которые внутренне готовы к спокойным переменам; достаточно принципиальные в своих убеждениях и умеренно лояльные к внешним изменениям люди и собственно стрессоустойчивые люди.

В современной науке для описания способности личности сохранять адекватность психического состояния и эффективность деятельности в сложных условиях исследователи применяют различные термины: «психическая устойчивость», «психологическая устойчивость», «стрессоустойчивость» и др. На современном этапе развития

психологического знания о содержании стрессоустойчивости личности присутствуют различные точки зрения. Так ряд авторов рассматривают данный феномен (качество, черта, свойство) в основном с функциональных позиций, скорее как характеристику, влияющую на продуктивность деятельности, как способность поддерживать оптимальную работоспособность и эффективность деятельности в напряженных ситуациях. В работах других ученых прослеживается идея о двойственной природе стрессоустойчивости. Эта особенность проявляется в рассмотрении стрессоустойчивости как свойства, влияющего на результат деятельности и характеристики, которая обеспечивает гомеостаз личности как системы, что позволяет рассматривать стрессоустойчивость как показатель деятельностный и личностный. В структуре стрессоустойчивости личности психологи выделяют эмоциональный, волевой, интеллектуальный, мотивационный, коммуникативный, операциональный и другие компоненты. Причем все компоненты стрессоустойчивости, как и психической устойчивости находятся в определенной взаимосвязи, и возможна компенсация невыраженности одних за счет большей развитости других.

Социально-психологическая адаптация к профессиональной деятельности судебных приставов-исполнителей сопряжена с большим количеством стрессогенных факторов. В ходе специфики данной профессиональной деятельности следует предусматривать комплекс мероприятий по сопровождению процесса социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности для наиболее комфортного освоения молодыми сотрудниками данного вида профессиональной деятельности. Феномен стрессоустойчивости личности судебного пристава-исполнителя является предметом изучения ряда авторов, которые считают необходимым учитывать показатель уровня стрессоустойчивости личности при протекании социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности.

Таким образом, гипотеза нашего исследования о том, что существуют различия в социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности судебных приставов-исполнителей в зависимости от уровня их стрессоустойчивости, а именно, у судебных приставов-исполнителей с высоким уровнем стрессоустойчивости личности будут отличаться более высокие выраженные показатели социально-психологической адаптации как: принятие себя, эмоциональный комфорт и внутренний комфорт, по сравнению с судебными приставами-исполнителями со средним и низким уровнем стрессоустойчивости личности подтвердилась.

В настоящее время судебная отрасль испытывает острую потребность в специалистах качественно нового уровня, обладающих глубокими теоретическими знаниями и хорошими практическими навыками в различных областях. Одним из основных требований к молодому специалисту является успешность и скорость его адаптации к деятельности и профессионального становления, что в свою очередь определяется сформированной личностью профессионала, как субъекта труда, наличием адаптационных механизмов.

Результаты работы позволяют утверждать, что изучение проблемы социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности судебных приставов-исполнителей не исчерпывается данным исследованием. Перспективным является выявление механизмов социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности и факторов, способствующих успешной социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности судебных приставов-исполнителей.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. Монография / Л.М. Аболин, Казань: КазГУ, 2012. - 262 с.
2. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова, Психологический журнал. 2015. № 1. 318 с.
3. Балл Г.А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности // Вопросы психологии. - 2005. - №1.- 92-100 с.
4. Барлас Т.В. Особенности социально-психологической адаптации при психосоматических и невротических нарушениях // Психологический журнал. - 2016. - №6. - 116-120 с.
5. Баранов А.А. Стрессоустойчивость в структуре личности и деятельности учителей высокого и низкого профессионального мастерства: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / А.А. Баранов, Ижевск, 2015. 185 с.
6. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. - Л., 2014. – 270 с.
7. Бодров, В. А. Проблема преодоления стресса. Ч.3. Стратегии и стили преодоления стресса [Текст] / В.А. Бодров, Психологический Журнал. - 2006. - № 3. - 106-116 с.
8. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. М.: ПЕР СЭ, 2006. 528 с.
9. Варданян Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости / Б.Х. Варданян, Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. М., 2013. 542-543 с.
10. Величковский Б.Б. Индивидуальная устойчивость к стрессу как фактор психического и соматического здоровья / Б.Б. Величковский, Здоровье нации и образование: материалы Всероссийского научно-практический конгресс. М., 2009. 23-25 с.

11. Воложин А.И., Субботин Ю.К. Адаптация и компенсация - универсальный биологический механизм приспособления. - М., 2016. - 176 с.
12. Гринберг Д. Управление стрессом / Д. Гринберг, М., С.-Петербург, Н.-Новгород, Воронеж: ПИТЕР, 2002. 480 с.
13. Денисов М.Ю. Зависимость опыта переживания психических состояний от личностных особенностей: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / М.Ю. Денисов. СПб., 2012. 161 с.
14. Дерманова И.Б. Типы социально-психологической адаптации и комплекс неполноценности // Вестник СПбГУ, сер.6, вып.1. - №6., 2012.- 59-67с.
15. Зотова О.И., Кряжева И.К. Некоторые аспекты социально-психологической адаптации личности, Психологические механизмы регуляции социального поведения. - М., 2011. – 220 с.
16. Ильин Е.П. Дифференциальная психология профессиональной деятельности / Е.П. Ильин, СПб.: Питер, 2008. 432 с.
17. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий / Е.П. Ильин, СПб.: Питер, 2004, 701 с.
18. Казначеев В.П. Современные аспекты адаптации. - Новосибирск, 2015. - 192 с.
19. Казначеев В.П., Казначеев С.В. Адаптация и конституция человека. - Новосибирск, 2014. - 120 с.
20. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса / Л.А. Китаев-Смык, М.: Наука 2013. 367 с.
21. Короленко Ц.П. Психофизиология человека в экстремальных условиях. - Л., 2012. - 271 с.
22. Коротаев А.А. Влияние эмоционального стресса на трудовую деятельность в зависимости от типологических свойств нервной системы / А.А. Коротаев, Проблемы экспериментальной психологии личности. №. 5. Пермь, 2011. 211-233 с.

23. Куликов Л.В. Стресс и стрессоустойчивость / Л.В. Куликов, Теоретические и прикладные вопросы психологии. СПб.: Изд.-во СПбГУ, 2015. Ч. 1. 123-132 с.
24. Леутин В.П., Николаев Е.П. Психофизиологические механизмы адаптации и функциональная асимметрия мозга. - Новосибирск, 2009. - 192 с.
25. Либина А.В. Стили реагирования на стресс: психологическая защита или совладание со сложными ситуациями / А.В. Либина, А.В. Либин // Стиль человека: психологический анализ / под ред. А.В. Либина. М.: Смысл, 2018. 190-204 с.
26. Лозгачева О.В. Формирование стрессоустойчивости на этапе профессионализации: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.03. Екатеринбург, 2004. 189 с.
27. Маклаков А.Г., Положенцев Д.А., Руднев Д.А. Психологические механизмы поведения типа А у молодых людей в период адаптации к длительным психоэмоциональным нагрузкам // Психологический журнал. - 2013.- №6. - 86-94 с.
28. Махнач А. В. Зависимость динамики эмоциональной напряженности от индивидуальных свойств личности / А.В. Махнач, Ю.В. Бушов // Вопросы психологии. 2018. № 6. 130-133 с.
29. Медведев В.И. О проблеме адаптации // Компоненты адаптационного процесса. - Л., 2016. - 3-16 с.
30. Медведев В.И. Устойчивость физиологических и психологических функций человека при действии экстремальных факторов. - Л., 2012. - 103 с.
31. Меерсон Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика. - М., 2012. - 278 с.
32. Налчаджян А.А. Социально-психологическая адаптация личности. (Формы, механизмы и стратегии). - Ереван, 2011. - 263 с.
33. Панкратов, В.Н. Саморегуляция психического здоровья: Практическое руководство / В.Н. Панкратов. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001. – 352 с.

34. Пезешкиан, Н. Психосоматика и позитивная психотерапия: Пер. с нем. [Текст]/ Н. Пезешкиан. – М.: Медицина, 2015. – 464 с.
35. Реан А.А. К проблеме социальной адаптации личности // Вестник СПбГУ, сер.6, вып.3. - 2015. - №20. - 74-79 с.
36. Ротенберг В.С., Аршавский В.В. Поисковая активность и адаптация. - М., 2016. - 192 с.
37. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме: Пер. с англ. - М., 2012. - 254 с.
38. Семке В.Я., Савиных А.Б., Аксенов М.М. Клинико-социальное прогнозирование при состояниях психической дезадаптации, возникающих в условиях Севера Сибири // Клинико-социальные и биологические аспекты адаптации при нервно-психических и наркологических заболеваниях. - Красноярск, 2014. - 103-106 с.
39. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. СПб.: Питер, 2006. 256 с.
40. Яницкий М.С. Адаптационный процесс: психологические механизмы и закономерности динамики: Учебное пособие. - Кемерово: Кемеровский Государственный университет, 2015. - 84 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Диагностические методики в порядке их предъявления

1. «Методика диагностики социально-психологической адаптации»

К. Роджерса, Р. Даймонда

Цель: методика предназначена для изучения особенностей социально-психологической адаптации и связанных с этим черт личности.

Инструкция: в опроснике содержатся высказывания о человеке, о его образе жизни: переживаниях, мыслях, привычках, стиле поведения. Их всегда можно соотнести с нашим собственным образом жизни. Прочитав или прослушав очередное высказывание опросника, примерьте его к своим привычкам, своему образу жизни и оцените: в какой мере это высказывание может быть отнесено к Вам. Для того, чтобы обозначить ваш ответ в бланке, выберете подходящий, по вашему мнению, один из семи вариантов оценок, пронумерованных цифрами от «0» до «6»:

- «0» – это ко мне совершенно не относится;
- «1» - это к мне не относится;
- «2» – сомневаюсь, что это можно отнести ко мне;
- «3» - не решаюсь отнести это к себе;
- «4» – это похоже на меня, но нет уверенности;
- «5» – это на меня похоже;
- «6» – это точно про меня.

Выбранный вами вариант ответа отметьте в бланке для ответов в ячейке, соответствующей порядковому номеру высказывания.

Бланк 1.1

1. Испытывает неловкость, когда вступает с кем-нибудь в разговор.	«0» – это ко мне совершенно не относится	«1» - это к мне не относится	«2» – сомневаюсь, что это можно отнести ко мне	«3» - не решаюсь отнести это к себе	«4» – это похоже на меня, но нет уверенности	«5» – это на меня похоже	«6» – это точно про меня
2. Нет желания раскрываться перед другими.							
3. Во всем любит состязание, соревнование, борьбу.							
4. Предъявляет к себе высокие требования.							

	«0» – это ко мне совершенн о не относится	«1» - это к мне не относитс я	«2»– сомневаюсь , что это можно отнести ко мне	«3» - не решаюс ь отнести это к себе	«4» – это похоже на меня, но нет уверенност и	«5» – это на меня похож е	«6» – это точн о про меня
5. Часто ругает себя за сделанное.							
6. Часто чувствует себя униженным.							
7. Сомневается, что может нравиться кому-нибудь из лиц противоположног о пола.							
8. Свои обещания выполняет всегда							
9. Теплые, добрые отношения с окружающими.							
10. Человек сдержанный, замкнутый; держится ото всех чуть в стороне.							
11. В своих неудачах винит себя.							
12. Человек ответственный; на него можно положиться.							
13. Чувствует, что не в силах хоть что-нибудь изменить, все усилия напрасны.							
14. На многое смотрит глазами сверстников.							
15. Принимает в целом те правила							

и требования, которым надлежит следовать.							
	«0» – это ко мне совершенно не относится	«1» - это к мне не относится	«2»– сомневаюсь, что это можно отнести ко мне	«3» - не решаюсь отнести это к себе	«4» – это похоже на меня, но нет уверенности	«5» – это на меня похоже	«6» – это точно про меня
16. Собственных убеждений и правил не хватает.							
17. Любит мечтать - иногда прямо среди бела дня. С трудом возвращается от мечты к действительности.							
18. Всегда готов к защите и даже нападению: «застревает» на переживаниях обид, мысленно перебирая способы мщения.							
19. Умеет управлять собой и собственными поступками, заставлять себя, разрешать себе; самоконтроль для него - не проблема.							
20. Часто портится настроение: накатывает уныние, хандра.							
21. Все, что касается других, не волнует: сосредоточен на себе; занят собой.							

	«0» – это ко мне совершенно не относится	«1» - это к мне не относится	«2» – сомневаюсь, что это можно отнести ко мне	«3» - не решаюсь отнести это к себе	«4» – это похоже на меня, но нет уверенности	«5» – это на меня похоже	«6» – это точно про меня
22. Люди, как правило, ему нравятся.							
23. Не стесняется своих чувств, открыто их выражает.							
24. Среди большого стечения народа бывает немножко одиноко.							
25. Сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.							
26. С окружающими обычно ладит.							
27. Всего труднее бороться с самим собой.							
28. Настораживает незаслуженное доброжелательное отношение окружающих.							
29. В душе - оптимист, верит в лучшее.							
30. Человек неподатливый, упрямый; таких называют трудными.							

	«0» – это ко мне совершенн о не относится	«1» - это к мне не относитс я	«2»– сомневаюсь , что это можно отнести ко мне	«3» - не решаюс ь отнести это к себе	«4» – это похоже на меня, но нет уверенност и	«5» – это на меня похож е	«6» – это точн о про меня
31. К людям критичен и судит их, если считает, что Они этого заслуживают.							
32. Обычно чувствует себя не ведущим, а ведомым: ему не всегда удается мыслить и действовать самостоятельно.							
33. Большинство из тех, кто его знает, хорошо к нему носится, любит его.							
34. Иногда бывают такие мысли, которыми не хотелось бы ни с кем делиться.							
35. Человек с привлекательной внешностью.							
36. Чувствует себя беспомощным, нуждается в ком-то, кто был бы рядом.							
37. Приняв решение, следует ему.							
38. Принимает, казалось бы, самостоятельные решения, не может							

освободиться от влияния других людей.							
	«0» – это ко мне совершенно не относится	«1» - это к мне не относится	«2» – сомневаюсь, что это можно отнести ко мне	«3» - не решаюсь отнести это к себе	«4» – это похоже на меня, но нет уверенности	«5» – это на меня похоже	«6» – это точно про меня
39. Испытывает чувство вины, даже когда винить себя как будто не в чем.							
40. Чувствует неприязнь к тому, что его окружает.							
41. Всем доволен.							
42. Выбит из колеи: не может собраться, взять себя в руки, организовать себя.							
43. Чувствует вялость; все, что раньше волновало, стало вдруг безразличным.							
44. Уравновешен, спокоен.							
45. Разозлившись, нередко выходит из себя.							
46. Часто чувствует себя обиженным.							
47. Человек порывистый, нетерпеливый, горячий: не хватает сдержанности.							
48. Бывает, что							

сплетничает.							
	«0» – это ко мне совершенно не относится	«1» - это к мне не относится	«2»– сомневаюсь, что это можно отнести ко мне	«3» - не решаюсь отнести это к себе	«4» – это похоже на меня, но нет уверенности	«5» – это на меня похоже	«6» – это точно про меня
49. Не очень доверяет своим чувствам: они иногда подводят его.							
50. Довольно трудно быть самим собой.							
51. На первом месте рассудок, а не чувство: прежде чем что-либо сделать, подумает.							
52. Происходящее с ним толкует на свой лад, способен напридумывать лишнего словом - не от мира сего.							
53. Человек терпимый к людям и принимает каждого таким, каков он есть.							
54. Старается не думать о своих проблемах. 55. Считает себя интересным человеком — привлекательным как личность, заметным.							
56. Человек стеснительный, легко тушуетя.							

	«0» – это ко мне совершенно не относится	«1» - это к мне не относится	«2»– сомневаюсь, что это можно отнести ко мне	«3» - не решаюсь отнести это к себе	«4» – это похоже на меня, но нет уверенности	«5» – это на меня похоже	«6» – это точно про меня
57. Обязательно нужно напоминать, подталкивать, чтобы довел дело до конца.							
58. В душе чувствует превосходство над другими.							
59. Нет ничего, в чем бы выразил себя, проявил свою индивидуальность, свое Я.							
60. Боится того, что подумают о нем другие.							
61. Честолюбив, равнодушен к успеху, похвале: в том, что для него существенно, старается быть среди лучших.							
62. Человек, у которого в настоящий момент многое достойно презрения.							
63. Человек деятельный, энергичный, полон инициатив.							
64. Пасует перед трудностями и ситуациями,							

которые грозят осложнениями.							
	«0» – это ко мне совершенно не относится	«1» - это к мне не относится	«2»– сомневаюсь, что это можно отнести ко мне	«3» - не решаюсь отнести это к себе	«4» – это похоже на меня, но нет уверенности	«5» – это на меня похоже	«6» – это точно про меня
65. Себя просто недостаточно ценит.							
66. По натуре вожак и умеет влиять на других.							
67. Относится к себе в целом хорошо.							
68. Человек настойчивый, напористый; ему всегда важно настоять на своем.							
69. Не любит, когда с кем-нибудь портятся отношения, особенно - если разногласия грозят стать явными.							
70. Подолгу не может принять решение, а потом сомневается в его правильности.							
71. Пребывает в растерянности, все спуталось, все смешалось у него.							
72. Доволен собой.							
73. Невезучий.							

	«0» – это ко мне совершенн о не относится	«1» - это к мне не относитс я	«2»– сомневаюсь , что это можно отнести ко мне	«3» - не решаюс ь отнести это к себе	«4» – это похоже на меня, но нет уверенност и	«5» – это на меня похож е	«6» – это точн о про меня
74. Человек приятный, располагающий к себе.							
75. Лицом, может, и не очень пригож, но может нравиться как человек, как личность.							
76. Презирает лиц противоположног о пола, не связывается с ними.							
77. Когда нужно что-то сделать, охватывает страх: а вдруг — не справлюсь, а вдруг - не получится.							
78. Легко, спокойно на душе, нет ничего, что сильно бы тревожило.							
79. Умеет упорно работать.							
80. Чувствует, что растет, взрослеет: меняется сам и отношение к окружающему миру.							
81. Случается, что говорит о том, в чем совсем не разбирается.							

	«0» – это ко мне совершенн о не относится	«1» - это к мне не относитс я	«2»– сомневаюсь , что это можно отнести ко мне	«3» - не решаюс ь отнести это к себе	«4» – это похоже на меня, но нет уверенност и	«5» – это на меня похож е	«6» – это точн о про меня
82. Всегда говорит только правду.							
83. Встревожен, обеспокоен, напряжен.							
84. Чтобы заставить хоть что-то сделать, нужно как следует настоять, и тогда он уступит.							
85. Чувствует неуверенность в себе.							
86. Обстоятельства часто вынуждают защищать себя, оправдываться и обосновывать свои поступки.							
87. Человек уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими.							
88. Человек толковый, любит размышлять.							
89. Иной раз любит прихвастнуть.							
90. Принимает решения и тут же их меняет; презирает себя за безволие, а							

сделать с собой ничего не может.							
	«0» – это ко мне совершенно не относится	«1» - это к мне не относится	«2» – сомневаюсь, что это можно отнести ко мне	«3» - не решаюсь отнести это к себе	«4» – это похоже на меня, но нет уверенности	«5» – это на меня похоже	«6» – это точно про меня
91. Стараются полагаться на свои силы, не рассчитывают на чью-то помощь.							
92. Никогда не опаздывает.							
93. Испытывает ощущение скованности, внутренней несвободы.							
94. Выделяется среди других.							
95. Не очень надежный товарищ, не во всем можно положиться.							
96. В себе все ясно, себя хорошо понимает.							
97. Общительный, открытый человек; легко сходится с людьми.							
98. Силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые приходится решать; совсем может справиться.							
99. Себя не ценит:							

никто его всерьез не воспринимает; в лучшем случае к нему снисходительны, просто терпят.							
	«0» – это ко мне совершенно не относится	«1» - это к мне не относится	«2» – сомневаюсь, что это можно отнести ко мне	«3» - не решаюсь отнести это к себе	«4» – это похоже на меня, но нет уверенности	«5» – это на меня похоже	«6» – это точно про меня
100. Беспокоится, что лица противоположного пола слишком занимают мысли.							
101. Все свои привычки считает хорошими.							

Обработка и интерпретация полученных данных. В соответствие с ключом по каждому показателю суммируются баллы, которые относятся к нормативными показателями, задающими диапазон зоны неопределенности для данного фактора.

Интегральные показатели	
«Адаптация» a $A = \frac{a}{a+b} \times 100\%$	«Самовосприятие» a $S = \frac{a}{a+b} \times 100\%$
«Приятие других» $1,2 a$ $L = \frac{1,2 a}{1,2 a+b} \times 100\%$	«Эмоциональная комфортность» a $E = \frac{a}{a+b} \times 100\%$
«Интернальность» a $I = \frac{a}{a+1,4 b} \times 100\%$	«Стремление к доминированию» $2 a$ $D = \frac{2 a}{2 a+b} \times 100\%$

Ключи.

№	Показатели	Номера высказываний	Нормы
1	a Адаптивность	4,5,9,12,15,19,22,23,26,27,29,33,35,37,41,44,47,51,53,55,61,63,67,72,74,75,78,80,88,91,94,96,97,98	(68-170) 68-136
	b Деадаптивность	2,6,7,13,16,18,25,28,32,36,38,40,42,43,49,50,54,56,59,60,62,64,69,71,73,76,77,83,84,86,90,95,99,100	(68-170) 68-136
2	a Лживость « - »	34,45,48,81,89	(18-45)
	b « + »	8,82,92,101	18-36
3	a Приятие себя	33,35,55,67,72,74,75,80,88,94,96	(22-52) 22-42
	b Неприятие себя	7,59,62,65,90,95,99	(14-35) 14-28
4	a Приятие других	9,14,22,26,53,97	(12-30) 12-24
	b Неприятие других	2,10,21,28,40,60,76	(14-35) 14-28
5	a Эмоциональный комфорт	23,29,30,41,44,47,78	(14-36) 14-28
	b Эмоциональный дискомфорт	6,42,43,49,50,83,85	(14-35) 14-28
6	a Внутренний контроль	4,5,11,12,19,27,37,51,63,68,79,91,98,13	(26-65) 26-52
	b Внешний контроль	25,36,52,57,70,71,73,77	(18-45) 18-36
7	a Доминирование	58,61,66	(6-15) 6-12
	b Ведомость	16,32,38,69,84,87	(12-30) 12-24
8	Эскапизм (уход от проблем)	17,18,54,64,86	(10-25) 10-20

Описание шкал опросника СПА

Шкала «адаптации» выявляет уровень приспособления человека к существованию в обществе в соответствии с требованиями этого общества и с собственными потребностями, мотивами и интересами. Адаптивность – тенденции функционирования целеустремлённой системы, определяющиеся

соответствием (несоответствием) между её целями и достигаемыми в процессе деятельности результатами.

Шкала «дезадаптации» определяет незрелость личности, невротические отклонения, дисгармонии в сфере принятия решения, являющиеся результатом постоянных неуспешных попыток индивида реализовать цель или наличия двух и более равнозначных целей.

Шкала «лживости» определяет уровень искренности испытуемого в ситуации обследования. Результаты по рассматриваемой шкале подлежат анализу в первую очередь.

Шкала «приятия себя» выступает как результат самооценки индивида, определяет степень удовлетворённости личности своими характеристиками.

Шкала «неприятия себя» выявляет степень неудовлетворённости индивида своими личностными чертами.

Шкала «приятия других» говорит о степени (уровне) потребности личности в общении, взаимодействии, совместной деятельности.

Шкала «неприятия других» противоположна по содержанию предыдущей шкале.

Шкала «эмоциональный комфорт» выявляет степень определённости в своём эмоциональном отношении к происходящей действительности, окружающим предметам и явлениям.

Шкала «эмоциональный дискомфорт» измеряет неопределённость в эмоциональном отношении (неуверенность, подавленность, вялость и т.п.) к окружающей социальной действительности.

Шкала «внутренний контроль» и шкала «внешний контроль» определяют предрасположенность индивида к определённой форме локуса контроля (интернальность и экстернальность). Если ответственность за события, происходящие в жизни человека, принимаются в большей мере на себя, то результаты деятельности объясняются своим поведением, характером, способностями. Данная предпозиция говорит о наличии у индивида внутреннего, интернального контроля. Если же доминирует склонность приписывать причины происходящего внешними факторами (окружающей среде, судьбе или случаю), то это свидетельствует о наличии у индивида внешнего (экстернального) контроля.

Шкала «доминирование» выявляет уровень стремлений к лидерству, руководству в решении задач, зачастую личностно значимые задачи решаются за счет окружающих.

Шкала «ведомость» определяет уровень стремлений быть подчинённым, выполнять поставленные кем-то задачи.

Шкала «эскапизм (уход от проблем)» определяет уровень избегания проблемных ситуаций, уход от них.

Наиболее репрезентативными характеристиками личности, которые в наибольшей степени дифференцируют выборку, являются интегральные показатели «адаптация», «самоприятие» и «приятие других».

**2. «Тест на самооценку стрессоустойчивости личности»
Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова**

Цель: оценка стрессоустойчивости личности.

Бланк 1.2.

Инструкция. Вам предлагается бланк-опросник с утверждениями. Обведите кружком подходящий для вас вариант по каждому утверждению. Чем искреннее будут ваши ответы, тем более точный результат вы получите.

Утверждение	Редко	Иногда	Часто
1. Я думаю, что меня недооценивают в коллективе	1	2	3
2. Я стараюсь работать, даже если бываю не совсем здоров	1	2	3
3. Я постоянно переживаю за качество своей работы	1	2	3
4. Я бываю настроен агрессивно	1	2	3
5. Я не терплю критики в свой адрес	1	2	3
6. Я бываю раздражителен	1	2	3
7. Я стараюсь быть лидером там, где это возможно	1	2	3
8. Меня считают человеком настойчивым и напористым	1	2	3
9. Я страдаю бессонницей	1	2	3
10. Своим недругам я могу дать отпор	1	2	3
11. Я эмоционально и болезненно переживаю неприятность	1	2	3
12. У меня не хватает времени на отдых	1	2	3
13. У меня возникают конфликтные ситуации	1	2	3
14. Мне не достает власти, чтобы реализовать	1	2	3
15. У меня не хватает времени, чтобы заняться любимым делом	1	2	3
16. Я все делаю быстро	1	2	3
17. Я испытываю страх, что не поступлю в институт	1	2	3
18. Я действую сгоряча, а затем переживаю за свои дела и поступки	1	2	3

Обработка и интерпретация полученных данных: подсчитайте суммарное число баллов, которое вы набрали, и определите, каков уровень вашей стрессоустойчивости по таблице:

Суммарное число баллов	Уровень вашей стрессоустойчивости
51-54	1 – очень низкий
53-50	2 – низкий
49-46	3 – ниже среднего
45-42	4 – чуть ниже среднего
41-38	5 – средний
37-34	6 – чуть выше среднего
33-30	7 – выше среднего
29-26	8 – высокий
25-18	9 – очень высокий

Чем меньше, число (суммарное число) баллов вы набрали, тем выше ваша стрессоустойчивость и наоборот. Если у вас 1-й и даже 2-й уровень стрессоустойчивости то вам необходимо кардинально менять свой образ жизни.

Каждый человек способен научиться владеть своим эмоциональным состоянием и тем самым ослабить влияние стрессовой ситуации.

Саморегуляция - это способность человека произвольно управлять своей деятельностью: планировать, ставить цель, осуществлять выбор и т.д., в том числе и контролировать свои эмоции, уметь расслабиться.

3. «Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости» Н. П. Фетискина

Цель: определение типа стрессоустойчивости личности.

Бланк 1.3

Инструкция. На каждый вопрос теста возможны три варианта ответа: «да», «нет», «не знаю». Не злоупотребляйте ответом «не знаю». Используйте его столько в том случае, если вас действительно затрудняет однозначный ответ «да» или «нет».

1. Очень ли трудна и напряжена ваша работа?	«да»	«нет»	«не знаю»
2. Часто ли вы думаете о работе по вечерам и выходным дням?			
3. Часто ли вам приходится задерживаться на работе или дома заниматься делами, связанными с работой?			
4. Чувствуете ли вы, что вам постоянно не хватает времени?			
5. Часто ли вам приходится торопиться, чтобы справиться со своими делами?			
6. Испытываете ли вы нетерпение, когда видите, что кто-то выполняет работу медленнее, чем вы сами могли бы сделать?			
7. Часто ли вы заканчиваете мысль собеседника до того, как он кончит говорить?			
8. Если вам приходится ждать кого-нибудь, испытываете ли вы нетерпение?			
9. Если вы испытываете напряжение или раздражение, трудно ли вам скрыть это?			
10. Часто ли вас выводит из терпения ожидание в очередях?			
11. Часто ли у вас возникает чувство, что время течет слишком быстро?			
12. Предпочитаете ли вы поехать как можно быстрее, чтобы заняться более важными делами?			
13. Вы почти всегда ходите и делаете все быстро?			
14. Стараетесь ли вы быть во всем первым и лучшим?			

15. Считаете ли вы себя человеком очень энергичным, напористым?			
16. Считают ли вас энергичным и напористым ваша жена или близкие?			
17. Считают ли ваши знакомые, хорошо знающие вас люди, что вы относитесь к своей работе слишком серьезно?			
18. Часто ли бывает, что, читая или слушая собеседника, вы продолжаете думать о своих делах?			
19. Часто ли ваша жена или близкие просят вас меньше заниматься делами и больше времени уделять семье?			
20. Прилагаете ли вы усилия, чтобы победить в играх?			

Обработка и интерпретация полученных данных: на каждый вопрос ответу «да» приписывается 2 балла, ответу «нет» - 0 баллов; ответу «не знаю» - 1 балл. Подсчитайте общее количество баллов, набранных вами в тесте.

Если вы набрали **от 0 до 10 баллов**, то вы принадлежите к типу Б. Люди такого типа четко определяют цели своей деятельности и выбирают оптимальные пути их достижения. Они стремятся справиться с трудностями сами, трудности и их возникновение подвергают анализу, делают правильные выводы. Могут долгое время работать с большим напряжением сил. Умеют и стремятся рационально распределять время. Неожиданности, как правило, не выбивают их из колеи. Люди типа Б стрессоустойчивые.

Если вы набрали **от 10 до 20 баллов**, то у вас проявляется склонность к типу Б, но умеренно выраженная. Часто проявляете стрессоустойчивость, но не всегда.

Если вы набрали **от 20 до 30 баллов**, то у вас проявляется склонность к типу А, но умеренно выраженная. Неустойчивость к стрессам проявляется нередко.

Если вы набрали **от 30 до 40 баллов**, то вы принадлежите к типу А. Люди такого типа характеризуются стремлением к конкуренции, достижению цели, обычно бывают не удовлетворены собой и обстоятельствами и начинают рваться к новой цели. Часто они проявляют агрессивность, нетерпеливость, гиперактивность, у них быстрая речь, постоянное напряжение лицевой мускулатуры.

4. «Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации» Т. Холмса, Р. Праге

Цель: определение уровня сопротивляемости стрессу.

Бланк 1.4.

Инструкция: Постарайтесь вспомнить все события, случившиеся с Вами в течение последнего года, и подсчитайте общее число «заработанных» вами очков.

№	Жизненные события	Баллы
1.	Смерть супруга (супруги).	100
2.	Развод.	73
3.	Разъезд супругов (без оформления развода), разрыв с партнером.	65
4.	Тюремное заключение.	63
5.	Смерть близкого члена семьи.	63
6.	Травма или болезнь.	53
7.	Женитьба, свадьба.	50
8.	Увольнение с работы.	47
9.	Примирение супругов.	45
10.	Уход на пенсию.	45
11.	Изменение в состоянии здоровья членов семьи.	44
12.	Беременность партнерши.	40
13.	Сексуальные проблемы.	39
14.	Появление нового члена семьи, рождение ребенка.	39
15.	Реорганизация на работе.	39
16.	Изменение финансового положения.	38
17.	Смерть близкого друга.	37
18.	Изменение профессиональной ориентации, смена места работы.	36
19.	Усиление конфликтности отношений с супругом.	35
20.	Ссуда или заем на крупную покупку (например, дома).	31
21.	Окончание срока выплаты ссуды или займа, растущие долги.	30
22.	Изменение должности, повышение служебной ответственности.	29
23.	Сын или дочь покидают дом.	29
24.	Проблемы с родственниками мужа (жены).	29
25.	Выдающееся личное достижение, успех.	28
26.	Супруг бросает работу (или приступает к работе).	26
27.	Начало или окончание обучения в учебном заведении.	26
28.	Изменение условий жизни.	25
29.	Отказ от каких-то индивидуальных привычек, изменение стереотипов поведения.	24
30.	Проблемы с начальством, конфликты.	23
31.	Изменение условий или часов работы.	20
32.	Перемена места жительства.	20
33.	Смена места обучения.	20
34.	Изменение привычек, связанных с проведением досуга или отпуска.	19
36.	Изменение привычек, связанных с вероисповеданием.	19
36.	Изменение социальной активности.	18

37.	Ссуда или заем для покупки менее крупных вещей (машины, телевизора).	17
38.	Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном, нарушение сна.	16
39.	Изменение числа живущих вместе членов семьи, изменение характера и частоты встреч с другими членами семьи.	15
40.	Изменение привычек, связанных с питанием (количество потребляемой пищи, диета, отсутствие аппетита и т. п.).	15
41.	Отпуск.	13
42.	Рождество, встреча Нового года, день рождения.	12
43.	Незначительное нарушение правопорядка (штраф за нарушение правил уличного движения).	11

Обработка и интерпретация данных. В соответствии с проведенными исследованиями было установлено, что 150 баллов означают 50% вероятности возникновения какого-то заболевания, а при 300 баллах она увеличивается до 90%.

Итоговая сумма определяет одновременно и степень сопротивляемости стрессу. Большое количество баллов — это сигнал тревоги, предупреждающий об опасности. Следовательно, необходимо срочно что-либо предпринять, чтобы ликвидировать стресс. Подсчитанная сумма имеет еще одно важное значение — она выражает (в цифрах) степень стрессовой нагрузки испытуемого.

Для наглядности приводим сравнительную таблицу стрессовых характеристик.

Общая сумма баллов	Степень сопротивляемости стрессу
150-199	Высокая
200-299	Пороговая
300 и более	Низкая (ранимость)

Если, к примеру, сумма баллов - свыше 300, это означает реальную опасность, т. е. испытуемому грозит психосоматическое заболевание, поскольку он близок к фазе нервного истощения.

Подсчет суммы баллов даст возможность воссоздать картину стресса и объяснить испытуемому, что не отдельные, вроде бы незначительные события в его жизни явились причиной возникновения стрессовой ситуации, а их комплексное воздействие.

Приложение 2

Сводные таблицы полученных данных

Таблица 1.

Показатели социально-психологической адаптации судебных приставов-исполнителей (баллы).

№	Адаптивн ость	Деадаптив ность	Принятие себя	Непринятие себя	Принятие других	Непринятие других	Эмоциональный комфорт	Эмоциональный дискомфорт	Внутренний комфорт	Внешний комфорт	Доминиров ание	Ведомо сть	Эскап изм
1	115	38	38	2	22	14	16	8	42	6	2	13	9
2	173	23	62	1	30	5	24	3	58	5	12	10	3
3	147	90	42	13	22	20	15	25	59	22	11	17	12
4	130	67	41	15	22	18	12	11	51	15	9	13	14
5	167	60	50	11	30	20	25	6	60	14	11	13	12
6	158	70	46	9	27	14	22	19	56	14	13	17	11
7	143	132	45	23	22	22	23	29	50	31	10	24	19
8	159	69	55	16	35	5	24	8	55	21	0	25	9
9	138	29	47	1	12	6	22	0	55	8	16	10	11
10	134	92	42	18	22	22	18	24	50	21	6	20	14
11	198	184	65	29	36	33	33	39	69	45	16	33	27
12	172	56	55	7	29	19	27	11	59	14	14	17	7
13	120	89	38	16	20	20	16	22	48	19	4	18	12
14	143	64	38	7	24	17	16	12	49	12	6	18	9
15	102	82	30	15	21	11	15	22	38	18	3	20	14
16	159	45	47	8	28	13	28	10	61	12	13	12	9
17	150	17	50	1	30	2	23	0	52	2	10	11	5
18	164	28	58	2	34	5	28	3	55	19	4	15	7
19	134	53	36	8	27	12	24	14	53	13	9	12	7
20	162	85	51	17	29	14	27	7	62	17	7	24	12
21	136	58	46	6	23	18	25	10	49	20	11	18	17
22	142	101	47	19	25	67	19	22	56	23	10	24	22
23	72	6	36	10	12	22	20	12	49	11	9	8	6
24	132	36	34	9	30	19	22	3	50	12	8	10	14

25	150	48	23	6	23	16	24	8	57	9	12	19	8
26	144	42	49	21	26	11	22	5	29	5	6	13	5
27	162	34	51	5	31	16	29	4	71	7	7	6	4
28	125	70	105	11	21	11	27	13	48	11	9	13	8
29	99	108	47	10	34	20	27	9	58	15	7	16	9
30	115	38	38	2	22	14	16	8	42	6	2	13	9
31	173	23	62	1	30	5	24	3	58	5	12	10	3
32	147	90	42	13	22	20	15	25	59	22	11	17	12
33	130	67	41	15	22	18	12	11	51	15	9	13	14
34	167	60	50	11	30	20	25	6	60	14	11	13	12
35	158	70	46	9	27	14	22	19	56	14	13	17	11
36	143	132	45	23	22	22	23	29	50	31	10	24	19
37	159	69	55	16	35	5	24	8	55	21	0	25	9
38	138	29	47	1	12	6	22	0	55	8	16	10	11
39	134	92	42	18	22	22	18	24	50	21	6	20	14
40	198	184	65	29	36	33	33	39	69	45	16	33	27
41	172	56	55	7	29	19	27	11	59	14	14	17	7
42	120	89	38	16	20	20	16	22	48	19	4	18	12
43	143	64	38	7	24	17	16	12	49	12	6	18	9
44	102	82	30	15	21	11	15	22	38	18	3	20	14
45	159	45	47	8	28	13	28	10	61	12	13	12	9
46	150	17	50	1	30	2	23	0	52	2	10	11	5
47	164	28	58	2	34	5	28	3	55	19	4	15	7
48	134	53	36	8	27	12	24	14	53	13	9	12	7
49	162	85	51	17	29	14	27	7	62	17	7	24	12
50	136	58	46	6	23	18	25	10	49	20	11	18	17
51	142	101	47	19	25	67	19	22	56	23	10	24	22
52	72	6	36	10	12	22	20	12	49	11	9	8	6
53	132	36	34	9	30	19	22	3	50	12	8	10	14
54	150	48	23	6	23	16	24	8	57	9	12	19	8
55	144	42	49	21	26	11	22	5	29	5	6	13	5

56	162	34	51	5	31	16	29	4	71	7	7	6	4
57	125	70	105	11	21	11	27	13	48	11	9	13	8
58	99	108	47	10	34	20	27	9	58	15	7	16	9
59	115	38	38	2	22	14	16	8	42	6	2	13	9
60	173	23	62	1	30	5	24	3	58	5	12	10	3
61	147	90	42	13	22	20	15	25	59	22	11	17	12
62	130	67	41	15	22	18	12	11	51	15	9	13	14
63	167	60	50	11	30	20	25	6	60	14	11	13	12
64	158	70	46	9	27	14	22	19	56	14	13	17	11
65	143	132	45	23	22	22	23	29	50	31	10	24	19
66	159	69	55	16	35	5	24	8	55	21	0	25	9
67	138	29	47	1	12	6	22	0	55	8	16	10	11
68	134	92	42	18	22	22	18	24	50	21	6	20	14
69	198	184	65	29	36	33	33	39	69	45	16	33	27
70	172	56	55	7	29	19	27	11	59	14	14	17	7
71	120	89	38	16	20	20	16	22	48	19	4	18	12
72	143	64	38	7	24	17	16	12	49	12	6	18	9
73	102	82	30	15	21	11	15	22	38	18	3	20	14
74	159	45	47	8	28	13	28	10	61	12	13	12	9
75	150	17	50	1	30	2	23	0	52	2	10	11	5
76	164	28	58	2	34	5	28	3	55	19	4	15	7
77	134	53	36	8	27	12	24	14	53	13	9	12	7
78	162	85	51	17	29	14	27	7	62	17	7	24	12
79	136	58	46	6	23	18	25	10	49	20	11	18	17
80	142	101	47	19	25	67	19	22	56	23	10	24	22
81	72	6	36	10	12	22	20	12	49	11	9	8	6
82	132	36	34	9	30	19	22	3	50	12	8	10	14
83	150	48	23	6	23	16	24	8	57	9	12	19	8
84	144	42	49	21	26	11	22	5	29	5	6	13	5
85	162	34	51	5	31	16	29	4	71	7	7	6	4
86	125	70	105	11	21	11	27	13	48	11	9	13	8

87	99	108	47	10	34	20	27	9	58	15	7	16	9
88	158	70	46	9	27	14	22	19	56	14	13	17	11
89	143	132	45	23	22	22	23	29	50	31	10	24	19

Таблица 2.

Уровень стрессоустойчивости личности судебных приставов-исполнителей (баллы)

№	Показатель стрессоустойчивости	Уровень стрессоустойчивости
1	28	Высокий
2	31	Выше среднего
3	30	Выше среднего
4	25	Высокий
5	32	Выше среднего
6	32	Выше среднего
7	35	Чуть выше среднего
8	32	Выше среднего
9	34	Чуть выше среднего
10	38	Средний
11	36	Чуть выше среднего
12	40	Средний
13	28	Высокий
14	27	Высокий
15	30	Выше среднего
16	39	Средний
17	26	Высокий
18	29	Высокий
19	33	Выше среднего
20	30	Выше среднего
21	34	Чуть выше среднего
22	36	Чуть выше среднего
23	19	Очень высокий
24	27	Высокий
25	27	Высокий
26	31	Чуть выше среднего
27	34	Чуть выше среднего
28	38	Средний
29	32	Выше среднего
30	28	Высокий
31	31	Выше среднего
32	30	Выше среднего
33	25	Высокий
34	32	Выше среднего
35	32	Выше среднего
36	35	Чуть выше среднего
37	32	Выше среднего
38	34	Чуть выше среднего
39	38	Средний

40	36	Чуть выше среднего
41	40	Средний
42	28	Высокий
43	27	Высокий
44	30	Выше среднего
45	39	Средний
46	26	Высокий
47	29	Высокий
48	33	Выше среднего
49	30	Выше среднего
50	34	Чуть выше среднего
51	36	Чуть выше среднего
52	19	Очень высокий
53	27	Высокий
54	67	Высокий
55	31	Чуть выше среднего
56	34	Чуть выше среднего
57	38	Средний
58	32	Выше среднего
59	28	Высокий
60	31	Выше среднего
61	30	Выше среднего
62	25	Высокий
63	32	Выше среднего
64	32	Выше среднего
65	35	Чуть выше среднего
66	32	Выше среднего
67	34	Чуть выше среднего
68	38	Средний
69	36	Чуть выше среднего
70	40	Средний
71	28	Высокий
72	27	Высокий
73	30	Выше среднего
74	39	Средний
75	26	Высокий
76	29	Высокий
77	33	Выше среднего
78	30	Выше среднего
79	34	Чуть выше среднего
80	36	Чуть выше среднего
81	19	Очень высокий
82	27	Высокий

83	67	Высокий
84	31	Чуть выше среднего
85	34	Чуть выше среднего
86	38	Средний
87	32	Выше среднего
88	32	Выше среднего
89	35	Чуть выше среднего

Таблица 3.

**Тип стрессоустойчивости личности судебных приставов-исполнителей
(баллы)**

№	Показатель типа стрессоустойчивости	Тип стрессоустойчивости
1	13	Тип Б
2	28	Склонность к типу Б
3	22	Склонность к типу Б
4	12	Тип Б
5	24	Склонность к типу Б
6	30	Склонность к типу Б
7	13	Тип Б
8	20	Тип Б
9	34	Склонность к типу А
10	25	Склонность к типу Б
11	28	Склонность к типу Б
12	32	Склонность к типу А
13	9	Тип Б
14	9	Тип Б
15	20	Тип Б
16	37	Склонность к типу А
17	10	Тип Б
18	19	Тип Б
19	27	Склонность к типу Б
20	28	Склонность к типу Б
21	26	Склонность к типу Б
22	25	Склонность к типу Б
23	2	Тип Б
24	2	Тип Б
25	19	Тип Б
26	26	Склонность к типу Б
27	24	Склонность к типу Б
28	30	Склонность к типу Б
29	18	Тип Б
30	13	Тип Б
31	28	Склонность к типу Б
32	22	Склонность к типу Б
33	12	Тип Б
34	24	Склонность к типу Б
35	30	Склонность к типу Б
36	13	Тип Б
37	20	Тип Б
38	34	Склонность к типу А
39	25	Склонность к типу Б

40	28	Склонность к типу Б
41	32	Склонность к типу А
42	9	Тип Б
43	9	Тип Б
44	20	Тип Б
45	37	Склонность к типу А
46	10	Тип Б
47	19	Тип Б
48	27	Склонность к типу Б
49	28	Склонность к типу Б
50	26	Склонность к типу Б
51	25	Склонность к типу Б
52	2	Тип Б
53	2	Тип Б
54	19	Тип Б
55	26	Склонность к типу Б
56	24	Склонность к типу Б
57	30	Склонность к типу Б
58	18	Тип Б
59	13	Тип Б
60	28	Склонность к типу Б
61	22	Склонность к типу Б
62	12	Тип Б
63	24	Склонность к типу Б
64	30	Склонность к типу Б
65	13	Тип Б
66	20	Тип Б
67	34	Склонность к типу А
68	25	Склонность к типу Б
69	28	Склонность к типу Б
70	32	Склонность к типу А
71	9	Тип Б
72	9	Тип Б
73	20	Тип Б
74	37	Склонность к типу А
75	10	Тип Б
76	19	Тип Б
77	27	Склонность к типу Б
78	28	Склонность к типу Б
79	26	Склонность к типу Б
80	25	Склонность к типу Б
81	2	Тип Б
82	2	Тип Б

83	19	Тип Б
84	26	Склонность к типу Б
85	24	Склонность к типу Б
86	30	Склонность к типу Б
87	18	Тип Б
88	30	Склонность к типу Б
89	13	Тип Б

Таблица 4.

**Степень сопротивляемости стрессу судебных приставов-исполнителей
(баллы)**

№	Показатель степени сопротивляемости стрессу	Степень сопротивляемости стрессу
1	174	Высокая
2	245	Пороговая
3	225	Пороговая
4	150	Высокая
5	199	Высокая
6	294	Пороговая
7	157	Высокая
8	230	Пороговая
9	212	Пороговая
10	202	Пороговая
11	91	Высокая
12	100	Высокая
13	127	Высокая
14	298	Пороговая
15	183	Высокая
16	101	Высокая
17	80	Высокая
18	332	Низкая
19	114	Высокая
20	150	Высокая
21	491	Низкая
22	98	Высокая
23	157	Высокая
24	99	Высокая
25	117	Высокая
26	299	Пороговая
27	144	Высокая
28	454	Низкая
29	227	Пороговая
30	174	Высокая
31	245	Пороговая
32	225	Пороговая
33	100	Высокая
34	199	Высокая
35	294	Пороговая
36	157	Высокая
37	230	Пороговая

38	212	Пороговая
39	202	Пороговая
40	91	Высокая
41	100	Высокая
42	127	Высокая
43	298	Пороговая
44	183	Высокая
45	101	Высокая
46	80	Высокая
47	332	Низкая
48	114	Высокая
49	50	Высокая
50	491	Низкая
51	98	Высокая
52	25	Высокая
53	99	Высокая
54	117	Высокая
55	299	Пороговая
56	44	Высокая
57	454	Низкая
58	227	Пороговая
59	174	Высокая
60	245	Пороговая
61	225	Пороговая
62	100	Высокая
63	199	Высокая
64	294	Пороговая
65	157	Высокая
66	230	Пороговая
67	212	Пороговая
68	202	Пороговая
69	91	Высокая
70	100	Высокая
71	127	Высокая
72	298	Пороговая
73	183	Высокая
74	101	Высокая
75	80	Высокая
76	332	Низкая
77	114	Высокая
78	50	Высокая
79	491	Низкая
80	98	Высокая

81	25	Высокая
82	99	Высокая
83	117	Высокая
84	299	Пороговая
85	44	Высокая
86	454	Низкая
87	227	Пороговая
88	294	Пороговая
89	157	Высокая

Приложение 3

Таблица 1.

Результаты статистической обработки данных

Статистические критерии ^а _б														
	Адаптивность	Деадаптивность	Принятие себя	Непринятие себя	Принятие других	Непринятие других	Эмоциональный комфорт	Эмоциональный дискомфорт	урАдаптация ПРОЦ	Внутренний комфорт	Внешний комфорт	Доминирование	Ведомость	Эскапизм
Хи-квадрат	,480	1,579	11,778	4,242	,452	10,357	13,249	1,262	,726	5,173	,787	,742	,285	2,408
ст. св.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Асимптотическая значимость	,786	,454	,003	,120	,798	,006	,001	,532	,695	,075	,675	,690	,867	,300
Критерий Краскела-Уоллиса														
Группирующая переменная: УРСопротСтр														

Таблица 2.

Результаты корреляционного анализа в программе IBM SPSS Statistics 20

Корреляции		Адаптивность	Деадаптивность	урАдаптирПР ОЦ	Принятие себя	Непринятие себя	Принятие других	Непринятие других	Эмоциональный дискомфорт	Эмоциональный дискомфорт	Внутренний дискомфорт	Внешний дискомфорт	Доминирование	Ведомость	Экспрессим	Стрессоустойчивости	Стрессоустойчивость Личности	Сопротивляемость Стрессу	
Ро Спирмана	Адаптивность	Коэффициент корреляции	1,000	-,103	,258*	,658**	-,106	,667**	-,198	,583**	-,252*	,719**	,040	,404**	,127	-,191	,296**	,460**	-,040
		Знач. (2-х сторонняя)		,334	,014	,000	,320	,000	,062	,000	,017	,000	,707	,000	,232	,072	,005	,000	,706
		N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
	Деадаптивность	Коэффициент корреляции	-,103	1,000	-,973**	-,011	,770**	-,080	,554**	-,101	,771**	,081	,792**	-,030	,788*	,713**	,335**	,071	,040
		Знач. (2-х сторонняя)	,334		,000	,916	,000	,451	,000	,342	,000	,448	,000	,776	,000	,000	,001	,504	,709
		N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
	урАдаптирПР ОЦ	Коэффициент корреляции	,258*	-,973**	1,000	,104	-,720**	,170	-,508**	,186	-,767**	,065	-,735**	,130	-,742*	-,704**	-,239*	,016	-,076
		Знач. (2-х сторонняя)	,014	,000		,328	,000	,109	,000	,079	,000	,545	,000	,222	,000	,000	,024	,884	,479
		N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
	Принятие себя	Коэффициент корреляции	,658**	-,011	,104	1,000	-,005	,570**	-,289**	,682**	-,282**	,462**	,022	,184	,029	-,248*	,349**	,523**	,172
		Знач. (2-х сторонняя)	,000	,916	,328		,961	,000	,006	,000	,007	,000	,836	,082	,784	,018	,001	,000	,104

Стрессоустойчивости	Коэффициент корреляции	,296**	,335**	-,239*	,349**	,157	,090	,170	,496**	,277**	,356**	,245*	,437**	,274*	,150	1,000	,681**	,032
	Знач. (2-х сторонняя)	,005	,001	,024	,001	,140	,401	,109	,000	,008	,001	,020	,000	,009	,158		,000	,768
	N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
СтрессоустойчивостьЛичности	Коэффициент корреляции	,460**	,071	,016	,523**	-,045	,128	-,233*	,460**	,018	,438**	-,027	,541**	,017	-,060	,681**	1,000	,173
	Знач. (2-х сторонняя)	,000	,504	,884	,000	,675	,230	,027	,000	,864	,000	,798	,000	,871	,576	,000		,103
	N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
СопротивляемостьСтрессу	Коэффициент корреляции	-,040	,040	-,076	,172	-,108	-,082	-,342**	-,045	-,053	-,321**	,018	-,175	,087	-,101	,032	,173	1,000
	Знач. (2-х сторонняя)	,706	,709	,479	,104	,309	,444	,001	,674	,617	,002	,868	,100	,413	,343	,768	,103	
	N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
*. Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).																		
**. Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).																		

Приложение 4

Программа, направленная на создание условий для успешной социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности судебных приставов-исполнителей

При разработке данной программы мы опирались на труды таких ученых как Архангельский Г.А., Китаев-Смык Л.А., Ковалев В.Н., Эллис А., Макларен К., Белинг У. и др.

Назначение программы - содействие социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности судебных приставов-исполнителей, создание целостной системы организации работы по морально-психологическому сопровождению, вовлечение в работу всех членов коллектива, максимальное использование всех ресурсных возможностей для реализации поставленной цели. Цель нашей программы заключается в морально-психологическом сопровождении процесса социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности судебных приставов-исполнителей.

В ходе создания программы мы ставили перед собой такие задачи как:

- повышение уровня социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности судебных приставов-исполнителей;
- повышения уровня стрессоустойчивости личности судебных приставов-исполнителей для благоприятного протекания социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности;
- включение в адаптационный процесс психотерапевтических и интерактивных технологий, позволяющих судебным приставам-исполнителям в игровой форме, а также на уровне глубинного осознания «проживать» разные ситуации, способствующие благоприятному протеканию социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности.

Основная целевая группа - сотрудники, в должности судебный пристав-исполнитель со сроком службы до одного года работы.

Реализация данной программы. Программа рассчитана на 9 занятий периодичностью 1-2 раза в неделю. Продолжительность занятия: 40-45 минут. Количество участников: 8-10 человек.

Тематический план занятий:

Тема занятия	Цель занятия	Список упражнений
№1. Выбор и оценка своих жизненных перспектив	Развитие умения постановки цели и выбор эффективных способов их достижения	- «моя жизнь»; - «перспектива»; - «лучшие качества»; - «лестница успеха».
№2. Регуляция	Выработка	- «я и стресс»;

психоэмоционального состояния в стрессовых ситуациях	индивидуальной психотехники видоизменения, ослабление стрессовых переживаний	- «фокусировка»; - «стаканчик»; - «жизнь и смерть».
№3. Конфликты и их разрешение в ходе профессиональной деятельности	Осознание индивидуальной степени конфликтности, выработка способов разрешения конфликтных ситуаций	- «конфликт рук»; - «в стране вещей»; -«закончи предложение»; - «я в конфликте».
№4. Определение внутренних барьеров социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности	Освоение практических способов преодоления психологических барьеров	- «работа и стресс»; -«необитаемый остров».
№5 Мышечная релаксация	Работа с мышечными зажимами, выявление проблем	- «контрастное напряжение»; - «ярусы кинесферы»; - «расслабление лежа»; - «поводыри».
№6. Формирование коммуникативных навыков	Выработка индивидуальных коммуникативных навыков	- «семь богатырей»; - «передать одним словом».
№7 Работа с психологическим	Ознакомление с техниками снятия	- «порхание бабочки»; -«крик»;

напряжением	психологического напряжения для мобилизации энергии	- «десенсбилизация».
№8 Формирование стрессоустойчивости личности к внешним факторам	Выработка продуктивного стиля поведения в стрессовых ситуациях	- «что нравится?»; - «колесо жизни»; - «блаженство».
№9 Упражнения на повышение уровня стрессоустойчивости личности	Повышение уровня стрессоустойчивости	- «методика стирания стрессовой информации из памяти»; - «вредные советы»; - «убежище»; - «сложите свои проблемы в ящик».

Таким образом, разработанная нами программа будет содействовать социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности судебных приставов-исполнителей через повышение уровня стрессоустойчивости личности и максимальное использование всех ресурсных возможностей специфики данной профессиональной деятельности.

Упражнение «Моя жизнь»

Инструкция. Возьмите лист бумаги. Нарисуйте на координатной оси события жизни в виде графика – гистограммы (столбцы в верх). Ось х - годы жизни в которые произошли значимые для вас события. Ось у - значимость события. Вначале, нарисуйте события прошлого, синим карандашом, настоящего красным, будущего зеленым.

Обсуждение. Какие события вы изобразили? Что из нарисованного для вас более значимо, а что менее?

Упражнение «Перспектива»

Инструкция. Нарисуйте события, которые вы хотели, чтобы произошли у вас в будущем в виде круга. Подумайте, какая часть зависит от вас, а какая от других обстоятельств? Разделите его на две части.

Обсуждение. На сколько положительный результат в вашей власти, а сколько зависит от окружающих?

Упражнение «Лучшие качества»

Сотрудникам предлагают подумать над следующими вопросами: «Что тебе может помочь достичь твоих целей? Чем ты уже обладаешь, чтобы достичь этих целей: черты характера, способности, друзья?»

Инструкция. Напишите свои сильные качества, которые помогут в жизни.

Обсуждение. Какие ресурсы вы нашли? Чем вы обладаете? Какие качества характера вам необходимы в жизни?

Упражнение «Лестница успеха»

Инструкция. Нарисуй лестницу. На ее вершине напиши цель, к которой ты стремишься. А на каждой ступеньке действия, которые помогут это достичь.

Если твоя цель получить высокий разряд по профессии портной, тогда твои действия могут быть такими: терпеливо и последовательно изучать специальные предметы, на практике производственного обучения выполнять работу в соответствии с повышенным разрядом, выбрать тему диплома, успешно сдать экзамены, защитить дипломный проект.

Закройте глаза, представьте себе каждый шаг. Ты видишь слова и образы, которые им соответствуют, например «изучаю спец. предметы». Не открывай глаза, пока отчетливо не увидишь каждый шаг.

Составь список всего, что тебе мешает. Например: мысли о развлечениях. Глубоко вдохни и выдохни - отвлекающие мысли исчезли, у тебя появились идеи об учебе.

Упражнение «Фокусировка»

Инструкция: человеку предлагается удобно расположиться в кресле. Отдавая себе команды, следует сосредоточить внимание на определенном участке своего тела, почувствовать его тепло. Например, по команде «Тепло!» надо сосредоточиться на своем теле, по команде «Рука» – на правой руке, «Кисть!» – на кисти правой руки, «Палец!» – на указательном пальце правой руки и, наконец, по команде «Кончик пальца!» – на кончике указательного пальца правой руки. Команды самому себе следует подавать с интервалами 10-12 секунд. Продолжительность упражнения 5 минут.

Упражнение «Стаканчик»

Инструкция: Психолог ставит на ладонь мягкий одноразовый стаканчик и говорит: «Представь, что этот стаканчик – сосуд для самых твоих сокровенных чувств, желаний, мыслей. В него ты можешь положить то, что для тебя действительно важно и ценно, это и есть, то, что ты любишь и чем очень дорожишь» На протяжении нескольких минут в комнате царит

молчание, и в неожиданный момент психолог сминает этот стаканчик. Затем ведется работа с эмоциональными реакциями, возникшими у человека. Важно обсудить, что почувствовал человек, и что ему хотелось сделать.

– Когда у человека могут возникнуть такие же чувства?

– Кто ими управляет?

– Куда они деваются потом?

– То, что ты пережил сейчас – это реальный стресс, это реальное напряжение, и то, как ты это пережил, и есть твоя настоящая реакция на стресс, реакция на проблемы, которые возникают у тебя, в том числе и в общении с другими людьми.

– Психолог вводит понятия стадий стресса: адаптация, истощение жизненной энергии – внутренние (эмоциональное внутреннее состояние – гнев, страх) и внешние стрессоры (холод, шум).

Упражнение «Жизнь и смерть»

Инструкция: человеку предлагается 2 листа бумаги. На одном он пишет «жизнь», на другом «смерть». Психолог предлагает человеку подумать и определиться, кому из окружающих людей он отдал бы свои листочки с данными записями?

Рефлексия:

– Почему этому человеку ты отдал бы «жизнь», а этому – «смерть»?

– А почему теперь ты решил их оставить себе? Что понял?

– Что ты почувствовал сейчас?

– Как ты понимаешь, что такое «позитивное» мышление?

Оно необходимо человеку, чтобы управлять стрессом. Как справиться со стрессом?

– человеку предлагается овладеть динамической медитацией (в 5 этапов) для управления стрессом:

1) Встать прямо и максимально расслабить тело. Дыхание через нос как можно глубже. Не нужно работать как насос, дыхание должно быть хаотическим и достаточно быстрым. Концентрируйся на собственном дыхании. Тело при этом может начать двигаться – не мешай ему. Движения могут быть любыми.

2) Теперь ты должен стать «сумасшедшим». Ты можешь делать все, что угодно – кричать, прыгать, трястись, танцевать, смеяться, плакать. Не контролируй себя! Наоборот, старайся усилить то, что тебе хочется сделать. Делай все как можно энергичнее, пытайся превратиться в сплошной сгусток энергии.

3) Встань прямо и подними руки вверх. Начинай выкрикивать звук «Ха». При этом у тебя должно создаваться ощущение, что звук резко падает в низ живота. Во время крика старайся выплеснуть из себя все негативные эмоции, исторгнуть все, что мешает, исчерпать себя до дна. Делай это, как можно энергичнее.

4) Резко остановись. Замри в этом положении, в каком оказался. Сохраняй неподвижность. Прислушайся к тому, что происходит внутри тебя. Не старайся обнаружить в себе что-нибудь необычное, а просто стань сторонним наблюдателем.

5) Начни легко танцевать, кружиться, напевать. Почувствуй благодать и освобождение.

Упражнение «Конфликт рук»

Инструкция: человеку предлагается закрыть глаза, сосредоточиться на своих руках и вложить в них свою энергию. Ничего не говоря, познакомившись с руками сидящего рядом человека, побороться с ним, сначала шутя, а затем побить их, вложив в них силу, помириться с помощью рук, попрощавшись, открыть глаза.

Рефлексия:

– Расскажи, что происходило с тобой в разные моменты “общения” с чужими руками.

– Что ты переживал в момент ссоры и борьбы? Ты почувствовал его?

– Что хотелось сделать? Нравится ли тебе конфликтовать с кем бы то ни было?

Упражнение «В стране вещей»

Инструкция: Необходимо разобраться в конфликтных ситуациях, мысленно принимая на себя роль того или иного предмета (карточки: стол и солонка, вилка и ложка, парта и пенал)

Рефлексия:

– В какой роли тебе было комфортнее? Почему?

Упражнение “Закончи предложение”

– Конфликт – это плохо, потому что...

– Конфликт – это хорошо, потому что...

Упражнение «Я в конфликте»

Цели:

- выразить свое видение самого себя в сложной ситуации
- дать возможность освободиться от накопившихся эмоций.

Участникам раздаются листы бумаги, все необходимые для рисования материалы, и они занимают любое уединенное место. В течение 10 минут им нужно буде нарисовать картину, главная идея которой выражается в ее названии – «Я в конфликте». Это может быть автопортрет или абстрактное произведение. Главное – чтобы работа передавала эмоции, которые автор чаще всего испытывает в конфликтных ситуациях, говорила о его способах реагирования на конфликты и способностях поведения в них. В процессе рисования важно не оценивать себя со стороны, а передать реальное положение вещей. Когда все рисунки готовы, ведущий собирает их и перемешивает, чтобы нельзя было догадаться, где чей рисунок. Участники

рассаживаются в круг, и далее они должны обсудить, кто является творцом той или иной работы. Рисунки предъявляются ведущим по очереди. Естественно, автор старается никак себя не выдавать. Он, а вместе с ним и другие участники, поскольку часто авторство устанавливается неверно, имеют возможность получить обратную связь о том, что думает группа об их поведении и переживаниях в конфликтах, какими видит их в преодолении сложной ситуации.

Когда все авторы определены, участники обмениваются впечатлениями как от самого процесса рисования, так и от последующего обсуждения рисунков в группе.

Рефлексия:

- Что нового ты узнал сегодня на занятии?
- Было ли оно полезным для тебя?
- Что ты понял, какие выводы смог сделать?
- Что ты будешь использовать в жизни из того, что узнал сегодня?

Упражнение «Работа и стресс»

Цель: осознание факторов стресса, связанных с организацией и содержанием работы, анализ ситуации и определение степени своего влияния на ситуацию.

Задание: каждому участнику раздается распечатка «Факторы стресса».

Специалист предлагает участникам изучить список возможных факторов стресса:

Неуверенность в завтрашнем дне - страх потерять работу вследствие недостаточной квалификации, возраста, конкуренции и т.д.

Невозможность влиять на свою работу - ощущение невозможности влияния и зависимости своего собственного результата от работы других и случайных обстоятельств. Нестабильность в объеме работы.

Характер выполняемой работы - сложность решаемых задач, монотонность, однообразие, отсутствие творчества, или, напротив, необходимость постоянно что-то придумывать. Характер работы не соответствует индивидуальным особенностям: интересам, темпераменту, особенностям мышления.

Ролевая двусмысленность и ролевой конфликт - необходимость совмещать "рабочие" и "личностные" роли: специалиста и друга, начальника и спасателя, работника и миротворца. Любые ситуации, связанные с нарушением взаимоотношений в коллективе.

Специфическая организационная структура - двойное подчинение для работника, вынужденного одновременно выполнять распоряжения двух руководителей; отсутствие руководства; несогласованность в работе отделов и т.д.

Стрессогенный стиль управления - частое использование методов неоправданного давления и угроз, авторитарность, жесткость, или, напротив - попустительство, отсутствие единых требований, зависимость от настроения.

Плохие условия труда - шум, некомфортная температура, режим работы и т.д.

Далее специалист предлагает проранжировать факторы по степени влияния: от "1" - не влияет, "2" - почти не влияет, "3" - влияет, "4" - влияет очень сильно, вызывает стресс.

Затем обсуждение в кругу или в парах с пояснениями и конкретизацией.

Если участники называют факторы, которые не присутствуют в списке, можно дополнить и так же определить степень влияния.

В группе обсуждаются "Самые стрессогенные факторы и как можно их изменить?". В процессе беседы важно определить конкретные шаги по выходу из стресса. Например: "Страх потерять работу - убедить себя в несостоятельности страха, повысить квалификацию, продумать, чем еще можно заниматься и зарабатывать себе на жизнь, поговорить с начальством и выяснить намерения и т.д."

Обсуждение упражнения. Примеры вопросов.

Как я могу влиять на стрессовые ситуации, связанные с работой?

Какое мое поведение, взгляды на жизнь, чувства провоцируют попадание в стрессовые ситуации? и т.д.

Упражнение-игра «Необитаемый остров»

Цель: создание условий для осознания участниками своих целей, ценностей. Развитие навыков эффективного общения и умение действовать сообща.

По условию игры вся группа оказалась на большом океаническом корабле, совершающем рейс через Атлантику. Путешествие было приятным и интересным. Однако в тропических широтах корабль попал в шторм. В трюмах вспыхнул пожар. Группа пересаживается на шлюпки. Но сильный шторм разбивает шлюпки о рифы. Через некоторое время команда оказывается на необитаемом острове. Место для группы неизвестное. Кроме того, что есть в карманах, больше ничего нет. За 15 минут группа решает какой это остров (размеры острова, ландшафт, климат, растительный и животный мир и т.д.). Группа рассказывает о своём решении. По условиям игры остров удалён от оживлённых морских и воздушных путей. Прошёл месяц (пребывание на острове может затянуться на очень долго), необходимо обустраиваться. Обсуждение в группе 15 минут.

После обсуждения участники отвечают на следующие вопросы:

1. Как вы строите отношения друг с другом?
2. Есть ли у вас лидер, вожак? Кто он?
3. Каким образом вы решаете наиболее сложные вопросы вашей жизни?
4. Как происходит разделение труда, обязанностей? Кто за что отвечает?

Так прошло два года. Однажды волны прибоя вынесли на берег обломки небольшой яхты. Однако в ней чудом сохранился отсек, где лежали плотницкие инструменты - топоры, пилы, гвозди, а кроме этого на яхте нашли пустую бутылку. Последняя находка породила у группы идею отправить письмо. Обсуждение письма -- 15 минут. Письмо зачитывается вслух. Обсуждение строительства плота -- 2 минуты. Если некоторые члены группы не хотят возвращаться на «Большую землю», ведущий предлагает участникам каким-то образом решить эту проблему. Если всё-таки группа раскололась и не может прийти к единому мнению -- плыть или не плыть, ведущий даёт новую вводную. На построенном плоту в рискованное плавание могут отправиться только 2 человека, кто эти двое выбирает группа (могут быть добровольцы). Обсуждение 10 минут. Оставшиеся на острове однажды утром увидели входящее в бухту судно. Однако, это оказались пираты-работорговцы. Все участники, оставшиеся на острове, становятся пленными. Их запирают в трюме. Судно выходит в море. Через двое суток в трюм доносятся выстрелы. В трюме вспыхнул пожар. Через пробоину снаряда появилась возможность выбраться наверх, однако, тот, кто окажется первым, наверняка спасётся, а чем дальше от начала очереди тем меньше шансов спастись. Участники принимают решение, как будут выбираться, в каком порядке? Обсуждение -- 15 минут.

Всем удалось выбраться на палубу. Участники видят приближающихся к ним людей - это полицейские из специального отдела по борьбе с наркомафией. Эти люди появились не случайно: в открытом море они встретили плот, на котором плыли 2 игрока, которых команда отправила за помощью. Команда возвращается домой.

Обсуждение:

1. Довольны ли вы пережитыми приключениями?
2. Какие эпизоды игры оказались для вас наиболее интересными?
3. В каких ситуациях вам было особенно трудно принять решение?
4. Удовлетворяли ли вас решения, к которым приходила группа?
5. Почему вы решились (не решились) отправиться в плавание на плоту?
6. Почему это рискнул сделать N?
7. Что вы чувствовали, когда оказались в ситуации выбора, кого отдать в жертву пиратам?
8. Легко ли вы согласились с местом, которое вам отвели в очереди к спасению во время пожара?
9. Проявляли ли вы сами активность во время жизни на острове и других событий или предпочитали следовать за лидерами?*
10. Кто был лидером? Почему? Было ли дано это право группой или он сам взял инициативу в свои руки?

Упражнение «Семь богатырей»

Цель: отработать навыки убеждения, умение найти аргументы в пользу своей позиции, презентационные навыки.

Одна участница будет играть роль царевны. Кто хочет? Остальные поделитесь на команды по 3-4 участника.

Давайте, для того чтобы потренировать умение убеждать, вспомним и разыграем сказку А.С. Пушкина о мертвой царевне и семи богатырях. В частности, тот эпизод, где семь богатырей, у которых жила царевна, уговаривают ее выйти за одного из них замуж и остаться с ними навсегда. В нашей сказке будет то же самое, но богатыри, прошедшие ряд тренингов и владеющие даром убеждения, смогут лучше, чем сказочные, убедить царевну отказаться от королевича Елисея и остаться в их доме. Каждая мини-группа должна будет подготовить самые заманчивые предложения для того, чтобы уговорить царевну остаться у них, показать ей все преимущества такого конца сказки.

Вам дается 5 минут на подготовку, после чего один посланник от каждой группы выступает, обращаясь к царевне со своими аргументами.

Рефлексия

После выступлений царевна говорит о том, захотелось ли ей остаться у богатырей, какие плюсы и минусы увидела она в выступлениях каждого.

Какие эмоции вы испытывали, выполняя это упражнение?

Упражнение «Передать одним словом»

Цель: подчеркнуть важность интонаций в процессе коммуникации.

Оборудования: карточки размером с визитную карточку с напечатанными на них названиями эмоций.

Я раздам вам карточки, на которых написаны названия эмоций, а вы, не показывая их другим участникам, скажете слово «Здравствуйте» с интонацией, соответствующей эмоции, написанной на вашей карточке. Остальные отгадывают, какую эмоцию пытался изобразить участник.

Теперь я перемешиваю карточки и еще раз вам раздам их. Та же задача только теперь читаем короткий стишок «уронили мишку на пол».

Список эмоций.

Радость.

Удивление.

Сожаление.

Разочарование.

Подозрительность.

Грусть.

Веселье.

Холодное равнодушие.

Спокойствие.

Заинтересованность.

Уверенность.

Желание помочь.

Усталость.

Волнение.

Энтузиазм.

Рефлексия: (5 минут)

Насколько легко удавалось угадать эмоцию по интонациям?

В реальной жизни, насколько часто в телефонном разговоре вы по интонации с первых слов понимаете, в каком настроении находится ваш собеседник?

Помимо общения словами, есть не вербальное общение.

Невербальное общение – это все сигналы, символы, жесты, манеры, тембр, мимика то есть неречевая форма общения, взаимопонимания.

Упражнение «Ярусы кинесферы»

Цели: физическая разминка; освобождение от мышечных зажимов, вызванных стрессовыми ситуациями; телесно-ориентированная терапия.

Планируемое время: 10 минут.

Оборудование и материалы: коврики по числу участников тренинга.

Понятие «кинесфера» (пространство вокруг тела, граница которого определяется максимальной амплитудой движений) заимствовано из танцевально-двигательной терапии. Это упражнение проводится в трех горизонтальных ярусах кинесферы:

- нижнем – от бедер до земли, включая все доступное для движений пространство вокруг ног: приседания, наклоны, ползание и т.д.;
- среднем – движения руками и корпусом ниже уровня плеч;
- верхнем – движения головой, шей, плечевым поясом и руками (выше уровня плеч); прыжки, «полеты» и т.д.

Члены Т-группы должны лечь на спину, закрыть глаза и определить центр тяжести своего тела. Затем определить центр тяжести, лежа на животе, сидя и стоя. Далее надо подвигаться, как кошка, и найти центр тяжести тела кошки. Выполняя движения характерные для разных животных, надо определить, где находится центр тяжести обезьяны, петуха, рыбы, воробья, прыгающего по земле? Надо переместиться из одного конца пляжа в другой в нижнем ярусе кинесферы. Движения выбирать надо самостоятельно – можно перекатываться по песку, разными способами ползти на животе или на спине. Единственное условие – центр тяжести тела должен находиться не выше 10 см от земли. Достигнув противоположного конца пляжа, требуется вернуться обратно, двигаясь в среднем ярусе кинесферы. Третий раз пересечь пляж надо, двигаясь в верхнем ярусе кинесферы – выполняя прыжки, взмахивая руками и т.д.

Упражнение «Контрастное напряжение»

Цели: работа с мышечными зажимами; выявление и осознанию проблем.

Планируемое время: 7 минут.

Тренер дает группе установку: «Напрягите правую руку. Почувствуйте, как она становится тяжелой, как будто в нее перемещается центр тяжести вашего тела. Усиливайте напряжение, утрируйте его, доводя до предела. Сбросьте напряжение. Прделайте то же самое с левой рукой. Напрягите плечи. Если чувствуете, что вам это не удастся, немного надавите пальцами на плечи, почувствуйте напряжение. Усиьте его, доводя до предела. Сбросьте. Напрягите заднюю часть шеи (фокусировать напряжение на передней части шеи и гортани не следует)... Спину... Поясницу... Обе ноги... Правую ногу... Левую ногу... Низ живота... Теперь напрягите верх живота. Что происходит с вашим дыханием? Оно становится поверхностным, нижняя часть легких не заполняется. Сбросьте напряжение. Напрягите грудь. Обратите внимание на дыхание. Сбросьте напряжение. Напрягите все тело целиком. Расслабьте. Напрягите. Расслабьте».

При выполнении этого и следующего упражнений участников необходимо предупредить, что, если у кого-то из них были физические травмы или переломы, пострадавшие участки тела должны работать в щадящем режиме, утрировать напряжение следует осторожно, оно может даже происходить только в воображении.

Упражнение «Расслабление лежа»

Цель: релаксация; работа с мышечными зажимами; выявлению и осознанию проблем.

Планируемое время: 5 минут.

Ведущий дает группе установку: «Закройте глаза. Прислушайтесь к звукам за окном. Шелест ветра, пение птиц, голоса. Что еще? Прислушайтесь к звукам, наполняющим это здание, но находящимся за пределами этой комнаты. Прислушайтесь к звукам, наполняющим эту комнату. Прислушайтесь к тому, что происходит в вашем теле. Прислушайтесь к своему дыханию. Какое оно? Не задерживайте и не убыстряйте его. Не надо ничего менять, просто прислушайтесь. Услышьте биение вашего сердца в груди. Услышьте биение сердца в других частях вашего тела.

Ваше тело может находиться в состоянии усталости или бодрости, напряжения или расслабленности, болезни или здоровья. Как бы то ни было, оно может вам многое рассказать о себе и о вас. Поблагодарите его за первый контакт с вами и, когда будете готовы, почувствуйте себя лежащим на полу в этом зале. Откройте глаза».

Упражнение «Поводыри»

Цель: снятие психического напряжения; формирование чувства взаимного доверия.

Планируемое время: 10 минут.

Группа делится на команды, составом по три-пять человек. Члены команд становятся друг за другом, положив левую руку на плечо впереди стоящего участника игры. Участники закрывают глаза. Первый член каждой

колонны – поводырь. Он глаз не закрывает, ведет за собой команду по пляжу, стараясь не столкнуться с другими группами. По команде тренера движение то ускоряется, то замедляется. Через минуту поводырями становятся другие члены команд и движение продолжается.

Задание усложняется следующим образом. Поводыри идут по мокрому песку, с силой оставляя на нем следы. Участники команды идут за ними гуськом на расстоянии метра друг от друга с вытянутыми руками, не касаясь друг друга. Глаза у них завязаны. Они должны идти след в след. Выигрывает та команда, которую довел поводырь от старта до финиша, не растеряв ее членов. Дистанция может составлять 50 - 100 метров.

Тренер может менять условия прохождения дистанции. Часть дистанции (метров 15 - 20) группа должна пройти на карачках, часть (метров 5 - 7) - вперед спиной, часть (5 - 7 метров) - прыгая как кенгуру.

Рефлексия.

Упражнение «Порхание бабочки»

Цель: овладение умениями психологической релаксации.

Планируемое время: 5 минут.

Оборудование: магнитофон, релаксационная музыка.

Тренер включает спокойную расслабляющую музыку и говорит: «Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и спокойно. Представьте себе, что вы находитесь на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследите за движениями ее крыльев. Движения ее крыльев легки и грациозны. Теперь пусть каждый вообразит, что он – бабочка, что у него красивые и большие крылья. Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пестрый луг, над которым вы летите. Посмотрите, сколько на нем ярких цветов. Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Теперь вы почувствуете аромат своего цветка. Медленно и плавно вы садитесь на мягкую пахучую середину цветка. Вдохните еще раз его аромат... и откройте глаза. Расскажите о своих ощущениях».

Рефлексия.

Упражнение «Крик»

Цели: снятие психологического и мышечного напряжения с последующей мобилизацией психической энергии; аудио-терапия.

Планируемое время: 10 минут.

Ведущий дает всем установку: «Сядьте на коврики, закройте глаза; дыхание глубокое. Сосредоточьтесь на своем дыхании, ощутите течение воздуха-энергии во всем теле: как реагируют мышцы, кости, кровеносные сосуды на поступающую с глубоким дыханием энергию. Через одну-две минуты начинайте озвучивать выдох с переходом на крик –

нечленораздельный, без напряжения голосовых связок. Медленно вставайте. Звук делается громче, в нем участвует все тело: помогайте себе руками, ногами, «колотите воздух». Полное звучание удерживается некоторое время, затем постепенно стихает.

Губы и мышцы нижней челюсти должны быть расслаблены. Для освобождения челюсти можно массировать ее мышцы. Крик затихает, внимание опять сосредоточено на дыхании. Медленно опуститесь на коврик, лягте на спину. Теперь во время вдоха и выдоха вы будете произносить членораздельные звуки. При вдохе надо произносить «со», при выдохе – «хум». «Со хум» в переводе с санскрита означает «это я»; кроме того, эти слоги соответствуют естественному озвучиванию дыхания. Дыхание становится все более глубоким. Одна рука лежит на солнечном сплетении, другая – на животе. Внимание направлено на одновременное и плавное движение диафрагмы и живота. Надо прийти к внутреннему осознанию того, что вдыхаемый воздух – это питание, необходимое организму. Глубокое дыхание и сосредоточение на нем продолжаются 5 - 6 минут. Надо ощутить насыщение тела энергией».

Члены группы выполняют упражнение.
Рефлексия.

Упражнение «Десенсибилизация (ддг)»

Цель: отреагирование прошлого волнующего сейчас или переживаемого травмирующего опыта.

Планируемое время: 20 минут.

Осуществляется обсуждение прошлого травмирующего опыта членов Т-группы, имеющего тенденцию к осуществлению интервенции в настоящее. Симптомами последнего являются: повторяющиеся сны с сюжетами травматического события, периодически прорывающиеся воспоминания о прошлом, вызывающие тревогу или иные негативные эмоции, избегание тем разговоров, прямо или косвенно напоминающих происшедшее или, наоборот, частое фиксирование внимание на теме неотреагированной ситуации.

Группа делится на пары. Первые номера выполняют роли клиентов, а вторые - роли докторов (десенсибилизаторов). Для стирания из подсознания травмирующего опыта используется метод ДДГ - десенсибилизации с помощью движения глаз.

Участники садятся напротив друг друга на расстоянии одного метра. Первые номера закрывают глаза и в течение одной - двух минут визуализируют (вспоминают травмирующую ситуацию). «Доктора» просят «клиентов», не открывая глаз, оценить уровень переживания травмирующей ситуации по шкале субъективной тревожности (ШСТ) по 100-бальной системе. 0 - отсутствие переживаний, 100 баллов - максимальное значение негативных переживаний равное по значению переживанию смерти. Вторые номера («клиенты») называют цифру.

Далее «доктора» просят «клиентов» открыть глаза и следить за движением карандаша. Сами «доктора» не спеша осуществляют возвратно-поступательные движения, перпендикулярно расположенным, карандашом на уровне груди от своего левого плеча вправо до полностью вытянутой правой руки и обратно. Это считается одним циклическим движением. Таких движений должно быть 14. Задача «клиентов» не отрывать глаз от карандаша. После чего клиенты вновь закрывают глаза, и вспоминают травмирующую ситуацию. Упражнение повторяется вновь четыре раза с той лишь поправкой, что «клиенты» уже не оценивают свое состояние по шкале ШСТ.

После полного завершения упражнения, «клиенты» вновь дают оценку своего состояния по обозначенной выше шкале. Пары меняются ролями.

Рефлексия.

Упражнение «Что нравится?»

Цель: актуализация конструктивных стилей поведения в потенциально стрессовых ситуациях жизни человека.

Планируемое время: 25 минут.

Оборудование и материалы: рабочие тетради и авторучки.

Тренер предлагает группе провести разминку. Он задает участникам следующие вопросы:

1. Какова ваша типичная реакция на ситуацию, требующую от вас усилий?
2. Что вам нравится делать?
3. Что вам не нравится делать?
4. Почему вам что-то вообще нравится, а что-то нет?
5. Что легче вам делать? Чем лучше заниматься?
6. В каких ситуациях вы очень сильно переживаете?
7. Как вы боретесь со стрессовыми ситуациями?

На каждый вопрос участники должны придумать не менее трех вариантов ответов. На обдумывание дается пять минут.

Далее, каждый участник по очереди (по кругу) зачитывает свои ответы. Члены группы задают отвечающему участнику вопросы. Осуществляется обсуждение проблемы, кто и в какой степени (в большей или в меньшей мере) защищен от стрессов. Методом мозгового штурма вырабатываются общие антистрессовые рекомендации для повседневной жизнедеятельности.

Рефлексия.

Упражнение «Колесо жизни»

Цели: анализ стрессовых и антистрессовых факторов жизни.

Планируемое время: 30 минут.

Оснащение занятия: картонные круги (белый картон, диаметр круга 20 см.) по числу участников; шариковые ручки (черные и красные) по числу участников тренинга.

Ведущий говорит о том, что стрессоустойчивость и подверженность человека стрессам зависит от полноты реализации им значимых видов жизнедеятельности, а точнее, от степени самореализации личности в этих видах жизнедеятельности. Тренер раздает всем членам группы по две шариковые ручки (черные и красные) и картонные круги (белый картон, диаметр круга 20 см.), которые разделены на десять частей: 1) физическое; 2) эмоциональное; 3) духовная жизнь; 4) интеллектуальное; 5) семейные отношения; 6) любовь и секс; 7) трудовая (учебная) деятельность; 8) свободное время. Девятый и десятый сектора безымянные. Их могут озаглавить участники группы по своему разумению.

Тренер сообщает группе: «В народе говорят о том, что жизнь полосатая. В ней есть белые (позитивные) и черные (негативные) полосы. Черные будет символизировать черный цвет, а белые - красный. Вам необходимо в каждом секторе записать, соответствующим цветом, позитивное, а также негативное в вашей нынешней жизни. Те сектора, в которых вы затрудняетесь что-то записать, просто заштрихуйте синим и красным цветом в пропорции, соответствующей вашей ситуации. Два свободных сектора предлагается заполнить самостоятельно».

На выполнение задания отводится пять минут. Далее, каждый участник по очереди (по кругу) зачитывает свои ответы. Члены группы задают отвечающему участнику вопросы.

Ведется обсуждение того, насколько жизнь каждого участника насыщена, позитивна, насколько каждый реализовывает свой потенциал в ведущих видах жизнедеятельности.

Рефлексия.

Упражнение «Блаженство»

Цели: дыхательная терапия, релаксация, снятие стресса.

Планируемое время: 10 - 12 минут.

Упражнение проводится на фоне звучания спокойной музыки или реальных звуков природы (плеск моря). Ведущий обращается к участникам со словами: «Сядьте или лягте удобно, закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... С каждым вдохом вы чувствуете, что становитесь всё легче и легче, как будто парите в воздухе...

Делая сейчас новый глубокий вдох, постарайтесь почувствовать, как вы наполняетесь ощущением лёгкости и света. Задержите на мгновение дыхание на вдохе... А теперь выдохните сильно, одним движением весь воздух вместе со всей когда-то накопившейся усталостью, напряжением, неприятностями (15 секунд). Ощутите, как это здорово, когда вы чувствуете себя в полной безопасности, когда вам просто хорошо от того, что вы удобно сидите, спокойно и глубоко дышите.

А сейчас вы видите солнце, посылающее свой тёплый свет с безоблачного ясного неба на землю. Представьте себе, что с каждым вдохом вы вбираете солнечное тепло, с каждым вдохом вы чувствуете, как солнце

наполняет вас тёплым светом, и вы становитесь всё легче и легче, всё светлее и светлее. Теперь вы легко можете вспомнить то время, когда вы чувствовали себя счастливыми. Постарайтесь вызвать в памяти такой момент, когда вы были абсолютно счастливы... Вспомните такой день, когда вы пережили что-то такое, что хотели бы повторять вновь и вновь. Представьте себе это событие во всех его деталях так, будто оно происходит сейчас. Постарайтесь отметить, что именно вы переживаете в этом счастливом воспоминании. Вы сейчас одни или вместе с кем-то? Что вы при этом ощущаете? Что вы видите, слышите? Что вы делаете в это время? А другие? (30 секунд).

А теперь после того как я сосчитаю до десяти, вы можете вернуться к нам добрыми и отдохнувшими. Сохраните это воспоминание, чтобы освежать его в памяти всякий раз, когда вы этого пожелаете. Потянитесь, немного напрягите и расслабьте всё тело и на счёт 10 откройте глаза. 1, 2, 3, ..., 10.

Далее ставится задача нарисовать своё счастливое воспоминание и описать его устно несколькими предложениями. Говорить нужно так, как будто всё происходит прямо сейчас, в настоящий момент.
Рефлексия.

Методика стирания стрессовой информации из памяти (визуализация).

Цель: понимание собственной индивидуальности и саморазвития.

Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте перед собой чистый альбомный лист, карандаши, ластик. Мысленно нарисуйте негативную ситуацию, которую необходимо забыть. Это могут быть реальная картинка, образная ассоциация, символ и т. д. Мысленно возьмите ластик и начинайте последовательно «стирать» с листа бумаги созданную негативную ситуацию. «Стирайте» до тех пор, пока картинка с листа не исчезнет. Откройте глаза. Произведите проверку. Для этого закройте глаза и представьте тот же лист бумаги. Если картинка не исчезла, снова «возьмите» ластик и «стирайте» до ее полного исчезновения. Через некоторое время методику можно повторить.

Представьте, что вы находитесь в своем доме, в комнате, где вы обычно отдыхаете, где вам бывает особенно хорошо и уютно. Расслабьтесь и почувствуйте, как вам спокойно.

А теперь подумайте о том, что сейчас у вас произойдет очень важная для встреча. Эту встречу вы ждали давно и многое от нее получите.

Представьте, что вы встаете и идете к двери своего дома, открываете ее и выходите на улицу.

Солнечный день. Навстречу вам идет человек, похожий на вас. Ваша встреча – с ним. Он – это вы, но вы – другая(ой), более совершенная (ый), свободный(ая) и раскованный(ая). Встреченный человек – это ваш идеальный образ.

Подойдите к нему поближе, внимательно рассмотрите его. Как одет? Как он держится? Подумайте, какой основной вопрос вы хотели бы задать? Задайте этот вопрос и постарайтесь услышать ответ.

А теперь – поворачивайтесь, входите в подъезд своего дома и возвращайтесь к себе в квартиру. Ваша встреча произошла.

Упражнение «Вредные советы»

Цель: осознание собственных стереотипных деструктивных способов провокации стрессовых ситуаций.

Инструкция. Участники делятся на две команды и сообща готовят «советы» команде соперников на тему: «Преодоление стресса наоборот».

Анализ

- Какие из предложенных «советов» вы переживали в своей жизни?
- Каковы были последствия?

Примеры «советов»

1. Жить только работой. Завидовать лошади, что она может спать стоя. Спит стоя — значит, голова все время работает.
2. Ни на минуту не расслабляться. Делать все с предельным напряжением. Это позволит скорее дойти до предела.
3. Отгонять любую мысль о чем-нибудь приятном. Все, что доставляет удовольствие, стараться закончить как можно быстрее. Выражение лица должно быть постоянно печальным, скорбным или угрюмым, как можно реже поднимать голову; направление взгляда — только в землю.

Упражнение «Убежище»

Цель этого упражнения - вызвать у участников состояние внутреннего покоя и комфорта.

Время: 40 мин.

Задание: Участникам предлагается войти в состояние транса и мысленно создать себе убежище - спокойное и комфортное место.

Тренер: «Сейчас я просто прошу вас мысленно создать себе убежище - такое место, где бы вы чувствовали себя очень спокойно, очень комфортно, где никто в целом свете не может вас побеспокоить без вашего согласия.

Это может быть что угодно: ваша собственная комната, хижина в горах, шалаш в лесу, берег моря, другая планета. Единственное условие - чтобы вы чувствовали себя спокойно, комфортно, в безопасности. И когда вы найдете или представите себе такое место, можете кивнуть головой, я буду знать, что вы нашли его.

И я прошу вас просто побыть там... позволяя себе полностью ощутить эти приятные чувства уверенности... покоя... комфорта... И в этом состоянии может измениться время... и несколько мгновений сейчас могут растянуться и стать несколькими часами и больше... временем, достаточным для того, чтобы можно было успокоиться, отдохнуть... набраться сил... И какое-то

время я не буду к вам обращаться, и это совершенно не будет вас беспокоить... Я не ограничиваю вас во времени... Просто когда вы почувствуете себя успокоившимися и отдохнувшими, можете выйти из своего убежища и вернуться сюда... И вы знаете, что для этого достаточно глубоко вздохнуть и открыть глаза».

Вопросы для обратной связи: Что вы чувствовали, выполняя упражнение? Что дало вам это упражнение?

Но не всегда достаточно засесть в укромном уголке и просто попытаться успокоиться. Иногда напряжение бывает таким сильным, что огорчения просто не уходят из головы, полностью поглощая Ваши мысли и чувства. Вы никак не можете перестать думать, например, о ссоре с коллегой, о кипах бумаг на Вашем рабочем столе, разговоре с начальством или о важной конференции, которую Вам придется проводить на следующей неделе.

С такими тягостными мыслями очень трудно, если вообще возможно, прийти к внутреннему спокойствию и использовать короткую паузу действительно для расслабления.

Упражнение: сложите свои проблемы в ящик

Закройте глаза и сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Представьте себе, что перед Вашей кроватью стоит большой ящик или деревянный сундук. Вы медленно открываете крышку и начинаете складывать туда все, что на Вас давит, например Ваше волнение перед завтрашними переговорами с клиентами, Ваш страх забыть о какой-нибудь важной встрече или не найти необходимые документы и т.д. Вы укладываете «спать» в сундук все, что Вас гнетет. А когда Вы на следующее утро проснетесь, сможете (мысленно) снова открыть крышку и вытащить обратно все свои задачи. Может быть, их станет меньше, может быть, их будет больше, они могут стать легче или тяжелее, но на время сна Вы смогли их поместить в надежное место.

Может быть, все это покажется Вам абсурдным, но эффект Вас поразит. Наше подсознание работает и «думает» очень образно. Вместе с представлением о том, что что-то можно снять и отложить в сундук, оно получает облегчение, и человек перестает беспокоиться обо всех этих раздражителях. На ночь Вы можете таким образом снять с себя ответственность и почувствовать себя расслабленной и свободнее.

Список использованных источников

1. Архангельский Г.А. Тайм-драйв: Как успевать жить и работать. – М., 2007. – 320 с.
2. Белинг У. Самопомощь при бессонницах, стрессах и неврозах. – Мн., 2011. – 180 с.
3. Бурно М.Е. Терапия творческим самовыражением. - М., 2008. – 224 с.
4. Гавэйн Ш. Созидающая визуализация. – М., 2001. – 150 с.

5. Гримак Л.П. Общение с собой: начала психологии активности. – М., 2002. – 368 с.
6. Жариков Е.С. Психологические средства стрессоустойчивости. – М., 2012. – 125 с.
7. Каменюкин А.Г., Ковпак Д.В. Антистресс-тренинг. – СПб. : Питер, 2008. – 124 с.
8. Карвасарский Б.Д. Психотерапия. – М., 2008. – 186 с.
9. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. – М., 2015. – 512 с.
10. Клейнзорге Х., Ключмбиес Г. Техника релаксации. – М., 2014. – 245 с.
11. Клемент С. Медитация. Активизация сознания и внимания, релаксация. – М. 2004. – 248 с.
12. Ковалев В.Н. Семинар-тренинг «Стрессменеджмент» - эффективная программа для всех: Валеологический практикум // Практическая психология и социальная работа. – 2005, № 1 (70), С. 60 - 68.
13. Ковалев В.Н. Развивающие и коррекционные тренинги: Учебно-методическое пособие. – Севастополь, 2007. – 282 с.
14. Ковалев В.Н. Тренинг по управлению стрессами: учебное пособие. – Севастополь, 2009 – 32 с.
15. Ковалев В. Н., Султанова И. В. Тренинг стрессоустойчивости личности: Учебно-методическое пособие. - Ялта, 2010. - 102 с.
16. Лазарус А. Мысленным взором: образы как средство психотерапии. – М., 2010.- 260 с.
17. Леонова А.Б., Кузнецова А. С. Психопрофилактика стрессов. - М., 2015. – 265 с.
18. Либин А.В. Стили реагирования на стресс: психологическая защита или совладание со сложными ситуациями? // Стиль человека: психологический анализ. - М.. 2008. - 204 с.
19. Лобзин В.С. Аутогенная тренировка / В.С. Лобзин, М.М. Решетников. – Л., 2011. – 350 с.
20. Парцерняк С.А. Стресс. Вегетозы. Психосоматика. - СПб., 2002. - 275 с.
21. Пауэлл Дон. Как победить стресс. // Наука и жизнь. – 2009, № 4, 5 – 6.
22. Рудестам К. Групповая психотерапия. - 4-е изд. - М., 2003. – 360 с.
23. Селье Г. Психофизиология стресса. - М., 2002, - 305 с.
24. Селье Г. Стресс без дистресса. – М., 2001. – 480 с.
25. Стюарт В. Работа с образами и символами в психологическом консультировании. – М., 2013. – 224 с.
26. Судаков К.В., Юматов Е.А., Ульянинский Л.С. Системные механизмы эмоционального стресса // Механизмы развития стресса. - Кишинев, 2014, С. 52 - 79.
27. Черепанова Е.Н. Психопрофилактика стресса. – М., 2005. – 240 с.
28. Фельденкрайз М. Осознание через движение. - СПб., 2000. - 218 с.
29. Эверли Дж. С., Розенфельд Р. Стресс. Природа и лечение.– М., 2016. – 412 с.