

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 общей и клинической психологии

**ФАКТОРЫ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У СОТРУДНИКОВ УГОЛОВНО-
ИСПОЛНИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ**

Дипломная работа

студентки очной формы обучения

специальности 37.05.01 Клиническая психология

6 курса группы 02061203

Кравченко Юлии Владимировны

Научный руководитель:
доктор психологических наук,
профессор кафедры общей
и клинической психологии
Запесоцкая И.В.

Рецензент:
Возняк И.В.

БЕЛГОРОД 2018

Оглавление

Введение.....	3
ГЛАВА I. Теоретические основы изучения факторов совладающего поведения у сотрудников уголовно-исполнительной системы.....	8
1.1. Проблема совладающего поведения в отечественной и зарубежной психологии.....	8
1.2. Психологические особенности профессиональной деятельности сотрудников уголовно-исполнительной системы.....	17
1.3. Детерминанты совладающего поведения у сотрудников уголовно-исполнительной системы.....	28
ГЛАВА II. Эмпирическое исследование факторов совладающего поведения у сотрудников уголовно-исполнительной системы.....	34
2.1. Организация и методы исследования.....	34
2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования факторов совладающего поведения у сотрудников уголовно-исполнительной системы.....	40
2.3. Программа психологического сопровождения профессиональной деятельности сотрудников уголовно-исполнительной системы и оценка ее эффективности.....	84
Заключение.....	94
Список использованных источников.....	98
Приложения.....	108

Введение

Актуальность данного исследования определяется тем, что совладающее поведение является индивидуальным способом человека справляться с трудными или экстремальными ситуациями, который соответствует личностным особенностям и ситуации в целом. Как психологический феномен, совладающее поведение можно рассматривать как целенаправленное поведение, осуществляемое за счет осознанных стратегий действий, направленных на устранение стрессовой ситуации, либо на ее преобразование, либо способствуют успешной адаптации человека к условиям ситуации.

Работа сотрудников уголовно-исполнительной системы является экстремальным видом профессии, их повседневная деятельность протекает в постоянном напряжении, что приводит к стрессу. Наличие экстремальных ситуаций в целом негативно сказывается на эмоциональном состоянии сотрудников, но так же контингент, с которым ведется каждодневная работа, является одним из факторов стрессогенности. От сотрудников уголовно-исполнительной системы требуется постоянная готовность к нештатным и экстремальным ситуациям, а так же быстрое реагирование в случае опасности, что является причиной постоянного напряжения. И в связи с этим, сотруднику, для сохранения как психологического, так и физического здоровья необходимо использовать энергетически сильные ресурсы как внешние, так и внутренние. Таким образом, совладающее поведение обеспечивает благополучие человека. Использование адаптивных форм поведения позволяет человеку справляться с эмоциональным напряжением.

Вопросом изучения совладающего поведения всесторонне изучается отечественными и зарубежными исследователями в психологической науке (К.А. Абульханова, Л.И. Анцыферова, Р.М. Грановская, И.М. Никольская, Н.А. Русина, О.В. Кузнецова, Н.Е. Харламенкова, М.В. Сапоровская, Т.Л. Крюкова, Р. Лазарус, С. Фолькман, Дж. Паркер).

Совладающее поведение включает в себя как поведенческий компонент, так и эмоциональный и когнитивный, а также значительную личностную «надстройку», что в свою очередь детерминируется системой факторов, обуславливающих выбор субъектом определенных стратегий поведения.

Выявление факторов совладающего поведения сотрудников уголовно-исполнительной системы позволяет осуществлять диагностику, а так же своевременное выявление причин нарушения адаптивного поведения, изучение механизма совладающего поведения, что в дальнейшем позволит эффективно осуществлять психологическую коррекцию и восстановление.

Результаты исследования представляют интерес для психологической, педагогической, психотерапевтической практики и социальной работы, а так же программа психологического сопровождения профессиональной деятельности сотрудников уголовно-исполнительной системы может быть рекомендована для практического применения в Управлении Федеральной службы исполнения наказаний.

Проблема исследования: какие факторы оказывают влияние на выбор стратегии совладающего поведения у сотрудников уголовно-исполнительной системы?

Цель работы: выявить факторы совладающего поведения у сотрудников уголовно-исполнительной системы.

Объект исследования: совладающее поведение у сотрудников уголовно-исполнительной системы.

Предмет исследования: факторы совладающего поведения у сотрудников уголовно-исполнительной системы.

Гипотезы:

1. У сотрудников уголовно-исполнительной системы совладающее поведение представлено комплексом внутренних, проявляющихся в форме защитных механизмов, и внешних, проявляющихся в форме копинг-стратегий, феноменов.

2. Внешними факторами совладающего поведения выступают высокий уровень интенсивности, неопределенности, психической напряженности как особенности профессиональной деятельности сотрудников уголовно-исполнительной системы.

3. Внутренними факторами совладающего поведения у сотрудников уголовно-исполнительной системы являются особенности социально-психологической адаптации, самооценки, жизнестойкости и произвольной саморегуляции.

Для достижения поставленной цели были выдвинуты следующие **задачи**:

1. Дать теоретический анализ изучения факторов совладающего поведения у сотрудников уголовно-исполнительной системы;

2. Провести эмпирическое исследование факторов совладающего поведения у сотрудников уголовно-исполнительной системы;

3. Разработать и оценить эффективность программы психологического сопровождения профессиональной деятельности сотрудников уголовно-исполнительной системы.

Теоретическую основу исследования составили теории совладающего поведения (И.М. Никольская, М.В. Сапоровская, Т.Л. Крюкова, Т.В. Корнилова, Р. Лазарус, С. Фолькман и др.); структурная теория механизмов психологических защит Р. Плутчика; когнитивно-феноменологическая теория совладания со стрессом, разработанная Р. Лазарусом и С. Фолкман; концепция функционально-уровневой регуляции принятия интеллектуальных решений Т.В. Корниловой; Я-концепция К. Роджерса; концепция жизнестойкости С. Мадди; концепция индивидуальных стилей саморегуляции В.И. Моросановой.

С целью решения поставленных задач и достижения цели исследования были использованы следующие **методы**:

1. Теоретические (обзор, анализ и обобщение информации, содержащейся в литературных источниках по теме исследования);

2. Организационный (сравнительный);

3. Эмпирический (психодиагностический, экспериментально-психологический);

4. Методы качественной и количественной обработки данных (U-критерий Манна-Уитни, H-Критерий Крускала-Уоллиса, коэффициент корреляции r-Спирмена, факторный анализ (метод главных компонент) с Varimax-вращением с использованием критерия Кайзера);

5. Интерпретационные.

В качестве основных психодиагностических **методик** использовались:

Формализованные методики:

1. Тест-опросник механизмов психологической защиты «Индекс жизненного стиля», «Life Style Index» (LSI) Р. Плутчик, Г. Келлерман, Х.Р. Конте (адаптация Е.С. Романова, Л.Р. Гребенников);

2. Опросник «Способы совладающего поведения» (Ways of Coping Questionnaire, WCQ) Р. Лазарус, С. Фолкман (адаптация Л. И. Вассермана, Е. А. Трифоновой);

3. Опросник социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда (адаптация А.К. Осницкий);

4. Тест жизнестойкости HS (Hardiness Survey) С. Мадди (адаптация Д. А. Леонтьев и Е.И. Рассказова);

5. Опросник «Стиль саморегуляции поведения - 98» (ССП-98) В.И. Моросановой и Е.М. Коноз.

6. Самооценка психического состояния (СПС) Г.Ю. Айзенка

Малоформализованные методики:

1. Наблюдение;

2. Беседа.

Исследование проводилось на **базе** Федерального казенного учреждения «Исправительная колония №8 Управления Федеральной службы исполнения наказаний по Воронежской области» г. Россошь, Воронежская обл. В исследовании приняли участие сотрудники в возрасте от 21 до 48 лет.

Структура работы: дипломная работа состоит из введения, двух глав, заключения, таблиц – 5, рисунков – 23, список используемых источников - 83 наименований, приложений - 10, объем работы – 107 страниц.

ГЛАВА I. Теоретические основы изучения факторов совладающего поведения у сотрудников уголовно-исполнительной системы

1.1. Проблема совладающего поведения в отечественной и зарубежной психологии

Интерес к проблеме исследования человеческого поведения в трудной жизненной ситуации появился сравнительно недавно, но уже существует большое количество работ посвященных данной проблематике (Т.Л. Крюкова [38; 39], А.В. Либина [44], Е.Л. Малиновская [47], И.М. Никольская [53] и т.д.).

При этом особое внимание уделяется изучению способов преодоления психологически негативных последствий, в результате пережитых жизненных трудностей, что привело к возникновению ряда исследований посвященных проблеме «совладающего поведения» (И.Р. Абитов [1], С.Б. Величковская [12], Т.Л. Крюкова [40] и т.д.).

Основой большинства зарубежных исследований, в первую очередь, является трансактная модель стресса, разработанная Р. Лазарусом. В своей работе М.Н. Трущенко рассматривает, теорию Р. Лазаруса и С. Фолкмена, в которой роль когнитивных конструкторов, обуславливающих способы реагирования на жизненные трудности, является основной; П. Коста и Р. Мак-Крей делают акцент на влиянии личностных переменных, детерминирующих предпочтение индивидом тех или иных стратегий поведения в сложных обстоятельствах; У. Лер и Х. Томэ уделяют большое внимание анализу самих трудных ситуаций, справедливо предполагая сильное влияние контекста на выбор стиля реагирования. Интерпретация феноменов защиты и совладения связана также с изучением природы индивидуального поведения в контексте проблемы стресса [81].

Базовые положения и определения теории Р. Лазаруса являются основой для разработок и исследований отечественных авторов (Л.И. Анцыфирова [3], Т.Л. Крюкова [39], И.М. Никольская [53], Т.В. Корнилова [35]).

При анализе различных подходов изучения стресса, индивидуально-личностных факторов преодоления можно наблюдать многоплановый характер этих явлений.

В настоящее время в российской психологии чаще используется понятие «совладающее поведение» Л.И. Анцыфириной [3]. А так же используется и западный вариант – «копинг» или «копинг-поведение».

Термины «defence», как психологическая защита от негативных переживаний и «coping», как активная деятельность личности, направленная на разрешение трудности применяются в западной литературе для определения совладающего поведения, как указывает А.В. Либина [44].

В своей работе Э. Киршбаум указывает, что психологическая защита как определение реакции человека на трудности впервые появилось в русле психоаналитической школы и выражалось в форме борьбы внутреннего Я с негативными переживаниями и мыслями [30].

В отечественной литературе понятия копинга и совладания употребляются как синонимы. Но в то же время, многие авторы разделяют такие понятия как механизмы копинг-поведения и психологической защиты. Как указывает И.М. Никольская: «основным отличием совладающего поведения от психологических защит является пластичность копинга и его перспектива, а так же он является целенаправленным поведением, служащий для преобразования ситуации» [53, с. 52].

Однако, по мнению И.Р. Абитова, механизмы психологической защиты, копинг-стратегии обладают единой функцией, и в целом их можно объединить одним понятием «совладающее поведение». В случае невозможности преодолеть стрессовую ситуацию посредством совладания, включаются психологические защиты [1].

Т.Л. Крюкова отмечает, что в «отличие от психологической защиты копинг-поведение – это осознанная стратегия действий, направленная на устранение угрозы, помехи, лучше адаптирующая человека к требованиям ситуации и помогающая преобразовать ее в соответствие со своими намерениями, либо выдержать, вытерпеть те обстоятельства, изменить которые человек не может» [38, с. 154].

Анализируя работы по проблеме совладающего поведения выделяются три подхода к рассмотрению копинга, доминирующих в зарубежной парадигме.

Первый из них фокусируется на проблеме существования особых личностных качеств, которые обуславливают совладающее поведение с трудными ситуациями, а так же стили преодоления стресса - диспозиционный подход. К нему, как отмечает Т.Л. Крюкова, относятся эго-аналитическая модель З. Фрейда, выделяются стили копинг-поведения как устойчивые личностные образования, измерения черт личности. Сторонники этого подхода анализируют особенности личности как детерминанты преодоления стресса и их взаимосвязь с эффективными и неэффективными стилями совладания [39].

Второй подход, рассматривает процесс совладания со стрессовыми ситуациями и стратегии в связи с изменением сложившейся ситуации – ситуативный, или как его еще называют, динамический. Данный подход, как отмечает Т.Л. Крюкова, основывается на когнитивной модели Р. Лазаруса, то есть стиль совладания со стрессом во многом определяется не личностными качествами индивида, а самой стрессовой ситуацией [39].

В работе М.Н. Трущенко приводится определение копинга Р. Лазаруса как «сумма когнитивных и поведенческих усилий, затрачиваемых индивидом для ослабления влияния стресса» [81, с. 15].

Когнитивно-феноменологическая теория совладания со стрессом, разработанная Р. Лазарусом и С. Фолкман, является наиболее распространенной. Е.Л. Малиновская использует в своей работе определение совладания как «постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия человека, направленные на то, чтобы справиться с определенными

внешними или внутренними требованиями, оцениваемыми в качестве отягощающих или превышающих личностные ресурсы человека» [47, с. 134].

Основываясь на определении Р. Лазаруса, что во всех случаях будет происходить развивающийся, динамический процесс когнитивной оценки, переоценки, совладания и эмоциональной переработки. А.Л. Журавлев объясняет, что оценка степени угрозы во многом будет обуславливать копинг поведение, так же и оценка собственных ресурсов, требуемых на разрешение сложившейся ситуации [26].

В работе Е.Л. Малиновской рассматривается когнитивная оценка первого и второго уровня, выделяемая Р. Лазарусом: «первичная когнитивная оценка» и «вторичная когнитивная оценка» соответственно. В первом случае оценка является ответом на вопрос: «Извлеку ли я из этого пользу или же окажусь в какой-либо неприятной ситуации сейчас или в будущем?». Вторичная же когнитивная оценка будет направлена на поиск ответа на вопрос: «Возможно ли в этой ситуации что-либо предпринять?» [47].

Так же в ее работе рассматривается три вида первичной когнитивной оценки: безразличие, в случае которого стрессор оценивается в качестве безразличного фактора, «слегка» позитивная первичная оценка, то есть взаимодействие со стрессором оценивается как слегка позитивное и стрессовая первичная когнитивная оценка, в данном случае стрессовый фактор воспринимается в качестве вреда, угрозы, вызова [47].

Другими словами первичная когнитивная оценка интерпретирует характер столкновения с различными факторами, вторичная когнитивная оценка определяет выбор стратегии и исход процесса совладания.

Вторичная когнитивная оценка, как объясняет Е.Л. Малиновская, является более чем простым интеллектуальным упражнением по выявлению всего, что возможно было бы сделать. Это сложный оценочный процесс, берущий в расчет доступные для совладания возможности, а также вероятность того, что благодаря использованию данной стратегии человеку удастся осуществить изначально предполагаемый результат, и вероятность того, что

человек может использовать одну или несколько конкретных стратегий эффективно [47].

Таким образом, когнитивная оценка служит медиатором между стресс-реакцией и совладанием, от которой будет зависеть и тип эмоциональной реакции человека в стрессовой ситуации.

Опираясь на работы Р. Лазаруса и С. Фолкмана, А.В. Либина указывает, что эти авторы рассматривают два типа совладания со стрессом: проблемно-ориентированное, целью которого является разрешение стрессовой ситуации и эмоционально-ориентированное, применяемое в ситуации невозможности изменения условий. В этом случае оценка ситуации как контролируемая или неконтролируемая предопределяет использование того или иного типа совладания. Проблемно-ориентированное совладание позволяет разрешить проблему, создавшую стресс, а эмоционально-ориентированное совладание регулирует эмоции, изменяет отношение к случившемуся [44].

А.В. Либина поясняет, что «проблемно-фокусированное совладание может включать в себя как агрессивные межличностные усилия, направленные на изменение ситуации, так и холодные, рациональные, преднамеренные усилия, направленные на разрешение проблемы. Эмоционально-фокусированное совладание включает в себя дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, уход-избегание, принятие на себя ответственности и позитивную переоценку» [44, с. 198].

По мнению ряда исследователей (Т.Л. Крюкова [38], И.М. Никольская [53] и т.д.) наиболее эффективным способом совладания со стрессовой ситуацией является использование не одной, а одновременно нескольких стратегий, в особенности с применением практических шагов. Неэффективным же является стратегия избегания, позитивная переоценка ситуации.

Третий подход к совладающему поведению определяется как интегративный. Авторы, придерживающиеся данного подхода (Т.Л. Крюкова [38], Л.И. Анцыферова [3]), указывают, что на выбор копинг-стратегий влияют как личностные, так и ситуационные аспекты.

Т.В. Корнилова отмечает, что в отечественной психологии проблема копинг поведения обусловлена представлением о форме личностной активности, саморегуляции, а так же включение психологии субъекта как один из полюсов субъектно-деятельностного подхода [34].

Понятие совладание введено в контекст отечественных исследований Л.И. Анцыферовой Стратегии совладания – это основанные на осознаваемых усилиях конкретные действия для регуляции субъектом эмоционального и интеллектуального напряжения с целью оптимальной психологической адаптации к внешним обстоятельствам [3].

Т.Л. Крюковой дается определение совладающего поведения, согласно которому оно определяется как «позволяющее субъекту с помощью осознанных действий способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией» [40, с. 53]. Адаптивность или неадаптивность стратегии совладания определяется особенностями ситуации и самой личностью.

Так как большинство классификаций совладающего поведения строятся на основе двух типов совладания Р. Лазаруса и С. Фолкмана, то в связи с этим Т.Л. Крюкова выделяет три основных стиля совладания:

- 1) Проблемно-ориентированный стиль, когда субъект подвергает анализу случившееся, обращается за помощью к другим, ищет дополнительную информацию;
- 2) Эмоционально-ориентированный стиль, характеризующий погружение в собственные переживания, самообвинение, вовлечение других в переживание;
- 3) Избегание, как способ ухода от проблемы, попытки не думать о ней, часто сочетается с инфантильной оценкой происходящего [38].

Свою собственную классификацию предлагает Л.И. Анцыферова:

- 1) Преобразующие стратегии совладания, которые характеризуются как принятие решения о возможности позитивного изменения трудной ситуации, формулирование ее как проблемы, определение целей, наметка плана решения, способов достижения цели.

2) Приемы приспособления, позволяющие изменять собственные характеристики и отношение к ситуации.

3) Вспомогательные приемы обусловленные использованием «техник» борьбы с эмоциональными нарушениями – психологический уход или бегство [3].

Основываясь на классификации задач копинга Коэна и Р. Лазаруса, в своей работе Т.Л. Крюкова приводит следующие задачи:

1) Минимизация негативных воздействий обстоятельств и повышение возможностей восстановления активности;

2) Терпение, приспособление или изменение жизненной ситуации;

3) Поддержание положительного образа Я;

4) Поддержание эмоционального равновесия;

5) Сохранение достаточно тесных взаимосвязей с другими людьми.

В случае эффективного разрешения указанных задач совладание будет иметь положительный характер [38].

Шелли Тейлор выделяет следующие критерии успешности совладания:

1) Снижение физиологического и психологического напряжения;

2) Появление возможности восстановить дострессовый уровень активности;

3) Защита от дистресса.

Успешность копинга характеризуется длительностью позитивных последствий данного поведения [79].

Следующий подход к рассмотрению совладающего поведения - субъектно-деятельностный. Он заключается в признании человека активным субъектом многообразных форм произвольной активности. Данный подход не ограничивается постулатом непосредственности, который гласит, что внутренняя и внешняя активность человека прямо обуславливается воздействием окружающей среды или отдельными психическими функциями, он рассматривает способность человека к самодетерминации,

самоопределению, саморазвитию. Такого подхода придерживаются К. А. Анцыферова [3], В.В. Знаков [27], Е.А. Сергиенко [72].

Субъектно-деятельностный подход изучает вопрос критериев человека как субъекта его собственной деятельности. Как указывает Т.Л. Крюкова, способность к совладанию может быть рассмотрена как один из критериев субъекта. Она называет совладающее поведение именно поведением субъекта, поскольку механизмы совладания используются человеком сознательно и целенаправленно [38].

Это мнение оспаривает Т.В. Корнилова, указывая на функционально-уровневую концепцию принятия решений, которая раскрывает понимание саморегуляции в динамических регулятивных системах решений и действий человека при наличии как осознаваемых, так и неосознаваемых компонентов. Выбор стиля и стратегии совладания связан с целеобразованием, которое включает как осознанные процессы постановки целей, так и неосознаваемые предвосхищения, за которыми стоят процессуальные влияния личностных предпочтений, мотивационных иерархий, автоматически используемых способов разрешения трудных ситуаций и т.д. [35].

Т.Л. Крюкова предлагает новый подход к пониманию совладающего поведения, через понимание структурного (личностного), динамического (процессуального, ситуативного), регулятивного и экологического (социокультурного и социально-психологического) компонентов психологии субъекта. Данные аспекты активности субъекта, по ее мнению, являются факторами выбора определенного вида поведения путем предпочтения определенных стратегий и стилей [39].

Рассматривая теорию многоуровневой системы организации и детерминации психического развития (Б.Г. Ананьев [2]) совладающее поведение субъекта обусловлено способностью к регуляции и самоорганизации.

На данной теории основывается структурно-функциональный подход, которого придерживаются В.И. Моросанова [51], А.К. Осницкий [56].

Так как процессы совладания часть эмоциональной реакции, то от них зависит и сохранение эмоционального равновесия. В данном случае эти процессы направлены на уменьшение, устранение или удаление действующего стрессора, что подвергается вторичной оценке, результатом которой становится один из трех возможных типов стратегии совладания, описанные в работе Н.Е. Водопьяновой:

- непосредственные активные поступки индивида с целью уменьшения или устранения опасности (нападение или бегство, восторг или любовное наслаждение);

- косвенная или мыслительная форма без прямого воздействия, невозможного из-за внутреннего или внешнего торможения, например вытеснение ("это меня не касается"), переоценка ("это не так уж и опасно"), подавление, переключение на другую форму активности, изменение направления эмоции с целью ее нейтрализации и т. д.;

- совладание без эмоций, когда угроза личности не оценивается как реальная (соприкосновение со средствами транспорта, бытовой техникой, повседневными опасностями, которых мы успешно избегаем) [14].

Основной целью защитных процессов, как указывает Р.М. Грановская, является избавление индивида от раскогласованности побуждений и амбивалентности чувств, остережение его от осознания нежелательных или болезненных эмоции, а так же - устранение тревоги и напряженности. В итоге результат максимальной защиты является минимумом того, на что способно успешное совладание. Успешное совладающее поведение описывается как повышающее адаптивные возможности субъекта, реалистическое, гибкое, большей частью сознаваемое, активное, включающее в себя произвольный выбор [16].

Таким образом, совладающее поведение является многоплановым, системным феноменом. Рассмотрением проблемы совладания занимаются как зарубежные, так и отечественные авторы. Существуют различные подходы к определению совладания. Целью совладающего поведения является снижение

негативных переживаний посредством эффективных стратегий и стилей поведения.

1.2. Психологические особенности профессиональной деятельности сотрудников уголовно-исполнительной системы

Среди множества профессий экстремального профиля, в которых человек сталкивается с экстремальными ситуациями, выделяется профессия, к которой относятся сотрудники уголовно-исполнительной системы (УИС).

В психологической литературе существует ряд работ освещающих особенности профессиональной деятельности сотрудников УФСИН (Л.И. Беляева [8], В.В. Волкова [15], Ю.А. Дмитриев [22], Е.С. Ильина [28] и т.д.)

Как указывает А.И. Мокрецов: «характер выполняемой деятельности определяет специфику в подготовке будущих специалистов, отборе кадров, назначении на должности и освобождения от них, регулировании их деятельности» [48, с. 23].

Служебная деятельность сотрудников УИС осуществляется в напряженных условиях и нередко сопровождается длительным, истощающим психоэмоциональным стрессом. Сотрудникам по долгу службы приходится взаимодействовать со специфическим контингентом людей, которые имеют значительную деформацию нравственных качеств и потребительские взгляды на жизнь.

В работе Т.Ю. Майсейковой и Л.Ф. Пертли указывается, что в случае длительного воздействия негативных психофизических факторов происходит снижение интереса к работе, повышение общей напряженности в коллективе, формирование в сознании людей кризиса большинства нормативных представлений, что приводит к грубости с подчиненными, конфликтам, как в коллективе так и с заключенными, нарушению уставной дисциплины, законности, должностному бездействию. Наличие стрессогенов ведет к

развитию личностных девиаций, связанных с алкоголизацией, повышению уровня агрессии или проявлению подавленности с суицидальными реакциями [46].

В деятельности исправительного учреждения участвуют специалисты почти 50 профессий. Их можно разделить, как указывает Ю.А. Дмитриев, на 3 основные группы:

1. Сотрудники, которые организуют собственно исполнение наказания (служба безопасности, оперативно-розыскная деятельность, охрана).

2. Сотрудники, осуществляющие воспитательную работу (начальники отрядов) и оказывающие психологическую и медицинскую помощь осужденным (психологи и врачи), а также обучающие осужденных (учителя, преподаватели ПУ).

3. Работники технических и инженерных служб, призванные обеспечить инженерное и техническое функционирование ИУ [22].

В связи с многообразием профессий, деятельность персонала носит многофункциональный характер. Такие авторы как В.Ф. Пирожков, А.Д. Глоточкин выделяют следующие основные подструктуры: социальная, юридическая, производственно-хозяйственная, психолого-педагогическая (воспитательная), организационно-управленческая [60].

К социальной деятельности сотрудников исправительного учреждения они указывают реализацию уголовно-исполнительного законодательства, которое заключается в ресоциализации осужденных [60].

Юридическая подструктура деятельности выполняет такую функцию как: обеспечение надлежащего исполнения уголовного наказания в отношении осужденных к лишению свободы. А.И. Мокрецов пишет, что в процессе исполнения уголовного наказания сотрудники исправительного учреждения сталкиваются со многими отраслями права: трудовое, гражданское, административное, уголовное, уголовно-процессуальное, уголовно-исполнительное, финансовое, наследственное, так как жизнь заключенного строго регламентируется различными правовыми нормами. Для успешного

осуществления данного вида деятельности персонал пенитенциарного учреждения должен обладать правовыми знаниями и культурой. В результате этого сотрудник в состоянии оказать юридическую помощь осужденному, стать защитником его интересов и прав. Уважение к законам должно быть личным убеждением каждого сотрудника [48].

Организацией трудовой деятельности осужденных осуществляется производственно-хозяйственной подструктурой УФСИН. В.В. Волкова указывает, что для этого сотрудники получают необходимую элементарную экономическую подготовку, а так же изучение техники с которой работают осужденные [15].

Для осуществления психолого-педагогической деятельности, как утверждает О.М. Писарев, сотрудникам необходимо уметь диагностировать личность и среду осужденных и педагогически правильно воздействовать на них. Исправление и ресоциализация осужденного, оказание ему психологической помощи и преобразование негативной среды осуществляют психологи, социальные работники [61].

Организационно-управленческая подструктура требует от сотрудников овладение организационными умениями и навыками для управления общностями осужденных. Без упорядочения жизни и деятельности осужденных и сотрудников невозможно выполнение задач, стоящих перед уголовно-исполнительной системой.

Все подструктуры деятельности сотрудников тесно взаимосвязаны. Со слов В. Ф. Пирожкова: «Надлежащее обеспечение исполнения и отбывания уголовного наказания во многом зависит от четкости организации режима и управления, а эффективность психолого-педагогического воздействия на осужденных с целью их исправления и ресоциализации – от осуществления совокупности всех подструктур деятельности» [60, с. 303].

Основной спецификой деятельности сотрудников уголовно-исполнительной системы, как указывает А.И. Папкин, является процесс ресоциализации заключенных. начальник отряда выполняет основную работу

по исправлению осужденных. На него возлагается ответственность по выполнению следующей работы: реализация индивидуально-воспитательной работы, изучение личности осужденного, а так же системы его неформальных взаимоотношений, осуществление аттестации в связи с подготовкой к условно-досрочному освобождению, переводом в колонию-поселение, помилованием и другими изменениям правового и социального статуса осужденных [59].

Так же в работу начальника отряда, как отмечает Ю.А. Дмитриев, входит: проведение регулярных собраний осужденных; прием их по личным вопросам; разъяснение положений уголовно-исполнительного законодательства; осуществление контроля за соблюдением правил внутреннего распорядка; разрешение проблем бытового и трудового устройства; контроль общеобразовательного процесса, правового и производственного обучения; обеспечение соблюдения законных требований осужденных, анализ условий и причин совершения преступления, исполнение работ по профилактике и раскрытию преступлений, а так же вносит предложения по поощрению и наказанию осужденных, разрешение возникающих конфликтов в среде осужденных [22].

Также он отмечает, что результат своей деятельности начальник отряда предоставляет в форме отчетной документации, в которой фиксируются данные о личности осужденных (паспортные данные, характер совершенного преступления, длительность наказания, величину иска, характер и психологические черты поведения, склонность к азартным играм, правонарушениям, побегу, меры поощрения и взыскания, результаты воспитательной работы, выполнение производственного плана, заработок и др.). Общение заключенных с внешним миром реализуется через начальника отряда: переписка с родственниками, свидания, отправка запросов в различные инстанции, регистрация актов гражданского состояния и многое другое [22].

Для успешного выполнения своих должностных обязанностей сотруднику уголовно-исполнительной системы необходимо владеть элементарными психологическими знаниями, как указывает О.В. Козлова, для

того чтобы понимать психологические особенности осужденных, уметь выявлять среди них лидеров, регулировать процесс образования неформальных группировок в среде заключенных, уметь вовлечь осужденных в просоциальную деятельность, вести с ними беседу, диалог и дискуссию, применять на практике средства и методы психологической коррекции поведения, реализовывать работу по подготовке осужденных к жизни на свободе [32].

В основные служебные обязанности сотрудников оперативной и режимной служб входят, как пишет В.О. Белоносов: дознание и неотложные следственные мероприятия; работа по ликвидации группировок отрицательной направленности; розыск лиц, совершивших побег; обыски, досмотры осужденных, помещений и территорий; взаимодействие с подразделениями охраны по организации надзора за осужденными; ликвидация чрезвычайных ситуаций (массовых беспорядков, неповиновения администрации, захватов заложников) [7].

Инженерно-технический персонал отвечает за решение производственных задач, в связи с чем, как указывает В.В. Волкова, он должен не только обладать специальными знаниями и умениями, связанными с особенностями организации трудовой деятельности осужденных, но и помочь определенной категории осужденных выбрать профессию и овладеть специальностью, сформировать мотивацию к труду. А так же работники производства должны знать психологические особенности осужденных для предупреждения преступлений на рабочих местах. В связи с этим данный персонал взаимодействует с сотрудниками, обеспечивающих режим содержания и исправления заключенных [15].

Специфика служебной деятельности сотрудников уголовно-исполнительной системы, по словам Е.Ю. Дятловой: «обязывает к тому, чтобы весь личный состав был готов к мероприятиям по устранению массовых эксцессов, освобождению заложников, использованию табельного средства

связи, применению оружия и приемов самозащиты, управлению транспортными средствами, оказанию первой медицинской помощи» [23, с. 17].

Экстремальные условия профессии предъявляют психологические требования к личности и деятельности персонала пенитенциарных учреждений. Как указывает Л.И. Беляева, эффективность исправительных учреждений во многом зависит от профессиональной компетентности и психологической пригодности персонала. Поэтому в пенитенциарной психологии, как отечественной, так и зарубежной, уделяется существенное внимание психологическим требованиям, предъявляемым к сотрудникам уголовно-исполнительной системы. В число профессионально важных качеств входит нравственная активность, эмоциональная устойчивость, способность противостоять неблагоприятному влиянию среды осужденных, наличие педагогических и коммуникативных способностей, а так же психологическая готовность к службе в УФСИН [8].

Экстремальные условия объективно содержат в себе различные факторы, оказывающие психологическое воздействие на сотрудников УИС. В своей работе Е. С. Ильина выделяет следующие группы факторов: экстремально психологические, экстремальные морально-психологические, экстремальные профессионально-психологические [28].

В своей работе О.М. Писарев пишет, что в «житейском понимании сотрудник уголовно-исполнительной системы представляется «Надзирателем». Еще в дореволюционной России, надзиратель являлся должностным лицом, занимающийся надзором, ведет наблюдение за кем-либо, в его обязанности входило не упускать из виду, держать под контролем. Со временем слово наполнилось негативными значениями и смыслами, что в итоге приводит к становлению стереотипной социальной роли, обидной для человека, к которому оно обращено» [61, с. 52].

Деятельность персонала исправительных учреждений связана с хранением служебной тайны и, данное умение, зависит от стойкости и дисциплинированности человека. Информация, которую получает персонал в

ходе своей деятельности, представляет интерес для преступников, в связи с этим сотрудники должны соблюдать требования конспирации, как указывает М.Е. Рычаго. Сохранение служебной тайны установлено на законодательном уровне и выполнение этого требования должно быть профессиональной привычкой сотрудника [70].

С возможностью противодействия заинтересованных лиц связана другая психологическая особенность деятельности сотрудников исправительных учреждений – ее властный характер, по словам М.С. Коданевой. Наличие властных полномочий ставит сотрудника ИУ в особое положение. Он действует от имени государства, его поддерживают авторитет и принудительная сила власти, применение санкций. Умение пользоваться властью – важнейшее профессиональное требование [31].

Правомерность и целесообразность использования власти А.В. Симзяев связывает с личностными качествами сотрудников. Ни сочувствие, ни возмущение не должны влиять на объективность выводов [75].

С точки зрения А.И. Папкина, формирование у сотрудника ИУ профессионально-должностной позиции является основной целью организации его деятельности, которая позволит эффективно включиться в служебную деятельность. В связи с этим он выделяет побуждающий, познавательный, эмоциональный, коммуникативный и волевой блоки в деятельности сотрудников ИУ [57].

В побуждающий блок А.И. Папкин включает профессиональные ценности, цели и мотивы деятельности сотрудника. Основную роль при этом играют мотивы должностного поведения, которые тесно связаны с ценностными ориентациями и профессиональными целями. Мотивы обеспечивают степень побуждения, активности и волевых усилий сотрудников при решении служебных задач. Профессиональный интерес, долг, ответственность, мастерство положительно влияют на деятельность. К числу факторов, снижающих мотивацию и интерес к служебной деятельности, относятся:

- неясность и нечеткость применяемых критериев оценки работы и достигаемых результатов;
- частое вмешательство вышестоящих должностных лиц в процесс выполнения должностных обязанностей;
- неравномерность служебной загруженности различных отделов и служб;
- наличие постоянных служебных поручений, выходящих за рамки обязанностей по занимаемой должности [57].

Эмоциональный блок отвечает, как отмечает А.И. Папкин, за переживание и проявление чувств, связанных с особенностями их служебных обязанностей. Оптимальное эмоциональное возбуждение может положительно влиять на деятельность, что вызывается рядом стрессовых ситуаций: повышенная угроза жизни и здоровью, ответственность за принятие решения и т.д. В случае дистресса у психологически не подготовленного сотрудника велика вероятность снижения или потери работоспособности [57].

Готовность сотрудника к действиям в экстремальных ситуациях включается в волевой блок, который связан с такими качествами как смелость, решительность, настойчивость, дисциплинированность и т.д. Это достигается путем специальных упражнений и тренировок по преодолению стресса [57].

В коммуникативный блок деятельности сотрудников включаются взаимоотношения участников совместного труда. Как и любая совместная деятельность, деятельность сотрудников УФСИН невозможна без общения, обмена информацией, взаимопомощи и взаимодействия. В этом взаимодействии выделяются контакты как по вертикали (руководитель – подчиненные) так и по горизонтали (между равными по должностному положению сотрудниками). Эти контакты могут носить стабильный, периодический или эпизодический характер. Те личностные требования, которые сотрудники предъявляют к коллегам, играют важную роль в служебном взаимодействии. Как указывает М.С. Коданева, у успешно работающего руководителя есть следующие профессиональные качества:

компетентность, требовательность и справедливость, умение работать с людьми, принципиальность, порядочность (воспитанность, честность, этичность), знание подчиненных, умение видеть перспективу, самокритичность, обязательность. Эффективно работающий рядовой сотрудник характеризуется следующими качествами: профессионализм, исполнительность, психологическая совместимость с коллегами, готовность к взаимопомощи, дисциплинированность, соблюдение субординации, трудолюбие, порядочность, добросовестность, самокритичность, инициативность [31].

Немаловажным является достаточный объем произвольной памяти для знания личности и среды осужденных, указывает О.В. Козлова. Весь объем информации, находящейся в распоряжении сотрудников, можно разделить на две части: первая – это весь комплекс профессиональных знаний и опыта сотрудника, являющийся предпосылкой успешной деятельности сотрудников, средством решения стоящих перед ними задач и сохраняющийся в его долгосрочной памяти. Вторую часть представляет информация, которая относится к самому процессу деятельности: конкретные условия деятельности, особенности среды и личности осужденного, процесс исполнения наказания. В полном объеме эта информация сохраняется в оперативной памяти [32].

Таким образом, важнейшим условием эффективной работы сотрудника ИУ является сохранение и воспроизведение в нужный момент имеющихся информации.

Психологическая сторона умственной деятельности сотрудников имеет свою специфику. Как объясняет О.В. Козлова, если рассматривать деятельность оперативного работника, то ему приходится действовать при крайней неполноте исходных данных, самом приблизительном знании того, что нужно установить и какими конкретными средствами это может быть достигнуто. Он постоянно работает с недостаточной и чаще всего вероятностной информацией. А так же не достаточность фактов, событий и деталей не позволяет обобщить ситуацию и предоставить ее в целом. Поэтому это предполагает использование

в своей работе такого мыслительного процесса, как синтез. Благодаря ему достигается объективность в рассматриваемых явлениях [32].

Познавательная деятельность сотрудников непосредственно связана с использованием устной и письменной речи. Как и в любой профессиональной деятельности, очень важно правильно излагать свои мысли, чтобы донести информацию до собеседника, а так же самому уметь правильно уяснить смысл, уметь слушать и слышать.

Для сотрудника уголовно-исполнительной системы полезно знать жаргон, на котором общаются заключенные, чтобы лучше понимать их, но не употреблять его самому, утверждает Е.Г. Сизарова. Так же сотруднику необходимо уметь соотносить речь со зрительным восприятием (жестами, мимикой), понимать интонационно-мимические и стилистические средства выражения [74].

Коммуникативная компетентность, как указывает А.Г. Элкснит, является одним из профессионально важных качеств сотрудников уголовно-исполнительной системы, её развитие способствует эффективной деятельности. Особенности коммуникативной сферы сотрудников находятся в зависимости от эмоционально-волевых качеств, способности самоконтроля, как условия противодействия негативному влиянию среды пенитенциарных учреждений [83].

Рассматривая риск в правоприменительной деятельности В.О. Белоносов указывает, что «возникающие в рамках осуществления профессиональной деятельности ситуации риска требуют незамедлительного принятия решения, вероятный исход которого заранее неизвестен или носит, в отличие от стандартных и изученных ситуаций, неопределенный характер. «Неопределенность связана с причинами не только объективного, но и субъективного, гносеологического порядков, в числе которых относительность процесса познания человеком окружающей среды, невозможность однозначного познания объекта с учетом сложившихся уровней и методов научного познания на данный момент развития, относительная ограниченность

сознательной деятельности человека, дифференцированный подход к пониманию и оценке ценностей» [7, с. 24].

Неопределенность в деятельности, как указывает в своей работе А.В. Огородников, связана с неполнотой, недостаточностью информации об объекте, явлении или процессе. Для принятия решения необходим полный объем достоверной информации, в то время как на практике такая информация зачастую бывает разрозненной, некачественной, необъективной и несвоевременной, в свою очередь ситуация риска не предоставляет возможности для длительного анализа информации и требует мгновенного принятия решения на основе личного опыта и имеющихся знаний, умений и навыков [55].

Таким образом, в процессе изучения и понимания личности и среды осужденных, явлений, факторов, событий, связанных с режимом отбывания наказания, оперативной и воспитательной работы и принятием решений, проявляются особенности как познавательной деятельности, так и познавательных процессов у сотрудников исправительных учреждений.

Психические состояния как компонент психического облика сотрудника имеют существенное значение для их деятельности. Одни психические состояния могут способствовать тому, чтобы работа сотрудников по исправлению и ресоциализации осужденных протекала успешно (например, состояния уверенности, мобилизационной готовности, бодрости, твердости и др.). Другие состояния нередко затрудняют их деятельность, делают ее неэффективной (состояния напряженности, неуверенности и скептицизма, неверия в то, что их работа может иметь успех, беспечность и др.).

1.3. Детерминанты совладающего поведения у сотрудников уголовно-исполнительной системы.

Современные условия предъявляют сотрудникам уголовно-исполнительной системы новые требования к профессиональному уровню, в связи с процессами реформирования, возрастают нагрузки, что приводит к повышению напряжения, сказывается на трудоспособности сотрудников.

Служебная деятельность персонала ИК осуществляется в экстремальных условиях, она сопровождается высоким напряжением, как указывает Н. Н. Лесовая, оно вызвано высокой ответственностью, сложностью выполняемой работы, быстрым темпом работы, дефицитом времени на принятие решения [43].

В результате этого могут возникать затруднения в адаптации сотрудников, по мнению В. В. Волковой, что обусловлено недостатком информации или ее несвоевременность получения, отсутствии необходимого опыта и знаний, решение одновременно нескольких задач, пребывание в зоне оценивания и контроля [15].

Профессиональная деятельность сотрудников уголовно-исполнительной системы связана с рядом условий, в которых им необходимо осуществлять службу, для этого им необходимо уметь совладать с ситуацией. Общение сотрудников УИС с осужденными, необходимость установления контакта, организация процесса ресоциализации требуют прочных моральных убеждений, четкой жизненной позиции, как указывает Е. Г. Сизарова. Длительное общение с людьми, поправшими нравственные законы, является сложным испытанием для сотрудников пенитенциарных учреждений [74].

Рассмотрим экстремальные факторы, с которыми сталкиваются сотрудники при выполнении своих должностных обязанностей.

1. Контингент осужденных - среди осужденных к лишению свободы встречаются те, состоят на диспансерном учете по поводу различных заболеваний, с психическими расстройствами, туберкулезом, ВИЧ-инфекцией,

наркоманией, алкоголизмом, вирусным гепатитом, а так же инвалиды или нетрудоспособные.

2. Изоляция условий профессиональной деятельности – жизнедеятельность сотрудников ограничена колонией и часто поселком, в котором они проживают. Изоляция условий профессиональной деятельности приводит к тому, что у сотрудников отмечаются физическая и психическая усталость, профессиональная некомпетентность, возникают запрещенные связи с осужденными, коррупционные проявления и другие нарушения трудовой дисциплины.

3. Организация и условия пенитенциарной системы – данные условия созданы для обеспечения надзора и исправления осужденных, но физические условия содержания преступников и служебной деятельности сотрудников одинаковы и неотделимы. Ежедневная работа сотрудника ИУ протекает непосредственно в жилых, коммунально-бытовых, производственных помещениях ИУ.

4. Низкая престижность профессии, стереотипы - негативное отношение к сотрудникам тюрем и колоний со стороны как населения, так и средств массовой информации сказывается на личности сотрудника. Среди гражданского населения достаточно распространен стереотип общественного сознания о том, что в уголовно-исполнительной системе работают люди с садистскими наклонностями, высоким уровнем агрессивности, низким интеллектом и т. п. Чаще всего он формируется на основе отдельных ситуаций, связанных с нарушением законности и получивших общественный резонанс.

5. Структура пенитенциарной системы - своеобразный уклад тюремной жизни осужденных и лиц, содержащихся под стражей. Сохраняется активность криминальных лидеров, пытающихся навязывать осужденным «воровские традиции».

6. Методы организации деятельности сотрудников УФСИН - практические работники учреждений уголовно-исполнительной системы должны реализовывать методики, имеющие научную основу, проверенные

практикой, оправдавшие себя в организации деятельности, выработке профессиональных решений, принимаемых как в обычных, так и в экстремальных ситуациях. Такие методики – основа повышения профессионального мастерства личного состава. Необходимость в разработке методик организации деятельности вызвана существующими проблемами в профилактике побегов, распространении среди осужденных наркомании, воровских традиций, неповиновений, массовых беспорядков, захватов заложников, других явлений, увеличивающих степень риска сотрудников быть подвергнутыми преступным посягательствам со стороны осужденных.

7. Ресурсное обеспечение – малая оснащенность транспортными и специальными техническими средствами, а также специальными средствами защиты и связи.

8. Материальное обеспечение сотрудников - несоответствие денежного довольствия объему, сложности и характеру работы становится основным мотивом для увольнения работников УИС.

9. Правовые гарантии защищенности сотрудников [4; 74; 77; 80].

В связи с этим, сотруднику уголовно-исполнительной системы необходимо формировать стиль поведения, который позволит совладать с экстремальными факторами профессиональной деятельности.

В работе Крюковой выделяются такие факторы совладающего поведения как: структурный – личностные черты субъекта; динамический – конкретная и изменяющаяся ситуация; экологический – социально-психологические качества субъекта; регулятивный фактор – развитие и формирование совладающего поведения [38].

Основываясь на классификации Крюковой, А.Л. Журавлев и Е.А. Сергиенко рассматривают совладающее поведение через ряд факторов:

1. Диспозиционный фактор объясняет совладающее поведение через соотношение личностных черт, в данном случае они являются субъектными и задают человеку выбор стратегии в стрессовой ситуации. Предикторами

совладающего поведения выступают субъектные детерминанты, от нейротизма и тревожности до самоотношения.

2. Динамический фактор определяется ситуацией, оцениваемая человеком как стрессовая.

3. Социокультурный фактор рассматривается как влияние социально-психологических условий, в частности межличностные отношения, социальное взаимодействие. А так же сюда включаются социальные установки, отношения, ролевые позиции. Это позволяет человеку получать обратную связь, которая задает способность саморегулирования своего поведения.

4. Регулятивный фактор проявляется в повышении психосоциальной компетентности через развитие и формирование эффективных копинг-стратегий. Они приобретаются за счет навыков саморегуляции [26].

По мнению Е.С. Страченовой, профессиональные и организационные стресс-факторы могут выступать в качестве препятствий для самореализации личности. В результате преодоления этих трудностей в процессе профессиональной адаптации происходит актуализация личностных потенциалов и нахождение привлекательности своего труда, своей роли в обществе и смысла жизни. В случае использования неконструктивных стратегий преодоления жизненных и профессиональных трудностей, а также при отсутствии привлекательности выполняемой трудовой и социальной деятельности человек испытывает фрустрацию в достижении жизненно важных целей, неудовлетворенность личным и профессиональным развитием [78].

Несоответствие индивидуально-психологических качеств весьма специфическим, порой жестким требованиям труда в ИУ, как указывает А.Г. Элкснит, способствует возникновению состояния психического перенапряжения и, как следствие этого, возникновению различных невротических, психосоматических расстройств и заболеваний. В конечном итоге это приводит к неудовлетворенности служебным положением, в результате чего часть сотрудников уходят в другие структуры, меняют профиль

работы. Подобные явления имеют место не только среди начинающих, но и среди профессионально зрелых работников [83].

Таким образом, детерминанты совладающего поведения у сотрудников уголовно-исполнительной системы являются разноплановыми и охватывают все сферы профессиональной деятельности. Деятельность сотрудников УФСИН носит экстремальный характер. Экстремальные факторы деятельности могут негативно сказываться как на психологическом, так и на физическом состоянии человека, поэтому сотрудникам необходимо формировать определенные стили и стратегии поведения, для сопротивления стрессовым условиям профессиональной деятельности.

Выводы по Главе 1. В результате теоретического анализа литературных источников по проблеме исследования факторов совладающего поведения у сотрудников уголовно-исполнительной системы, мы выявили, что совладающее поведение является целенаправленным поведением, направленным на устранение угрозы, адаптации к требованиям ситуации. Существует три подхода к рассмотрению феномена совладающего поведения: диспозиционный - в зависимости от личностных качеств субъекта совладания; ситуативный – в связи с изменениями сложившейся ситуации; интегративный – влияние личностных и ситуативных характеристик. Успешность совладания со стрессом определяется эффективностью выбранных стилей и стратегий совладающего поведения.

Профессиональная деятельность сотрудников УИС реализуется в напряженных условиях. По долгу службы им приходится взаимодействовать со специфическим контингентом людей, а так же пребывать в условиях, созданных для исправления осужденных. Экстремальные факторы деятельности сотрудников уголовно-исполнительной системы предъявляют требования к личности пенитенциарного персонала: умение быстро реагировать в экстремальных условиях, коммуникативные навыки, психофизиологические особенности, морально-нравственные установки и т.д.

Несоответствие индивидуально-психологических качеств специфическим условиям труда способствует возникновению психического напряжения. Для сохранения психофизиологического здоровья, сотрудникам УИС необходимо формировать определенные стили и стратегии поведения для совладания со стрессовыми ситуациями.

ГЛАВА II. Эмпирическое исследование факторов совладающего поведения у сотрудников уголовно-исполнительной системы

2.1. Организация и методы исследования

Совладающее поведение является осознанным, целенаправленным процессом снижения негативного влияния стрессовой ситуации и реализуется посредством применения различных копинг-стратегий.

Уголовно-исполнительная система обладает специфическими особенностями и предъявляет ряд психологических требований к сотрудникам пенитенциарных учреждений, которые запускают совладающее поведение, обеспечивающее сохранение психологического здоровья.

Совладающее поведение детерминировано рядом факторов, которые определяют успешность / не успешность совладания со стрессовой ситуацией. Такие компоненты психологии субъекта как диспозиционный, динамический, социокультурный, регулятивный являются факторами, определяющими выбор стратегии и стиля поведения.

Исследование проводилось на базе Федерального казенного учреждения «Исправительная колония №8 Управления Федеральной службы исполнения наказаний по Воронежской области» г. Россошь, Воронежская область.

Цель исследования: выявить факторы совладающего поведения у сотрудников уголовно-исполнительной системы.

Гипотезы:

1. У сотрудников уголовно-исполнительной системы совладающее поведение представлено комплексом внутренних, проявляющихся в форме защитных механизмов, и внешних, проявляющихся в форме копинг-стратегий, феноменов.

2. Внешними факторами совладающего поведения выступают высокий уровень интенсивности, неопределенности, психической напряженности как

особенности профессиональной деятельности сотрудников уголовно-исполнительной системы.

3. Внутренними факторами совладающего поведения у сотрудников уголовно-исполнительной системы являются особенности социально-психологической адаптации, самооценки, жизнестойкости и произвольной саморегуляции.

В соответствии с целью и гипотезой исследования были поставлены следующие **задачи**:

1. Выявить механизмы психологической защиты;
2. Определить ведущий копинг-механизм совладающего поведения;
3. Рассмотреть особенности социально-психологической адаптации;
4. Выявить особенности самооценки;
5. Раскрыть особенности жизнестойкости;
6. Вскрыть особенности произвольной саморегуляции;
7. Провести эмпирическое исследование факторов совладающего поведения у сотрудников уголовно-исполнительной системы.

Характеристика выборки: Общий объем выборки составляет 84 человека. В исследовании приняли участие 59 сотрудников отдела охраны в возрасте от 21 до 48 лет, которые составили экспериментальную группу (ЭГ); контрольную группу (КГ) составили люди, не имеющие отношения к данной профессиональной деятельности в количестве 25 человек, в возрасте от 21 до 40 лет.

В исследовании применялись следующие методы [2]:

6. Организационный (сравнительный);
7. Эмпирический (психодиагностический, экспериментально-психологический);
8. Методы качественной и количественной обработки данных;
9. Интерпретационные.

В качестве основных психодиагностических **методик** использовались:

Формализованные методики:

7. Тест-опросник механизмов психологической защиты «Индекс жизненного стиля», «Life Style Index» (LSI) Р. Плутчик, Г. Келлерман, Х.Р. Конте (адаптация Е.С. Романова, Л.Р. Гребенников);

8. Опросник «Способы совладающего поведения» (Ways of Coping Questionnaire, WCQ) Р. Лазарус, С. Фолкман (адаптация Л. И. Вассермана, Е. А. Трифоновой);

9. Опросник социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда (адаптация А.К. Осницкий);

10. Тест жизнестойкости HS (Hardiness Survey) С. Мадди (адаптация Д.А. Леонтьев и Е.И. Рассказова);

11. Опросник «Стиль саморегуляции поведения - 98» (ССП-98) В.И. Моросановой и Е.М. Коноз.

12. Самооценка психического состояния (СПС) Г.Ю. Айзенка
Малоформализованные:

1. Наблюдение;

2. Беседа.

Тест-опросник механизмов психологической защиты «Индекс жизненного стиля», «Life Style Index» (LSI) (см. приложение 1) основан на психозволюционной теории Р. Плутчика и структурной теории личности Х. Келлермана, (адаптация Е.С. Романова, Л.Р. Гребенников). Данная методика позволяет определить жизненный стиль человека, основываясь на особенностях функционирования его механизмов психологических защит [66].

Опросник «Способы совладающего поведения» (Ways of Coping Questionnaire, WCQ) (см. приложение 2) позволяет определить ведущий копинг-механизм, как способ преодоления трудных жизненных ситуаций в различных сферах жизнедеятельности человека. Методика разработана Р. Лазарусом, С. Фолкманом, адаптирована Л.И. Вассерманом, Е.А. Трифоновой [11].

Опросник социально-психологической адаптации (см. приложение 3), разработанный К. Роджерсом и Р. Даймондом, в адаптации А.К. Осницкого

позволяет диагностировать приспособленность человека к взаимодействию с окружающими людьми в условиях межличностных отношений и связанные с этим черты личности [56].

Тест жизнестойкости HS (Hardiness Survey) (см. приложение 4) представляет собой адаптированный опросник, разработанный С. Мадди. Адаптация на русский язык выполнена Д.А. Леонтьевым и Е.И. Рассказовой. Данный тест диагностирует такой показатель как жизнестойкость и три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска [42].

Опросник «Стиль саморегуляции поведения - 98» (ССП-98) (см. приложение 5) предназначен для изучения стилевых особенностей саморегуляции деятельности человека и их индивидуальных особенностей, а так же способность управления внешней и внутренней активностью, проявляющейся в различных её видах. Опросник был разработан при Психологическом институте РАО в лаборатории психологии саморегуляции под руководством В.И. Моросоновой [52].

Тест «Самооценка психического состояния» (СПС) (см. приложение 6) разработанный Г.Ю. Айзенком, позволяет изучить психологическое состояние личности через диагностику таких показателей как тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность [21].

Диагностическая часть исследования проводилась с использованием программы Psychometric Expert.

Данная программа является многофункциональной компьютерной диагностической системой, в которую входит система планирования и проведения психологической диагностики личности и группы. Позволяет вести учёт, психологический отбор, оценку и сопровождение персонала организации, различных групп людей; содержит библиотеку психодиагностических методик (возможность печати стимульного материала, бланков, накладных ключей); включена система статистического анализа данных и так далее [54].

Диагностика проводилась в четыре этапа, методики были разбиты по блокам, так как на диагностику предоставлялось ограниченное время (30 мин), а так же проведение полного комплекса методик может отрицательно сказаться на самочувствии обследуемых, что повлияет на правдивость полученных результатов. Методики были разбиты на блоки по количеству вопросов:

1 блок - методики ССП, СПС;

2 блок - методики WSQ, HS;

3 блок - методика LSI;

4 блок - методика СПА.

Цель беседы: информирование сотрудников об обследовании.

Задачи:

1. Ознакомить сотрудников с целью исследования;

2. Инструктировать по выполнению методик;

3. Дать разъяснения на возникшие вопросы.

Цель наблюдения: оценка поведения сотрудников в ходе обследования.

Задачи: фиксировать

1. Реагирование на ситуацию обследования;

2. Взаимодействие сотрудников в процессе обследования;

3. Реакцию на стимульный материал.

Статистическая обработка полученных данных осуществлялась посредством пакета статистических программ SPSS Statistics 23. Для выявления статистически значимых различий между экспериментальной и контрольной группой использовался U-критерий Манна-Уитни, для выявления статистически значимых различий внутри экспериментальной группы применялся H-критерий Крускала-Уоллеса, коэффициент Корреляции Спирмена был использован для установления статистических взаимосвязей между показателями совладающего поведения, а так же факторной анализ

(метод главных компонент) с Varimax – вращением с использованием метода Кайзера для объединения показателей совладающего поведения в группы.

Таблица 2.1.1.

Измерение переменных и способы их контроля.

Переменные	Способ контроля	Способ измерения
Независимая: профессиональная деятельность. 59 сотрудников уголовно-исполнительной системы, 25 – люди, не имеющие отношения к деятельности сотрудника УФСИН.	Балансировка	Беседа, анализ личной карты.
Зависимая: динамические, диспозиционные, социокультурные и регулятивные компоненты совладающего поведения, особенности самооценки Динамический: копинг-стратегия Диспозиционный: механизм психологической защиты, Социокультурный: социально-психологическая адаптация Регулятивный: особенности саморегуляции, жизнестойкость.		Экспериментальный стимульный материал.
Дополнительные		
Возраст от 21 - 48 (среднее значение = 30,25424).		Анализ личной карты сотрудников.
Условия проведения – ФКУ «Исправительная колония №8 Управления Службы Исполнения Наказаний по Воронежской области».	Константные условия	
Стаж работы: 14 человек - от 1-5 лет, 30 человек от 6-10 лет, 12 человек от 11-16 лет, 3 человека от 16-20 лет.		Анализ личной карты сотрудников.
Образование: 6 – высшее, среднее общее – 17, среднее профессиональное – 36.		Анализ личной карты сотрудников.
Семейное положение: 21 - замужем/женат, 36 - холост, 2 – разведен.		Анализ личной карты сотрудников.

2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования факторов совладающего поведения у сотрудников уголовно-исполнительной системы

Приступим к анализу результатов исследования факторов совладающего поведения у сотрудников уголовно-исполнительной системы.

Перед проведением обследования с сотрудниками была проведена беседа, с целью информирования сотрудников о целях исследования. Сотрудникам была представлена инструкция выполнения тестовых заданий, правила заполнения бланков. Так как в своей профессиональной деятельности им приходится часто сталкиваться с ситуацией обследования, вопросов по организации не возникло. Реакция на обследование нейтральная, сотрудники не высказывали недовольства или заинтересованности, отказавшихся от тестирования не было.

Далее в процессе заполнения бланков мы вели наблюдение за реакцией сотрудников на стимульный материал, а так же взаимодействие между собой. Первое, что обращает на себя внимание это посадка людей в аудитории. Те, кто сел на первые места по краям, в основном по одному, работали в основном самостоятельно и сдали бланки одни из первых. На последних местах сотрудники активно взаимодействовали спереди сидящими, обсуждая вопросы тестов. На центральных местах сотрудники бурно обсуждали вопросы, не касающиеся обследования, медленно выполняли задания, пытались списать друг у друга, сдали бланки в последнюю очередь.

Примечательно, что обследование проходило четыре отряда, и в каждом наблюдалась схожая манера поведения, были как отстраненные люди, так и активные.

В целом реакция на стимульный материал была нейтральная, некоторые возмущались большому количеству вопросов. Некоторые активно советовали своим коллегам как им стоит ответить на какой-либо вопрос, или же что это утверждение в полной степени характеризует того или иного сотрудника.

А так же были те, кто старался приструнить более активных сотрудников, и в большинстве случаев в аудитории становилось тихо.

По прохождению обследования большинство сотрудников интересовались о получении результатов.

Данные (сырые баллы), полученные в ходе диагностики, представлены в приложении 7.

Для начала мы рассмотрим жизненный стиль сотрудников, а именно какие механизмы психологической защиты преобладают в данной выборке, с помощью тест-опросника «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчика, Г. Келлермана, Х.Р. Конте (адаптация Е.С. Романова, Л.Р. Гребенников). Результаты представлены в табл. 2.2.1.

Таблица 2.2.1.

Средние показатели напряженности механизмов психологической защиты среди сотрудников уголовно-исполнительной системы

Механизм психологической защиты	Ср. Знач.	%
Отрицание	7,5	62
Подавление	2,6	21
Регрессия	1,4	10
Компенсация	2,4	24
Проекция	4,7	36
Замещение	1,4	11
Рационализация	6,1	51
Реактивное образование	2,5	25
Общее напряжение защит	30,9	32

Полученные результаты указывают, что наибольшей напряженностью обладает механизм «Отрицание» (62%), как психологическая защита, это говорит о том, что данный механизм является преобладающим среди сотрудников уголовно-исполнительной системы, для большинства характерно игнорирование неприятной информации, отсутствует осознание определенных событий. Общий уровень напряжения защит составляет 32%.

Далее рассмотрим интенсивность использования сотрудниками того или иного механизма психологической защиты. Для этого показатели МПЗ были разделены на три категории по степени проявления: редко (0-30%), иногда (31-70%), часто (71-100%). Полученные данные представлены в табл. 2.2.2.

Таблица 2.2.2.

Распределение сотрудников по степени использования механизмов психологической защиты

Механизм психологической защиты / Интенсивность использования	Сотрудники		
	редко (0-30%)	иногда (31- 70%)	часто (71-100%)
Отрицание	2	39	18
Подавление	45	14	0
Регрессия	58	0	0
Компенсация	47	11	1
Проекция	21	36	2
Замещение	54	5	0
Рационализация	2	53	4
Реактивное образование	48	10	1

Таким образом, по интенсивности использования является механизм отрицания, так как для 18 испытуемых характерно применение данного механизма в большинстве случаев. Происходит подмена эмоции принятия других на желание завладеть их вниманием, а так же на отсутствии осознания определенных событий, элементов жизненного опыта или чувств, которые могут быть болезненны для человека. В большинстве случаев это проявляется как эгоцентризм, самонадеянность, жажда признания.

Поведение наибольшего количества сотрудников характеризуется таким механизмом защиты как рационализация (53 человека), что представляет собой контроль над событиями посредством их произвольной схематизации и истолкования.

К механизму «Проекция» иногда прибегают 36 человек. В данном случае происходит приписывание качеств окружающим, которые не принимаются в себе, тем самым исключаются негативные из образа «Я». Проявляется как заносчивость, самолюбие, обидчивость.

На рис. 2.2.1. наглядно представлено распределение механизмов психологической защиты в зависимости от степени использования их сотрудниками.

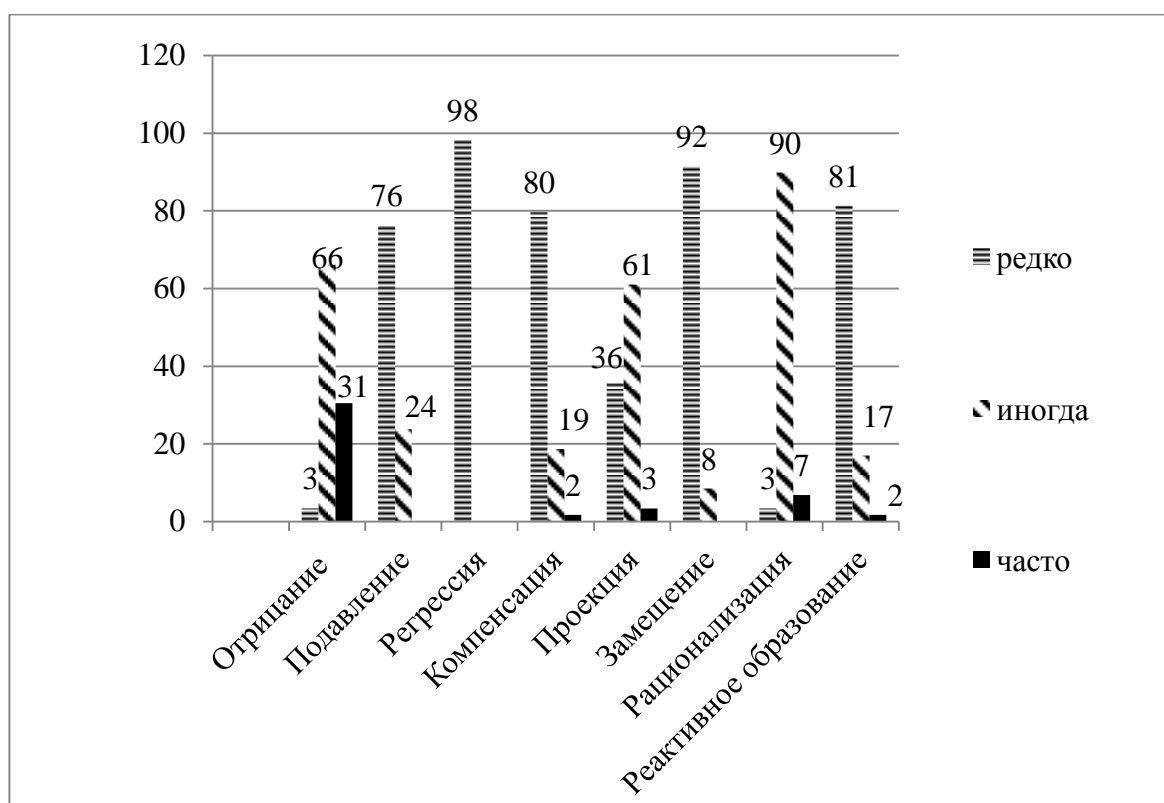


Рис. 2.2.1. Распределение сотрудников по интенсивности использования механизмов психологической защиты (в %)

Как мы видим из рисунка, для сотрудников уголовно-исполнительной системы не характерны следующие механизмы психологической защиты: «Регрессия» (98%), «Замещение» (92%), «Реактивное образование» (81%), «Компенсация» (80%), «Подавление» (76%).

При рассмотрении копинг стратегий, используемых сотрудниками УФСИН, с помощью опросника «Способы совладающего поведения» (Waysof Coping Questionnaire, WCQ) Р. Лазарус, С. Фолкман (адаптация Л.

И. Вассермана, Е.А. Трифионовой) мы выявили, что наиболее выраженным предпочтением пользуется стратегия «Планирование» (22%), как способ совладания с трудными ситуациями, т. е. сотрудниками предпринимаются попытки исправить трудную ситуацию путем аналитического подхода.

Так же по степени предпочтительности наиболее выраженное предпочтение отдается таким копинг-стратегиям как «Дистанцирование» (14%), что указывает на стремление приложить когнитивные усилия для отделения от негативного состояния и стремление уменьшить её важность, «Самоконтроль» (14%) - корректирование и урегулирование собственных эмоций и поведения, а так же «Позитивная переоценка» (12%), которая направлена на формирование позитивного настроения на ситуацию, фокусировка на личностном росте.

В целом, сотрудники уголовно-исполнительной системы в умеренной степени отдают предпочтение каждому виду копинг-стратегии (ср. знач. = 63%). Это может указывать на способность человека переключаться с одного копинга на другой в зависимости от ситуации.

Редко используется такой копинг-механизм, как «Ответственность» (46%), это указывает на то, что большинство сотрудников не осознают личную значимость в проблеме и не предпринимают попыток ее решения, но у большинства (53%) присутствует чувство ответственности за происходящие с ними ситуации и стремятся ее исправить.

Умеренное стремление к поиску социальной поддержки у близкого окружения (69%), а так же выраженное использование у 10% обследуемых указывает на положительное отношение к окружающим и стремление к построению взаимоотношений.

Для наглядности полученные результаты представлены на рис. 2.2.2.

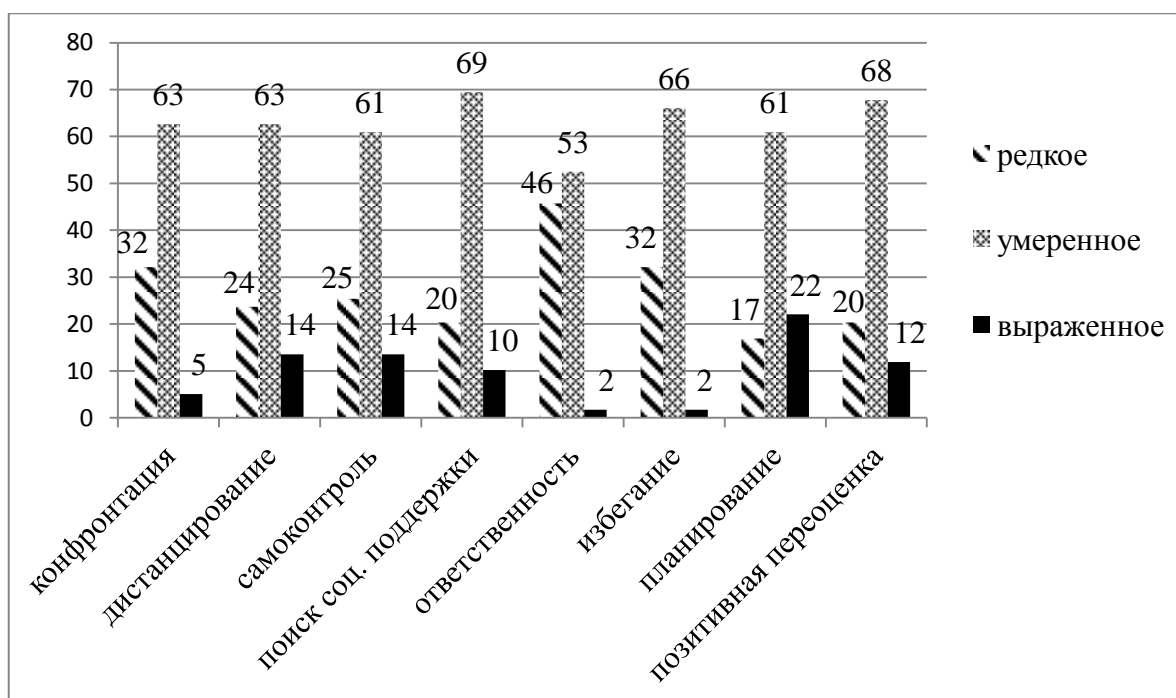


Рис. 2.2.2. Распределение сотрудников по степени предпочтительности копинг-стратегий (в %)

Уровень жизнестойкости указывает на способность человека выдерживать стрессовую ситуацию, что немало важно для сотрудников УФСИН. Данный показатель мы исследовали с помощью теста жизнестойкости HS (HardinessSurvey) С. Мадди (адаптация Д.А. Леонтьев и Е.И. Рассказова).

Полученные результаты показывают, что 78% сотрудников, принявших участие в обследовании, обладают высоким уровнем жизнестойкости, это указывает на способность человека противостоять трудным жизненным ситуациям, сохраняя внутренне равновесие.

Средний уровень жизнестойкости имеют 19% испытуемых, что в принципе, позволяет справляться с трудностями с минимальными затратами внутренних ресурсов.

У 3% обследуемых выявлен низкий уровень жизнестойкости, данные показатели указывают на неспособность человека стойко выдерживать неблагоприятные ситуации, или же это может негативно отразиться на его психологическом и физическом состоянии.

Для наглядности, результаты представлены на рис. 2.2.3.



Рис. 2.2.3. Распределение сотрудников уголовно-исполнительной системы по уровню жизнестойкости (в %)

Жизнестойкость включает три показателя: вовлеченность, контроль и принятие риска. Полученные результаты представлены на рис. 2.2.4.

Сотрудники уголовно-исполнительной системы обладают высоким уровнем вовлеченности (54%), контроля (54%), принятия риска (58%). Это говорит о том, что сотрудники вовлечены в происходящее вокруг, убеждены в том, что это дает шанс найти что-то стоящее и интересное, получают удовольствие от собственной деятельности. Также они убеждены, что борьба позволит повлиять на результат происходящего, даже если влияние не абсолютно и успех не будет гарантирован. Выраженность данных компонентов и жизнестойкости препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях благодаря стойкому совладанию со стрессами и восприятию их как менее значимых.

Средние показатели по шкалам «Вовлеченность» (39%), «Контроль» (42%), «Принятие риска» (42%) указывают на то, что большинство сотрудников

способны препятствовать стрессовой ситуации, сохраняя внутреннее равновесие.

Низкие показатели выявлены у 3% обследуемых по шкалам «Вовлеченность» и «Контроль». Это указывает на ощущение беспомощности и чувство отвергнутости.

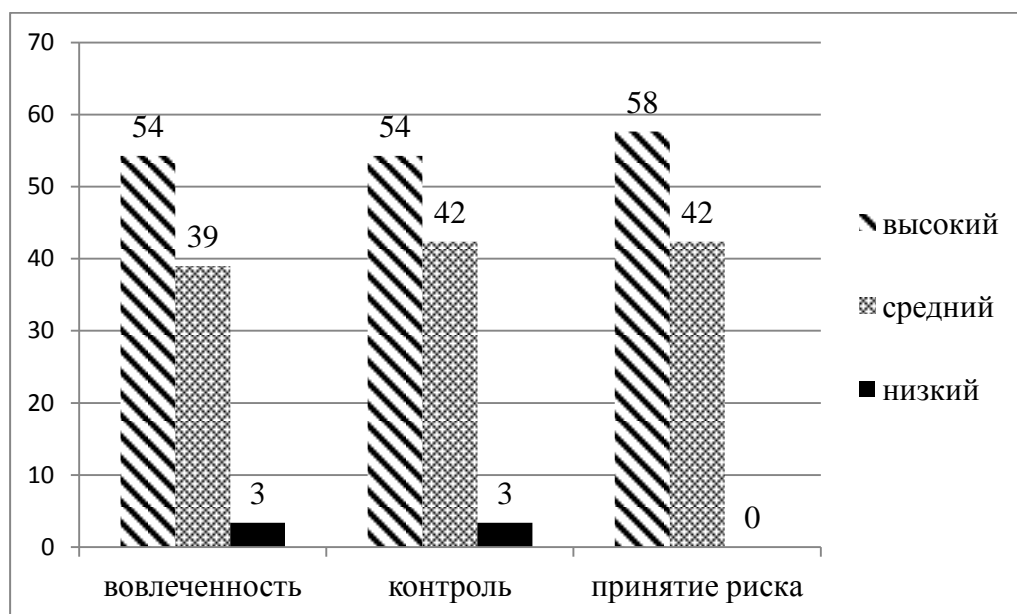


Рис. 2.2.4. Распределение сотрудников по уровню показателей жизнестойкости (вовлеченность, контроль, принятие риска) (в %)

В данной работе была исследована самооценка психических состояний сотрудников УФСИН, через показатели тревожности, фрустрации, агрессивности и ригидности по методике «Самооценка психического состояния (СПС)» Г.Ю. Айзенка (см. рис. 2.2.5.).

Низкие показатели по шкале «Фрустрация» имеют 100% обследуемых, что указывает на высокий уровень самооценки, а так же, высокую устойчивость к неудачам и трудностям.

Было выявлено, что 98% сотрудников имеют низкий уровень тревожности, что указывает предрасположенность к реагированию на широкий круг ситуаций отсутствием какой-либо тревоги и беспокойства. Характерна пониженная чувствительность в отношении тех негативных событий или неудач, которые предположительно могут случиться или произойти.

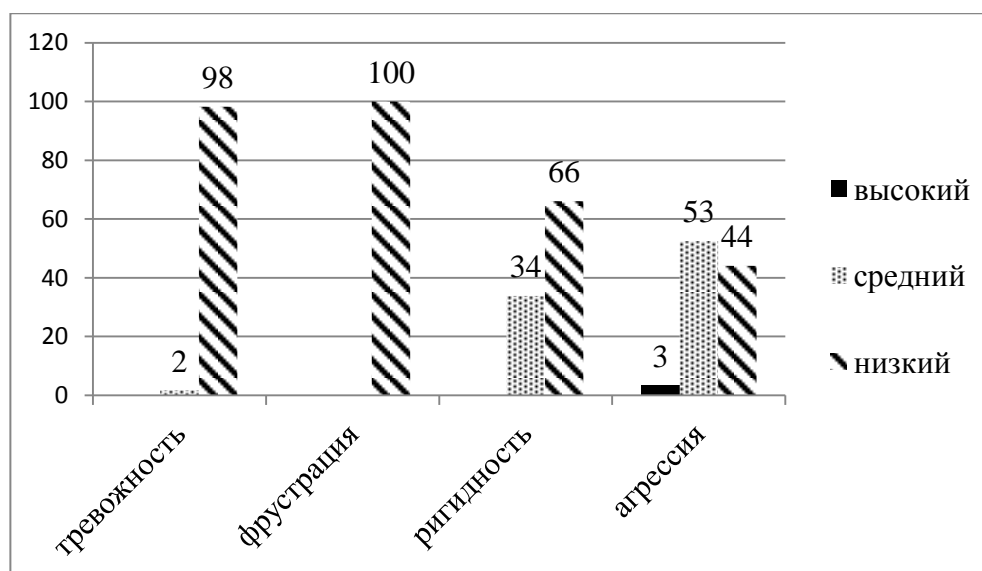


Рис. 2.2.5. Распределение сотрудников по уровню показателей самооценки психических состояний (в %)

Низкий уровень ригидности имеют 66% сотрудников, это указывает на способность легко переключаться, перестраивать программу деятельности в экстремальных условиях.

Большинство сотрудников (53%) имеют средний уровень агрессивности, что диагностирует некоторую степень враждебности по отношению к окружающим людям и миру в целом. Для 44% обследуемых не характерно проявление агрессии по отношению к окружающим. Высокие показатели выявлены у 3% обследуемых.

Для 34% сотрудников характерен средний уровень ригидности, это говорит о способности перестраивать программу деятельности, но присутствует убежденность в своих мнениях, взглядах, нежелание их менять.

В результате исследования социально-психологической адаптации сотрудников уголовно-исполнительной системы мы получили следующие результаты (см. рис. 2.2.6.).

Большинство сотрудников (59%) имеют высокие показатели адаптированности, это говорит о высоком уровне приспособленности человека к взаимодействию с обществом, соответствия его требованиям и с собственными потребностями, мотивами и интересами. Для 37% характерен

средний уровень адаптированности. У 3% обследуемых выявлен низкий показатель адаптированности, который может указывать на незрелость личности.

Так же для большинства сотрудников (58%) характерен средний уровень принятия себя, что определяет показатель удовлетворённости личности собственными характеристиками. У 34% обследуемых наблюдается высокий уровень принятия себя и для 8% характерен низкий показатель по данной шкале, что указывает на неудовлетворенность собой.

Высоким уровнем внутреннего контроля обладают 53% обследуемых, результаты деятельности объясняются своим поведением, характерен интернальный локус контроля. Для 36% сотрудников уголовно-исполнительной системы присуще брать ответственность на себя, однако они не исключают влияние внешних обстоятельств и окружающих на их жизнь. 12% сотрудников характеризуются экстернальным локусом контроля, что означает стремление перекладывать ответственность на других людей или события.

При рассмотрении степени определённости в своём эмоциональном отношении к происходящей действительности, окружающим предметам и явлениям выявили, что 44% обследуемых имеют высокие показатели эмоционального комфорта, для 49% характерен средний уровень удовлетворенности и 7% ощущают неуверенность, подавленность, неудовлетворенность окружающей действительностью.

Говоря о степени потребности личности в общении, взаимодействии, совместной деятельности выявили, что для 41% обследуемых характерен средний и для 41% высокий уровень принятия других. У 19 % наблюдается низкий уровень по данному показателю, что говорит о нежелании вступать в контакт с другими людьми, снижена потребность в общении.

У 36% не выражено стремление к доминированию, стремление к лидерству не выражено. Для 47% сотрудников характерен средний уровень доминирования, а 17% проявляют высокую степень влечения к лидерству, руководству в решении задач.

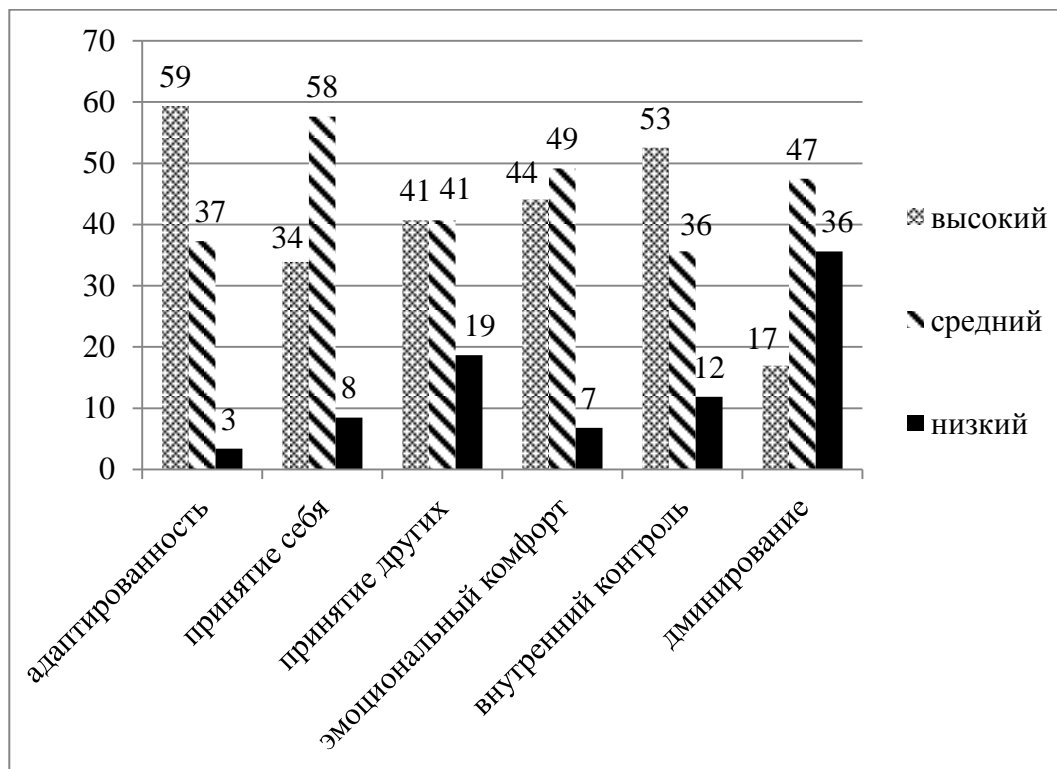


Рис. 2.2.6. Распределение сотрудников по уровню показателей социально-психологической адаптации (в %)

Рассматривая показатели саморегуляции сотрудников, получили следующие результаты, представленные на рис. 2.2.7.

Для большинства сотрудников (75%) характерен высокий уровень моделирования, то есть способны выделять значимые условия достижения целей, что проявляется в соответствии программ действий планам деятельности, соответствии получаемых результатов принятым целям.

Так же высокие показатели выявлены по шкале «Планирование» у 61%, это указывает на сформированность потребности в осознанном планировании деятельности.

Средние показатели по шкалам «Программирование» (66%), «Гибкость» (68%) у большинства сотрудников указывают на достаточную сформированность у человека потребности продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей, а так же пластичность всех регуляторных процессов.

Низкие показатели выявлены по шкале «Самостоятельность» (53%), это проявляется в зависимости от мнения и оценок окружающих. Как правило, планы и программы действий разрабатываются несамостоятельно, такие люди часто и некритично следуют чужим советам. Только для 5% обследуемых характерен высокий уровень самостоятельности, что говорит об автономности в организации активности человека, о способности самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижению выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты деятельности. У 42% обследуемых наблюдается средний уровень самостоятельности.

Низкие показатели по шкале «Планирование» характерны для 5%, это указывает на слабо развитую потребность в планировании, цели подвержены частой смене, поставленная цель редко бывает достигнута, планирование малореалистично. Так же низкие показатели выявлены по шкале «Программирование» у 12% обследуемых, что говорит о неумении и нежелании человека продумывать последовательность своих действий. Для 5% сотрудников характерно не замечать свои ошибки, некритично относиться к своим действиям. 7% обследуемых в динамичной, быстро меняющейся обстановке чувствуют себя неуверенно, с трудом привыкают к переменам в жизни, к смене обстановки и образа жизни.

В целом, высокий уровень саморегуляции присущ 59%, что говорит о сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности человека. У 36% обследуемых выявлен средний уровень саморегуляции, а для 5% характерен низкий уровень, что говорит о не сформированности потребности в планировании и программировании своего поведения, сотрудники более зависимы от ситуации и мнения окружающих людей.

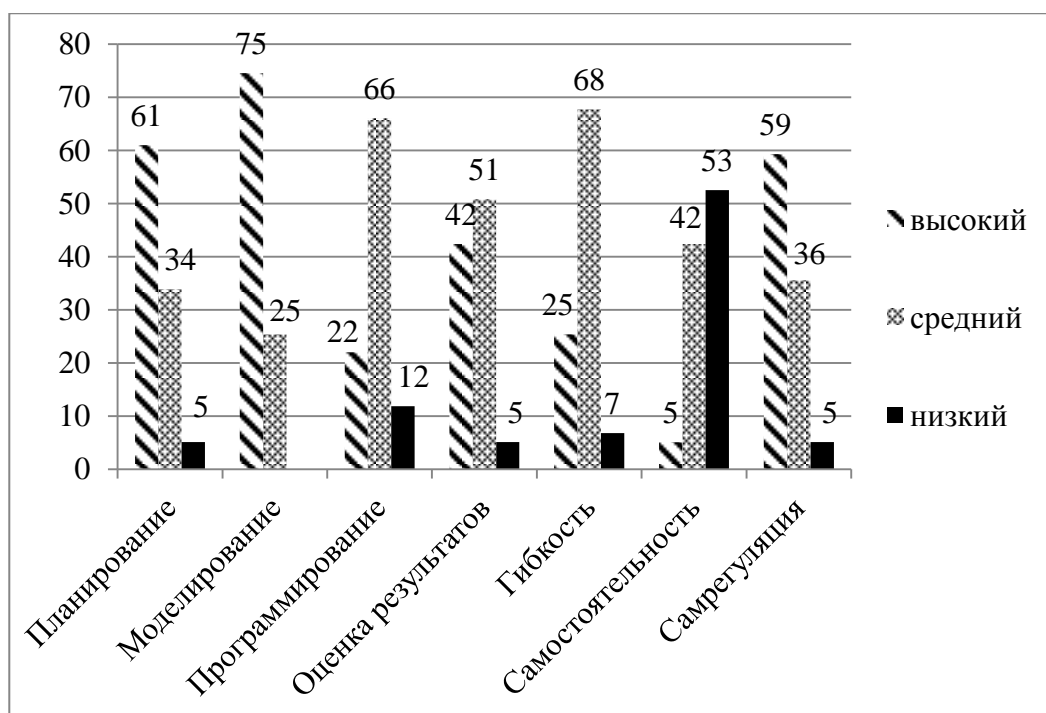


Рис. 2.2.7. Распределение сотрудников уголовно-исполнительной системы по уровню показателей саморегуляции (в %)

Для выявления факторов совладающего поведения сотрудников уголовно-исполнительной системы провели сравнение группы сотрудников (экспериментальная) с группой людей, не имеющих отношения к данной профессиональной деятельности (контрольная).

Рассмотрим результаты исследования механизмов психологической защиты в двух группах (см. рис. 2.2.8.). Из рисунка мы видим, что для людей, не работающих в УФСИН преобладающим механизмом психологической защиты является «Подавление» ($Me=5,5$), «Регрессия» ($Me=5,1$), «Замещение» ($Me=2,0$), в то время как у сотрудников преобладает «Отрицание» ($Me=7,5$), «Рационализация» ($Me=6,1$), «Проекция» ($Me=4,7$), «Реактивное образование» ($Me=2,5$).

То есть у сотрудников уголовно-исполнительной системы совладающее поведение характеризуется стремлением избавиться от неприятной информации посредством ее игнорирования, либо вытеснение их прямо противоположными, а также стремление их контролировать путем

произвольной схематизации и истолкования или же приписыванием качеств окружающим, которые не принимаются в себе.

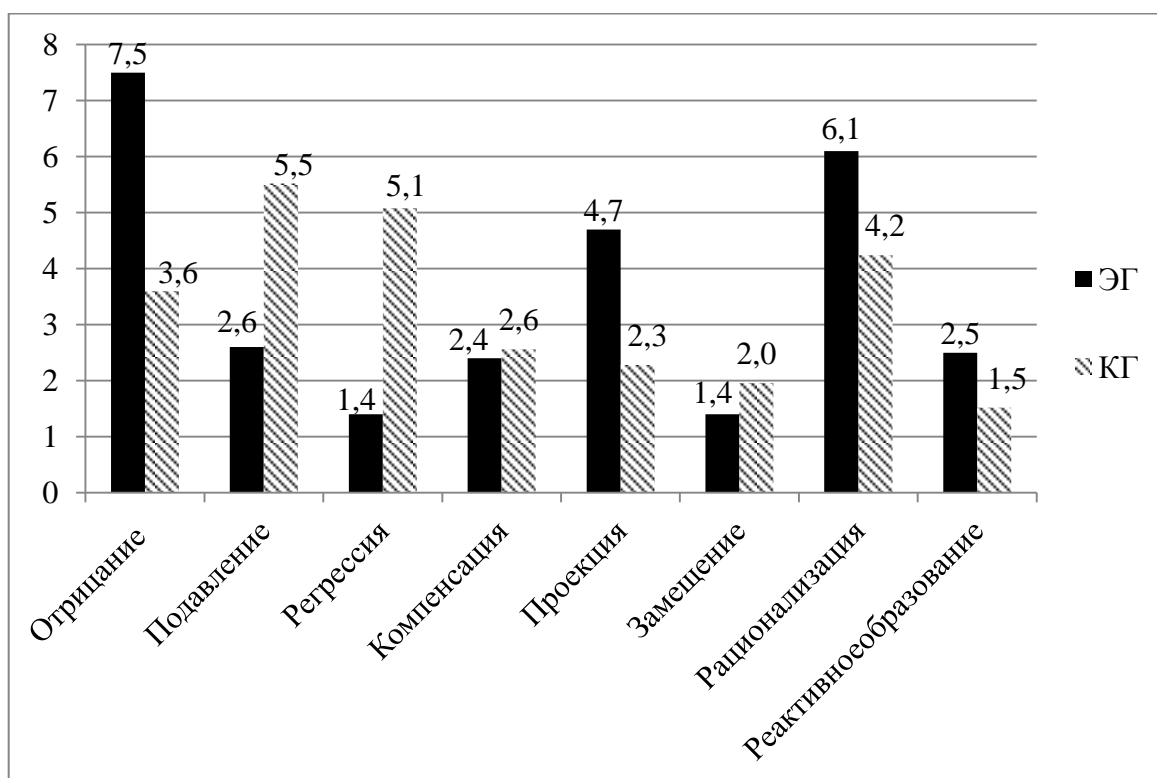


Рис. 2.2.8. Сравнительная характеристика выраженности механизмов психологической защиты у сотрудников уголовно-исполнительной системы (ЭГ) и людей, не работающих в УФСИН (КГ) (в ср. знач.)

При статистической обработке с использованием критерия Манна-Уитни, были выявлены статистически значимые различия по следующим шкалам «Отрицание» ($U_{эм.}=120,000$, при $p=0,000$), «Подавление» ($U_{эм.}=334,000$, при $p=0,000$), «Регрессия» ($U_{эм.}=217,500$, при $p=0,000$), «Проекция» ($U_{эм.}= 323,500$, при $p=0,000$), «Замещение» ($U_{эм.}= 499,500$, при $p=0,015$), «Рационализация» ($U_{эм.}= 419,000$, при $p=0,002$), «Реактивное образование» ($U_{эм.}= 437,500$, при $p=0,003$) (см. приложение 8, табл. 3.).

Таким образом, мы можем говорить, что сотрудникам уголовно-исполнительной системы присуще использование механизмов психологической защиты отличных от тех, которые характерны для людей вне данной профессии.

Далее сравним степень предпочтительности копинг-стратегий в группе сотрудников и контрольной группы (см. рис. 2.2.9.). Как мы видим, для людей, не имеющих отношения к профессиональной деятельности уголовно-исполнительной системы характерно использование таких копинг-стратегий как «Избегание-бегство» ($Me=10,8$), в то время как сотрудники отдают предпочтение «Планирование» ($Me=12,8$), «Самоконтроль» ($Me=12,4$), «Конфронтация» ($Me=7$).

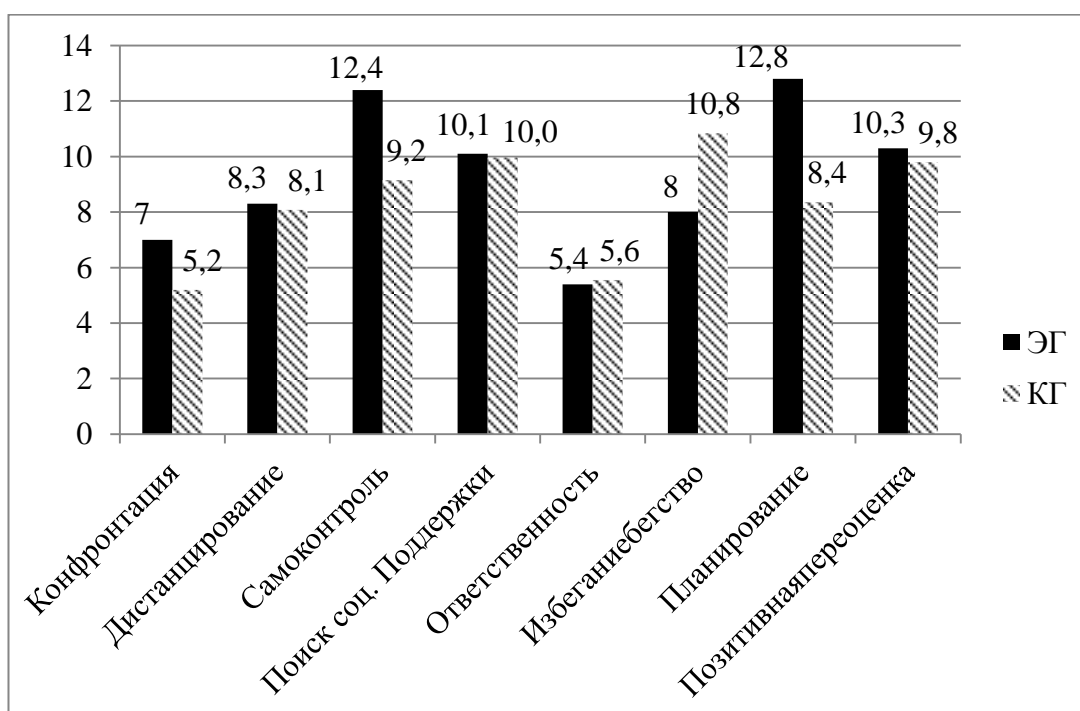


Рис. 2.2.9. Сравнительная характеристика степени предпочтительности копинг-стратегий у сотрудников уголовно-исполнительной системы (ЭГ) и людей, не работающих в УФСИН (КГ) (в ср. знач.)

Сотрудники в своем поведении стараются контролировать собственные эмоции. Для разрешения трудной ситуации применяют аналитический подход, но не исключаются и агрессивные действия в случае экстренной ситуации, так как по долгу службы они могут применить силу для урегулирования порядка среди осужденных.

При статистической обработке данных, мы выявили значимые различия по следующим предпочтениям копинг-стратегий: «Конфронтация» ($U_{эм.}= 453,000$, при $p=0,005$), «Самоконтроль» ($U_{эм.}= 352,000$, при $p=0,000$),

«Избегание-бегство» ($U_{эм.} = 420,000$, при $p=0,002$), «Планирование» ($U_{эм.} = 209,000$, при $p=0,000$) (см. приложение 8, табл. 3.).

Таким образом, степень предпочтительности копинг-стратегий отличается у сотрудников и людей, не работающих в УФСИН, для первых характерно стремление исправить ситуацию путем контролирования своих эмоции и применения агрессивных действий.

При сравнении показателей жизнестойкости получили следующие результаты (см. рис. 2.2.10.). Мы видим, что уровень жизнестойкости у сотрудников немного выше ($Me=106$), чем у людей, не имеющих отношение к УФСИН ($Me=101,8$), так как условия службы и контингент исправительной колонии обуславливают эмоциональное и психическое напряжение, и в этом случае, сотрудникам необходимо иметь внутренние ресурсы.

Так же показатели шкал, составляющие жизнестойкости незначительно отличаются. Для людей из контрольной группы так же характерны высокие показатели вовлеченности ($Me=47,16$) и контроля ($Me=38,08$), так как это характеризует убежденность, что происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное, возможность повлиять на результат происходящего.

Принятие риска ($Me=18,44$) у сотрудников говорит о готовности действовать при отсутствии гарантий на успех. В первую очередь это связано с их непосредственной деятельностью, так как в результате чрезвычайной ситуации им необходимо быстро действовать, идя на риск, при отсутствии каких-либо гарантий на успешное разрешение ситуации.

При статистической обработке полученных данных мы выявили значимые различия по шкале «Принятие риска» ($U_{эм.} = 504,000$, при $p=0,022$) (см. приложение 8, табл. 3.).

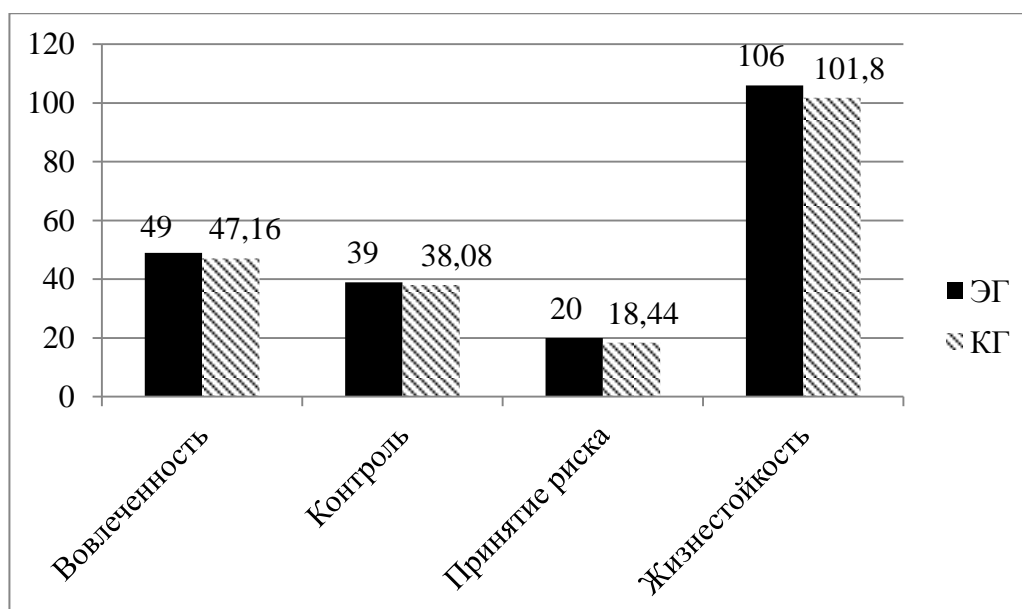


Рис. 2.2.10. Сравнительная характеристика выраженности показателей жизнестойкости у сотрудников уголовно-исполнительной системы (ЭГ) и людей, не работающих в УФСИН (КГ) (в ср. знач.)

Таким образом, для сотрудников уголовно-исполнительной системы характерна высокая жизнестойкость и готовность к риску, как способ совладания с трудной ситуацией.

Далее сравним результаты исследования самооценки психических состояний по показателям тревожности, фрустрации, ригидности и агрессивности в двух группах (см. рис. 2.2.11.). Уровень тревожности в контрольной группе намного выше ($Me=4,7$), чем у сотрудников уголовно-исполнительной системы ($Me=2,6$), так как им необходимо сохранять внутреннее спокойствие, так как в любой момент может произойти чрезвычайная ситуация и им необходимо быстро среагировать и устранить причину.

Уровень фрустрации в контрольной группе имеет высокий показатель ($Me=3,4$) по сравнению с сотрудниками ($Me=1,7$), что характеризует сотрудника как чрезвычайно спокойного, проявляющего минимально необходимую активность, стойко переносящего неудачи. Лица этого типа безразличны к удачам и неудачам, невозмутимы.

Уровень агрессивности выше в группе сотрудников уголовно-исполнительной системы ($Me=7,7$), чем в группе людей, не имеющих отношение к данной профессии ($Me=5,8$), это связано с напряженной работой и контингентом, с которым приходится взаимодействовать работникам УФСИН.

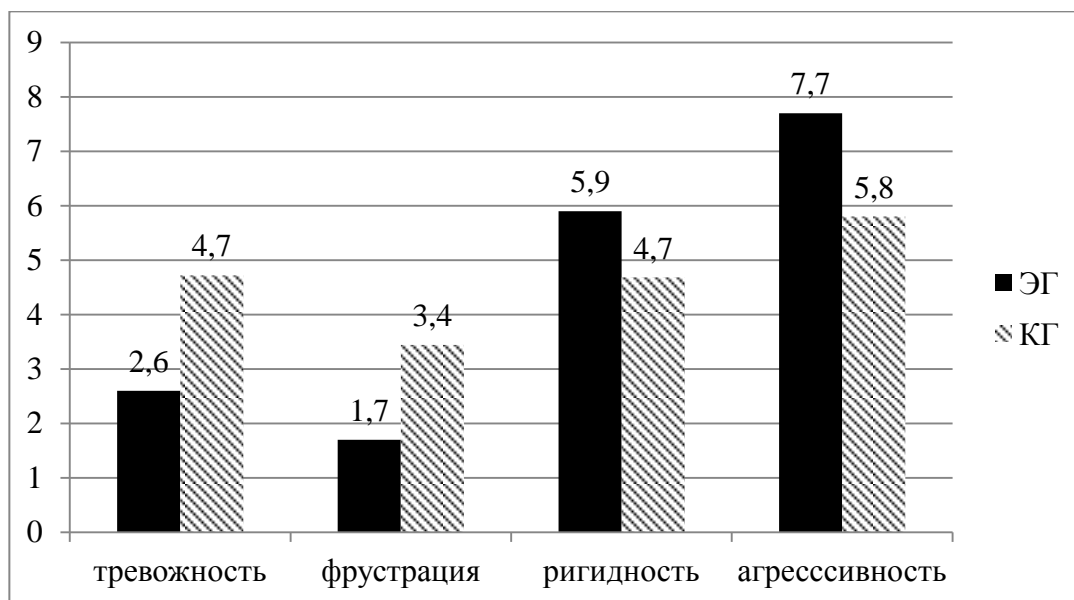


Рис. 2.2.11. Сравнительная характеристика по показателям самооценки психических показателей у сотрудников уголовно-исполнительной системы (ЭГ) и людей, не работающих в УФСИН (КГ) (в ср. знач.)

Статистически значимые различия были выявлены в уровне тревожности ($U_{эм.} = 517,000$, при $p=0,029$), фрустрации ($U_{эм.} = 526,500$, при $p=0,035$), а так же агрессивности ($U_{эм.} = 435,500$, при $p=,003$) (см. приложение 8, табл. 3.).

Таким образом, для сотрудников уголовно-исполнительной системы характерна низкая тревожность, фрустрация, так как им приходится работать в напряженном состоянии, и волнение может негативно сказаться в случае чрезвычайной ситуации. Высокий уровень агрессивности связан с контингентом исправительной колонии.

При сравнении показателей социально-психологической адаптации получили результаты, представленные на рис. 2.2.12. Мы видим, что высокий уровень адаптированности характерен, как и для сотрудников уголовно-исполнительной системы ($Me=146$), так и для контрольной группы ($Me=150,2$),

то есть мы можем говорить о приспособленности людей к взаимодействию с обществом.

Принятие себя выше у сотрудников УФСИН ($Me=35,8$), чем у людей другой профессии ($Me=28,3$), но показатель принятия других ниже ($Me=21,3$), чем у контрольной группы ($Me=27,8$), то есть у сотрудников низкая потребность во взаимоотношениях, в связи с изолированным типом работы, им приходится взаимодействовать только между собой. Также удовлетворенность общественной реальностью (Эмоциональный комфорт) в контрольной группе выше ($Me=35,8$), чем у сотрудников ($Me=26$), это связано с условиями профессиональной деятельности уголовно-исполнительной системы.

В контрольной группе выше уровень внутреннего контроля ($Me=68$), чем у сотрудников УФСИН ($Me=53,5$), так как сотрудники подчиняются руководству выше по должности и не вправе решать какие-то вопросы самостоятельно.

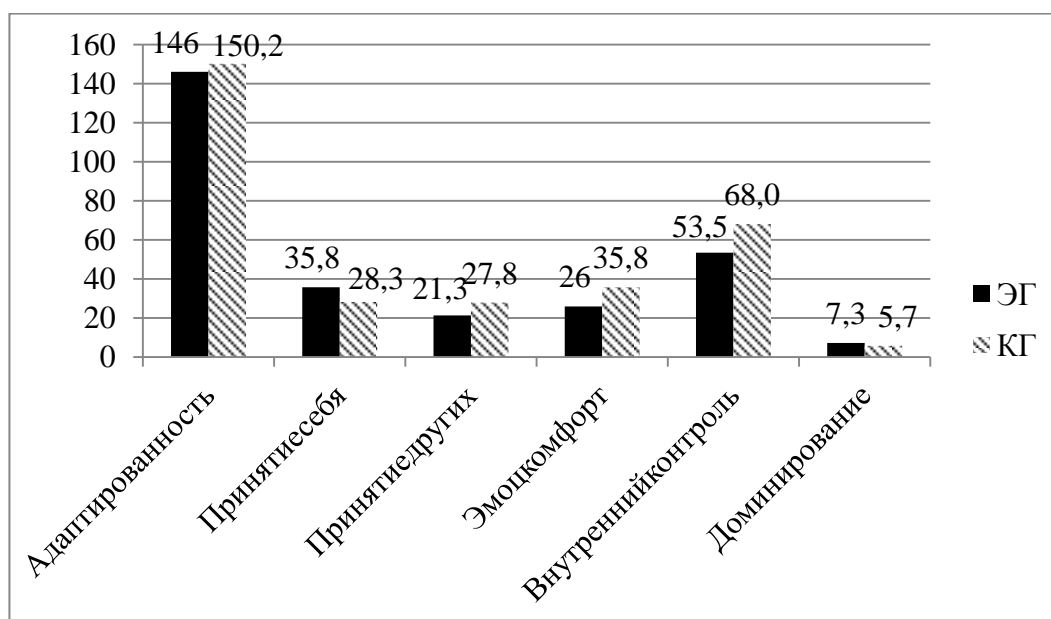


Рис. 2.2.12. Сравнительная характеристика показателей социально-психологической адаптации у сотрудников уголовно-исполнительной системы (ЭГ) и людей, не работающих в УФСИН (КГ) (в ср. знач.)

При статистической обработке результатов, были выявлены значимые различия показателей социально-психологической адаптации: «Принятие себя»

($U_{эм.} = 433,000$, при $p=0,003$), «Принятие других» ($U_{эм.} = 452,000$, при $p=0,005$), «Эмоциональный комфорт» ($U_{эм.} = 279,000$, при $p=0,000$), «Внутренний контроль» ($U_{эм.} = 499,500$, при $p=0,020$) (см. приложение 8, табл. 3).

Таким образом, для сотрудников характерна меньшая удовлетворенность окружающей реальностью в связи с условиями, в которых осуществляется их профессиональная деятельность, а так же снижена потребность в общении и взаимодействии с другими людьми. Снижение внутреннего контроля происходит за счет влияния должностных обязанностей.

Результаты сравнения показателей саморегуляции представлены на рис. 2.2.13.

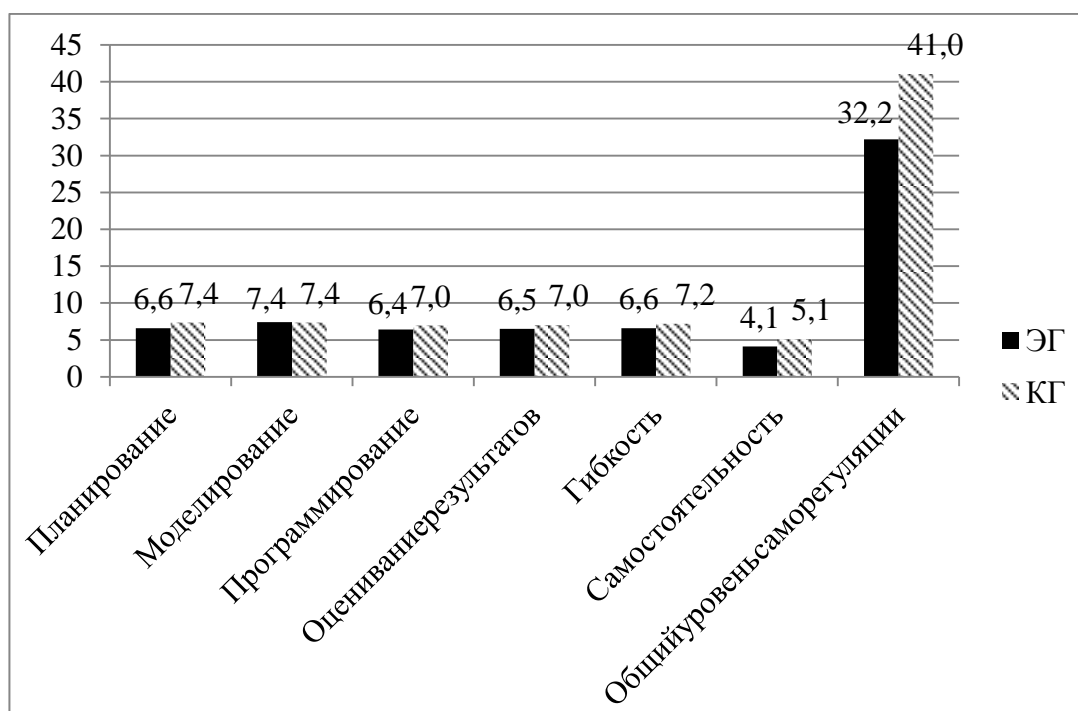


Рис. 2.2.13. Сравнительная характеристика показателей саморегуляции у сотрудников уголовно-исполнительной системы (ЭГ) и людей, не работающих в УФСИН (КГ) (в ср. знач.)

Планирование в контрольной группе сформировано сильнее ($Me=7,4$), чем в группе сотрудников ($Me=6,6$), так же низкие показатели самостоятельности присущи группе сотрудников УФСИН ($Me=4,1$), в то время как в контрольной группе этот показатель выше ($Me=5,1$). В целом уровень

саморегуляции выше в группе людей, не имеющих отношения к уголовно-исполнительной системе ($Me=41,0$), чем в группе сотрудников ($Me=32,2$).

В результате статистической обработки выявили значимые различия показателей саморегуляции, а именно: «Планирование» ($U_{эм.} = 495,000$, при $p=0,015$), «Самостоятельность» ($U_{эм.} = 125,500$, при $p=0,000$), а так же есть значимые различия в общем уровне саморегуляции ($U_{эм.} = 125,500$, при $p=0,000$) (см. приложение 8, табл. 3.).

Таким образом, у сотрудников уголовно-исполнительной системы уровень общей саморегуляции ниже, чем в группе людей, не связанных с данной профессией, так как сотрудники УФСИН находятся в условиях, не предполагающих возможность самостоятельно выполнять какие-либо действия.

Для выявления факторов совладающего поведения у сотрудников уголовно исполнительской системы были введены дополнительные показатели, такие как возраст, стаж работы, уровень образования и семейное положение.

Для сравнительной характеристики показателей совладающего поведения в зависимости от возраста были выделены следующие 5 возрастных групп: 20-25 лет, 26-30 лет, 31-35 лет, 36-40 лет, 41-45 лет (см. приложение 8, табл. 4; 5.).

На рис. 2.2.14 мы видим, что для людей младше 25 лет преобладающим механизмом психологической защиты является рационализация ($Me=7,3$). А так же механизм компенсации выражен ярче ($Me=3,6$). Для людей старшего возраста (40-45) показатель оценки результатов выше ($Me=7,5$). Меньший показатель характерен для людей возрастной группы 36-40 лет.

То есть мы можем говорить о том, что сотрудники младшего возраста отличаются старательностью, ответственностью, хорошим самоконтролем, склонностью к самоанализу, но так же неспособностью принять решение, рассуждательством вместо действий, а так же предпринимаются попытки по исправлению или замене неполноценности.

Сотрудники старшего возраста в большей степени склонны объективно оценивать как себя, так и результаты своей деятельности, а так же можем говорить о сформированности и устойчивости субъективных критериев для

оценки эффективности стратегии решения проблем, по сравнению с другими возрастными группами.

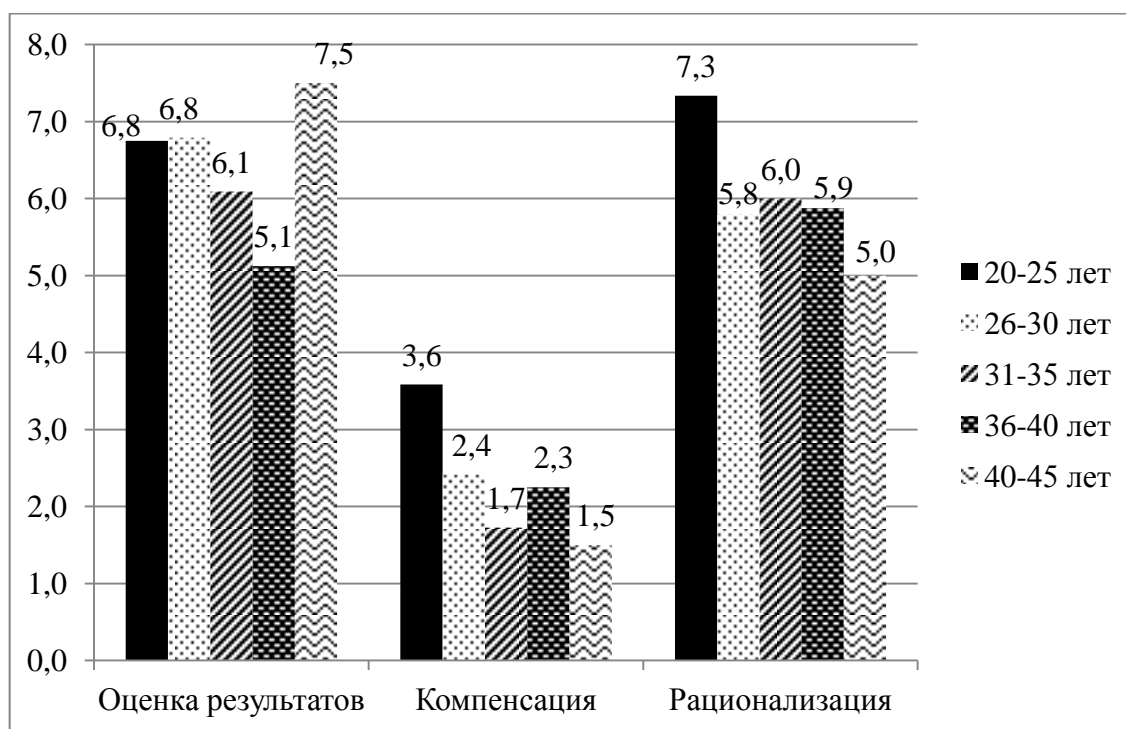


Рис. 2.2.14. Выраженность показателей совладающего поведения в зависимости от возрастной группы у сотрудников уголовно-исполнительной системы (в ср. знач.)

При статистической обработке, с применением критерия Крускала-Уоллеса, выявили статистически значимые различия по показателям «Оценка результатов» ($H_{эм.} = 8,989$, при $p=0,040$), «Компенсация» ($H_{эм.} = 10,028$, при $p=0,040$), «Рационализация» ($H_{эм.} = 9,317$, при $p=,044$).

На рис. 2.2.15. показана выраженность показателя внутренний контроль в зависимости от возраста. У людей младшего возраста (до 25 лет) данный показатель преобладает ($Me=68,7$), в то время как для группы сотрудников 31-35 лет он снижен ($Me=41,4$).

Сотрудники младшего возраста характеризуются интернальным локусом контроля, они приписывают результаты деятельности своим усилиям, поведению. В то время как для людей средних лет характерен экстернальный локус контроля, то есть за произошедшее событие ответственность приписывается внешним обстоятельствам и людям.

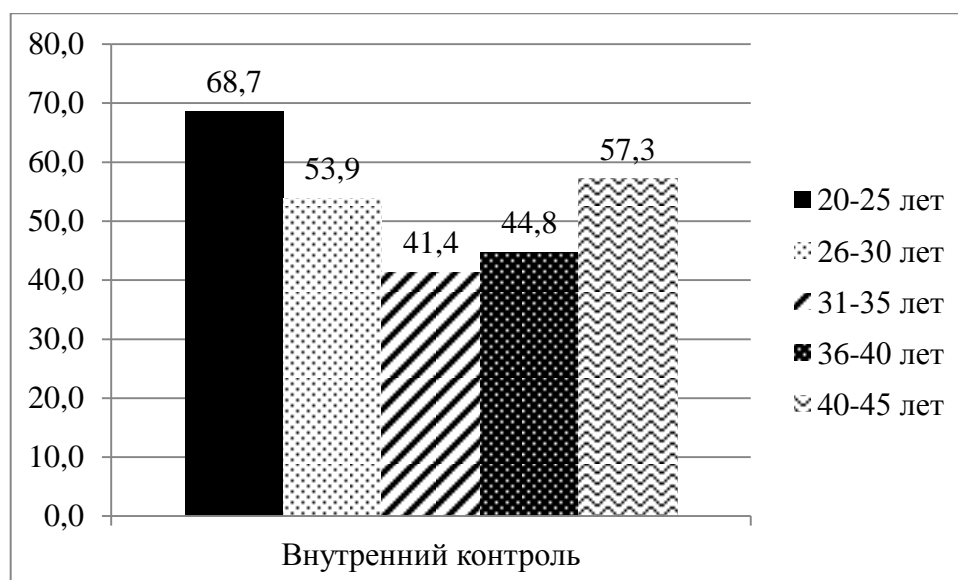


Рис. 2.2.15. Выраженность показателя внутреннего контроля в зависимости от возрастной группы у сотрудников уголовно-исполнительной системы (в ср. знач.)

Различия по показателю «Внутренний контроль» статистически значимые ($H_{эм.} = 9,317$, при $p=0,034$) в выделенных возрастных группах (см. приложение 8, табл. 12.).

При сравнении показателей совладающего поведения в зависимости от стажа работы, были выделены следующие группы: 1-5 лет, 6-10 лет, 11-16 лет, 16-20 лет (см. приложение 8, табл. 6; 7.).

На рис. 2.2.16 мы видим, что для людей со стажем работы 11-16 лет характерен более высокий уровень планирования ($Me=7,1$), но у сотрудников со стажем 6-10 лет показатель программирование выражен сильнее ($Me=7,0$).

Сотрудники с большим стажем работы характерно более глобальное видение цели, ее удержание и строить план деятельности в связи с этой целью, а для сотрудников с меньшим – характерно скрупулезное и детализированное продумывание своих действий для реализации поставленной цели.

Для сотрудников с высоким стажем работы характерен высокий уровень оценивания результатов ($Me=8,3$), чем у сотрудников с меньшим стажем, что говорит о психологической зрелости, о способности адекватно оценивать себя и свою деятельность.

Высокий уровень ригидности характерен для сотрудников со стажем работы 11-16 лет ($M_e=7,5$) и со стажем 1-5 лет ($M_e=7,0$). Для вторых это может быть связано с адаптацией к работе, прохождением стажировки и подчинение старшим в отряде.

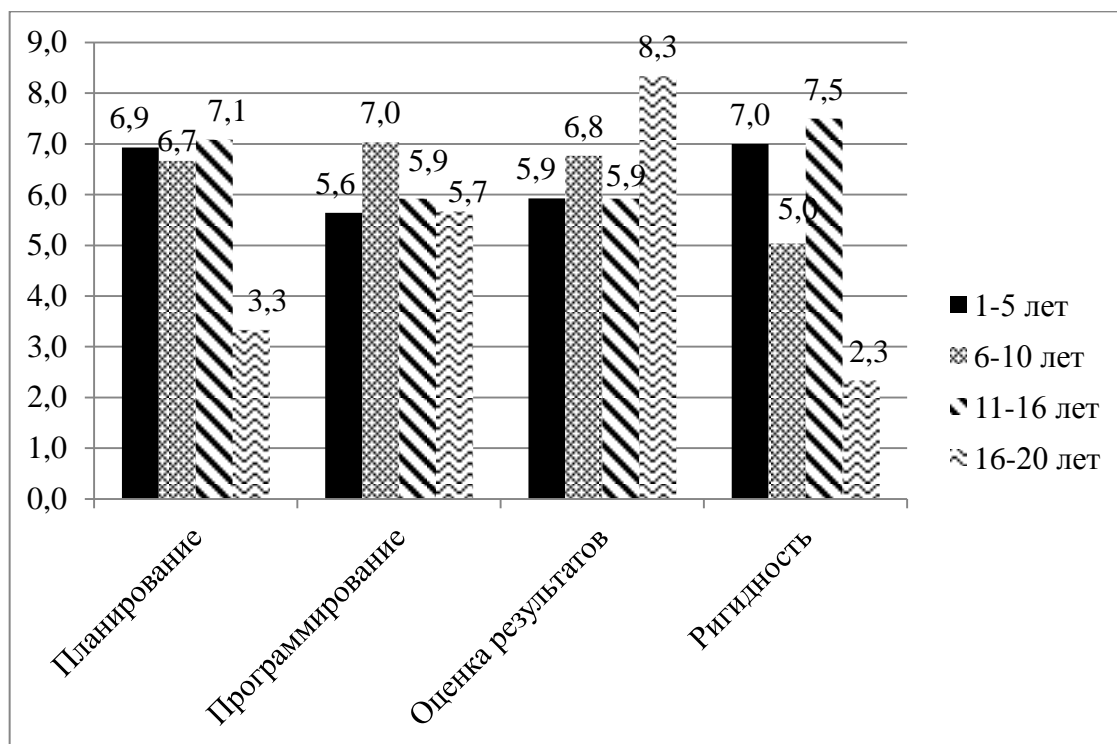


Рис. 2.2.16. Выраженность показателей совладающего поведения в зависимости от стажа работы у сотрудников уголовно-исполнительной системы (в ср. знач.)

При статистической обработке данных выявили значимые различия в группах с разным стажем работы по следующим показателям: «Планирование» ($H_{эм.} = 8,643$, при $p=0,034$), «Программирование» ($H_{эм.} = 11,038$, при $p=0,012$), «Оценка результатов» ($M_e=9,052$, при $p=0,029$), «Ригидность» ($H_{эм.}=11,016$, при $p=0,012$).

Для сотрудников со стажем работы 6-10 лет характерна высокая саморегуляция ($M_e=34,0$), чем для сотрудников с меньшим стажем. У сотрудников с большим стажем работы намного сильнее выражен показатель принятия других ($M_e=29,7$), они дольше взаимодействуют с заключенными, что со временем снижает резко негативную реакцию на них. Самоконтроль лучше

развит у сотрудников с меньшим стажем работы ($Me=13,4$), они стремятся контролировать и корректировать свои эмоции и поведение (см. рис. 2.2.17.).

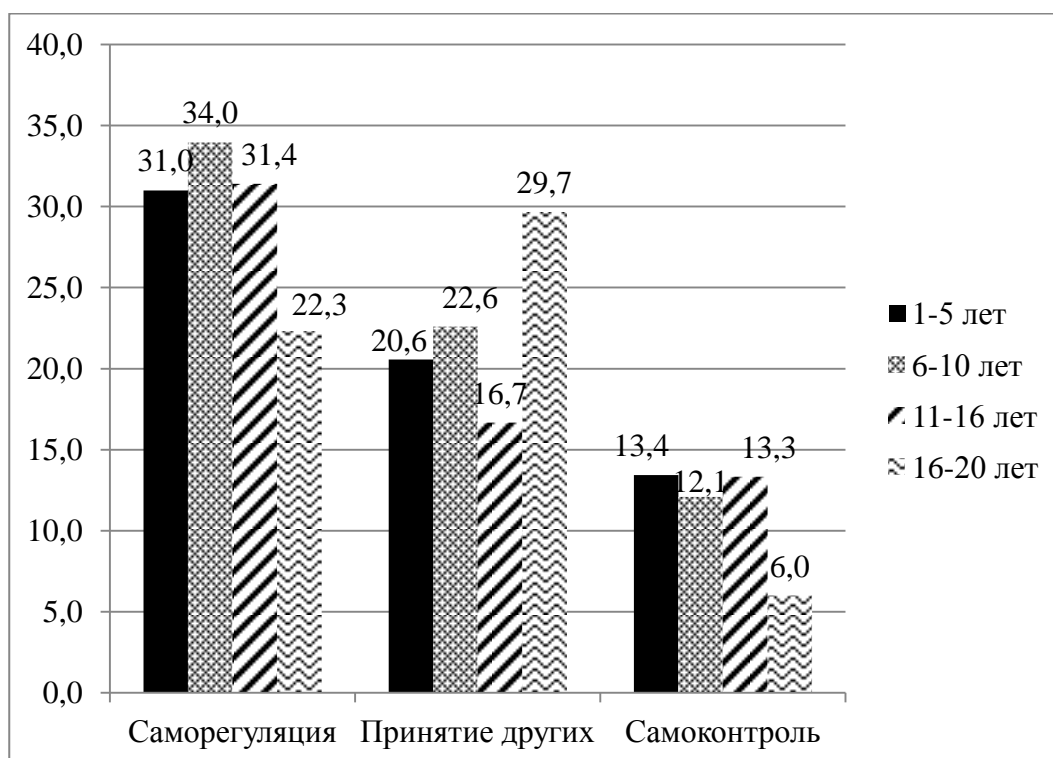


Рис. 2.2.17. Выраженность показателей совладающего поведения в зависимости от стажа работы у сотрудников уголовно-исполнительной системы (в ср. знач.)

В результате статистической обработки результатов выявили значимые различия показателей совладающего поведения в зависимости от стажа работы: «Саморегуляция» ($N_{эм.} = 7,499$, при $p=0,048$), «Принятие других» ($N_{эм.} = 6,713$, при $p=0,042$), «Самоконтроль» ($N_{эм.} = 8,881$, при $p=0,031$) (см. приложение 8, табл. 13.).

Для сравнения показателей совладающего поведения в зависимости от образования были выделены следующие группы: высшее, среднее профессиональное, среднее общее (см. приложение 8, табл. 8; 9.).

На рис. 2.2.18. мы видим, что уровень самостоятельности выше у людей с высшим образованием ($Me=5,2$). А для людей со средним общим образованием характерен низкий показатель самостоятельности ($Me=3,5$).

Люди, получавшие высшее образование в основном уезжают в другой город, где им приходится самостоятельно справляться с возникающими трудностями, адаптироваться к другим условиям, людям.

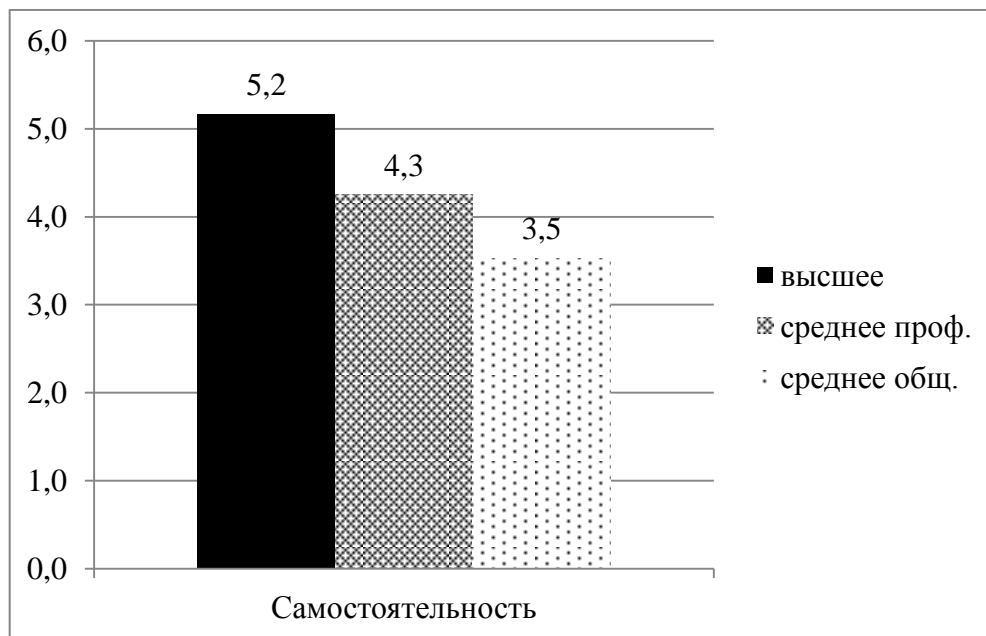


Рис. 2.2.18. Выраженность показателя самостоятельности у сотрудников уголовно-исполнительной системы в зависимости от образования (в ср. знач.)

Статистически значимые различия в группах с разным уровнем образования выявлены по показателю «Самостоятельность» ($H_{эм.} = 4,755$, при $p = 0,043$) (см. приложение 8, табл. 14.).

Для сравнительной характеристики показателей совладающего поведения в зависимости от семейного положения были выделены следующие группы: замужем/женат, холост, разведен (см. приложение 8, табл. 10; 11.).

Для разведенных людей характерен такой механизм психологической защиты как проекция ($Me = 8,5$), то есть им характерно приписывание качеств другим людям и событиям, которые не принимаются в себе или приносят негативные переживания. Для людей в браке наоборот, этот показатель ниже ($Me = 3,9$). Для холостых сотрудников предпочтительным является механизм рационализации ($Me = 6,5$), человек стремится подвергнуть анализу

травмирующую ситуацию, но неспособен принять решение, а занимается рассуждательством по поводу проблемы (см. рис. 2.2.19.).

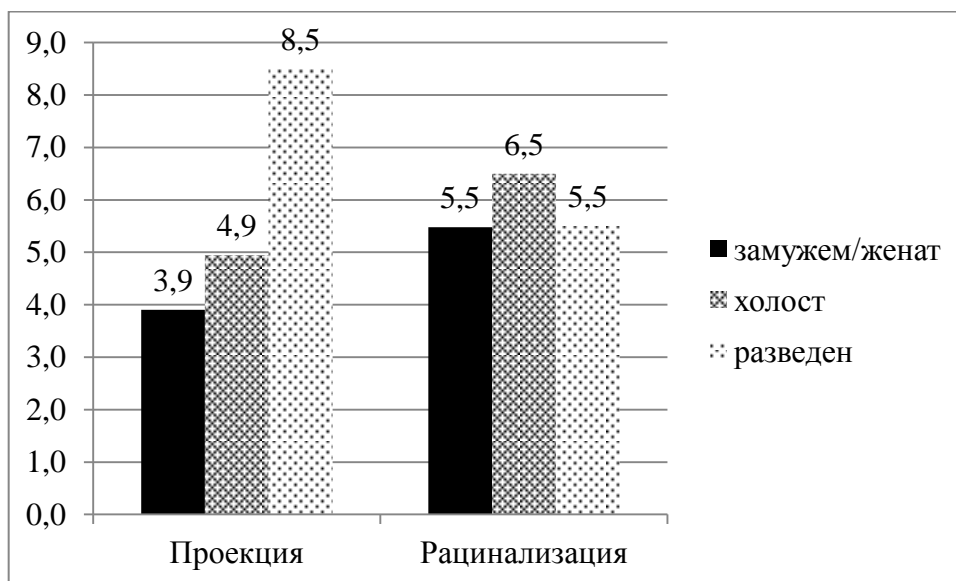


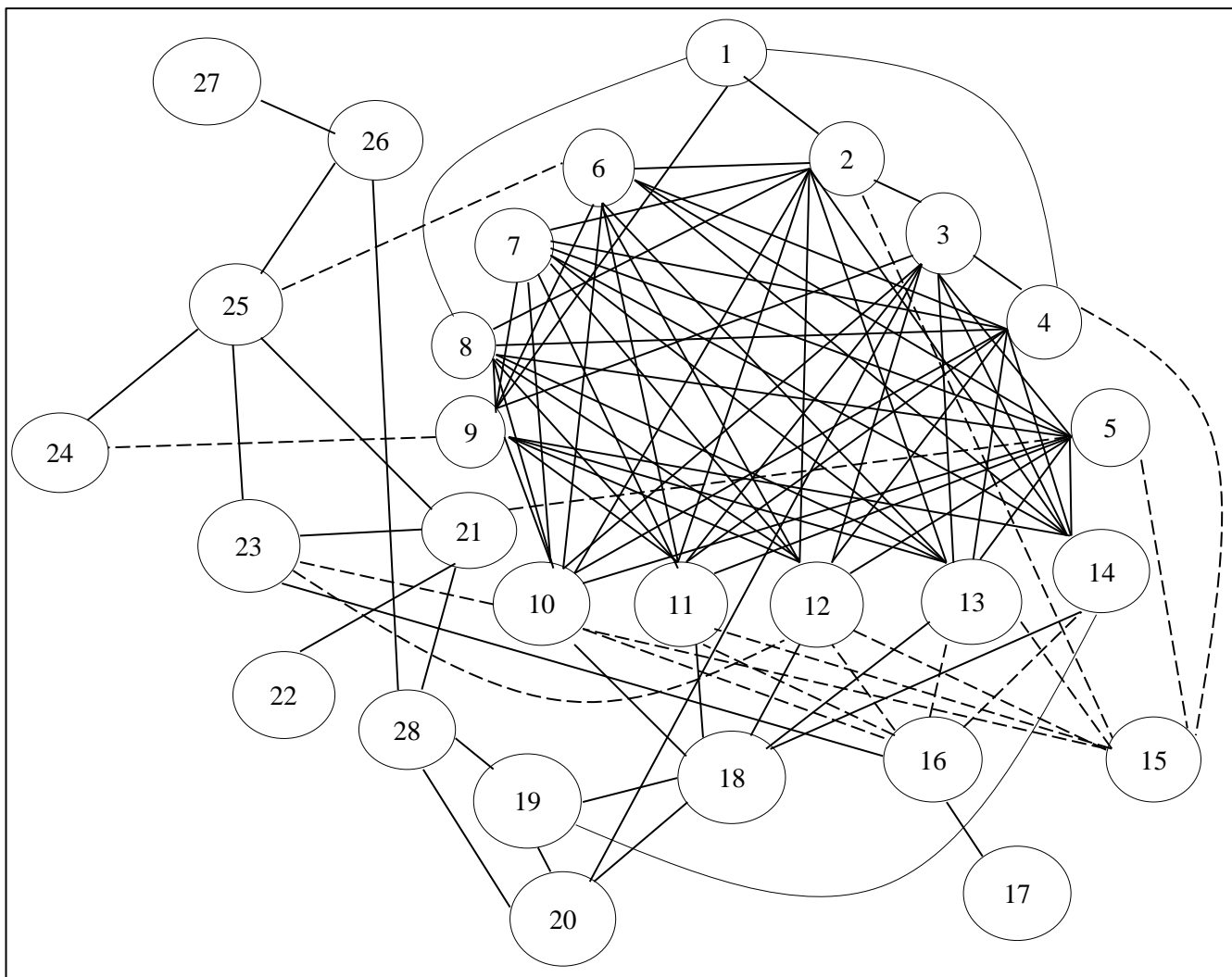
Рис. 2.2.19. Выраженность механизмов психологической защиты у сотрудников с разным семейным положением (в ср. знач.)

Статистически значимые различия выявлены таких механизмов психологической защиты как «Проекция» ($H_{эм.} = 5,114$, при $p=0,048$), «Рационализация» ($H_{эм.} = 5,559$, при $p=0,042$) в зависимости от семейного положения сотрудников (см. приложение 8, табл. 15.).

Таким образом, мы видим, что существуют различия в особенностях совладающего поведения у сотрудников уголовно-исполнительной системы в зависимости от возраста, стажа работы, семейного положения и уровня образования. А именно существуют различия в механизмах психологической защиты, копинг-стратегиях, особенностях саморегуляции, уровне принятия других, а так же уровне ригидности.

Для установления взаимосвязей между показателями совладающего поведения у сотрудников уголовно-исполнительной системы использовался коэффициент корреляции Спирмена (см. приложение 7, табл. 16; 17; 18.).

Выявленные Корреляционные связи представлены на рис. 2.2.20. для наглядности.



Примечание 1: 1. Отрицание; 2. Жизнестойкость; 3. Саморегуляция; 4. Контроль; 5. Вовлеченность; 6. Программирование; 7. Оценка результатов; 8. Гибкость; 9. Принятие риска; 10. Адаптированность; 11. Принятие себя; 12. Принятие других; 13. Эмоциональный комфорт; 14. Внутренний контроль; 15. Фрустрация; 16. Тревожность; 17. Конфронтация; 18. Планирование; 19. Планирование (копинг); 20. Рационализация; 21. Ригидность; 22. Проекция; 23. Избегание; 24. Дистанцирование; 25. Замещение; 26. Агрессивность; 27. Ответственность; 28. Самоконтроль.

*Примечание 2: ——— - положительная связь при $p \leq 0,01$;
 - - - - отрицательная связь при $p \leq 0,01$.*

Рис. 2.2.20. Корреляционная плеяда показателей совладающего поведения у сотрудников уголовно-исполнительной системы

В результате корреляционного анализа мы видим, что существует значительное количество положительных значимых связей.

Такой показатель совладающего поведения как «Жизнестойкость» имеет достоверные положительные связи с показателем «Саморегуляции» ($r=0,529$,

$p \leq 0,01$), а также с компонентами саморегуляции, а именно «Программирование» ($r=0,515$, $p \leq 0,01$), «Оценка результатов» ($r=0,467$, $p \leq 0,01$), «Гибкость» ($r=0,492$, $p \leq 0,01$).

Компоненты жизнестойкости так же имеют достоверные положительные связи с показателями саморегуляции. «Вовлеченность», «Контроль», «Принятие риска», как составные жизнестойкости, положительно коррелируют с такими показателями как «Программирование», «Оценка результатов», «Гибкость», что говорит о взаимном влиянии показателей жизнестойкости и саморегуляции, то есть, при включенности человека в деятельность, его заинтересованность в происходящем и стремление влиять на результат этой деятельности обуславливается его способностью к продумыванию своих действий, адекватно оценивать результат усилий и активно подстраиваться под изменяющиеся условия.

При рассмотрении показателя «Жизнестойкость» мы видим достоверные положительные связи с показателями «Адаптированности» ($r=0,564$, $p \leq 0,01$) и основными компонентами адаптированности «Принятие себя» ($r=0,489$, $p \leq 0,01$), «Принятие других» ($r=0,546$, $p \leq 0,01$), «Эмоциональный комфорт» ($r=0,617$, $p \leq 0,01$), «Внутренний контроль» ($r=0,434$, $p \leq 0,01$).

А также существуют положительные значимые связи между показателями жизнестойкости «Вовлеченность», «Контроль», «Принятие риска» с компонентами адаптированности, а именно «Принятие себя», «Принятие других», «Эмоциональный комфорт», «Внутренний контроль».

Таким образом, способность человека контролировать и изменять свои действия позволяет чувствовать себя уверенно, брать ответственность за свои поступки на себя, что в целом положительно отражается на самооценке и оценке окружающих.

«Жизнестойкость», как показатель совладающего поведения, имеет отрицательную связь со шкалой «Фрустрация» ($r=-0,506$, $p \leq 0,01$). Также показатель фрустрации отрицательно коррелирует с «Вовлеченность» ($r=-0,403$, $p \leq 0,01$), и «Контроль» ($r=-0,572$, $p \leq 0,01$), как составляющие жизнестойкости.

Если человек находится во фрустрирующей его ситуации, то его интерес к деятельности снижается, человек не видит возможности влияния на результат происходящих с ним событий.

Показатель «Вовлеченность» отрицательно коррелирует со шкалой «Ригидность» ($r=-0,351$, $p\leq 0,01$), то есть, человек, неспособный менять программу деятельности, в соответствии с условиями, не в состоянии получать удовольствие от своей деятельности.

Показатель «Адаптированность» совладающего поведения имеет достоверные положительные связи со шкалой «Саморегуляция» ($r=0,524$, $p\leq 0,01$), а также с составляющими саморегуляции: «Программирование» ($r=0,508$, $p\leq 0,01$), «Оценка результатов» ($r=0,370$, $p\leq 0,01$), «Гибкость» ($r=0,452$, $p\leq 0,01$).

Основные составляющие адаптированности «Принятие себя», «Принятие других», «Эмоциональный комфорт», «Внутренний контроль» имеют положительные корреляционные связи с показателями саморегуляции «Программирование», «Оценка результатов», «Гибкость», а также положительное коррелирование «Внутренний контроль» с «Планированием» ($r=0,441$, $p\leq 0,01$), это указывает на то, что способность адекватно оценивать себя и окружающих, так же позволяет оценивать свою деятельность в соответствии со своим планом действий и поставленных целей и в состоянии корректировать их в зависимости от условий.

При рассмотрении механизмов психологической защиты, как способ совладающего поведения, мы выявили следующие достоверно положительные связи. Такой механизм психологической защиты как «Отрицание» коррелирует с показателем саморегуляции «Гибкость» ($r=0,501$, $p\leq 0,01$), а также показателями жизнестойкости, а именно «Жизнестойкость» ($r=0,363$, $p\leq 0,01$), «Принятие риска» ($r=0,371$, $p\leq 0,01$), «Контроль» ($r=0,343$, $p\leq 0,01$). При игнорировании нежелательной информации, человек способен перестраивать программу деятельности, активно включаясь в работу, и рассматривает любой

опыт как возможность развития, считает, что способен влиять на результат происходящего.

Механизм психологической защиты «Проекция» положительно коррелирует с показателем «Ригидность» ($r=0,455$, $p\leq 0,01$), перекладывая свои внутренние отвергаемые качества на другого человека, он не способен менять свое мнение, настаивает на своем.

«Замещение», как механизм психологической защиты, имеет достоверные положительные связи с такими показателями как «Программирование» ($r=-0,336$, $p\leq 0,01$), «Ригидность» ($r=0,554$, $p\leq 0,01$), «Агрессивность» ($r=0,362$, $p\leq 0,01$), в целом замещение реализуется через перенос агрессии с более сильного субъекта на более слабого, человек не способен менять свою программу деятельности и продумывать способы своих действий, только посредством агрессии снижает негативное влияние стрессовой ситуации.

Механизм «Рационализация», как психологическая защита, положительно коррелирует с «Саморегуляцией» ($r=0,363$, $p\leq 0,01$), и ее показателем «Планирование» ($r=0,468$, $p\leq 0,01$), это говорит о связи целеполагания и контроля произвольной активности со стремлением контролировать ситуацию путем ее произвольной схематизации и истолкования.

Далее рассматривая способы копинг поведения, выявили следующие достоверные положительные связи.

Такой копинг как «Конфронтация» положительно коррелирует со шкалой «Тревожность» ($r=0,352$, $p\leq 0,01$), это означает, что при повышении уровня тревожности возрастает стремление применять агрессивные действия по изменению сложившейся ситуации.

«Самоконтроль», как способ копинг-поведения, имеет достоверно положительные связи с показателями «Планирование» ($r=0,409$, $p\leq 0,01$), «Ригидность» ($r=0,427$, $p\leq 0,01$), «Агрессивность» ($r=0,376$, $p\leq 0,01$), то есть стремление человека контролировать свои эмоции и поведение, а также к

целеполаганию ведет к неспособности перестраивать свою программу деятельности, что усиливает враждебность по отношению к окружающим.

Такая копинг стратегия как «Ответственность» имеет положительную связь со шкалой «Агрессивность» ($r=0,381$, $p\leq 0,01$), чем больше человек осознает свою значимость в проблеме и пытается ее решить, тем сильнее проявляется агрессивный настрой по отношению к другим людям.

«Избегание» положительно коррелирует со шкалой «Тревожность» ($r=0,364$, $p\leq 0,01$), «Ригидность» ($r=0,502$, $p\leq 0,01$), но также имеет отрицательные связи с такими компонентами адаптированности как «Адаптированность» ($r=-0,361$, $p\leq 0,01$), «Принятие других» ($r=-0,383$, $p\leq 0,01$). Наиболее тревожные люди стремятся избежать, уклониться от проблем, они не способны перестроить свою деятельность в связи с требованиями ситуации, что и увеличивает тревожность. В то же время происходит снижение их адаптированности в обществе, отсутствие потребности во взаимоотношениях с окружающими.

«Планирование» как копинг-стратегия положительно коррелирует с показателем саморегуляции «Планирование» ($r=0,374$, $p\leq 0,01$), при попытках исправить ситуацию путем аналитического подхода, человек составляет план действий, ставит перед собой цели, и положительно коррелирует с показателями адаптированности, а именно «Адаптированность» ($r=0,451$, $p\leq 0,01$), «Принятие себя» ($r=0,406$, $p\leq 0,01$), «Принятие других» ($r=0,349$, $p\leq 0,01$), «Эмоциональный комфорт» ($r=0,438$, $p\leq 0,01$), «Внутренний контроль» ($r=0,487$, $p\leq 0,01$), что говорит о включенности человека во взаимоотношения с окружающими людьми, стремление исправить ситуацию отражается на его принятии себя и других, ведет к улучшению эмоционального комфорта, человек берет ответственность за происходящее с ним на себя.

Копинг-стратегия «Дистанцирование» отрицательно коррелирует с таким показателем жизнестойкости как «Принятие риска» ($r=-0,488$, $p\leq 0,01$), при стремлении человека отделиться от негативной ситуации он старается меньше

действовать в ситуации неопределенности, стремится к комфорту и безопасности.

Также были выявлены достоверно положительные связи между механизмами психологической защиты и копинг-стратегиями, а именно: «Замещение» коррелирует с такими стратегиями копинг-поведения как «Дистанцирование» ($r=0,346$, $p\leq 0,01$), «Избегание» ($r=0,400$, $p\leq 0,01$), что указывает на стремление человека отделиться или игнорировать негативную ситуацию путем переноса агрессии на более слабого субъекта.

Механизм «Рационализация», как психологическая защита, имеет положительные связи с такими копингами как «Самоконтроль» ($r=0,343$, $p\leq 0,01$), «Планирование» ($r=0,351$, $p\leq 0,01$), человек принимает травмирующую ситуацию, но отказывается от переживания этих эмоций путем контролирования своих эмоций и поведения, а также составляет план своей деятельности для разрешения ситуации, но неспособен принять решение, действия заменяются рассуждением.

Нами были выявлены и отрицательные корреляционные связи. А именно шкала «Тревожность» отрицательно коррелирует с таким компонентом совладающего поведения как «Адаптированность» ($r=-0,432$, $p\leq 0,01$) и его показателями «Принятие себя» ($r=-0,347$, $p\leq 0,01$), «Принятие других» ($r=-0,444$, $p\leq 0,01$), «Эмоциональный комфорт» ($r=-0,382$, $p\leq 0,01$), «Внутренний контроль» ($r=-0,316$, $p\leq 0,01$), повышение уровня тревожности снижает приспособленность человека к окружающей действительности, человек не ищет контактов с другими людьми, занижает свою значимость, не чувствует способности повлиять на происходящее с ним, что ведет к неопределенности в эмоциональном отношении, чувствует подавленность, нерешительность и т.д.

Шкала «Фрустрации» имеет достоверные отрицательные связи с показателями адаптированности, а именно с «Адаптированность» ($r=-0,416$, $p\leq 0,01$), «Принятие себя» ($r=-0,333$, $p\leq 0,01$), «Принятие других» ($r=-0,470$, $p\leq 0,01$), «Эмоциональный комфорт» ($r=-0,400$, $p\leq 0,01$), что говорит о снижении потребности во взаимоотношениях с окружающими в связи с чувством

неудовлетворенности своей потребности или желания, что ведет к снижению удовлетворенности своих личностных характеристик, чувству принадлежности к обществу.

Таким образом, в результате корреляционного анализа было выявлено 100 достоверно значимых связей между показателями совладающего поведения у сотрудников уголовно-исполнительной системы, из них 17 являются отрицательными и 83 положительных. Наибольшее количество связей имеют показатели адаптированности (57 связей, 11 из которых являются отрицательными), а так же показатели жизнестойкости (44 связи, 5 из которых являются отрицательными). Показатели саморегуляции имеют 43 достоверно значимых связей, 1 из которых отрицательная. Наибольшее количество отрицательных связей имеют показатели тревожности и фрустрации (5 и 7 связей соответственно).

Включенность сотрудника уголовно-исполнительной системы, его заинтересованность в происходящем и стремление влиять на результат этой деятельности обуславливается его способностью к продумыванию своих действий, адекватно оценивать результат усилий, а так же активно подстраиваться под изменяющиеся условия, его способность контролировать и изменять свои действия позволяет чувствовать себя уверенно, брать ответственность за свои поступки на себя, что в целом положительно отражается на самооценке и оценке окружающих, это позволяет оценивать свою деятельность в соответствии со своим планом действий и поставленных целей и в состоянии корректировать их.

Если человек находится во фрустрирующей его ситуации, то его интерес к деятельности снижается, неспособность менять программу деятельности, в соответствии с условиями, не получает удовольствие от своей деятельности.

При игнорировании нежелательной информации, сотрудник перестраивает программу деятельности, активно включаясь в работу, и рассматривает любой опыт как возможность развития, а так же считает, что способен влиять на результат происходящего.

Переключая свои внутренние отвергаемые качества на другого, человек не способен менять свое мнение, программу деятельности и прибегает к агрессии, чтобы снизить негативное влияние стрессовой ситуации, также при повышении уровня тревожности возрастает стремление применять агрессивные действия, чем больше человек осознает свою значимость в проблеме и пытается ее решить, тем сильнее проявляется агрессивный настрой по отношению к другим людям. Происходит снижение адаптированности в обществе, потребности во взаимоотношениях с окружающими.

Включенность человека во взаимоотношения с окружающими людьми, стремление исправить ситуацию, отражается на его принятии себя и других, ведет к улучшению эмоционального комфорта.

Повышение уровня тревожности снижает приспособленность человека к окружающей действительности, человек не ищет контактов с другими людьми, а так же занижает свою значимость, не чувствует способности повлиять на происходящее с ним, что ведет к неопределенности в эмоциональном отношении, чувствует подавленность, нерешительность и т.д.

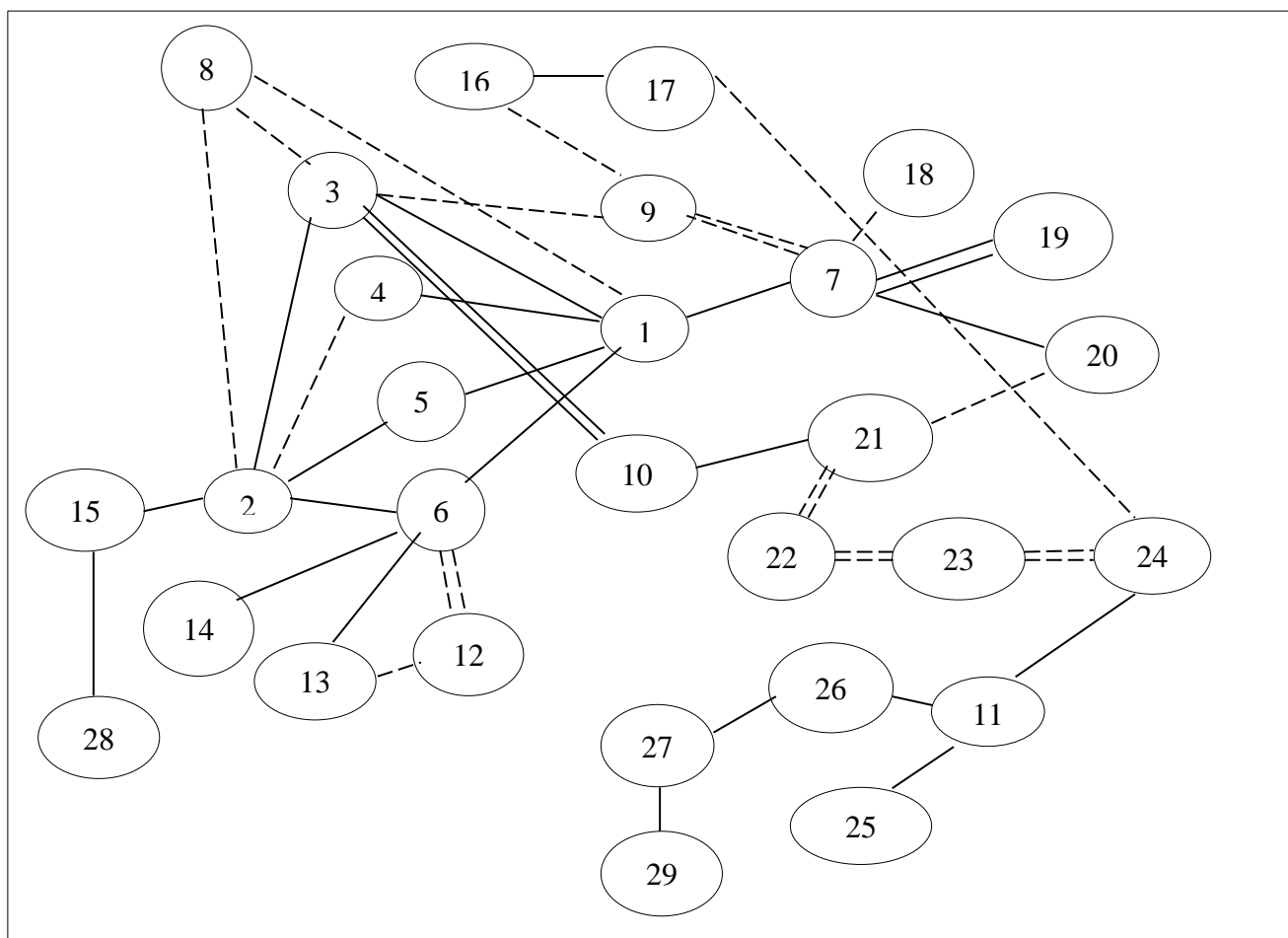
Далее рассмотрим взаимосвязи между показателями совладающего поведения у людей, не работающих в УФСИН, так же с применением коэффициента корреляции Спирмена (см. приложение 8, табл. 19; 20; 21.).

Выявленные корреляционные связи представлены на рис. 2.2.21. для наглядности.

В результате корреляционного анализа мы выявили следующие достоверные значимые связи.

Показатель «Жизнестойкость» имеет положительную связь с показателем «Моделирование» ($r=0,482$, $p\leq 0,05$), это указывает, что система убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром влияет на представления о системе внешних и внутренних значимых условий. А также такие компоненты жизнестойкости как принятие риска и гибкость имеют следующие положительные значимые связи: «Принятие риска» коррелирует с показателем «Гибкость» ($r=0,436$, $p\leq 0,05$), что показывает способность подстраиваться под

изменяющиеся условия и видеть в них возможности для развития, а «Контроль» коррелирует с показателем «Моделирование» ($r=0,454$, $p \leq 0,05$), то есть способность человека повлиять на результат происходящего зависит от представлений внешних и внутренних значимых условий.



Примечание: 1. Адаптированность; 2. Внутренний контроль; 3. Саморегуляция; 4. Реактивное образование; 5. Замещение; 6. Регрессия; 7. Гибкость; 8. Избегание; 9. Дистанцирование; 10. Принятие себя; 11. Моделирование; 12. Агрессивность; 13. Принятие других; 14. Ответственность; 15. Подавление; 16. Программирование; 17. Фрустрация; 18. Отрицание; 19. Эмоциональный комфорт; 20. Принятие риска; 21. Ригидность; 22. Поиск социальной поддержки; 23. Тревожность; 24. Конфронтация; 25. Доминирование; 26. Жизнестойкость; 27. Рационализация; 28. Планирование; 29. Вовлеченность.

Примечание 2: ——— - положительная связь при $p \leq 0,05$;
 ===== - положительная связь при $p \leq 0,01$;
 - - - - - отрицательная связь при $p \leq 0,05$;
 - - - - - отрицательная связь при $p \leq 0,01$.

Рис. 2.2.21. Корреляционная плеяда показателей совладающего поведения у людей, не работающих в УФСИН

Шкала «Адаптированность» имеет достоверные положительные связи с показателями саморегуляции, а именно «Гибкость» ($r=0,582$, $p\leq 0,01$) и «Саморегуляция» ($r=0,565$, $p\leq 0,01$), то есть при взаимодействии с окружающими человек способен изменять программу деятельности, при сформированной индивидуальной системе произвольной активности.

Показатель «Саморегуляция» положительно коррелирует с таким показателем адаптированности как «Принятие себя» ($r=0,514$, $p\leq 0,01$), это значит, что при способности человека управлять внешней и внутренней активностью увеличивается удовлетворенность своими личностными характеристиками.

Показатели адаптированности положительно коррелируют с компонентами саморегуляции, а именно: «Эмоциональный комфорт» коррелирует с показателем «Гибкость» ($r=0,522$, $p\leq 0,05$), что говорит об определенности в эмоциональном отношении к окружающей реальности при способности изменять программу своей деятельности; показатель «Внутренний контроль» имеет положительную связь с «Саморегуляция» ($r=0,440$, $p\leq 0,05$), это указывает на принятие ответственности за происходящее с человеком за счет сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности; «Доминирование» положительно коррелирует со шкалой «Моделирование» ($r=0,427$, $p\leq 0,05$), это говорит о стремлении человека к лидерству в связи с осознанностью внешних и внутренних условий; «Принятие других» отрицательно коррелирует со шкалой «Агрессивность» ($r=-0,438$, $p\leq 0,05$), то есть высокая потребность во взаимоотношениях снижает враждебность по отношению к окружающим.

Показатель «Ригидность» имеет отрицательную связь с таким показателем жизнестойкости как «Принятие риска» ($r=-0,466$, $p\leq 0,05$), то есть неспособность менять программу деятельности в условиях, требующих ее перестройки определяет стремление человека к безопасности и комфорту. Но положительно коррелирует с показателем адаптированности «Принятие

себя» ($r=0,462$, $p\leq 0,05$), что говорит об удовлетворенности своими характеристиками и нежелании их менять, если это потребуют условия ситуации.

Шкала «Фрустрация» положительно коррелирует с показателем «Программирование» ($r=0,405$, $p\leq 0,05$), что говорит о стремлении человека во фрустрирующей ситуации продумывать план своей деятельности.

Рассматривая механизмы психологической защиты, были выявлены достоверно значимые связи с показателями саморегуляции, а именно механизм «Отрицание» имеет отрицательную связь с показателем «Гибкость» ($r=-0,434$, $p\leq 0,05$), то есть игнорирование ситуации снижает способность перестраивать свою систему саморегуляции; механизм «Подавление» положительно коррелирует с показателем «Планирование» ($r=0,495$, $p\leq 0,05$), блокировка неприятных мыслей и эмоций определяет способность к целеполаганию и составлению плана деятельности; механизм «Регрессия» отрицательно коррелирует со шкалой «Агрессивность» ($r=-0,510$, $p\leq 0,05$), что говорит о снижении враждебности при возвращении к онтогенетически менее зрелым формам поведения, такого человека характеризует инфантильность, слабохарактерность.

Также были выявлены значимые связи механизмов психологической защиты с компонентами адаптированности, а именно: механизм «Подавление» положительно коррелирует с показателем «Внутренний контроль» ($r=0,424$, $p\leq 0,05$), при этом принятие ответственности происходит за счет блокировки негативных эмоций и мыслей; механизм «Регрессия» имеет значимые положительные связи с такими показателями как «Адаптированность» ($r=0,444$, $p\leq 0,05$), «Принятие себя» ($r=0,531$, $p\leq 0,01$), «Принятие других» ($r=0,423$, $p\leq 0,05$), «Внутренний контроль» ($r=0,445$, $p\leq 0,05$), это говорит при возвращении к менее зрелым формам поведения человек нуждается в контакте с другими людьми и чувствует свою уверенность; «Замещение» положительно коррелирует с показателями «Адаптированность» ($r=0,408$, $p\leq 0,05$), «Принятие себя» ($r=0,521$, $p\leq 0,01$), «Внутренний контроль» ($r=0,545$, $p\leq 0,01$), это означает,

что при переносе агрессии на менее сильного субъекта возрастает самооценка и приспособленность к взаимодействию с другими людьми.

Значимые отрицательные связи были выявлены между механизмом «Реактивное образование» и показателями «Адаптированность» ($r=-0,489$, $p\leq 0,05$) и «Внутренний контроль» ($r=-0,455$, $p\leq 0,05$), указывают, что при вытеснении травмирующих переживаний путем формирования прямо противоположных снижает адаптивность человека и ответственность за происходящее приписывается окружающим.

Механизм психологической защиты «Рациональность» имеет положительные связи с показателями жизнестойкости, а именно, «Вовлеченность» ($r=0,609$, $p\leq 0,01$) и «Жизнестойкость» ($r=0,452$, $p\leq 0,05$), это говорит о стремлении человека контролировать события посредством их произвольной схематизации и истолкования, это повышает убежденность, что происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное, получение удовольствия от собственной деятельности.

При рассмотрении копинг-стратегий были выявлены значимые отрицательные связи с компонентами саморегуляции.

Так механизм «Дистанцирование» отрицательно коррелирует с показателями «Программирование» ($r=-0,408$, $p\leq 0,05$), «Гибкость» ($r=-0,555$, $p\leq 0,05$), «Саморегуляция» ($r=-0,482$, $p\leq 0,05$), что говорит не способности человека изменять программу деятельности и продумывать способы своих действий, если человек стремится отделиться от негативного состояния.

Механизм «Избегание» имеет отрицательную связь с показателем «Саморегуляция» ($r=-0,399$, $p\leq 0,05$), уход от решения проблемы снижает произвольную активность человека в решении проблем. А также копинг-стратегия «Избегание» отрицательно коррелирует с показателями адаптированности, а именно со шкалами «Адаптированность» ($r=-0,408$, $p\leq 0,05$) и «Внутренний контроль» ($r=-0,468$, $p\leq 0,05$), то есть при стремлении уклониться от негативной ситуации человек снижает свою общественную

активность, характерно видеть причину своих проблем в окружающих, а не в себе.

Положительная связь была выявлена между таким механизмом психологической защиты как «Регрессия» с копинг-стратегией «Ответственность» ($r=0,428$, $p\leq 0,05$), то есть происходит осознание личной значимости в сложившейся ситуации и для ее разрешения человеку свойственно возвращение к онтогенетически менее зрелым формам поведения.

Шкала «Тревожность» имеет значимые отрицательные связи с такими копинг-стратегиями как «Конфронтация» ($r=-0,622$, $p\leq 0,01$) и «Поиск социальной поддержки» ($r=-0,546$, $p\leq 0,01$), что говорит при возрастающей тревожности, человек стремится к поиску помощи из числа близких и не проявляет враждебности, старается избегать рискованных поступков.

Так же отрицательная связь была выявлена между шкалой «Фрустрация» и копинг-стратегией «Конфронтация» ($r=-0,409$, $p\leq 0,05$), при наличии фрустрирующей ситуации применяются агрессивные действия для ее разрешения.

Таким образом, в результате проведенного корреляционного анализа мы выявили 38 достоверно значимых связей, 14 из которых являются отрицательными и 24 – положительными. Наибольшее количество связей имеют показатели адаптированности (17 связей, 3 из которых отрицательные), то есть, совладающее поведение у людей, не работающих в УФСИН, определяется особенностями адаптированности.

Система убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром влияет на представления о системе внешних и внутренних значимых условий, показывает способность подстраиваться под изменяющиеся условия и видеть в них возможности для развития. При способности человека управлять внешней и внутренней активностью увеличивается удовлетворенность своими личностными характеристиками, стремление к лидерству.

Высокая потребность во взаимоотношениях снижает враждебность по отношению к окружающим.

Во фрустрирующей ситуации человек стремится продумывать план своей деятельности, применяются агрессивные действия для ее разрешения, в то время как игнорирование ситуации снижает способность перестраивать свою систему саморегуляции. Уход от решения проблемы снижает произвольную активность человека в решении проблем, а также при осознании личной значимости в сложившейся ситуации и для ее разрешения человеку свойственно возвращение к онтогенетически менее зрелым формам поведения.

При вытеснении травмирующих переживаний путем формирования прямо противоположных снижает адаптивность человека, и ответственность за происходящее приписывается окружающим.

Совладающее поведение сотрудников УФСИН и людей, не имеющих отношения к данной профессиональной деятельности, определяется уровнем адаптированности, то есть приспособленность человека к взаимодействию с обществом. Но для сотрудников уголовно-исполнительной системы совладающее поведение будет определяться особенностями жизнестойкости и саморегуляции, то есть, система убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром и сформированность индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности влияет на выбор стратегий и стиля совладания с трудными ситуациями.

С помощью факторного анализа у сотрудников уголовно-исполнительной системы мы выявили особенности совладающего поведения (см. табл. 2.2.3.). Данные были подвергнуты факторному анализу (метод главных компонент) с Varimax – вращением с использованием метода Кайзера (см. приложение 8, табл. 22.).

Для сотрудников было выявлено 12 факторов, условно названные: «Адаптированность», «Управление своей деятельностью», «Обособление», «Саморегуляция», «Поиск социального одобрения», «Консерватизм», «Снижение значимости негативных переживаний», «Доминантность», «Социальная ситуация», «Уверенность», «Самооценивание», «Возраст».

Таблица 2.2.3.

Результаты факторного анализа особенностей совладающего поведения у сотрудников уголовно-исполнительной системы

Фактор №	Компоненты фактора	Факторная нагрузка F
1	Тревожность	-,495
	Фрустрация	-,461
	Адаптированность	,902
	Принятие себя	,779
	Принятие других	,770
	Эмоц. комфорт	,448
	Внутр. контроль	,830
	Доминирование	,634
	Планирование	,457
2	Программирование	,446
	Эмоц. комфорт	,516
	Вовлеченность	,891
	Контроль	,865
	Принятие риска	,671
	Жизнестойкость	,949
3	Конфронтация	,698
	Дистанцирование	,843
	Самоконтроль	,528
	Избегание	,646
	Принятие риска	-,457
4	Планирование	,520
	Моделирование	,712
	Программирование	,612
	Гибкость	,649
	Саморегуляция	,818
5	Подавление	-,813
	Самоконтроль	,503
	Поиск соц. поддержки	,813
	Ответственность	,489
6	Ригидность	,657
	Агрессивность	,810
	Ответственность	,537
7	Отрицание	,501
	Компенсация	,831
	Проекция	,609
	Реактивное образование	,653
8	Регрессия	,838
	Замещение	,560
	Доминирование	,461
9	Семейное положение	,831
	Стаж работы	-,712

Фактор №	Компоненты фактора	Факторная нагрузка F
10	Фрустрация	,421
	Положит.переоценка	,636
11	Оценка результатов	,444
	Самостоятельность	,508
12	Возраст	,861

Совладающее поведение сотрудников уголовно-исполнительной системы согласно первому фактору «Адаптированность» свойственны определенные компоненты. А именно, отсутствие тревожности и фрустрации, адаптированность, принятие себя, принятие других, эмоциональный комфорт, внутренний контроль, доминирование, планирование. Данный фактор является ведущим, так как имеет большую нагрузку. Для сотрудника уголовно-исполнительной системы важно сохранять эмоциональную и психическую устойчивость, отсутствие тревожности и фрустрации, а так же умение нести ответственность за свои действия, позволяет рационально оценить ситуацию, сохранять чистый ум. Высокая адаптированность и доминирование дает возможность проявить лидерские качества и организаторские способности, в совокупности с высоким уровнем принятия себя и других, при развитой способности планировать свою деятельность.

Для второго фактора «Управление своей деятельностью» характерны следующие компоненты: программирование, эмоциональный комфорт, вовлеченность, контроль, принятие риска, жизнестойкость.

Потребность продумывать способы своих действий и поведение для достижения намеченных целей способствует максимальной включенности в свою деятельность, а так же искать все возможные способы реализации намеченных целей, стремление повлиять на происходящее, что приводит к эмоциональному удовлетворению, человек чувствует уверенность, решительность.

В третий фактор «Обособление» совладающего поведения вошли параметры: конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, избегание, принятие риска.

Человек прилагает усилия как когнитивные, так и агрессивные по отделению от негативного состояния, прибегает к уклонению от решения проблемы, стремится контролировать свои эмоции и поведения для сохранения эмоционального баланса. Такой человек желает спокойной, размеренной жизни, не любит перемен.

Четвертый фактор «Саморегуляция» составляют такие компоненты как: планирование, моделирование, программирование, гибкость, саморегуляция.

Способность человека управлять внешней и внутренней активностью, посредством целеполагания и удержания целей, видение внешних и внутренних условий, продумывание своих действий, умение подстраиваться под изменяющиеся условия помогает сформировать индивидуальную систему осознанной саморегуляции произвольной активности человека.

Согласно пятому фактору «Поиск социального одобрения» свойственно наличие таких компонентов как, самоконтроль, поиск социальной поддержки, ответственность, при отсутствии стремления к подавлению.

Человек при переживании негативных эмоций и мыслей и чувств не стремится их блокировать, а путем корректирования и урегулирования собственных эмоций стремится разрешить проблему, осознавая свою личную значимость в ней, а так же прибегает к помощи из близкого окружения.

Следующие факторы имеют малую нагрузку и являются второстепенными. Это такие факторы как «Консерватизм» (ответственность определяет реализацию совладающего поведения через агрессивные, ригидные способы); «Снижение значимости негативных переживаний» (включающий отрицание, компенсация, проекция, реактивное образование); «Доминантность» (доминирование осуществляется за счет регрессии и замещения); «Социальная ситуация» (определяет опыт реагирования и

социальные нормы); «Уверенность» (позитивная переоценка позволяет стойко переносить неудачи); «Самооценивание» (включает оценку результатов деятельности и самостоятельность); «Возраст» (показатель биологического возраста).

Таким образом, совладающее поведение сотрудников уголовно-исполнительной системы обусловлено рядом факторов, которые используются ими для сохранения эмоционального равновесия.

2.3. Программа психологического сопровождения профессиональной деятельности сотрудников уголовно-исполнительной системы

Снижение результативности деятельности связано с низкой сопротивляемостью стрессовым ситуациям. Так как профессиональная деятельность сотрудников уголовно-исполнительной системы связана с повышенным эмоциональным напряжением, то происходит снижение сопротивляемости стрессу. Высокая напряженность связана в первую очередь с контингентом исправительной колонии, а так же с условиями, в которых осуществляется деятельность сотрудников.

Для снижения эмоционального напряжения и как следствие повышение результативности необходимо разработать программу психологического сопровождения профессиональной деятельности сотрудников уголовно-исполнительной системы.

Программа представляет собой краткосрочную профилактическую работу, направленную на снижение эмоционального напряжения, налаживание контакта в коллективе сотрудников, научение способам саморегуляции, переработка негативных переживаний, снятие мышечных блоков. Программа включает в себя 6 занятий по 30 мин. Для более стойкого эффекта необходимо регулярное проведение занятий.

Данная программа основывается на применении арт-терапии, телесно-ориентированной терапии, аутотренинга, игровой терапии, релаксации.

Цель программы: сопровождение профессиональной деятельности сотрудников уголовно-исполнительной системы.

Задачи программы:

1. Снижение эмоционального напряжения;
2. Налаживание контакта в коллективе сотрудников;
3. Научение способам саморегуляции;
4. Проработка негативных переживаний;

Программа психологического сопровождения профессиональной деятельности сотрудников состоит из трех этапов:

1. Психодиагностический.

Цель: оценка уровня развития профессионально-важных качеств сотрудников (совладающее поведение).

Задачи: проведение психодиагностики, составление характеристик и рекомендаций, составление программы сопровождения.

2. Развивающий.

Цель: реализация цели и задач программы сопровождения.

Задача: проведение мероприятий психологического характера, внедрение программы сопровождения.

3. Результативный.

Цель: оценка эффективности программы.

Задачи: проведение психодиагностики, анализ эффективности программы сопровождения профессиональной деятельности сотрудников.

Основная концепция:

Для реализации цели и задач программы сопровождения используется комплекс психотерапевтических направлений, а именно арт терапия, телесно-ориентированная терапия, аутогенная тренировка, игровая терапия, релаксация.

Способность человека, а так же и его потребность, это отображение внутреннего мира. Арт-терапия обращается к внутренним ресурсам человека, которые связаны с творческим потенциалом человека. Отображение внутреннего мира позволяет перерабатывать информацию поступающую из вне, в результате чего, человек приспосабливается к окружающей действительности. Творческая деятельность является следствием процесса переработки информации и в случае конструктивного процесса, человек лучше понимает окружающую его действительность [29].

Создавая образы, человек переживает эмоции, благодаря которым обретает свою индивидуальность и целостность, а так же достигает определенных целей: выражает свои эмоции, в связи с переживанием определенных ситуаций; активно взаимодействует с миром [29].

А.И. Копытин: «Дать исчерпывающее определение арт-терапии довольно трудно, потому что оно в определенной мере зависит от теоретических представлений и области практической деятельности специалиста. Арт-терапия представляет собой частную форму психотерапии искусством» [33, с. 15].

Арт-терапия является наиболее древней естественной формой изменения эмоционального состояния, используемая людьми даже иногда не осознанно, с целью снять эмоциональное напряжение. Ее главная задача не воспитать художников, а возбудить активность, направленную на реализацию творческих возможностей для решения проблем [10].

Активным творческим процессом межличностного взаимодействия выступает игровая терапия. В процессе терапии участники реализуют поиск решения, взаимодействуют друг с другом, что влияет на сплочение коллектива, позволяет сформировать необходимые навыки общения [17].

С помощью игровой терапии можно применить любой способ реагирования, реализовать то или иное действие, сформировать навыки адаптации к обществу [18].

Обычно все проблемы с психическим здоровьем начинаются с физического или эмоционального стресса. Накопленная усталость и стрессы блокируют энергию, вследствие чего возникают телесные зажимы, которые приводят к болезни. Подавляя эмоции, человек блокирует их в теле, таким образом пережитые эмоциональные напряжения «записываются» в теле [76].

Методы телесно-ориентированной терапии направлены на восстановление душевного равновесия, гармонии с окружением. Это осуществляется с помощью познания человеком своего тела, осознания телесных ощущений [76].

Так же воздействием на свое физическое и эмоциональное состояние методом самовнушения (аутотренинг), можно добиться эффекта успокоения. аутотренинг позволяет добиться чувства отдыха, снижения возбудимости и снятию стрессового напряжения. Данный метод помогает обучиться способам мышечного расслабления и самовнушению, для дальнейшего самостоятельного использования, воздействуя на свое психическое и физическое состояние.

Снижению тонуса мускулатуры в свою очередь способствует метод релаксации. Применяя различные психофизиологические приемы, можно добиться снижения психического напряжения. Известно, что в состоянии стресса тонус мышц повышается и в результате снижения тонуса мышц снижается и психическое напряжение. Таким образом, глубоким расслаблением мышц можно добиться уменьшения психического напряжения.

Упражнения на релаксацию можно применять в профилактических целях в периоды повышенной нагрузки, когда наше психологическое состояние становится особенно уязвимым. Благодаря этому повышается стрессоустойчивость и сохраняется спокойное и бодрое расположение духа.

Таким образом, комплексный подход, с применением описанных выше методов, позволяет эффективно регулировать свое эмоциональное, физическое и психологическое состояние, что положительно отражается на

способности человека сопротивляться стрессовым ситуациям, сохраняя внутренний баланс.

Далее представлена программа психологического сопровождения профессиональной деятельности сотрудников уголовно-исполнительной системы (табл. 2.3.1.).

Таблица 2.3.1.

Программа психологического сопровождения профессиональной деятельности сотрудников уголовно-исполнительной системы

№	Этапы программы	Цель	Время, мин	Методические приёмы
1	Вводное занятие	Знакомство сотрудников с психологом, налаживание контакта, снятие эмоционального напряжения, создание доверительных отношений	30 минут	Упражнения «Приветствие участников», «Считаем вместе», «Нарисуй меня».
2	Арт-терапевтическое занятие	Снятие психологических барьеров, принятие проблем, проработка негативных переживаний.	30 минут	Упражнения «Мое настроение», «Принятие», «Поочередное рисование», рефлексия.
3	Телесно-ориентированное занятие	Снятие телесных блоков, снижение эмоционального напряжения	30 минут	Упражнения «Разминка», «Мышечная гимнастика», «Копирование движений», рефлексия.
4	Аутогенная тренировка	Научение методам саморегуляции.	30 минут	Аутотренинг, рефлексия.
5	Игровое занятие	Рассмотрение тактики своего поведения	30 минут	Игра «Хаос», рефлексия.
6	Завершающее занятие (релаксация)	Восстановление внутренних энергетических ресурсов, снижение эмоционального напряжения.	30 минут	Упражнение на релаксацию, «Отправленное послание», рефлексия.

Полное описание применяемых техник представлено в приложении 9.

Для оценки эффективности программы были проведены психодиагностические методики «Самооценка психического состояния (СПС)» Г.Ю. Айзенка и Опросник социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда (адаптация А.К. Осницкий).

Полученные результаты исследования психического состояния представлены на рис. 2.3.1. Как мы видим, есть тенденция снижения уровня тревожности (-0,3), ригидности (-0,5) и агрессивности (-0,8).

Снижение ригидность говорит о том, что сотрудники в некоторой степени стали прислушиваться к мнению других и принимать тот факт, что их мнение не является единственно верным. А так же снижение агрессивности говорит об уменьшении враждебной реакции на события и окружающих.

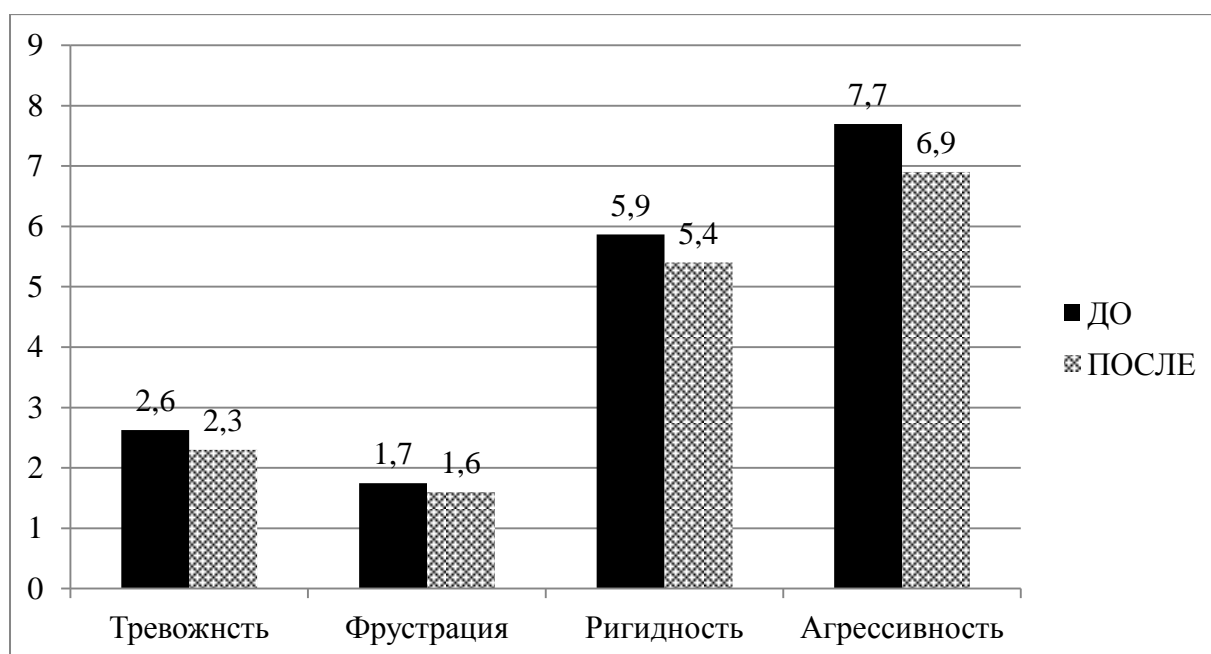


Рис. 2.3.1. Сравнительный анализ показателей самооценки психических состояний у сотрудников уголовно-исполнительной системы (в ср. знач.)

При сравнении показателей социально-психологической адаптации сотрудников получили следующие результаты (рис. 2.3.2.). Наблюдается тенденция повышения уровня Адаптированности (+1,4), Принятия себя

(+0,3), Принятия других (+0,8), Эмоциональный комфорт (+1,2), Внутренний контроль (+0,2).

В целом повышение уровня адаптированности говорит об усилении чувства принадлежности к обществу, стремление к взаимодействию, на что указывает повышение уровня принятия других. Так же увеличилась степень принятия себя, то есть удовлетворение собственными характеристиками. Это повышает эмоциональный комфорт, человек в большей степени удовлетворен окружающей его реальностью. Некоторая степень повышения внутреннего контроля говорит о способности человека видеть причины происходящего с ним в результатах своей деятельности и поведения.

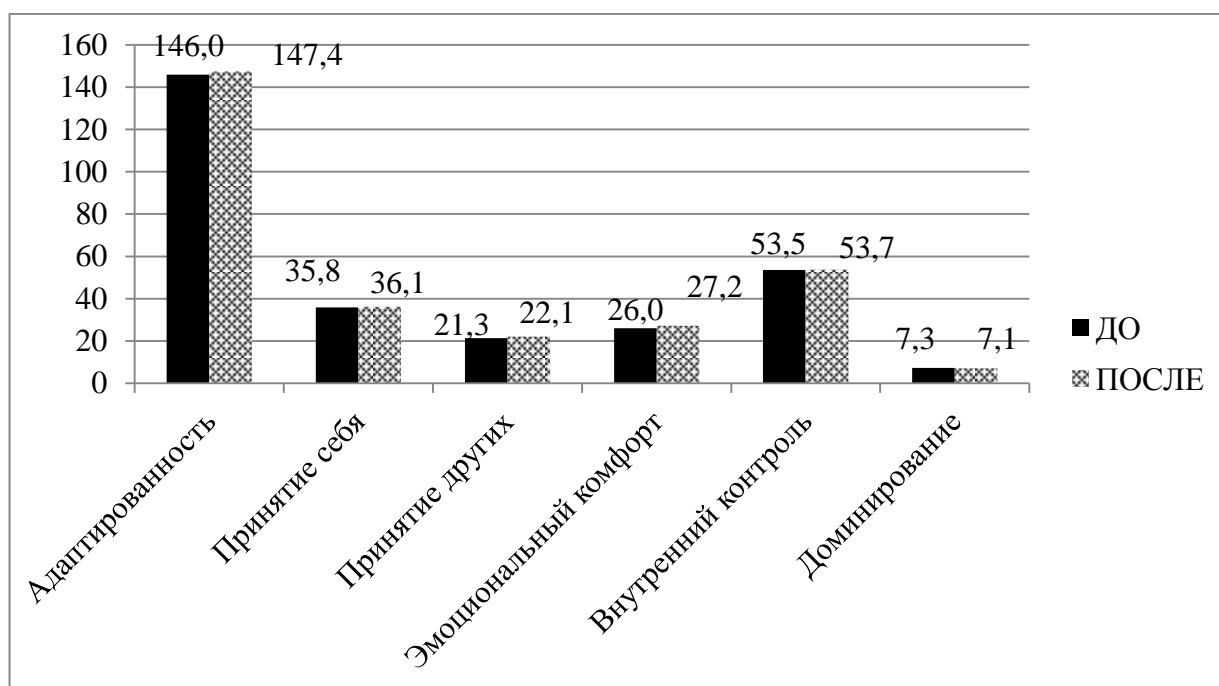


Рис. 2.3.2. Сравнительный анализ показателей социально-психологической адаптации у сотрудников уголовно-исполнительной системы (в ср. знач.)

После каждого занятия проводилась беседа, с целью получения обратной связи от сотрудников. Так как с сотрудниками регулярно проводятся различные психологические мероприятия, то они уже знают чего им ожидать. Сотрудники довольно охотно выполняли все упражнения, активно участвовали. Многие отметили улучшение общего эмоционального

фона. Так как занятия проводились перед заступлением на службу, то сотрудники указывают, что было намного легче отработать смену. Так же большинство сотрудников отметили, что снизилась агрессивная реакция на какую-либо ситуацию.

Некоторые отмечают, что наладились отношения в коллективе, так как в отрядах были новые сотрудники, то данные занятия послужили налаживанию контакта с новыми коллегами.

Игровое занятие вызвало много эмоций. Сначала сотрудники скептически отнеслись к данному виду упражнения, но в процессе игры проявляли заинтересованность. Даже после завершения выказывали желание еще проводить подобные упражнения.

Таким образом, реализация программы психологического сопровождения профессиональной деятельности сотрудников уголовно-исполнительной системы дает положительный эффект, который можно увидеть в тенденции к снижению тревожности, агрессивности и ригидности, а так же тенденции к повышению уровня адаптированности, принятию себя, принятию других, улучшению эмоционального комфорта, повышению внутреннего контроля. Регулярное применение данной программы может дать более стойкий эффект и снизить непродуктивные психические состояния.

Выводы по Главе 2: В результате проведенной работы нами было рассмотрено совладающее поведение сотрудников уголовно-исполнительной системы. Оно имеет ряд специфических особенностей в отличие от способов совладания людей, не работающих в УФСИН.

Было выявлено, что для большинства сотрудников (62%) характерно «Отрицание», как механизм психологической защиты, копинг-стратегия «Планирование» используется 22% обследуемых. Для сотрудников характерен высокий уровень жизнестойкости (78%), адаптированности (59%), саморегуляции (59%), а также низкий уровень тревожности (98%) и фрустрации (100%).

При сравнении особенностей совладающего поведения в зависимости от возраста, стажа работы, образование и семейного положения, было выявлено, что для людей младшего возраста характерен механизм «Рационализации», интернальный локус контроля, для людей старшего возраста характерен высокий показатель оценки результатов. Сотрудники с большим стажем работы характеризуются высоким уровнем планирования, оценки результатов, ригидности, принятия других. С меньшим стажем работы – высоким уровнем самоконтроля, программирования и ригидности. Сотрудники со средним стажем обладают высоким уровнем самоконтроля.

Людам с высшим образованием характерен высокий уровень самостоятельности.

Сотрудники, находящиеся в разводе, используют механизм проекции, как психологическую защиту, в то время как для холостых характерен механизм рационализации.

В результате корреляционного анализа было выявлено 100 достоверно значимых связей между показателями совладающего поведения у сотрудников уголовно-исполнительной системы и 38 связей между показателями совладающего поведения у людей, не имеющих отношения к данной деятельности.

Совладающее поведение сотрудников УФСИН и людей, не имеющих отношения к данной профессиональной деятельности, определяется уровнем адаптированности, то есть приспособленность человека к взаимодействию с обществом. Но для сотрудников уголовно-исполнительной системы совладающее поведение будет определяться особенностями жизнестойкости и саморегуляции, то есть, система убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром и сформированность индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности влияет на выбор стратегий и стиля совладания с трудными ситуациями.

А так же имеет ряд факторов, влияющих на выбор стратегии и стиля совладания, условно обозначенных нами: «Адаптированность», «Управление

своей деятельностью», «Обособление», «Саморегуляция», «Поиск социального одобрения», «Консерватизм», «Снижение значимости негативных переживаний», «Доминантность», «Социальная ситуация», «Уверенность», «Самооценивание», «Возраст».

Далее нами была разработана и реализована программа психологического сопровождения профессиональной деятельности сотрудников уголовно-исполнительной системы. В результате которой наблюдается тенденция повышения уровня Адаптированности (+1,4), Принятия себя (+0,3), Принятия других (+0,8), Эмоциональный комфорт (+1,2), Внутренний контроль (+0,2), а также есть тенденция снижения уровня тревожности (-0,3), ригидности (-0,5) и агрессивности (-0,8).

Реализация программы психологического сопровождения профессиональной деятельности сотрудников уголовно-исполнительной системы дает положительный эффект.

Заключение

Данная работа показывает, что изучение факторов совладающего поведения у сотрудников уголовно-исполнительной системы является актуальной проблемой.

Совладающее поведение является многоплановым, системным феноменом. Рассмотрением проблемы совладания занимаются как зарубежные, так и отечественные авторы. Существуют различные подходы к определению совладания. Целью совладающего поведения является снижение негативных переживаний посредством эффективных стратегий и стилей поведения.

Профессиональная деятельность сотрудника УФСИН является экстремальной профессией и сопряжена с рядом условий и факторов, определяющих психологический облик сотрудника, которые имеют существенное значение для их деятельности.

Детерминанты совладающего поведения у сотрудников уголовно-исполнительной системы являются разноплановыми и охватывают все сферы профессиональной деятельности. Экстремальные факторы деятельности могут негативно сказываться как на психологическом, так и на физическом состоянии человека, поэтому сотрудникам необходимо формировать определенные стили и стратегии поведения, для сопротивления стрессовым условиям профессиональной деятельности.

В результате выполнения дипломной работы нами были реализованы все поставленные задачи, а именно нами был дан теоретический анализ факторов совладающего поведения у сотрудников уголовно-исполнительной системы.

Далее нами было проведено эмпирическое исследование факторов совладающего поведения у сотрудников УИС, в результате которого мы выявили, что у сотрудников уголовно-исполнительной системы совладающее поведение имеет специфические особенности.

Было выявлено, что для большинства сотрудников (62%) характерно «Отрицание», как механизм психологической защиты, копинг-стратегия «Планирование» используется 22% обследуемых. Для сотрудников характерен высокий уровень жизнестойкости (78%), адаптированности (59%), саморегуляции (59%), а также низкий уровень тревожности (98%) и фрустрации (100%).

При сравнении особенностей совладающего поведения в зависимости от возраста, стажа работы, образование и семейного положения, было выявлено, что для людей младшего возраста характерен механизм «Рационализации», интернальный локус контроля, для людей старшего возраста характерен высокий показатель оценки результатов. Сотрудники с большим стажем работы характеризуются высоким уровнем планирования, оценки результатов, ригидности, принятия других. С меньшим стажем работы – высоким уровнем самоконтроля, программирования и ригидности. Сотрудники со средним стажем обладают высоким уровнем самоконтроля.

Людам с высшим образованием характерен высокий уровень самостоятельности.

Сотрудники, находящиеся в разводе, используют механизм проекции, как психологическую защиту, в то время как для холостых характерен механизм рационализации.

В результате корреляционного анализа было выявлено 100 достоверно значимых связей между показателями совладающего поведения у сотрудников уголовно-исполнительной системы и 38 связей между показателями совладающего поведения у людей, не имеющих отношения к данной деятельности.

Совладающее поведение сотрудников УФСИН и людей, не имеющих отношения к данной профессиональной деятельности, определяется уровнем адаптированности, то есть приспособленность человека к взаимодействию с обществом. Но для сотрудников уголовно-исполнительной системы совладающее поведение будет определяться особенностями жизнестойкости

и саморегуляции, то есть, система убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром и сформированность индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности влияет на выбор стратегий и стиля совладания с трудными ситуациями.

А так же имеет ряд факторов, влияющих на выбор стратегии и стиля совладания, условно обозначенных нами: «Адаптированность», «Управление своей деятельностью», «Обособление», «Саморегуляция», «Поиск социального одобрения», «Консерватизм», «Снижение значимости негативных переживаний», «Доминантность», «Социальная ситуация», «Уверенность», «Самооценивание», «Возраст», которые позволяют сотрудникам уголовно-исполнительной системы эффективно преодолевать стрессогенные ситуации, а так же в экстремальных условиях успешно совладать с эмоциями и корректировать свое поведение в связи с изменяющимися условиями.

В данной работе нами была разработана и реализована программа психологического сопровождения профессиональной деятельности сотрудников уголовно-исполнительной системы. В результате которой наблюдается тенденция повышения уровня Адаптированности (+1,4), Принятия себя (+0,3), Принятия других (+0,8), Эмоциональный комфорт (+1,2), Внутренний контроль (+0,2), а также есть тенденция снижения уровня тревожности (-0,3), ригидности (-0,5) и агрессивности (-0,8). Регулярное применение данной программы может дать более стойкий эффект и снизить непродуктивные психические состояния.

Таким образом, цель работы достигнута, мы выявили факторы совладающего поведения у сотрудников уголовно-исполнительной системы. Гипотезы подтвердились, а именно, совладающее поведение сотрудников представлено комплексом внутренних, проявляющихся в форме защитных механизмов, и внешних, проявляющихся в форме копинг-стратегий, феноменов, которые носят специфичный характер и не характерны для людей не имеющих отношения к УФСИН. А так же в особенности

профессиональной деятельности входит психическая напряженность, интенсивность и неопределенность в связи с условиями осуществления деятельности. И внутренние факторы совладающего поведения у сотрудников уголовно-исполнительной системы представлены особенностями социально-психологической адаптации, самооценки, жизнестойкости и саморегуляции.

Список использованных источников

1. Абитов, И.Р. Особенности совладающего поведения при психосоматических и невротических расстройствах // Вестник психиатрии и психологии Чувашии / И.Р. Абитов, В.Д. Менделевич. - №4. - 2008. - С. 35-49.
2. Ананьев, Б. Г. О проблемах современного человекознания / Б.Г. Ананьев. - СПб.: Питер, 2001. - 272 с.
3. Анцыферова, Л.И. Психологическое содержание феномена субъект и границы субъектно-деятельностного подхода // Проблема субъекта в психологической науке / Под ред. А.В. Брушлинского, М.И. Воловиковой, В.Н. Дружинина /Л.И. Анцыферова. – М.: Академический проспект, 2000. – С. 27-52.
4. Бабурин, С.В. Совладающее поведение и профессиональный стресс в деятельности сотрудников уголовно-исполнительной системы / С.В. Бабурин // Вестник Владимирского юридического институтата. - 2017. - № 1(42). - С. 7-12.
5. Батаршев, А.В. Базовые психологические свойства и самоопределение личности: Практическое руководство по психологической диагностике / А.В. Батаршев. - СПб.: Речь, 2005. – 208 с.
6. Безчасный, К.В. Сравнительная характеристика совладающего поведения у сотрудников силовых структур / К.В. Безчасный // Медицина катастроф. - №2. – 2013. – С. 14-17.
7. Белоносов, В.О. Риск в правоприменительной деятельности / В.О. Белоносов // Вестник Самарского юридического института ФСИН России. - 2006. - №4. – С. 23-35.
8. Беляева, Л.И. Психологические особенности экстремальных ситуаций правоохранительной деятельности / Л.И. Беляева // Прикладная юридическая психология / Под ред. А.М. Столяренко.- М.: Юнити, 2001. - С. 531-533.

9. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – М: ПЕР СЭ, 2006. – 367 с.
10. Буханов, В.А. Арт-терапия: Общая характеристика и история развития // Деятельностное понимание культуры как вида человеческого бытия: Материалы VII Международной научной конференции (г.Нижевартовск, 3 декабря 2009 года) / Отв. ред. В.И. Полищук / В.А. Буханов. - Нижевартовск: Изд-во Нижеварт. гуманит. ун-та, 2010. - 229 с.
11. Вассерман, Л.И. Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессом и проблемными для личности ситуациями: Пособие для врачей и медицинских психологов / Л.И. Вассерман, Е.А. Трифонова. – СПб.: НИПНИ им. В.М. Бехтерева, 2009. – 85 с.
12. Величковская, С.Б. Влияние индивидуально-психологических характеристик личности на выбор стратегий совладающего поведения // Психология совладающего поведения. Т.1. / Под ред. Т.Л. Крюковой, М.В. Сапоровской / С.Б. Величковская. - Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. - 297 с.
13. Ветрова, И.И. Соотношение контроля поведения и стратегий совладания развивающейся личности // Психологические исследования. Вып. 1 / Под ред. А.Л. Журавлевой, Е.А. Сергиенко / И.И. Ветрова. - М.: ИП РАН, - 2006. - С. 63-76.
14. Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. - СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
15. Волкова, В. В. Актуальные проблемы системы трудовой адаптации сотрудников уголовно-исполнительной системы / В. В. Волкова, Е. Е. Грандина, А. А. Облуков // Наука: исследования, результаты, достижения. - №1. – 2016. – С. 34-37.
16. Грановская, Р.М. Психологическая защита / Р.М. Грановская. - СПб.: Речь, 2007. - 476 с.

17. Греков, И.В. Игровая терапия взрослых: Современные терапевтические трансформационные технологии / И.В. Греков // Человек. Искусство. Вселенная. - 2016. - № 1. - С. 379-386.
18. Греков, И.В. Тета-игра: игровая терапия взрослых / И.В. Греков // Человек. Искусство. Вселенная.- 2014. - № 1. - С. 193-196.
19. Дементий, Л.И. Условия и факторы приобретения стратегий совладающего поведения / Л.И. Дементий, Ю.А. Дружинина // Вестник Омского Университета. Серия: Психология. - №1. – 2013. – С. 13-19.
20. Дементий, Л.И. Фрустрация: Понятие и диагностика / Л.И. Дементий. - Омск: ОмГУ, 2004. - 68 с.
21. Дерманова, И.Б. Диагностика эмоционально-нравственного развития / И.Б. Дерманова. - СПб.: Речь, 2002. – 176 с.
22. Дмитриев, Ю.А. Пенитенциарная психология / Ю.А. Дмитриев, Б.Б. Казак. – Ростов н/Д.: Феникс, 2007. – 681с.
23. Дятлова, Е.Ю. Роль профессионального риска в деятельности сотрудников уголовно-исполнительной системы: Функциональный подход / Е.Ю. Дятлова // Вестник Владимирского юридического института. - №1. – 2013. – С. 16-18.
24. Железная, Ю.Ю. Перспективные направления психологического обеспечения профессиональной деятельности сотрудников ФСИН России // Проблемы правового регулирования деятельности уголовно-исполнительной системы: сб. материалов Всероссийской конференции (г. Москва, 23 октября 2014 г.) / Ю.Ю. Железная, Е.М. Федорова. - М.: НИИИТ ФСИН России, 2014.- С. 69-73.
25. Железная, Ю.Ю. Психологическое сопровождение профессиональной деятельности сотрудников уголовно-исполнительной системы России [Электронный ресурс] / Ю.Ю. Железная, О.А. Ибрагимов. Систем. требования: Adobe Acrobat Reader. - URL: <http://отрасли-права.рф/article/12228> (дата обращения: 31.10.2016).

26. Журавлев, А.Л. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко. – М.:Институт психологии РАН, 2011. – 365 с.
27. Знаков, В.В. Психология понимания: проблемы и перспективы / В.В. Знаков. – М.: ИП РАН, 2005. – с. 488.
28. Ильина, Е.С. Экстремальная профессия – сотрудник УИС / Е.С. Ильина // Развитие личности. - 2002. - № 4. - С. 169–173.
29. Кара, Ж.Ю. Особенности арт-терапии / Ж.Ю. Кара // Северо-Кавказский психологический Вестник. - 2010. - №3 – С. 48-51.
30. Киршбаум, Э. Психологическая защита / Э. Киршбаум, А. Еремеева. – М.: Смысл, 2005. – 86 с.
31. Коданева, М. С. Профессионально важные качества сотрудников уголовно-исполнительной системы как условие формирования их профессиональной компетентности / М. С. Коданева // Вестник института: Преступление, наказание, исправление. - №12. – 2010. – С. 44-49.
32. Козлова, О.В. О профессиональной подготовке сотрудников уголовно-исполнительной системы к выполнению функции планирования // Вестник Московского университета МВД России / О.В. Козлова. - №10. – 2009. – С. 20-21.
33. Копытин, А.И. Теория и практика арт-терапии / А.И. Копытин. - СПб.: Питер, 2002. - 368 с.
34. Корнилова, Т.В. Интеллектуально-личностный потенциал человека в условиях неопределенности и риска / Т.В. Корнилова. - М.: Нестор-История, 2016. – 334 с.
35. Корнилова, Т.В. Психология риска и принятия решений / Т.В. Корнилова. - М.: Аспект Пресс, 2003. - 286 с.
36. Кружкова, О.В. Диспозиции защитного и совладающего поведения субъекта // Вызовы эпохи в аспекте психологической и

психотерапевтической науки и практики: Материалы V Междунар. науч.-практ. конф. / О.В. Кружкова - Казань: Отечество, 2011. - С. 229-233.

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

38. Крюкова, Т.Л. Психология совладающего поведения. Материалы Международной научно-практической конференции / Т.Л. Крюкова, Е.А. Сергиенко. - Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2007. - 426 с.

39. Крюкова, Т.Л. Психология совладающего поведения: современное состояние, проблемы и перспективы / Т.Л. Крюкова // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. - 2008. - №4. - С.147-153.

40. Крюкова, Т.Л. Человек «совладающий»: качества субъекта и его совладающее поведение // Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / Под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко / Т.Л. Крюкова. - М.: Институт психологии РАН, 2008. - 474 с.

41. Кузнецова, О.В. Реакции на фрустрацию как способы совладания с трудностями // Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / Под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко / О.В. Кузнецова. - М.: Институт психологии РАН, 2008. - С. 289 – 307.

42. Леонтьев, Д.А. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. - М.: Смысл, 2006. - 63 с.

43. Лесовая, Н.Н. Оперативный сотрудник уголовно-исполнительной системы: Экстремальные факторы условий должности / Н. Н. Лесовая // Человек: Преступление и наказание. - №3. – 2010. С. 99-102.

44. Либина, А.В. Совладающий интеллект / А.В. Либина. – М.: Эксмо, 2008. - 400 с.

45. Мадди, С.Р. Теории личности: сравнительный анализ: Пер. И. Авидон, А. Батустин, П. Румянцева / С.Р. Мадди. - СПб.: Речь, 2002.-542 с.

46. Майсейкова, Т.Ю. Психологическое сопровождение сотрудников уголовно-исполнительной системы: обзор положительного опыта с рекомендациями по внедрению // Основные результаты научных исследований за 2014 год: аннотированный информационный бюллетень. Сост. Э.Ф. Нарусланов, Е.М. Федорова, ФКУ НИИ ФСИН России / Т.Ю. Майсейкова. - Вып. 12. - М., 2015. - 164 с.

47. Малиновская, Е.Л. Совладающее поведение как предмет исследования психологии личности / Е.Л. Малиновская // Вестник университета Российской академии образования. - №2. – 2016. – С. 134-138

48. Мокрецов, А.И. Социально-психологическая характеристика подразделений специального назначения уголовно-исполнительной системы Минюста России // Юридическая психология / А.И. Мокрецов, А.В. Кокурин. - 2007. - №1. - С. 23 – 27.

49. Моросанова, В.И. Индивидуальная саморегуляция и характер человека // Вопросы психологии / В.И. Моросанова. - 2007. - № 3. - С.59 – 68.

50. Моросанова, В.И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека / В.И. Моросанова // Психологический журнал. - 2002. -№6 – С. 5 - 17.

51. Моросанова, В.И. Самосознание и саморегуляция поведения / В.И. Моросанова, Е.А. Аронова. - М.: Институт психологии РАН, 2007. - 231 с.

52. Моросанова, В.И. Стилевая саморегуляция поведения человека / В.И. Моросанова, Е.М. Коноз // Вопросы психологии. - 2000. - №2. - С. 118-127.

53. Никольская, И.М. Совладающее поведение в защитной системе человека // Психология совладающего поведения: Материалы Междунар. науч.- практ. конф. / И.М. Никольская. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2007. - С. 52-54.

54. О программе Psychometric Expert [Электронный ресурс]. Систем. требования: Adobe Acrobat Reader. - URL: <http://www.psychometrica.ru> (дата обращения: 5.09.2016).
55. Огородников, А.В. Особенности деятельности сотрудников уголовно-исполнительной системы России / А.В. Огородников // Вестник СамГУ. - 2010. - №5. - С. 219 - 223.
56. Осницкий, А.К. Определение характеристик социальной адаптации / А.К. Осницкий // Психология и школа. - 2004. - №1. - С.43-56.
57. Папкин, А.И. Психология и безопасность деятельности работников правоохранительных органов / А.И. Папкин // Вестник РУДН. Серия: Юридические науки. - 2000. - №1. - С.11-15.
58. Папкин, А.И. Девиантное поведение сотрудников правоохранительных органов: психологические причины / А.И. Папкин, И.А. Папкин // Прикладная юридическая психология. – 2009. - №4. – С. 6 – 18.
59. Папкин, А.И. Современная криминальная виктимология: Монография / А.И. Папкин. - Домодедово: ВИПК МВД России, 2006. - 157 с.
60. Пирожков, В.Ф. Криминальная психология / В.Ф. Пирожков. - М.: Ось-89, 2001. – 704 с.
61. Писарев, О.М. Основы психологии в деятельности сотрудников УИС / О.М. Писарев. - Томск: Томский филиал Кузбасского института ФСИН, 2010. - 102 с.
62. Пищелко, А.В. Основы пенитенциарной психологии и педагогики / А.В. Пищелко. – М., 2002. – 381 с.
63. Поздняков, В.М. Особенности профессионального выгорания у сотрудников уголовно-исполнительной системы на различных этапах прохождения службы / В.М. Поздняков, М. А. Черкасова. // Прикладная юридическая психология - №1. – 2013. – С. 22-31.
64. Прохоренко, А. А. Субъективные факторы, влияющие на конструктивный или деструктивный характер совладающего поведения /

А.А. Прохоренко, И.Д. Бурчаловский // Общество и экономика постсоветского пространства. - №2. – 2016. – С. 64-68.

65. Рассказова, Е.И. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы [Электронный ресурс] / Е.И. Рассказова, Т.О. Гордеева // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2011. N 3(17). Систем. требования: Adobe Acrobat Reader. - URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 13.04.2016).

66. Романова, Е.С. Психодиагностика / Е.С. Романова. - 2-е изд. - СПб.: Питер, 2008. - 400 с.

67. Русина, Н.А. Копинг-ресурсы личности как основа ее здоровья // Совладающее поведение: современное состояние и перспективы / под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко / Н.А. Русина. – М.: Ин-т психологии РАН, 2008. - С. 197-216.

68. Рыбников, В.Ю. Психология копинг-поведения специалистов опасных профессий : монография // Всерос. центр. экстрен. и радиац. медицины МЧС России / В.Ю. Рыбников, Е.Н. Ашанина. - СПб.: Политехника сервис, 2011. - 120 с.

69. Рыбчак, С.В. Основные способы социально-психологической адаптации личности / С.В. Рыбчак // Социологический альманах. - 2010. - №1. - С.309-313.

70. Рычаго, М.Е. Применение информационных систем в деятельности сотрудников уголовно-исполнительной системы / Сборник материалов научно-практического семинара: Информационно-техническое обеспечение деятельности уголовно-исполнительной системы на современном этапе под ред. А.А. Бабкин / М.Е. Рычаго, Е.Н. Суругина. – Вологда: Вологодский институт права и экономики Федеральной службы исполнения наказаний, 2017. – С. 93-96.

71. Сапоровская, М.В. Изучение интернальности, как предиктора копинга // Личность и общество: актуальные проблемы современной психологии. Материалы Всероссийского симпозиума / Сост. Т.Л. Крюкова [и

д.р.] / М.В. Сапоровская. - Кострома: Изд-во КГУ им. Н.А. Некрасова, 2003. - С. 34-35.

72. Сергиенко, Е.А. Контроль поведения и защитные механизмы / Е.А. Сергиенко // Психология совладающего поведения: Материалы II Междунар. науч.-практ. конф. - Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. – С. 65–67.

73. Сергиенко, Е.А. Субъектная регуляция совладающего поведения // Совладающее поведение. Современное состояние и перспективы / Под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко / Е.А. Сергиенко. - М.: Ин-т психологии РАН, 2008. – с. 67-82.

74. Сизарова, Е.Г. Нравственные проблемы профессиональной деятельности сотрудников уголовно-исполнительной системы / Е.Г. Сизарова // Ведомости уголовно-исполнительной системы. - №11. – 2012. – С. 32-36.

75. Симзяев, А.В. Профессионально-этическая культура сотрудника ОВД / А.В. Симзяев // Психопедагогика в правоохранительных органах. - №3. – 2009. – С. 12-15.

76. Соловьева, Ю.М. Телесно-ориентированное направление в психотерапии / Ю.М. Соловьева // Вестник Харьковского Национального Университета Имени В.Н. Каразина. Серия Медицина. – 2005. - №11- С. 117-119.

77. Соснина, В.Н. Особенности социально-психологической адаптации сотрудников к службе в уголовно-исполнительной системе / В.Н. Соснина // Вестник Бурятского Государственного университета. - №1. – 2010. – С. 143-145.

78. Старченкова, Е.С. Особенности копинг-поведения на разных этапах профессионализации // Выгорание и профессионализация: сб. науч. тр. / под ред. В.В. Лукьянова, А.Б. Леоновой, А.А. Обознова и др. / Е.С. Старченкова. - Курск, 2013. – С. 339-350.

79. Тейлор, Ш. Социальная психология / Ш. Тейлор, Л. Пипло, Д. Сирс. – СПб: Питер, 2004. – 767 с.

80. Трифонова Е.А. Особенности социально-психологической адаптации и системы ценностей сотрудников уголовно-исполнительной системы / Е.А. Трифонова // Азимут научных исследований: педагогика и психология. - №4. – 2016. – С. 430-433.

81. Трущенко, М.Н. Проблема совладающего поведения в психологической литературе // Психологические науки: теория и практика: материалы Междунар. науч. конф. / М.Н. Трущенко. - М.: Буки-Веди, 2012. - С. 13-16.

82. Фетискин, Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. - М.: Институт Психотерапии, 2002. – 362 с.

83. Элкснит, А.Г. Коммуникативные навыки в структуре профессионально важных качеств сотрудников уголовно-исполнительной системы / А.Г. Элкснит, В.П. Михайлова // Вестник КемГУ. - №4. – 2008. – С. 105-108.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Тест-опросник механизмов психологической защиты «Индекс жизненного стиля», «Life Style Index» (LSI) Р. Плутчик, Г. Келлерман, Х.Р. Конте (адаптация Е.С. Романова, Л.Р. Гребенников)

Инструкция:

«Прочитайте следующие утверждения. Эти утверждения описывают чувства, которые человек обычно испытывает, или действия, которые человек обычно совершает.

Если Вы согласны с утверждением, на специальном бланке зачеркните левый квадратик (в колонке под буквой В - «Верно») напротив соответствующего номера. Если Вы не согласны с утверждением, зачеркните правый квадратик (в колонке под буквой Н «Не верно»).

Просим Вас помнить о том, что здесь не может быть правильных или неправильных ответов и что самым правильным, наверное, будет самый правдивый ответ».



Стимульный материал:

1. Я очень легкий человек, и со мной легко ужитья.
2. Когда я хочу чего-нибудь, я никак не могу дождаться, когда получу это.
3. Всегда существовал человек, на которого я хотел бы походить.
4. Люди не считают меня эмоциональным человеком.
5. Я выхожу из себя, если смотрю неприличные фильмы.
6. Я легко помню свои сны.
7. Люди, которые командуют всеми вокруг, меня бесят.
8. Иногда у меня появляется сильное желание пробить стену кулаком.
9. Меня раздражает тот факт, что люди слишком много задаются.
10. В мечтах я всегда в центре внимания.
11. Я человек, который никогда не плачет.
12. Необходимость пользования общественным туалетом заставляет меня совершать над собой усилие.
13. Я всегда готов выслушать обе стороны во время спора.
14. Меня легко вывести из себя.
15. Когда кто-нибудь толкает меня в толпе, я чувствую, что готов пнуть его.
16. Многое во мне восхищает людей.
17. Я полагаю, что лучше хорошенько обдумать какую-либо вещь до конца, чем приходить в ярость.
18. Я много болею.
19. У меня плохая память на лица.
20. Когда меня отвергают, у меня появляется мысль о самоубийстве.
21. Когда я слышу пошлость, я очень смущаюсь.
22. Я всегда вижу светлую сторону вещей.
23. Я ненавижу злобных людей.
24. Мне трудно избавиться от чего-либо, что принадлежит мне.
25. Я с трудом запоминаю имена.
26. У меня склонность к излишней импульсивности.
27. Люди, которые добиваются всего криками и воплями, вызывают у меня отвращение.
28. Я свободен от предрассудков.
29. Мне крайне необходимо, чтобы люди говорили о моей сексуальности.
30. Когда я собираюсь в поездку, я планирую каждую деталь заранее.
31. Иногда мне хочется, чтобы атомная бомба разрушила весь мир.

32. Порнография отвратительна.
33. Когда я чем-нибудь расстроен, я много ем.
34. Люди мне никогда не надоедают.
35. Многое из своего детства я не могу вспомнить.
36. Когда я собираюсь в отпуск, я обычно беру с собой работу.
37. В своих фантазиях я совершаю великие поступки.
38. В большинстве своем люди раздражают меня, так как они слишком эгоистичны.
39. Прикосновение к чему-нибудь склизкому, скользкому вызывает у меня отвращение.
40. Если кто-нибудь надоедает мне, я не говорю ему это, а стремлюсь высказать недовольство кому-нибудь другому.
41. Я полагаю, что люди обведут Вас вокруг пальца, если Вы не будете осторожны.
42. Мне требуется много времени, чтобы разглядеть плохие качества в людях.
43. Я никогда не волнуюсь, если читаю или слышу о какой-либо трагедии.
44. В споре я обычно более логичен, чем другой человек.
45. Мне совершенно необходимо, чтобы мне говорили комплименты.
46. Беспорядочность отвратительна.
47. Когда я веду машину, у меня появляется сильное желание толкнуть другую машину.
48. Когда у меня что-то не получается, я иногда сержусь.
49. Когда я вижу кого-нибудь в крови, это почти никогда не беспокоит меня.
50. У меня портится настроение, я раздражаюсь, когда на меня обращают внимание.
51. Люди говорят мне, что я всему верю.
52. Я ношу одежду, которая скрывает мои недостатки.
53. Мне очень трудно пользоваться неприличными словами.
54. Мне кажется, что я много спорю с людьми.
55. Меня отталкивает от людей то, что они неискренни.
56. Люди говорят мне, что я слишком беспристрастен во всем.
57. Я знаю, что мои моральные стандарты выше, чем у большинства других людей.
58. Когда я не могу справиться с чем-либо, я готов заплакать.
59. Мне кажется, что я не могу выражать эмоции.
60. Когда кто-нибудь налетает на меня, я прихожу в ярость.
61. То, что мне не нравится, я выбрасываю из головы.
62. Я очень редко испытываю привязанности.
63. Я терпеть не могу людей, которые всегда оказываются в центре внимания.
64. Я многое коллекционирую.
65. Я работаю более упорно, чем большинство людей, для того, чтобы добиться результатов в области, которая меня интересует.
66. Звуки детского плача не беспокоят меня.
67. Я бываю так сердит, что мне хочется крушить все вокруг.
68. Я всегда оптимистичен.
69. Я много лгу.
70. Я больше привязан к процессу работы, чем к отношениям, которые складываются на ней, или вне ее.
71. В основном люди несносны.
72. Я бы ни за что не пошел на фильм, в котором слишком много сексуальных сцен.
73. Меня раздражает то, что людям нельзя доверять.
74. Я буду делать все, чтобы произвести хорошее впечатление.
75. Я не понимаю некоторых своих поступков.
76. Я через силу смотрю кинокартины, в которых слишком много насилия.
77. Я думаю, что ситуация в мире намного лучше, чем думает большинство людей.
78. Когда у меня неудача, я не могу сдерживать плохого настроения.
79. То, как люди сейчас одеваются на пляже, - неприлично.
80. Я не позволяю своим эмоциям захватывать меня.

81. Я всегда планирую наихудшее, с тем, чтобы не быть застигнутым врасплох.
82. Я живу так хорошо, что многие люди хотели бы оказаться в моем положении.
83. Как-то, когда я был сердит, я так сильно саданул по чему-то, что случайно поранил себя.
84. Я испытываю отвращение, когда сталкиваюсь с людьми низкого морального облика.
85. Я почти ничего не помню о своих первых годах в школе.
86. Когда я расстроен, я невольно поступаю как ребенок.
87. Я предпочитаю говорить о своих мыслях, а не о своих чувствах.
88. Мне кажется, что я не могу закончить ничего из того, что начал.
89. Когда я слышу о жестокостях, это не трогает меня.
90. В моей семье почти никогда не противоречат друг другу.
91. Я много кричу на людей.
92. Ненавижу людей, которые топчут других, чтобы продвинуться вперед.
93. Когда я расстроен, я часто напиваюсь.
94. Я счастлив, что у меня меньше проблем, чем у большинства людей.
95. Когда что-нибудь расстраивает меня, я сплю больше, чем обычно.
96. Я нахожу отвратительным, что большинство людей лгут, чтобы добиться успеха.
97. Я говорю много неприличных слов.

Бланк к Тест-опроснику механизмов психологической защиты «Индекс жизненного стиля», «Life Style Index» (LSI) Р. Плутчик, Г. Келлерман, Х.Р. Конте (адаптация Е.С. Романова, Л.Р. Гребенников).

LSI		Бланк фиксации результатов		x2											
ФИО _____															
Образование _____		дата рожд. _____		М <input type="checkbox"/> Ж <input type="checkbox"/>											
Дата: « _____ » _____ г.				<input checked="" type="checkbox"/> - Присоединить бланк											
В	Н	В	Н	В	Н	В	Н	В	Н	В	Н	В	Н		
1	<input type="checkbox"/>	14	<input type="checkbox"/>	27	<input type="checkbox"/>	40	<input type="checkbox"/>	53	<input type="checkbox"/>	66	<input type="checkbox"/>	79	<input type="checkbox"/>	89	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>	15	<input type="checkbox"/>	28	<input type="checkbox"/>	41	<input type="checkbox"/>	54	<input type="checkbox"/>	67	<input type="checkbox"/>	80	<input type="checkbox"/>	90	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>	16	<input type="checkbox"/>	29	<input type="checkbox"/>	42	<input type="checkbox"/>	55	<input type="checkbox"/>	68	<input type="checkbox"/>	81	<input type="checkbox"/>	91	<input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>	17	<input type="checkbox"/>	30	<input type="checkbox"/>	43	<input type="checkbox"/>	56	<input type="checkbox"/>	69	<input type="checkbox"/>	82	<input type="checkbox"/>	92	<input type="checkbox"/>
5	<input type="checkbox"/>	18	<input type="checkbox"/>	31	<input type="checkbox"/>	44	<input type="checkbox"/>	57	<input type="checkbox"/>	70	<input type="checkbox"/>	83	<input type="checkbox"/>	93	<input type="checkbox"/>
6	<input type="checkbox"/>	19	<input type="checkbox"/>	32	<input type="checkbox"/>	45	<input type="checkbox"/>	58	<input type="checkbox"/>	71	<input type="checkbox"/>	84	<input type="checkbox"/>	94	<input type="checkbox"/>
7	<input type="checkbox"/>	20	<input type="checkbox"/>	33	<input type="checkbox"/>	46	<input type="checkbox"/>	59	<input type="checkbox"/>	72	<input type="checkbox"/>	85	<input type="checkbox"/>	95	<input type="checkbox"/>
8	<input type="checkbox"/>	21	<input type="checkbox"/>	34	<input type="checkbox"/>	47	<input type="checkbox"/>	60	<input type="checkbox"/>	73	<input type="checkbox"/>	86	<input type="checkbox"/>	96	<input type="checkbox"/>
9	<input type="checkbox"/>	22	<input type="checkbox"/>	35	<input type="checkbox"/>	48	<input type="checkbox"/>	61	<input type="checkbox"/>	74	<input type="checkbox"/>	87	<input type="checkbox"/>	97	<input type="checkbox"/>
10	<input type="checkbox"/>	23	<input type="checkbox"/>	36	<input type="checkbox"/>	49	<input type="checkbox"/>	62	<input type="checkbox"/>	75	<input type="checkbox"/>	88	<input type="checkbox"/>		
11	<input type="checkbox"/>	24	<input type="checkbox"/>	37	<input type="checkbox"/>	50	<input type="checkbox"/>	63	<input type="checkbox"/>	76	<input type="checkbox"/>				
12	<input type="checkbox"/>	25	<input type="checkbox"/>	38	<input type="checkbox"/>	51	<input type="checkbox"/>	64	<input type="checkbox"/>	77	<input type="checkbox"/>				
13	<input type="checkbox"/>	26	<input type="checkbox"/>	39	<input type="checkbox"/>	52	<input type="checkbox"/>	65	<input type="checkbox"/>	78	<input type="checkbox"/>				
												ПОДПИСЬ _____			
												Компьютерная программа для обработки результатов тестов Psychometric Expert®			

Обработка и интерпретация результатов:

При обработке результатов подсчитывается количество положительных ответов по каждой из 8 шкал по ключу. Далее сырые баллы переводятся в проценты, на основе которых строится индивидуальный профиль эго-защит.

Шкала	№ вопроса (подсчет только ответов «да»)
А - Отрицание	1, 16, 22, 28, 34, 42, 51, 61, 68, 77, 82, 90, 94.
В - Подавление	6, 11, 19, 25, 35, 43, 49, 59, 66, 75, 85, 89.
С - Регрессия	2, 14, 18, 26, 33, 48, 50, 58, 69, 78, 86, 88, 93, 95.

D - Компенсация	3, 10, 24, 29, 37, 45, 52, 64, 65, 74.
E - Проекция	7, 9, 23, 27, 38, 41, 55, 63, 71, 73, 84, 92, 96.
F - Замещение	8, 15, 20, 31, 40, 47, 54, 60, 67, 76, 83, 91, 97.
G - Интеллектуализация	4, 13, 17, 30, 36, 44, 56, 62, 70, 80, 81, 87.
H - Реактивное образование	5, 12, 21, 32, 39, 46, 53, 57, 72, 79.

Отрицание - механизм, основанный на подмене эмоции принятия других на желание завладеть их вниманием, а так же на отсутствии осознания определенных событий, элементов жизненного опыта или чувств, которые могут быть болезненны для человека. Он старается игнорировать неприятную информацию, избавляясь тем самым от переживаний. В норме проявляется как эгоцентризм, внушаемость, самонадеянность, жажда признания, недостаточная самокритичность и поверхностность.

Подавление - блокировка неприятных мыслей, чувств, эмоций посредством исключения их из сферы сознания. Развивается для сдерживания страха, происходит забывание реального стимула и всех объектов и обстоятельств, связанных с ним.

Регрессия - возвращение к онтогенетически менее зрелым формам поведения в стрессовой ситуации. В норме проявляется как слабохарактерность, инфантилизм, при стрессе - неумеренный аппетит, повышенная сонливость, манипулирование мелкими предметами.

Компенсация - механизм, основой которого является попытка исправить или найти замену неполноценности, онтогенетически более поздний и когнитивно сложный. В норме поведение характеризуется как установка на серьезную методическую работу над собой, над недостатками.

Проекция - происходит приписывание качеств окружающим, которые не принимаются в себе, тем самым исключаются негативные из образа «Я». Проявляется как заносчивость, самолюбие, обидчивость.

Замещение - механизм, в результате которого напряжение преодолевается за счет переноса агрессии с более сильного субъекта на более слабого или на самого себя, во избежание ответной реакции. Выражается в импульсивности, раздражительности, грубости. Характерно занятие «боевыми» видами спорта или же деятельность, связанная с риском.

Рационализация - контроль над событиями посредством их произвольной схематизации и истолкования. Человек признает травмирующий факт, подвергает его интеллектуальному анализу, но отказывается от переживания отрицательных эмоций. Отличается старательностью, ответственностью, хорошим самоконтролем, склонностью к самоанализу, но так же неспособностью принять решение, рассуждательство вместо действий.

Реактивное образование - вытеснение травмирующих переживаний путем формирования прямо противоположных. Действие механизма проявляется в неприятии всего «низшего», связанного с функционированием организма, включая секс. Для предупреждения неприемлемых желаний, подчеркивается обратное отношение и поведение.

**Опросник «Способы совладающего поведения» (Ways of Coping Questionnaire, WCQ)
Р. Лазарус, С. Фолкман (адаптация Л.И. Вассермана, Е.А. Трифионовой)**

Инструкция:

«Внимательно прочтите каждое утверждение, являющееся продолжением фразы: "Оказавшись в трудной ситуации, я ...".

На специальном бланке ставьте галочку или зачёркивайте квадратик, соответствующий варианту Вашего ответа.

Работать нужно быстро, не пропускать вопросов, представлять себе наиболее типичные ситуации. Никаких дополнительных надписей делать не следует.

Над утверждениями долго не задумывайтесь. Старайтесь быть максимально правдивы, так как здесь нет "правильных" и "ошибочных" ответов».

Стимульный материал:

1. Оказавшись в трудной ситуации, я...
...сосредотачивался на том, что мне нужно было делать дальше – на следующем шаге.
2. Начинал что-то делать, зная, что это всё равно не будет работать: главное – делать хоть что-нибудь.
3. Пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили своё мнение.
4. Говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации.
5. Критиковал и укорял себя.
6. Пытался не сжигать за собой мосты, оставляя всё как оно есть.
7. Надеялся на чудо.
8. Смирялся с судьбой: бывает, что мне везёт.
9. Вёл себя, как будто ничего не произошло.
10. Старался не показывать своих чувств.
11. Пытался увидеть в ситуации что-то положительное.
12. Спал больше обычного.
13. Срывал досаду на тех, кто навлёк на меня проблемы.
14. Искал сочувствия и понимания у кого-нибудь.
15. Во мне возникала потребность выразить себя творчески.
16. Пытался забыть всё это.
17. Обращался за помощью к специалистам.
18. Менялся или рос как личность.
19. Извинялся или старался как-то всё загладить.
20. Составлял план действий и следовал ему.
21. Старался дать какой-то выход своим чувствам.
22. Понимал, что я сам вызвал эту проблему.
23. Набирался опыта в этой ситуации.
24. Говорил с кем-либо кто мог конкретно помочь в этой ситуации.
25. Пытался улучшить своё самочувствие едой, лекарствами, выпивкой, или курением.
26. Рисковал напропалую.
27. Старался не действовать слишком поспешно, доверяясь первому чувству.
28. Находил новую веру.
29. Вновь открывал для себя что-то важное в жизни.
30. Что-то менял так, что всё улаживалось.
31. В целом избегал общения с людьми.
32. Не допускал это до себя, старался об этом особенно не задумываться.
33. Спрашивал совета у родственника или друга, которых уважал.
34. Старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела.

35. Отказывался воспринимать это дело слишком серьёзно.
36. Говорил с кем-то, что я чувствую.
37. Стоял на своём и боролся за то, что хотел.
38. Вымещал зло на других.
39. Пользовался прошлым опытом.
40. Знал, что надо делать, и удваивал усилия, чтобы всё наладить.
41. Отказывался верить, что это действительно произошло.
42. Я давал себе обещание, что в следующий раз всё будет по-другому.
43. Находил пару других способов решения проблемы.
44. Старался, чтобы мои эмоции не слишком мешали мне в других делах.
45. Что-то менял в себе.
46. Хотел, чтобы всё это скорее как-то образовалось или кончилось.
47. Представлял себе, фантазировал, как всё это могло бы обернуться иначе.
48. Молился.
49. Прокручивал в уме, что мне сказать или сделать.
50. Думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь, и старался подражать ему.

Бланк к опроснику «Способы совладающего поведения» (Ways of Coping Questionnaire, WCQ) Р. Лазарус, С. Фолкман (адаптация Л.И. Вассермана, Е.А. Трифиновой)

WSQ		Бланк фиксировки результатов		x2	
ФИО _____					
Образование _____		дата рожд. _____		М <input type="checkbox"/> Ж <input type="checkbox"/>	
Дата « _____ » _____ г.		<input checked="" type="checkbox"/> - Проверить индивидуальные баллы			
	никогда	редко	иногда	часто	
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
13	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
14	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
16	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
17	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
18	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
19	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
20	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
21	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
22	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
23	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
24	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
25	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
26	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
27	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
28	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
29	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
30	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
31	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
32	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
33	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
34	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
35	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
36	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
37	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
38	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
39	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
40	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
41	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
42	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
43	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
44	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
45	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
46	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
47	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
48	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
49	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
50	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Обработка и интерпретация результатов:

Опросник содержит 8 шкал: конфронтационный копинг, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство / избегание, планирование решения проблемы, положительная переоценка. При обработке результатов подсчитываются баллы, суммируя по каждой шкале в соответствии с ключом.

Конфронтационный копинг - пункты: 2, 3, 13, 21, 26, 37.

Дистанцирование - пункты: 8, 9, 11, 16, 32, 35.

Самоконтроль - пункты: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.

Поиск социальной поддержки - пункты: 4, 14, 17, 24, 33, 36.

Принятие ответственности - пункты: 5, 19, 22, 42.

Бегство-избегание - пункты: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.

Планирование решения проблемы - пункты: 1, 20, 30, 39, 40, 43.

Положительная переоценка - пункты: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

Далее «сырой» балл переводится в Т-балл с использованием таблицы 1, учитывая возраст испытуемых.

Таблица 1.

Таблица стандартных баллов по методике «Способы совладающего поведения» (Ways of Coping Questionnaire, WCQ) Р. Лазарус, С. Фолкман (адаптация Л.И. Вассермана, Е.А. Трифионовой).

Сырые баллы	Мужчины				Женщины				Сырые баллы	Мужчины				Женщины			
	Конфронтация									Конфронтация							
	до 20 лет	от 21 до 30 лет	от 31 до 45 лет	от 46 до 60 лет	до 20 лет	от 21 до 30 лет	от 31 до 45 лет	от 46 до 60 лет		до 20 лет	от 21 до 30 лет	от 31 до 45 лет	от 46 до 60 лет	до 20 лет	от 21 до 30 лет	от 31 до 45 лет	от 46 до 60 лет
0	22	22	15	14	16	22	17	19	0	20	20	18	22	17	18	16	19
1	26	25	19	18	20	26	21	23	1	24	24	22	25	21	22	20	23
2	29	28	23	22	24	29	24	26	2	28	28	27	29	25	26	25	27
3	32	32	27	26	28	32	28	29	3	31	31	31	33	30	30	30	31
4	35	35	31	30	32	35	32	33	4	35	35	35	36	34	34	34	35
5	38	38	36	34	36	39	35	36	5	39	39	39	40	39	38	39	39
6	41	42	40	38	39	42	39	40	6	43	43	43	44	43	42	43	43
7	45	45	44	42	43	45	43	43	7	47	46	48	47	47	46	48	47
8	48	48	48	46	47	48	46	46	8	51	50	52	51	52	50	52	51
9	51	51	52	50	51	52	50	50	9	55	54	56	55	56	54	57	55
10	54	55	56	53	55	55	54	53	10	59	58	60	58	61	58	61	59
11	57	58	60	57	59	58	57	57	11	63	61	65	62	65	62	66	63
12	60	61	64	61	63	61	61	60	12	67	65	69	66	60	66	70	67
13	63	64	68	65	67	64	65	64	Бегство-избегание								
14	67	68	72	69	71	68	68	67	0	27	27	23	21	21	25	16	23
15	70	71	76	73	75	71	72	70	1	29	29	25	24	24	28	19	25
16	73	74	80	77	78	74	76	74	2	31	31	28	26	26	30	22	28
17	76	77	84	81	82	77	79	77	3	35	35	31	29	29	32	25	30
18	79	81	89	85	86	81	83	81	4	36	36	33	32	31	35	28	32
Дистанцирование									5	38	38	36	35	34	37	31	35
0	24	22	14	21	21	24	19	19	6	40	41	38	37	37	39	34	37
1	27	26	18	24	24	27	22	23	7	43	43	41	40	39	42	37	40
2	30	29	21	27	28	30	26	26	8	45	45	44	43	42	44	40	42
3	33	32	25	31	31	33	29	29	9	47	48	46	46	45	46	43	44
4	37	35	29	34	34	36	32	32	10	49	50	49	49	47	48	46	47
5	40	38	33	38	38	39	36	36	11	52	52	51	51	50	51	49	49
6	43	41	37	41	41	42	39	39	12	54	54	54	54	53	53	52	52
7	46	44	41	44	45	45	43	42	13	56	57	57	57	55	55	55	54

8	49	48	45	48	48	48	46	45	14	58	59	59	60	58	58	58	57
9	52	51	49	51	51	52	50	49	15	61	61	62	62	61	60	61	59
10	56	54	53	54	55	55	53	52	16	63	64	65	65	63	62	64	61
11	59	57	56	58	58	58	57	55	17	65	66	67	68	66	65	67	64
12	62	60	60	61	61	61	60	59	18	67	68	70	71	68	67	70	66
13	65	63	64	64	65	64	64	62	19	69	71	72	73	71	69	73	69
14	68	67	68	68	68	67	67	65	20	72	73	75	76	74	71	75	71
15	71	70	72	71	72	70	71	68	21	74	75	78	79	76	74	78	74
16	75	73	76	74	75	73	74	72	22	76	77	80	82	79	76	81	76
17	78	76	80	78	78	76	78	75	23	78	80	83	85	82	78	84	78
18	81	79	84	81	82	79	81	78	24	81	82	85	87	84	81	87	81
Самоконтроль									Планирование решения проблемы								
0	7	8	3	9	4	6	1	8	0	11	7	9	9	13	11	6	12
1	10	11	7	12	8	9	4	11	1	14	11	13	12	16	14	9	15
2	13	14	10	15	11	12	8	14	2	17	14	16	15	19	18	13	18
3	16	17	14	18	15	15	12	17	3	20	17	19	19	22	21	16	21
4	19	20	17	21	18	19	15	20	4	24	21	22	22	25	24	20	24
5	22	23	21	24	21	22	19	24	5	27	24	25	25	28	27	24	28
6	25	26	24	27	25	25	23	27	6	30	28	29	28	32	31	27	31
7	28	29	28	30	28	28	27	30	7	33	31	32	32	35	35	31	34
8	31	32	31	33	32	31	30	33	8	37	34	35	35	38	38	35	37
9	34	35	35	36	35	34	34	36	9	40	38	38	38	41	42	38	40
10	37	38	39	39	38	37	38	39	10	43	41	42	42	44	45	42	43
11	41	41	42	42	42	40	41	42	11	46	45	45	45	47	49	45	46
12	44	44	46	45	45	43	45	45	12	49	48	48	48	50	53	49	49
13	47	47	49	48	49	46	49	49	13	53	51	51	51	53	56	53	52
14	50	50	53	51	52	49	53	52	14	56	55	55	55	57	60	56	56
15	53	52	56	54	55	52	56	55	15	59	58	58	58	60	63	60	59
16	56	55	60	57	59	55	60	58	16	62	62	61	61	63	67	63	62
17	59	58	63	60	62	58	64	61	17	66	65	64	65	66	71	67	65
18	62	61	67	63	66	62	67	64	18	69	68	68	68	69	68	71	68
19	65	64	70	66	69	65	71	67	Положительная переоценка								
20	68	67	74	69	72	68	75	70	0	18	14	13	20	18	14	13	17
21	71	70	77	72	76	71	78	73	1	21	17	16	22	21	17	16	20
Поиск социальной поддержки									2	24	20	19	25	24	20	19	22
0	18	10	12	19	15	13	12	20	3	26	23	22	27	26	23	22	25
1	21	14	15	22	19	16	15	22	4	29	26	26	30	29	25	24	27
2	24	17	19	25	22	19	19	25	5	32	29	29	33	32	28	27	30
3	27	21	22	28	25	22	21	28	6	34	31	32	35	34	31	30	32
4	30	24	25	31	28	25	25	31	7	37	34	35	38	37	34	33	35
5	33	28	29	34	31	29	28	33	8	40	37	38	40	40	36	36	37
6	36	31	32	37	34	32	31	36	9	42	40	41	43	42	39	39	40
7	39	35	36	40	37	35	34	39	10	45	43	45	45	45	42	42	42
8	42	38	39	43	40	38	37	41	11	48	46	48	48	48	45	45	45

9	45	42	43	46	43	41	40	44	12	51	49	51	50	50	47	47	47
10	48	45	46	48	46	44	44	47	13	53	52	54	53	53	50	50	50
11	51	49	49	51	49	47	47	49	14	56	54	57	55	56	53	53	52
12	54	52	53	54	52	51	50	52	15	59	57	61	58	58	56	56	55
13	57	56	56	57	55	54	53	55	16	61	60	64	60	61	58	58	57
14	60	59	60	60	58	57	56	57	17	64	63	67	63	64	61	61	60
15	63	63	63	63	62	60	59	60	18	67	66	70	65	66	64	64	62
16	66	66	67	66	65	63	63	63	19	69	69	73	68	69	67	67	65
17	69	70	70	69	68	66	66	66	20	72	72	76	70	72	69	69	67
18	72	76	73	72	71	69	69	68	21	75	75	80	73	74	72	72	70

Итоговый показатель отражает степень выраженности того или иного копинг-механизма: показатель меньше 40 баллов – редкое использование соответствующей стратегии; 40 баллов \leq показатель \leq 60 баллов – умеренное использование соответствующей стратегии; показатель более 60 баллов – выраженное предпочтение соответствующей стратегии.

Конфронтационный копинг – применяются агрессивные действия для изменения ситуации. Проявляется определённая степень враждебности и готовность к риску.

Дистанцирование - используются когнитивные усилия для отделения от негативного состояния и стремление уменьшить её важность.

Самоконтроль - корректирование и урегулирование собственных эмоций и поведения.

Поиск социальной поддержки - выражается в поиске информационной, действенной и эмоциональной помощи из числа близкого окружения.

Принятие ответственности - осознание личной значимости в проблеме с дальнейшей попыткой её решения.

Бегство / избегание - уклонение от решения проблемы с помощью мысленных и поведенческих стараний.

Планирование решения проблемы -использование попыток исправить ситуацию путем аналитического подхода.

Положительная переоценка – формирование позитивного настроения на ситуацию, фокусировка на личностном росте.

**Опросник социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда
(адаптация А.К. Осницкий)**

Инструкция.

«Вам предлагаются высказывания о поведении человека, его мыслях, переживаниях. При чтении каждого высказывания подумайте, насколько оно может быть отнесено к Вам, и на специальном бланке зачеркните квадратик, соответствующий одной из цифр - 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7- в зависимости от того, в какой степени оно характерно для Вас следующее:

1. совершенно ко мне не относится;
2. не похоже на меня;
3. пожалуй, не похоже на меня;
4. не знаю;
5. пожалуй, похоже на меня;
6. похоже на меня;
7. точно про меня».

Стимульный материал:

1. Я испытываю внутреннюю неловкость, когда с кем-нибудь разговариваю.
2. Мне не хочется, чтобы окружающие догадывались, какой я, что у меня на душе, и я представляюсь перед ними, прячу свое лицо под маской.
3. Я во всем люблю состязание, соревнование, борьбу.
4. Я предъявляю к себе большие требования.
5. Я часто сам ругаю себя за то, что делаю.
6. Я часто чувствую себя униженным.
7. Я сомневаюсь в том, что могу понравиться кому-нибудь из девочек (мальчиков).
8. Я всегда сдерживаю свои обещания.
9. У меня теплые, хорошие отношения с окружающими.
10. Я сдержанный, замкнутый, держусь от всех в стороне.
11. Я сам виноват в своих неудачах.
12. Я ответственный человек. На меня можно положиться.
13. У меня чувство безнадежности. Все напрасно.
14. Я во многом живу взглядами, правилами и убеждениями моих сверстников.
15. Я принимаю большую часть тех правил и требований, которым должны следовать люди.
16. У меня мало собственных убеждений и правил.
17. Я люблю мечтать - иногда прямо среди дня. Трудно возвращаться от мечты к действительности.
18. У меня такое чувство, будто я зол на весь мир: на всех нападаю, огрызаюсь, никому не даю спуска. А то вдруг «застряну» на какой-нибудь обиде и мысленно мщу обидчику... Трудно сдерживать себя в таких вещах.
19. Я умею управлять собой и своими поступками - заставляю себя, разрешать себе, запрещать. Самоконтроль для меня - не проблема.
20. У меня часто портится настроение: вдруг находит уныние, хандра.
21. Меня не очень волнует то, что касается других. Я сосредоточен на себе, занят самим собой.
22. Люди, как правило, нравятся мне.
23. Я легко, свободно, непринужденно выражаю то, что чувствую.
24. Если я оказываюсь среди большого количества людей, мне бывает немножко одиноко.

25. Мне сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.
26. Обычно я легко лажу с окружающими.
27. Мои самые тяжелые битвы - с самим собой.
28. Я склонен быть настороже с теми, кто почему-то обходится со мной более приятельски, чем я ожидаю.
29. В душе я оптимист и склонен верить в лучшее.
30. Я неподатливый, упрямый. Таких, как я, называют трудными людьми.
31. Я критичен к людям и всегда сужу их, если, с моей точки зрения, они этого заслуживают.
32. Я чувствую себя не ведущим, а ведомым: мне еще не всегда удается мыслить и действовать самостоятельно.
33. Большинство тех, кто знает меня, хорошо ко мне относятся, я нравлюсь им.
34. Иногда у меня бывают такие мысли, которыми я ни с кем не хотел бы делиться.
35. У меня красивая фигура. Я привлекателен (привлекательна).
36. Я чувствую беспомощность. Мне нужно чтобы кто-нибудь был рядом.
37. Обычно я могу принять решение и твердо следовать ему.
38. Мои решения - не мои собственные. Даже тогда, когда мне кажется, что я решаю самостоятельно, они все же приняты под влиянием других людей.
39. Я часто испытываю чувство вины - даже тогда, когда как будто ни в чем не виноват.
40. Я чувствую антипатию, неприязнь к тому, что окружает меня.
41. Я доволен.
42. Я выбит из колеи: не могу собраться, взять себя в руки, сосредоточиться, организовать себя.
43. Я чувствую вялость, апатию: все, что раньше волновало меня, стало вдруг безразличным.
44. Я уравновешен, спокоен, у меня ровное настроение.
45. Разозлившись, я нередко выхожу из себя.
46. Я часто чувствую себя обиженным.
47. Я импульсивный: порывистый, нетерпеливый, действую по первому побуждению.
48. Бывает, что я сплетничаю.
49. Я не очень доверяю своим чувствам, они подводят меня иногда.
50. Это довольно трудно - быть самим собой.
51. У меня на первом плане разум, а не чувство. Прежде, чем что-либо сделать, я обдумываю свои поступки.
52. Мне кажется, я вижу происходящее со мной не совсем так, как оно есть на самом деле. Вместо того чтобы здраво взглянуть фактам в лицо, толкую их на свой лад... Словом, не отличаюсь реалистичностью.
53. Я терпим в своем отношении к людям, и принимаю каждого таким, каков он есть.
54. Я стараюсь не думать о своих проблемах.
55. Я считаю себя интересным человеком - заметным, привлекательным как личность.
56. Я стеснительный, легко тушуюсь.
57. Мне обязательно нужны какие-то напоминания, подталкивания со стороны, чтобы довести дело до конца.
58. Я чувствую внутреннее превосходство над другими.
59. Я никто. Нет ничего, в чем бы я выразил себя, проявил свою индивидуальность, свое я.
60. Я боюсь того, что подумают обо мне другие.
61. Я честолюбивый. Я не равнодушен к успехам, похвале. В том, что я считаю существенным, мне важно быть в числе лучших.
62. Я презираю себя сейчас
63. Я деятелен, энергичен, у меня есть инициатива.
64. Мне не хватает духу встретить в лицо трудности или ситуацию, которая грозит осложнениями, неприятными переживаниями.

65. Я просто не уважаю себя.
66. Я по натуре вожак и умею влиять на других.
67. В целом я хорошо отношусь к себе.
68. Я настойчивый, напористый, уверенный в себе.
69. Я не люблю, когда у меня с кем-то портятся отношения, особенно, если разногласия грозят стать окончательными.
70. Я долго не могу принять решение, как действовать, а потом сомневаюсь в его правильности.
71. Я в какой-то растерянности, все спуталось, смешалось у меня.
72. Я удовлетворен собой.
73. Я неудачник. Мне не везет.
74. Я приятный, симпатичный, располагающий к себе человек.
75. Я нравлюсь девочкам (мальчикам) как человек, как личность.
76. Я стойкий женоненавистник. Презираю всякое общение с девчонками. (Я не люблю мальчишек. Презираю всякое общение с ними).
77. Когда я должен что-то осуществить, меня охватывает страх перед провалом: а вдруг я не справлюсь, вдруг у меня не получится.
78. У меня легко, спокойно на душе. Нет ничего, что сильно бы тревожило меня.
79. Я умею упорно работать.
80. Я чувствую, что меняюсь, расту, взрослею. Мои чувства и отношения к окружающему становятся более зрелыми.
81. Случается, что я говорю о вещах, в которых совсем не разбираюсь.
82. Я всегда говорю только правду.
83. Я встревожен, обеспокоен, напряжен.
84. Чтобы заставить меня что-либо сделать, надо как следует настоять, и я соглашусь, уступлю.
85. Я чувствую неуверенность в себе.
86. Я часто бываю вынужден защищать себя, строить доводы, которые меня оправдывают и делают мои поступки обоснованными.
87. Я уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими.
88. Я умный.
89. Иной раз я люблю прихвастнуть.
90. Я безнадежен. Принимаю решения и тут же их нарушаю. Презираю свое бессилие, а с собой поделаться ничего не могу. У меня нет воли и нет воли ее вырабатывать.
91. Я стараюсь полагаться на собственные силы, не рассчитывая ни на чью помощь.
92. Я никогда не опаздываю.
93. У меня ощущение скованности, внутренней несвободы.
94. Я отличаюсь от других.
95. Я не очень надежен, на меня нельзя положиться.
96. Мне все ясно в себе. Я себя хорошо понимаю.
97. Я общительный, открытый человек. Я легко схожусь с людьми.
98. Мои силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые ставит передо мной жизнь. Я со всем могу справиться.
99. Я ничего не стою. Меня даже не принимают всерьез. Ко мне в лучшем случае снисходительны, просто терпят меня.
100. Меня беспокоит, что девочки (мальчики) слишком занимают мои мысли.
101. Все свои привычки я считаю хорошими.

Бланк к опроснику социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда (адаптация А.К. Осницкий)

СПА Бланк фиксации результатов Х1


Ассольвиз Бунин®

ФИО _____


Образование _____ дата рожд. _____ М Ж

Дата: « ____ » _____ г. - Печень маленьким кавказ

		1 - совершенно не описуется; 2 - по-прежнему не описуется;							3 - пожалуй, о-похоже а мой							5 - пожалуй похоже на меня;							8 - похоже на меня / точно про меня						
		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1									35										69										
2									36											70									
3									37											71									
4									38											72									
5									39											73									
6									40											74									
7									41											75									
8									42											76									
9									43											77									
10									44											78									
11									45											79									
12									46											80									
13									47											81									
14									48											82									
15									49											83									
16									50											84									
17									51											85									
18									52											86									
19									53											87									
20									54											88									
21									55											89									
22									56											90									
23									57											91									
24									58											92									
25									59											93									
26									60											94									
27									61											95									
28									62											96									
29									63											97									
30									64											98									
31									65											99									
32									66											100									
33									67											101									
34									68																				



Копия-ксерокопия разрешена
 сканером и принтером



Обработка и интерпретация результатов:

Обработка результатов производится путем сопоставления ответов испытуемого с ключом, суммируя баллы по каждой шкале. Полученные данные сравниваются с нормативными показателями (таблица 1).

Таблица 1.

Ключ и нормативные показатели по методике «Опросник социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда (адаптация А.К. Осницкий)»

№		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	Дезадаптивность	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	
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	(14-35) 14-28
	B	Эмоциональный дискомфорт	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	
6	A	Внутренний контроль	4, 5, 11, 12, 13, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98	(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

Адаптивность / Дезадаптивность - выражает уровень приспособленности человека к взаимодействию с обществом, соответствия его требованиям и с собственными потребностями, мотивами и интересами.

Приятие других / Неприятие других - характеризует степень потребности человека во взаимоотношениях.

Внутренний / Внешний контроль - определяет предрасположенность индивида к интернальному или экстернальному локусу контроля.

Принятие себя / Неприятие себя - результат самооценки, определяется показатель удовлетворённости личности собственными характеристиками.

Эмоциональный комфорт / Дискомфорт - измеряет неопределённость в эмоциональном отношении (нерешительность, подавленность, слабость и т.п.) к находящейся вокруг общественной реальности.

Стремление к доминированию - характеризует степень влечения к лидерству, руководству в решении задач.

Тест жизнестойкости HS (Hardiness Survey) С. Мадди (адаптация Д. А. Леонтьев и Е.И. Рассказова)

Инструкция.

«Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы, отмечая галочкой тот ответ, который наилучшим образом отражает Ваше мнение».

Стимульный материал:

1. Я часто не уверен в собственных решениях.
2. Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела.
3. Часто, даже хорошо выспавшись, я с трудом заставляю себя встать с постели.
4. Я постоянно занят, и мне это нравится.
5. Часто я предпочитаю «плыть по течению».
6. Я меняю свои планы в зависимости от обстоятельств.
7. Меня раздражают события, из-за которых я вынужден менять свой распорядок дня.
8. Непредвиденные трудности порой сильно утомляют меня.
9. Я всегда контролирую ситуацию настолько, насколько это необходимо.
10. Порой я так устаю, что уже ничто не может заинтересовать меня.
11. Порой все, что я делаю, кажется мне бесполезным.
12. Я стараюсь быть в курсе всего происходящего вокруг меня.
13. Лучше синица в руках, чем журавль в небе.
14. Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым.
15. Я предпочитаю ставить перед собой труднодостижимые цели и добиваться их.
16. Иногда меня пугают мысли о будущем.
17. Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь то, что задумал.
18. Мне кажется, я не живу полной жизнью, а только играю роль.
19. Мне кажется, если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете.
20. Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми.
21. Испытав поражение, я буду пытаться взять реванш.
22. Я люблю знакомиться с новыми людьми.
23. Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, что он просто не умеет видеть интересное.
24. Мне всегда есть чем заняться.
25. Я всегда могу повлиять на результат того, что происходит вокруг.
26. Я часто сожалею о том, что уже сделано.
27. Если проблема требует больших усилий, я предпочитаю отложить ее до лучших времен.
28. Мне трудно сблизиться с другими людьми.
29. Как правило, окружающие слушают меня внимательно.
30. Если бы я мог, я многое изменил бы в прошлом.
31. Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудно осуществимо, или то, в чем я не уверен.
32. Мне кажется, жизнь проходит мимо меня.
33. Мои мечты редко сбываются.
34. Неожиданности дарят мне интерес к жизни.
35. Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны.
36. Порой я мечтаю о спокойной размеренной жизни.
37. Мне не хватает упорства закончить начатое.
38. Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной.

39. У меня нет возможности влиять на неожиданные проблемы.
40. Окружающие меня недооценивают.
41. Как правило, я работаю с удовольствием.
42. Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей.
43. Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются.
44. Друзья уважают меня за упорство и непреклонность.
45. Я охотно берусь воплощать новые идеи.

Бланк к тесту жизнестойкости HS (Hardiness Survey) С. Мадди (адаптация Д. А. Леонтьев и Е.И. Рассказова)

Обработка и интерпретация результатов:

После прохождения теста ответам на прямые пункты присваиваются баллы от 0 до 3, а обратным пунктам от 3 до 0 в соответствии с ключом (таблица 1).

Таблица 1.

Ключ по методике «Тест жизнестойкости HS (Hardiness Survey) С. Мадди (адаптация Д. А. Леонтьев и Е.И. Рассказова)».

	Прямые пункты	Обратные пункты
Вовлеченность	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
Контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
Принятие риска	34,35	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

Далее суммируется общий бал по каждому показателю (вовлеченность, контроль, принятие риска) и жизнестойкости в целом, полученный результат соотносится с нормативными показателями (таблица 2).

Таблица 2.

Нормативные показатели по методике «Тест жизнестойкости HS (Hardiness Survey) С. Мадди (адаптация Д. А. Леонтьев и Е.И. Рассказова)»

Нормы	Жизнестойкость	Вовлечённость	Контроль	Принятие риска
Среднее значение	80,72	37,64	29,17	13,91
Стандартное отклонение	18,53	8,08	8,43	4,39

Вовлеченность - характеризует убежденность, что происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное, получение удовольствия от собственной деятельности.

Контроль - способность человека повлиять на результат происходящего, даже если влияние не абсолютно. Дает уверенность в том, что человек сам выбирал свою деятельность и путь.

Принятие риска - принятие человеком то, что все способствует развитию, чтобы с ним не случилось, благодаря опыту, приобретенному в процессе жизнедеятельности. Но в результате этого, человек готов действовать при отсутствии гарантий на успех, тем самым подвергая свою жизнь и жизнь окружающих опасности.

Опросник «Стиль саморегуляции поведения - 98» (СП-98) В.И. Моросановой и Е.М. Коноз

Инструкция.

«Предлагаем Вам ряд высказываний об особенностях поведения.

Последовательно прочитав каждое высказывание, выберите один из четырёх возможных ответов:

- верно;
- пожалуй, верно;
- пожалуй, неверно;
- неверно.

и поставьте крестик или галочку в соответствующей графе на специальном бланке ответов.

Не пропускайте не одного высказывания.

Помните, что не может быть хороших или плохих ответов, так как это не испытание Ваших способностей, а лишь выявление индивидуальных особенностей Вашего поведения».

Стимульный материал:

1. Свои планы на будущее люблю разрабатывать в малейших деталях.
2. Люблю всякие приключения, могу идти на риск.
3. Стараюсь всегда приходить вовремя, но, тем не менее, часто опаздываю.
4. Придерживаюсь девиза «Выслушай совет, но сделай по-своему».
5. Часто полагаюсь на свои способности ориентироваться по ходу дела и не стремлюсь заранее представить последовательность своих действий.
6. Окружающие отмечают, что я недостаточно критичен к себе и своим действиям, но сам я этого не всегда замечаю.
7. Накануне контрольных или экзаменов у меня обычно появлялось чувство, что не хватило 1-2 дней для подготовки.
8. Чтобы чувствовать себя уверенно, необходимо знать, что ждёт тебя завтра.
9. Мне трудно себя заставить что-либо переделывать, даже если качество сделанного меня не устраивает.
10. Не всегда замечаю свои ошибки, чаще это делают другие люди.
11. Переход на новую систему работы не причиняет мне особых неудобств.
12. Мне трудно отказаться от принятого решения даже под влиянием близких мне людей.
13. Я не отношу себя к людям, жизненным принципом которых является «Семь раз отмерь, один раз отрежь».
14. Не выношу, когда меня опекают и за меня что-то решают.
15. Не люблю много раздумывать о своём будущем.
16. В новой одежде часто ощущаю себя неловко.
17. Всегда заранее планирую свои расходы, не люблю делать незапланированных покупок.
18. Избегаю риска, плохо справляюсь с неожиданными ситуациями.
19. Моё отношение к будущему часто меняется: то строю радужные планы, то будущее кажется мне мрачным.
20. Всегда стараюсь продумать способы достижения цели, прежде чем начну действовать.
21. Предпочитаю сохранять независимость даже от близких мне людей.
22. Мои планы на будущее обычно реалистичны, и я не люблю их менять.
23. В первые дни отпуска (каникул) при смене образа жизни всегда появляется чувство дискомфорта.

24. При большом объёме работы неминуемо страдает качество результатов.
25. Люблю перемены в жизни, смену обстановки и образа жизни.
26. Не всегда вовремя замечаю изменения обстоятельств и из-за этого терплю неудачи.
27. Бывает, что настаиваю на своём, даже когда не уверен в своей правоте.
28. Люблю придерживаться заранее намеченного на день плана.
29. Прежде чем выяснять отношения, стараюсь представить себе различные способы преодоления конфликта.
30. В случае неудачи всегда ищу, что же было сделано неправильно.
31. Не люблю посвящать кого-либо в свои планы, редко следую чужим советам.
32. Считаю разумным принцип: сначала надо ввязаться в бой, а затем искать средства для победы.
33. Люблю помечтать о будущем, но это скорее фантазии, чем реальность.
34. Стараюсь всегда учитывать мнение товарищей о себе и своей работе.
35. Если я занят чем-то важным для себя, то могу работать в любой обстановке.
36. В ожидании важных событий стремлюсь заранее представить последовательность своих действий при том или ином развитии ситуации.
37. Прежде чем взяться за дело, мне необходимо собрать подробную информацию об условиях его выполнения и сопутствующих обстоятельствах.
38. Редко отступаю от начатого дела.
39. Часто допускаю небрежное отношение к своим обязательствам в случае усталости и плохого самочувствия.
40. Если я считаю, что прав, то меня мало волнует мнение окружающих о моих действиях.
41. Про меня говорят, что я «разбрасываюсь», не умею отделить главное от второстепенного.
42. Не умею и не люблю заранее планировать свой бюджет.
43. Если в работе не удалось добиться устраивающего качества, стремлюсь переделать, даже если окружающим это не важно.
44. После разрешения конфликтной ситуации часто мысленно к ней возвращаюсь, перепроверяю предпринятые действия и результаты.
45. Непринуждённо чувствую себя в незнакомой компании, новые люди мне обычно интересны.
46. Обычно резко реагирую на возражения, стараюсь думать и делать всё по-своему.

Бланк к опроснику «Стиль саморегуляции поведения - 98» (ССП-98) В.И. Моросановой и Е.М. Коноз

ССП Бланк фиксации результатов

ФИО _____

Образование _____ дата рожд. _____ Л Ж

Дата: « ____ » _____ г. - Дублирующая копия бланка

1	верно показу?	8	верно показу?	16	верно показу?	24	верно показу?	32	верно показу?	40	верно показу?
2	показу?	9	показу?	17	показу?	25	показу?	33	показу?	41	показу?
3	показу?	10	показу?	18	показу?	26	показу?	34	показу?	42	показу?
4	показу?	11	показу?	19	показу?	27	показу?	35	показу?	43	показу?
5	показу?	12	показу?	20	показу?	28	показу?	36	показу?	44	показу?
6	показу?	13	показу?	21	показу?	29	показу?	37	показу?	45	показу?
7	показу?	14	показу?	22	показу?	30	показу?	38	показу?	46	показу?
	показу?	15	показу?	23	показу?	31	показу?	39	показу?		показу?

Подпись лица, заполнившего бланк

Копируемая трикотажно-оптическая экипировка **Psychometric Expert®**

Обработка и интерпретация результатов:

При обработке результатов, ответы соотносятся с ключом, за каждое совпадение начисляется 1 балл, далее суммируются по шкалам (таблица 1).

Таблица 1.

Ключ по методике «Стиль саморегуляции поведения - 98» (ССП-98) В.И. Моросановой и Е.М. Коноз.

Шкала	Да	Нет
Планирование	1, 8, 17, 22, 28, 31, 36.	15, 42.
Моделирование	11, 37.	3, 7, 19, 23, 26, 33, 41.
Программирование	12, 20, 25, 29, 38, 43.	5, 9, 32.
Оценка результатов	30, 44.	6, 10, 13, 16, 24, 34, 39.
Гибкость	2, 11, 25, 35, 36, 45.	16, 18, 23.
Самостоятельность	4, 12, 14, 21, 27, 31, 40, 46.	34.

Общий уровень саморегуляции	1, 2, 4, 8, 11, 12, 14, 17, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 35, 36, 37, 38, 40, 43, 44, 45, 46.	3, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 15, 16, 18, 19, 23, 24, 26, 32, 33, 34, 39, 41, 42.
-----------------------------	---	--

Итоговые значения определяют низкий, средний и высокий уровень планирования (<3; 4-6; >7), моделирования (<3; 4-6; >7), программирования (<4; 5-7; >8), оценки результата (<3; 4-6; >7), гибкости (<4; 5-7; >8), самостоятельности (<3; 4-6; >7) и общий уровень саморегуляции (<23; 24-32; >33).

Планирование - особенность целеполагания и удержания целей, составление плана деятельности.

Моделирование – совокупность представлений о системе внешних и внутренних значимых условий, степень их осознанности, детализированности и адекватности.

Программирование - потребность продумывать способы своих действий и поведение для достижения намеченных целей, детализированность и развернутость разрабатываемых программ.

Оценка результатов - способность оценивать себя и результаты своей деятельности, поведения, а так же степень сформированности и устойчивости субъективных критериев для оценки эффективности стратегии решения проблем.

Гибкость - умение перестраивать свою систему саморегуляции в случае изменения как внешних, так и внутренних условий ситуации.

Самостоятельность – характеризует регуляторную автономность.

Общий уровень саморегуляции - сформированность индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности человека.

Методика «Самооценка психического состояния (СПС)» Г.Ю. Айзенка

Инструкция.

Вам предлагается описание различных психических состояний.

Оцените, насколько они характерны для Вас.

На специальном бланке напротив соответствующего варианта ответа зачеркните или поставьте "галочку" в квадрат, соответствующий варианту Вашего ответа.

Стимульный материал:

1. Не чувствую в себе уверенности.
2. Часто из-за пустяков краснею.
3. Мой сон беспокоен.
4. Легко впадаю в уныние.
5. Беспокоюсь о только еще воображаемых неприятностях.
6. Меня пугают трудности.
7. Люблю копаться в своих недостатках.
8. Меня легко убедить.
9. Я мнительный.
10. Я с трудом переношу время ожидания.
11. Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых все-таки можно найти выход.
12. Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом.
13. При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя.
14. Несчастья и неудачи ничему меня не учат.
15. Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной.
16. Я нередко чувствую себя беззащитным.
17. Иногда у меня бывает состояние отчаяния.
18. Я чувствую растерянность перед трудностями.
19. В трудные минуты жизни иногда веду себя по детски, хочу, чтобы пожалели.
20. Считаю недостатки своего характера неисправимыми.
21. Оставляю за собой последнее слово.
22. Нередко в разговоре перебиваю собеседника.
23. Меня легко рассердить.
24. Люблю делать замечания другим.
25. Хочу быть авторитетом для других.
26. Не довольствуюсь малым, хочу большего.
27. Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю.
28. Предпочитаю руководить, чем подчиняться.
29. У меня резкая, грубоватая жестикуляция.
30. Я мстителен.
31. Мне трудно менять привычки.
32. Нелегко переключать внимание.
33. Очень настороженно отношусь ко всему новому.
34. Меня трудно переубедить.
35. Нередко у меня не выходит из головы мысль, от которой следовало бы освободиться.
36. Нелегко сближаюсь с людьми.
37. Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана.
38. Нередко я проявляю упрямство.
39. Неохотно иду на риск.
40. Резко переживаю отклонения от принятого мною режима дня.

Бланк к методике «Самооценка психического состояния (СПС)» Г.Ю. Айзенка

СПС Бланк фиксации результатов

ФИО _____

Образование _____ дата рожд. _____ М Ж

Дата: () _____ г. - Проверьте правильность бланка

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	

Обработка результатов: подсчитайте сумму баллов по шкалам: 1-10, 11-20, 21-30, 31-40. Подпись лица, заполнившего бланк _____

Копия методика производится только для экзemplарного использования **Psychomatic Expert®**

Обработка и интерпретация результатов:

Подсчитывается сумма баллов по каждой шкале в соответствии с ключом, в результате чего определяем уровень выраженности показателей: 0 - 7 - низкий; 8 - 14 - средний; 15 - 20 - высокий.

Шкала «Тревожность» 1 – 10 вопрос.

Шкала «Фрустрация» 11 – 20 вопрос.

Шкала «Агрессивность» 21 – 30 вопрос.

Шкала «Ригидность» 31 – 40 вопрос.

Шкала Тревожность - диагностирует уровень склонности человека к частым и интенсивным переживаниям эмоционального дискомфорта, обусловленные ожиданием неблагоприятного, опасного.

Шкала Фрустрация – указывает степень выраженности психического состояния, вызванного неудачей в удовлетворении потребности или желании.

Шкала Ригидность - выражает уровень неспособности изменения программы деятельности в условиях, требующих её перестройки.

Шкала Агрессивность – диагностирует степень враждебности по отношению к окружающим людям и миру в целом. Возможно проявление в форме нападения, причинение вреда, демонстрации своего превосходства над другими.

Таблица 1. Сводные данные по методикам изучения факторов совладающего поведения у сотрудников уголовно-исполнительной системы и людей, не связанных с данной профессиональной деятельностью

№	Пол	Возраст	Стаж работы	Семейное положение	Образование	ССП							СПС				LSI							
						пл	м	пр	ор	г	с	оу	т	ф	р	а	А	В	С	Д	Е	Ф	Г	Н
1	м	32	9	женат	среднее проф	1	7	5	7	6	4	25	4	3	3	6	6	2	2	1	7	1	5	3
2	м	31	10	холост	среднее общее	8	9	7	6	6	4	35	7	3	3	5	8	5	2	0	1	1	8	0
3	м	29	8	женат	среднее общее	6	7	9	6	9	3	34	2	1	10	11	12	3	3	6	5	1	7	3
4	м	22	1	холост	среднее проф	9	8	8	8	8	3	37	5	2	5	10	9	2	1	3	4	1	10	1
5	м	36	5	женат	среднее общее	5	9	6	4	7	2	29	0	2	3	0	6	3	1	0	0	0	6	2
6	м	26	6	холост	среднее проф	5	5	8	7	6	3	29	1	1	4	2	7	0	1	1	3	0	5	1
7	м	42	18	женат	среднее проф	4	6	6	9	5	7	7	1	1	1	1	7	2	2	1	3	1	5	3
8	м	38	3	холост	среднее проф	6	8	5	2	7	4	29	9	3	11	12	8	4	3	3	7	4	6	6
9	м	34	12	холост	среднее общее	8	6	6	3	3	2	25	5	4	8	9	7	1	1	5	6	2	7	1
10	м	26	7	холост	среднее проф	7	8	6	7	7	8	37	3	3	7	10	9	2	1	4	8	2	8	5
11	м	24	13	женат	среднее проф	6	7	7	7	6	5	33	1	1	7	7	9	2	0	3	5	1	6	4
12	м	29	3	женат	высшее	7	7	3	6	5	3	27	2	1	4	10	3	2	1	2	3	2	6	1
13	м	30	6	холост	среднее проф	7	8	7	4	6	3	32	3	4	8	6	6	3	2	2	6	1	6	3
14	м	23	3	холост	среднее проф	8	6	6	8	4	4	32	3	2	13	11	6	2	1	4	7	4	8	3
15	м	23	2	холост	среднее проф	6	8	6	5	7	5	32	4	1	8	11	11	6	3	3	10	7	6	2
16	м	27	5	холост	среднее проф	7	7	7	7	6	5	34	0	2	8	8	8	2	3	5	6	3	4	2
17	м	36	14	женат	среднее проф	8	7	7	6	5	5	34	1	1	12	12	9	1	4	3	2	3	5	1
18	м	31	3	разведен	среднее проф	8	9	5	6	7	0	31	3	2	3	7	10	2	1	1	7	1	5	2
19	м	30	8	женат	среднее проф	8	9	9	8	9	6	42	5	4	7	12	7	4	1	4	5	1	4	6
20	м	42	14	женат	среднее проф	5	5	6	6	6	6	28	6	1	10	7	8	6	1	2	7	2	5	3
21	м	27	7	женат	среднее проф	7	7	8	7	9	4	36	2	1	3	10	9	3	1	2	0	0	4	1
22	м	26	6	холост	среднее общее	8	7	7	8	6	4	37	2	2	8	12	8	2	0	3	4	1	6	5

№	Пол	Возраст	Стаж работы	Семейное положение	Образование	ССП							СПС				LSI							
						пл	м	пр	ор	г	с	оу	т	ф	р	а	А	В	С	Д	Е	Ф	Г	Н
23	м	37	12	женат	среднее общее	9	8	7	4	8	3	34	1	0	3	5	10	1	1	4	4	0	7	3
24	м	39	17	женат	среднее проф	2	8	5	7	6	0	25	5	2	2	4	6	1	1	0	0	0	3	0
25	м	32	11	холост	среднее проф	8	8	5	6	8	5	36	3	1	6	5	7	3	1	1	6	1	7	1
26	м	25	6	холост	среднее общее	7	9	7	8	7	5	37	0	0	5	9	10	2	1	3	6	1	7	5
27	м	30	9	холост	среднее общее	8	7	7	8	6	4	37	2	2	8	12	6	4	3	0	3	3	7	3
28	м	25	6	холост	среднее проф	7	9	7	7	7	0	33	1	0	1	1	8	2	0	3	4	1	6	5
29	м	31	7	холост	высшее	6	7	7	8	6	5	34	2	0	7	7	8	2	0	3	4	1	6	5
30	м	25	3	женат	среднее проф	5	5	6	6	6	6	28	6	1	10	7	8	2	1	3	5	1	7	2
31	м	28	8	холост	среднее проф	6	9	5	7	6	3	33	3	3	3	6	3	2	2	3	2	1	6	2
32	ж	48	16	замужем	среднее	4	7	6	9	9	8	35	2	1	4	5	8	6	1	2	7	2	5	3
33	м	25	6	холост	среднее общее	9	8	9	6	8	2	35	1	0	4	7	11	2	0	8	8	1	9	7
34	м	36	3	холост	среднее проф	8	7	4	5	4	4	26	6	3	12	9	6	1	3	1	9	4	8	3
35	м	28	6	холост	высшее	5	8	6	6	8	6	33	1	5	7	8	9	4	1	0	3	1	5	1
36	м	26	8	холост	среднее общее	8	9	7	6	6	4	35	7	3	3	5	7	2	0	6	3	1	4	2
37	м	28	12	женат	среднее проф	8	8	6	8	6	5	36	5	4	8	6	8	4	2	1	6	2	7	2
38	м	29	7	холост	среднее проф	6	4	2	5	5	2	20	5	4	10	15	4	0	1	2	2	1	3	0
39	ж	37	15	замужем	высшее	8	8	8	7	9	7	40	4	3	8	10	8	1	4	5	5	2	7	3
40	м	21	1	холост	среднее общее	8	9	7	8	8	0	36	1	0	4	7	8	1	1	2	3	2	8	3
41	м	34	12	холост	среднее проф	6	4	2	5	5	2	20	5	4	10	15	4	4	2	1	5	1	5	0
42	м	31	8	холост	среднее проф	7	8	9	6	6	6	35	0	0	4	9	4	3	1	0	0	0	7	3
43	м	29	8	холост	среднее проф	6	8	7	9	7	6	37	1	0	2	4	10	5	2	4	4	1	7	4
44	м	22	2	холост	среднее проф	7	9	7	8	7	5	37	0	0	5	9	5	2	2	3	8	0	7	3
45	м	26	6	женат	среднее проф	7	7	7	7	8	5	34	0	0	6	9	9	2	0	2	8	2	5	2
46	м	26	7	холост	среднее проф	8	9	9	8	9	6	42	5	4	7	12	10	1	1	1	8	1	8	3
47	м	28	7	холост	среднее проф	7	8	6	7	7	6	35	1	1	2	8	10	2	1	3	2	2	9	2
48	м	25	1	холост	высшее	8	7	6	4	6	5	31	6	6	10	9	6	5	2	5	8	1	10	3
49	м	21	1	холост	среднее проф	5	4	3	6	4	6	25	0	2	2	0	7	2	1	3	2	0	4	4
50	м	37	9	женат	среднее проф	7	8	9	6	6	6	35	0	0	4	9	6	2	0	2	4	0	5	0

№	Пол	Возраст	Стаж работы	Семейное положение	Образование	ССП							СПС				LSI							
						пл	м	пр	ор	г	с	оу	т	ф	р	а	А	В	С	Д	Е	Ф	Г	Н
51	м	33	12	холост	среднее общее	7	7	8	7	9	4	36	2	1	3	10	9	3	1	2	0	0	4	1
52	м	27	7	холост	среднее проф	5	5	8	7	6	3	29	1	1	4	2	7	0	1	1	3	0	5	1
53	м	35	12	холост	среднее общее	4	6	3	6	6	3	24	1	0	8	9	8	6	1	2	7	2	5	3
54	м	27	8	холост	среднее общее	4	7	4	6	5	1	25	1	3	2	3	6	2	2	1	7	1	5	3
55	м	32	12	женат	среднее общее	8	9	7	7	7	5	37	1	2	7	8	5	2	2	3	8	0	7	3
56	ж	42	15	замужем	среднее проф	8	9	6	6	6	1	31	0	0	7	4	7	0	1	1	3	0	5	1
57	м	30	7	холост	среднее общее	9	7	8	7	7	6	38	4	1	1	8	6	2	0	2	4	0	5	0
58	м	29	6	женат	среднее проф	7	7	8	7	9	4	36	2	1	3	10	4	3	1	0	0	0	7	3
59	м	37	6	разведен	среднее проф	6	8	6	5	7	5	32	1	0	8	9	11	6	3	3	10	7	6	2
1	м	21				6	7	6	7	6	5	37	4	2	4	10	3	2	2	3	2	1	6	2
2	м	35				9	9	8	6	6	5	43	3	3	4	9	6	2	2	1	7	1	5	3
3	м	22				10	7	9	6	10	4	46	2	1	12	5	2	8	10	2	1	3	2	2
4	ж	37				10	8	9	9	8	4	48	5	4	7	4	2	4	10	5	2	4	4	1
5	м	39				7	9	6	6	9	3	40	5	3	3	2	3	2	2	3	2	1	6	2
6	м	25				6	5	8	7	6	4	36	2	2	8	7	6	2	2	1	7	1	5	3
7	м	27				6	6	6	9	9	8	44	4	2	10	8	3	2	1	2	3	2	6	1
8	м	21				6	8	6	6	7	5	38	2	1	8	3	3	2	2	3	2	1	6	2
9	м	29				9	6	6	7	4	3	35	4	2	4	6	5	7	2	0	6	3	1	4
10	м	31				7	8	6	7	8	9	45	6	2	10	6	7	8	1	1	2	3	2	8
11	м	40				6	7	7	7	6	6	39	4	4	4	4	2	4	10	5	2	4	4	1
12	м	39				7	7	6	6	6	4	36	3	2	2	5	5	9	5	2	2	3	8	0
13	м	34				7	8	7	4	6	4	36	2	4	5	4	4	7	8	1	1	2	3	2
14	м	28				10	6	6	8	5	5	40	1	1	6	8	5	9	5	2	2	3	8	0
15	м	24				7	8	6	7	7	6	41	1	2	7	4	2	8	10	2	1	3	2	2
16	м	22				7	7	8	7	7	6	42	5	3	2	8	2	2	0	7	2	1	3	2
17	м	26				8	7	8	6	7	6	42	2	2	10	4	1	3	10	9	3	1	2	0
18	м	38				8	9	6	9	7	3	42	4	1	2	7	4	2	7	0	1	1	3	0

№	Пол	Возраст	ССП										СПС				LSI							
			пл	м	пр	ор	г	с	у	т	ф	р	а	А	В	С	Д	Е	Ф	Г	Н			
19	м	35	8	9	9	8	10	7	51	2	2	4	7	2	3	6	2	2	1	7	1			
20	м	31	7	5	7	8	7	7	41	3	2	3	6	1	8	6	2	0	2	4	0			
21	ж	28	8	7	8	7	9	5	44	6	4	4	6	3	10	4	3	1	0	0	0			
22	ж	24	10	7	7	9	6	5	44	4	2	8	5	7	8	5	2	2	3	8	0			
23	ж	26	9	8	7	4	9	4	41	4	4	2	6	5	9	5	2	2	3	8	0			
24	м	37	7	8	6	7	6	4	38	5	1	7	4	4	7	8	1	1	2	3	2			
25	м	36	10	8	6	9	9	6	48	4	2	7	6	3	10	4	3	1	0	0	0			

Таблица 2. Сводные данные по методикам изучения факторов совладающего поведения у сотрудников уголовно-исполнительной системы и людей, не связанных с данной профессиональной деятельностью (продолжение)

№	СПА						WCQ								HS			
	А	ПрС	ПрД	ЭК	ОВК	Д	Кон	Дис	Сам	Под	Отв	Изб	Пл	Пер	Г	С	Р	Н
1	114	35	13	19	24	6	10	11	10	9	4	13	9	9	50	35	16	101
2	104	25	3	14	33	9	8	5	8	9	4	5	13	9	48	39	21	108
3	212	54	33	36	98	20	10	6	11	10	6	5	16	6	51	48	26	125
4	205	52	28	36	92	9	7	7	10	7	7	7	16	12	51	42	24	117
5	146	15	19	23	32	8	3	5	8	6	6	4	11	9	49	37	28	109
6	122	29	14	25	33	5	4	6	11	13	6	7	10	9	47	39	19	105
7	198	45	39	36	78	15	6	6	9	14	4	4	17	11	54	39	24	117
8	123	16	11	26	-3	9	12	16	15	11	5	12	17	15	44	34	14	92
9	97	22	7	8	41	-3	8	12	13	10	7	11	15	15	43	40	19	102
10	159	45	26	21	65	10	5	11	12	8	6	9	13	15	49	42	19	110
11	178	46	30	32	71	2	7	10	13	9	4	8	15	8	50	47	22	119
12	162	51	24	15	81	6	6	9	12	9	6	3	15	12	18	18	12	48
13	128	26	18	22	31	-1	5	11	11	11	6	11	11	10	41	32	17	90
14	141	34	19	25	54	10	11	10	13	12	6	8	12	9	45	42	19	106
15	143	38	18	18	52	10	10	11	13	10	7	14	14	10	42	44	18	104
16	108	6	17	25	5	4	4	6	10	9	3	6	9	9	49	29	23	101
17	181	42	28	30	73	15	11	8	17	14	10	11	15	11	48	35	23	106
18	136	39	24	25	54	8	5	9	11	9	7	6	14	9	53	43	23	119
19	170	49	23	31	69	11	11	10	13	12	6	8	12	9	51	41	23	115
20	136	26	14	23	43	5	10	11	15	6	4	8	12	10	52	46	21	119
21	154	28	33	25	52	4	3	5	8	6	6	4	11	9	49	37	28	109
22	178	46	30	32	71	2	4	4	11	10	6	6	9	9	51	40	27	116

№	СПА						WCQ								HS			
	А	ПрС	ПрД	ЭК	ОВК	Д	Кон	Дис	Сам	Под	Отв	Изб	Пл	Пер	Г	С	Р	Н
23	184	46	26	31	77	13	6	8	17	14	4	7	14	5	51	44	19	114
24	130	24	22	25	27	11	4	5	6	11	5	4	4	7	47	36	17	100
25	146	36	15	20	52	-1	7	10	14	10	4	7	14	8	50	43	24	117
26	179	41	30	35	69	18	11	7	12	11	4	9	16	9	51	45	22	118
27	195	36	33	36	75	21	3	12	18	15	6	12	18	9	45	42	15	102
28	178	46	30	32	71	2	4	4	11	10	6	6	9	9	51	40	27	116
29	46	30	32	71	2	14	9	9	13	10	4	8	15	8	50	47	22	119
30	118	29	17	23	44	6	8	8	19	12	9	12	15	10	38	30	16	84
31	137	37	20	20	48	10	6	9	13	7	4	11	9	12	40	31	15	86
32	157	37	28	23	48	1	7	5	3	5	3	6	4	9	53	50	25	128
33	161	38	24	30	70	13	5	3	15	9	5	3	11	12	48	42	18	108
34	93	31	9	15	29	1	11	13	20	14	6	15	17	11	43	30	17	90
35	142	36	19	26	35	12	7	8	13	4	3	7	10	11	41	36	20	97
36	104	25	3	14	33	9	8	5	8	9	4	5	13	9	48	39	21	108
37	78	24	9	16	48	-2	7	10	12	7	5	14	10	9	42	35	17	94
38	31	14	6	1	14	-4	9	6	13	12	9	14	12	11	43	31	16	90
39	152	40	17	30	60	3	7	12	18	15	7	14	17	14	52	43	19	114
40	187	48	33	34	77	9	10	7	16	13	8	5	18	13	53	45	24	122
41	112	22	16	23	37	6	6	9	14	9	5	8	14	6	36	36	18	90
42	184	40	31	36	67	14	8	13	15	10	7	11	14	16	51	45	21	117
43	139	37	20	20	48	10	5	8	6	7	2	2	11	6	54	47	28	124
44	193	50	27	39	88	11	6	4	16	12	4	3	17	17	52	46	23	121
45	182	44	35	33	63	7	9	6	15	6	0	3	18	15	54	48	23	125
46	166	46	21	33	72	9	7	6	16	13	10	7	15	11	45	41	22	108
47	165	44	29	32	68	14	5	9	11	10	4	6	11	7	49	36	20	105
48	116	31	18	15	55	7	8	10	13	12	5	11	13	11	38	34	22	94

№	СПА						WCQ								HS			
	А	ПрС	ПрД	ЭК	ОВК	Д	Кон	Дис	Сам	Под	Отв	Изб	Пл	Пер	І	С	R	Н
49	162	51	24	15	81	6	6	9	12	9	6	3	15	12	18	18	12	48
50	182	44	35	33	63	7	8	13	15	10	7	11	14	16	51	45	21	117
51	156	35	24	29	47	13	3	5	8	6	6	4	11	9	49	37	28	109
52	121	37	0	23	60	8	4	6	11	13	6	7	10	9	47	39	19	105
53	102	1	14	13	10	2	5	9	8	10	6	14	7	8	34	45	20	99
54	114	35	13	19	24	6	10	11	10	9	4	13	9	9	50	35	16	101
55	193	50	27	39	88	11	6	4	16	12	4	3	17	17	52	46	23	121
56	121	37	0	23	60	8	4	6	11	13	6	7	10	9	47	39	19	105
57	182	49	26	32	90	5	11	14	17	12	7	14	17	18	52	44	20	116
58	166	35	33	30	58	4	7	10	12	9	4	4	13	5	43	41	16	100
59	143	38	18	18	52	10	5	9	8	10	6	14	7	8	42	44	18	104
1	114	20	14	30	34	6	8	11	7	9	4	15	7	9	51	36	19	105
2	104	19	6	24	35	9	6	5	4	9	4	7	10	9	50	42	17	108
3	212	46	35	46	105	15	8	6	5	10	6	6	12	6	45	31	15	90
4	205	48	30	34	110	9	5	7	6	7	7	8	14	12	52	43	23	117
5	146	12	24	46	45	8	2	5	7	6	6	14	7	9	53	45	21	118
6	122	24	15	38	48	5	3	7	9	13	6	15	9	9	47	42	14	102
7	198	36	42	48	86	3	5	6	7	14	4	6	8	11	53	40	26	116
8	123	14	32	39	10	9	9	15	13	11	5	14	6	15	55	47	21	119
9	97	17	8	18	57	-3	6	12	11	10	7	15	7	15	40	30	15	84
10	159	36	30	42	95	8	3	9	10	8	6	10	8	15	45	30	16	90
11	178	47	36	48	84	2	6	10	12	9	4	9	9	8	44	36	19	97
12	162	32	28	36	102	6	4	8	8	9	6	6	7	12	50	39	22	108
13	128	19	34	25	60	-1	2	10	7	11	6	14	8	10	44	35	16	94
14	141	28	26	34	74	7	9	9	9	12	6	9	9	9	45	31	15	90

№	СПА						WCQ								HS			
	А	ПрС	ПрД	ЭК	ОВК	Д	Кон	Дис	Сам	Под	Отв	Изб	Пл	Пер	І	С	R	Н
15	143	34	30	26	65	6	8	8	10	10	7	16	12	10	56	43	18	114
16	108	10	25	27	25	4	3	9	9	9	3	8	10	9	40	34	21	94
17	181	37	43	38	84	7	7	7	14	14	10	17	4	11	20	18	11	48
18	136	30	29	30	95	8	4	6	9	9	7	10	6	9	53	45	22	117
19	170	35	26	39	70	2	9	5	10	12	6	14	8	9	51	37	27	109
20	136	21	17	31	64	5	6	7	14	6	4	9	7	10	49	39	18	105
21	154	18	42	37	76	4	2	7	7	6	6	7	6	9	36	45	19	99
22	178	36	34	42	84	2	3	9	10	10	6	9	8	9	55	35	15	101
23	184	34	36	41	86	7	5	7	14	14	4	8	10	5	56	44	19	116
24	130	20	34	35	45	6	3	8	5	11	5	15	5	7	45	41	15	100
25	146	34	20	40	62	8	4	9	12	10	4	10	12	8	44	44	17	104

Результаты статистической обработки эмпирических данных

Таблица 3. Показатели значимых различий между группой сотрудников уголовно-исполнительной системы и контрольной группой по показателям совладающего поведения (U-критерий Манна-Уитни, p-level<0,05)

№	Показатели совладающего поведения	U-критерий Манна-Уитни	p (ур-нь стат. знач.)
1	Планирование	495,000	,015*
2	Моделирование	707,000	,758
3	Программирование	633,500	,295
4	Оценивание результатов	582,500	,119
5	Гибкость	588,500	,133
6	Самостоятельность	125,500	,000*
7	Общий уровень саморегуляции	125,500	,000*
8	Тревожность	517,000	,029*
9	Фрустрация	526,500	,035*
10	Ригидность	722,500	,882
11	Агрессивность	435,500	,003*
12	Отрицание	120,000	,000*
13	Подавление	334,000	,000*
14	Регрессия	217,500	,000*
15	Компенсация	717,000	,838
16	Проекция	323,500	,000*
17	Замещение	499,500	,015*
18	Рационализация	419,000	,002*
19	Реактивное образование	437,500	,003*
20	Адаптированность	719,000	,856
21	Принятие себя	433,000	,003*
22	Принятие других	452,000	,005*
23	Эмоциональный комфорт	279,000	,000*
24	Внутренний контроль	499,500	,020*
25	Доминирование	561,500	,084

№	Показатели совладающего поведения	U-критерий Манна-Уитни	p (ур-нь стат. знач.)
26	Конфронтация	453,000	,005*
27	Дистанцирование	698,500	,701
28	Самоконтроль	352,000	,000*
29	Подавление	709,500	,782
30	Ответственность	709,500	,777
31	Избегание-бегство	420,000	,002*
32	Планирование	209,000	,000*
33	Позитивная переоценка	677,500	,547
34	Вовлеченность	670,000	,508
35	Контроль	646,500	,372
36	Принятие риска	504,000	,022*
37	Жизнестойкость	582,000	,128

Таблица 4. Показатели совладающего поведения в зависимости от возраста у сотрудников уголовно-исполнительной системы (в ср. знач.)

возраст		Планирование	Моделирование	Программирование	Оценка результатов	Гибкость	Самостоятельность	Саморегуляция	Тревожность	Фрустрация	Ригидность	Агрессивность	Отрицание	Подавление	Регрессия	Компенсация	Проекция	Замещение	Рационализация	Реакт. Образование
20-25 лет (N=12)	Среднее	7,08	7,42	6,58	6,75	6,50	3,83	33,00	2,33	1,25	6,17	7,33	8,17	2,50	1,08	3,58	5,83	1,67	7,33	3,50
	Стандартное отклонение	1,38	1,68	1,44	1,36	1,38	2,12	3,77	2,35	1,71	3,54	3,52	1,95	1,45	0,90	1,56	2,41	1,97	1,78	1,62
26-30 лет (N=24)	Среднее	6,75	7,33	6,67	6,79	6,88	4,38	33,75	2,46	2,13	5,54	8,25	7,46	2,50	1,38	2,42	4,38	1,42	5,79	2,38
	Стандартное отклонение	1,22	1,27	1,79	1,14	1,36	1,61	5,02	1,84	1,51	2,77	3,44	2,43	1,50	0,97	1,74	2,58	1,47	1,50	1,53
31-35 лет (N=11)	Среднее	6,45	7,27	5,82	6,09	6,27	3,64	30,73	3,00	1,82	5,64	8,18	6,91	3,00	1,27	1,73	4,64	0,91	6,00	2,00
	Стандартное отклонение	2,21	1,56	2,09	1,30	1,56	1,75	6,07	2,10	1,54	2,54	2,82	1,97	1,48	0,65	1,49	2,98	0,70	1,26	1,55
36-40 лет (N=8)	Среднее	6,63	7,88	6,38	5,13	6,50	3,88	31,50	3,25	1,75	6,88	7,63	7,38	1,75	2,13	2,25	3,88	1,63	5,88	2,25
	Стандартное отклонение	2,26	0,64	1,69	1,73	1,60	2,23	5,10	3,28	1,28	4,36	4,24	1,60	1,16	1,55	1,83	3,18	1,85	1,55	1,98
40-45 лет (N=4)	Среднее	5,25	6,75	6,00	7,50	6,50	5,50	25,25	2,25	0,75	5,50	4,25	7,50	3,50	1,25	1,50	5,00	1,25	5,00	2,50
	Стандартное отклонение	1,89	1,71	0,00	1,73	1,73	3,11	12,50	2,63	0,50	3,87	2,50	,58	3,00	,50	,58	2,31	,96	,00	1,00

Таблица 5. Показатели совладающего поведения в зависимости от возраста у сотрудников уголовно-исполнительной системы (в ср. знач.) (продолжение)

возраст		Адаптированность	Принятие себя	Принятие других	Эмоц. комфорт	Внутр. контроль	Доминирование	Конфронтация	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск соц. поддержки	Ответственность	Избегание	Планирование	Положит. переоценка	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Жизнестойкость
20-25 лет (N=12)	Ср.	163,4	42,00	24,83	27,83	68,67	8,58	7,75	7,50	13,5	10,5	5,92	7,42	14,2	11,0	44,7	39,5	20,58	104,7
	Ст. откл.	28,71	7,98	5,65	8,41	14,90	4,48	2,34	2,68	2,50	1,78	1,62	3,65	2,60	2,45	9,96	8,43	4,12	21,31
26-30 лет (N=24)	Ср.	144,0	36,29	20,96	24,38	53,88	7,50	6,46	8,21	11,7	9,63	5,21	8,00	12,0	9,88	45,8	38,1	20,00	103,5
	Ст. откл.	39,71	11,73	9,93	8,37	23,29	5,98	2,48	2,60	2,85	2,68	2,11	3,93	3,06	2,98	7,28	6,79	4,33	15,91
31-35 лет (N=11)	Ср.	126,3	30,45	18,73	27,00	41,36	4,64	6,82	8,73	11,8	9,45	5,27	8,18	13,0	10,3	46,9	41,4	21,36	109,2
	Ст. откл.	42,30	12,88	9,55	17,39	24,62	8,23	2,04	2,94	2,96	1,44	1,35	3,66	2,90	3,75	6,44	4,25	3,23	10,23
36-40 лет (N=8)	Ср.	148,8	32,25	20,88	26,63	44,75	8,38	7,75	10,0	14,5	11,8	6,25	9,75	13,6	11,0	48,1	38,0	19,75	105,2
	Ст. откл.	32,80	12,61	8,74	5,78	27,80	4,75	3,37	4,07	4,93	3,00	1,83	4,27	4,41	3,89	3,31	5,40	4,30	10,29
40-45 лет (N=4)	Ср.	153,0	36,25	20,25	26,25	57,25	7,25	6,75	7,00	9,50	9,50	4,25	6,25	10,7	9,75	51,5	43,5	22,25	117,2
	Ст. откл.	33,44	7,80	16,94	6,50	15,56	5,91	2,50	2,71	5,00	4,65	1,26	1,71	5,38	0,96	3,11	5,45	2,75	9,46

**Таблица 6. Показатели совладающего поведения в зависимости от стажа работы у сотрудников уголовно-исполнительной системы
(в ср. знач.)**

Стаж работы		Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Жизнестойкость	Конфронтация	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск соц. поддержки	Ответственность	Избегание	Планирование	Положит. переоценка	Адаптированность	Принятие себя	Принятие других	Эмоц. комфорт	Внутр. контроль	Доминирование
1-5 лет (N=14)	Ср.	42,36	35,14	19,64	96,79	7,64	8,86	13,43	10,36	6,07	7,79	14,50	11,36	145,21	35,07	20,57	23,86	52,93	7,43
	Ст. откл.	11,49	9,34	4,96	23,90	2,82	3,16	3,44	2,31	1,54	4,25	2,56	2,41	33,37	14,91	6,54	8,03	29,66	2,68
6-10 лет (N=30)	Ср.	48,13	40,57	20,63	108,87	6,90	8,03	12,10	9,87	5,20	7,93	12,43	10,40	148,37	37,97	22,60	27,93	54,87	7,93
	Ст. откл.	3,94	4,90	3,84	10,34	2,52	3,08	2,93	2,39	1,95	3,70	3,02	3,36	41,50	8,99	10,23	11,76	23,13	6,96
11-16 лет (N=12)	Ср.	46,17	40,83	20,75	107,33	6,75	9,17	13,33	10,25	5,67	9,42	12,83	9,33	136,92	31,42	16,67	23,17	51,58	5,08
	Ст. откл.	6,12	4,39	3,08	9,73	2,26	2,17	3,26	3,14	1,78	3,32	2,86	2,90	35,27	13,01	9,02	7,76	18,55	6,10
16-20 лет (N=3)	Ср.	51,33	41,67	22,00	115,00	5,67	5,33	6,00	10,00	4,00	4,67	8,33	9,00	161,67	35,33	29,67	28,00	51,00	9,00
	Ст. откл.	3,79	7,37	4,36	14,11	1,53	0,58	3,00	4,58	1,00	1,15	7,51	2,00	34,24	10,60	8,62	7,00	25,63	7,21

**Таблица 7. Показатели совладающего поведения в зависимости от стажа работы у сотрудников уголовно-исполнительной системы
(в ср. знач.) (продолжение)**

Стаж работы		Отрицание	Подавление	Регрессия	Компенсация	Проекция	Замещение	Рационализация	Реакт. Образование	Тревожность	Фрустрация	Ригидность	Агрессивность	Планирование	Моделирование	Программирование	Оценка результатов	Гибкость	Самостоятельность	Саморегуляция
1-5 лет (N=14)	Ср.	7,21	2,57	1,71	2,71	5,64	2,14	6,79	2,64	3,21	1,93	7,00	7,86	6,93	7,36	5,64	5,93	6,14	3,71	31,00
	Ст. откл.	2,08	1,45	0,91	1,44	2,90	2,03	1,89	1,28	2,89	1,49	3,72	3,68	1,33	1,55	1,50	1,82	1,41	1,94	3,94
6-10 лет (N=30)	Ср.	7,53	2,47	1,17	2,43	4,40	1,10	6,07	2,77	2,27	1,73	5,03	7,83	6,67	7,60	7,03	6,77	6,90	4,30	33,97
	Ст. откл.	2,33	1,41	0,95	1,92	2,71	1,32	1,51	1,87	1,96	1,57	2,62	3,38	1,60	1,28	1,61	1,07	1,21	1,74	4,66
11-16 лет (N=12)	Ср.	7,83	2,67	1,58	2,50	4,67	1,33	5,83	1,92	2,83	1,67	7,50	8,25	7,08	6,92	5,92	5,92	6,42	4,00	31,42
	Ст. откл.	1,53	2,02	1,24	1,51	2,10	0,98	1,11	1,24	2,08	1,61	2,65	3,22	1,51	1,44	1,83	1,38	1,78	1,81	5,96
16-20 лет (N=3)	Ср.	7,00	3,00	1,33	1,00	3,33	1,00	4,33	2,00	2,67	1,33	2,33	3,33	3,33	7,00	5,67	8,33	6,67	5,00	22,33
	Ст. откл.	1,00	2,65	0,58	1,00	3,51	1,00	1,15	1,73	2,08	0,58	1,53	2,08	1,15	1,00	0,58	1,15	2,08	4,36	14,19

Таблица 8. Показатели совладающего поведения в зависимости от образования у сотрудников уголовно-исполнительной системы (в ср. знач.)

Образование		Планирование	Моделирование	Программирование	Оценка результатов	Гибкость	Самостоятельность	Саморегуляция	Тревожность	Фрустрация	Ригидность	Агрессивность	Отрицание	Подавление	Регрессия	Компенсация	Проекция	Замещение	Рационализация	Реакт. Образование
высшее (N=6)	Среднее	6,67	7,50	6,00	6,00	6,83	5,17	32,83	2,67	2,50	7,33	8,83	7,50	3,33	1,83	3,00	5,50	2,33	6,67	2,50
	Ст. откл.	1,21	0,55	1,67	1,41	1,47	1,33	4,26	1,97	2,59	1,97	1,17	2,74	1,97	1,47	1,90	2,88	2,34	1,75	1,52
среднее проф. (N=36)	Среднее	6,44	7,19	6,31	6,58	6,44	4,25	31,42	2,78	1,75	6,06	7,67	7,28	2,33	1,42	2,14	4,67	1,39	5,92	2,42
	Ст. откл.	1,68	1,55	1,79	1,38	1,36	1,98	6,66	2,32	1,38	3,41	3,81	2,01	1,49	0,94	1,29	2,74	1,52	1,63	1,59
среднее общ. (N=17)	Среднее	7,06	7,71	6,76	6,41	6,88	3,53	33,47	2,29	1,47	4,94	7,35	7,94	2,76	1,18	2,88	4,47	1,06	6,29	2,76
	Ст. откл.	1,78	1,10	1,52	1,62	1,58	1,91	4,65	2,17	1,28	2,66	3,24	1,95	1,60	0,95	2,29	2,60	0,90	1,45	1,79

Таблица 9. Показатели совладающего поведения в зависимости от образования у сотрудников уголовно-исполнительной системы (в ср. знач.) (продолжение)

Образование		Адаптированность	Принятие себя	Принятие других	Эмоц. комфорт	Внутр. контроль	Доминирование	Конфронтация	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск соц. поддержки	Ответственность	Избегание	Планирование	Положит. переоценка	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Жизнестойкость
высшее (N=6)	Ср.	126,8	37,6	21,3	29,1	47,5	4,0	7,0	9,5	12,8	10,0	5,1	9,5	12,8	10,6	40,1	37,0	18,8	96,00
	Ст. откл.	42,46	7,61	5,79	21,3	26,7	9,3	1,4	1,3	3,19	3,63	1,4	4,3	3,71	2,34	12,1	10,5	3,71	25,40
средне е проф. (N=36)	Ср.	144,4	35,6	20,9	25,3	52,5	6,9	7,0	8,6	12,5	10,1	5,5	8,0	12,7	10,3	46,5	38,4	20,1	104,7
	Ст. откл.	36,33	10,9	9,69	7,64	22,1	4,7	2,5	2,8	3,08	2,40	2,0	3,6	3,04	2,95	6,75	6,43	3,88	15,04
средне е общ. (N=17)	Ср.	155,9	35,4	21,9	26,3	57,8	9,2	6,9	7,1	11,7	10,0	5,2	7,4	12,8	10,2	48,7	42,2	21,8	112,1
	Ст. откл.	38,04	14,0	10,2	9,62	26,0	6,7	2,8	3,3	4,28	2,74	1,4	3,9	4,08	3,57	4,65	4,15	4,00	8,78

Таблица 10. Показатели совладающего поведения в зависимости от семейного положения у сотрудников уголовно-исполнительной системы (в ср. знач.)

Семейное положение		Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Жизнестойкость	Конфронтация	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск соц. поддержки	Ответственность	Избегание	Планирование	Положит. переоценка	Адаптированность	Принятие себя	Принятие других	Эмоц. комфорт	Внутр. контроль	Доминирование
замужем /женат (N=21)	Среднее	47,52	39,67	20,76	107,4	7,24	8,05	12,00	9,81	5,2	7,38	12,62	9,62	153,5	36,9	22,9	26,2	57,2	7,5
	Ст. откл.	7,85	7,28	4,24	17,41	2,43	2,62	4,15	3,11	2,1	3,72	3,79	2,89	33,7	10,5	10,8	6,68	19,4	5,2
холост (N=36)	Среднее	45,89	39,00	20,33	104,8	6,94	8,44	12,72	10,2	5,5	8,31	13,03	10,86	141,8	35,0	20,3	26,1	51,4	7,0
	Ст. откл.	6,90	6,29	3,90	14,48	2,59	3,20	3,00	2,33	1,6	3,72	3,08	3,12	40,59	12,4	8,79	11,8	26,2	6,6
разведен (N=2)	Среднее	47,50	43,50	20,50	111,5	5,00	9,00	9,50	9,50	6,5	10,0	10,50	8,50	139,5	38,5	21,0	21,5	53,0	9,0
	Ст. откл.	7,78	0,71	3,54	10,61	0,00	0,00	2,12	0,71	0,7	5,66	4,95	0,71	4,95	0,71	4,24	4,95	1,41	1,4

Таблица 11. Показатели совладающего поведения в зависимости от семейного положения у сотрудников уголовно-исполнительной системы (в ср. знач.) (продолжение)

Семейное положение		Отрицание	Подавление	Регрессия	Компенсация	Проекция	Замещение	Рационализация	Реакт. Образование	Тревожность	Фрустрация	Ригидность	Агрессивность	Планирование	Моделирование	Программирование	Оценка результатов	Гибкость	Самостоятельность	Саморегуляция
замужем/ женат (N=21)	Среднее	7,48	2,48	1,33	2,38	3,90	1,05	5,48	2,29	2,67	1,48	5,62	7,14	6,19	7,38	6,71	6,62	6,95	4,48	31,62
	Ст. откл.	1,99	1,54	1,15	1,80	2,49	0,92	1,21	1,38	2,27	1,25	3,15	3,37	2,11	1,16	1,49	1,28	1,53	2,02	7,22
холост (N=36)	Среднее	7,33	2,53	1,39	2,50	4,94	1,44	6,50	2,69	2,64	1,94	6,03	8,00	6,89	7,31	6,28	6,44	6,39	4,03	32,50
	Ст. откл.	2,04	1,56	0,90	1,70	2,64	1,48	1,70	1,79	2,27	1,64	3,18	3,60	1,35	1,49	1,83	1,56	1,38	1,81	5,30
разведен (N=2)	Среднее	10,50	4,00	2,00	2,00	8,50	4,00	5,50	2,00	2,00	1,00	5,50	8,00	7,00	8,50	5,50	5,50	7,00	2,50	31,50
	Ст. откл.	0,71	2,83	1,41	1,41	2,12	4,24	0,71	0,00	1,41	1,41	3,54	1,41	1,41	0,71	0,71	0,71	0,00	3,54	0,71

Таблица 12. Выраженность значимых различий показателей совладающего поведения у сотрудников уголовно-исполнительной системы по возрастным группам (H-критерий Крускала-Уоллеса, p-level<0,05)

№	Показатели совладающего поведения	Хи-квадрат	p-level (Асимптотическая значимость)
1	Планирование	3,374	,497
2	Моделирование	2,086	,720
3	Программирование	3,322	,505
4	Оценивание результатов	8,989	,040*
5	Гибкость	1,144	,887
6	Самостоятельность	3,372	,498
7	Общий уровень саморегуляции	5,001	,287
8	Тревожность	1,158	,885
9	Фрустрация	5,632	,228
10	Ригидность	,790	,940
11	Агрессивность	5,109	,276
12	Отрицание	1,974	,741
13	Подавление	4,966	,291
14	Регрессия	2,988	,560
15	Компенсация	10,028	,040*
16	Проекция	3,210	,523
17	Замещение	,917	,922
18	Рационализация	9,317	,044*
19	Реактивное образование	5,886	,208
20	Адаптированность	5,498	,240
21	Принятие себя	6,943	,139
22	Принятие других	2,609	,625
23	Эмоциональный комфорт	1,665	,797
24	Внутренний контроль	9,317	,034*
25	Доминирование	1,581	,812
26	Конфронтация	2,967	,563

№	Показатели совладающего поведения	Хи-квадрат	p-level (Асимптотическая значимость)
27	Дистанцирование	2,923	,571
28	Самоконтроль	7,577	,108
29	Подавление	6,111	,191
30	Ответственность	5,027	,284
31	Избегание-бегство	2,276	,685
32	Планирование	6,202	,185
33	Позитивная переоценка	2,880	,578
34	Вовлеченность	4,671	,323
35	Контроль	4,749	,314
36	Принятие риска	2,922	,571
37	Жизнестойкость	5,119	,275

Таблица 13. Выраженность значимых различий показателей совладающего поведения у сотрудников уголовно-исполнительной системы по стажу работы (Н-критерий Крускала-Уоллеса, p-level<0,05)

№	Показатели совладающего поведения	Хи-квадрат	p-level (Асимптотическая значимость)
1	Планирование	8,643	,034*
2	Моделирование	2,796	,424
3	Программирование	11,038	,012*
4	Оценивание результатов	9,052	,029*
5	Гибкость	2,147	,543
6	Самостоятельность	1,632	,652
7	Общий уровень саморегуляции	7,499	,048*
8	Тревожность	1,071	,784
9	Фрустрация	,440	,932
10	Ригидность	11,016	,012*
11	Агрессивность	5,138	,162
12	Отрицание	1,262	,738
13	Подавление	,015	1,000
14	Регрессия	3,043	,385
15	Компенсация	3,511	,319
16	Проекция	2,696	,441
17	Замещение	3,971	,265
18	Рационализация	5,802	,122
19	Реактивное образование	2,071	,558
20	Адаптированность	2,106	,551
21	Принятие себя	2,143	,543
22	Принятие других	6,713	,042*
23	Эмоциональный комфорт	3,202	,362
24	Внутренний контроль	,312	,958
25	Доминирование	3,071	,381
26	Конфронтация	1,706	,636
27	Дистанцирование	5,292	,152
28	Самоконтроль	8,881	,031*

№	Показатели совладающего поведения	Хи-квадрат	p-level (Асимптотическая значимость)
29	Подавление	,336	,953
30	Ответственность	5,539	,136
31	Избегание-бегство	5,042	,169
32	Планирование	5,855	,119
33	Позитивная переоценка	5,838	,120
34	Вовлеченность	4,374	,224
35	Контроль	3,909	,271
36	Принятие риска	,876	,831
37	Жизнестойкость	3,030	,387

Таблица 14. Выраженность значимых различий показателей совладающего поведения у сотрудников уголовно-исполнительной системы по уровню образования (H-критерий Крускала-Уоллеса, p-level<0,05)

№	Показатели совладающего поведения	Хи-квадрат	p-level (Асимптотическая значимость)
1	Планирование	2,447	,294
2	Моделирование	,650	,723
3	Программирование	1,682	,431
4	Оценивание результатов	1,091	,579
5	Гибкость	1,592	,451
6	Самостоятельность	4,755	,043*
7	Общий уровень саморегуляции	2,261	,323
8	Тревожность	,468	,791
9	Фрустрация	,685	,710
10	Ригидность	2,849	,241
11	Агрессивность	,907	,635
12	Отрицание	,666	,717
13	Подавление	1,513	,469
14	Регрессия	1,396	,498
15	Компенсация	1,747	,417
16	Проекция	,376	,829
17	Замещение	2,198	,333
18	Рационализация	1,335	,513
19	Реактивное образование	,533	,766
20	Адаптированность	2,193	,334
21	Принятие себя	,103	,950
22	Принятие других	,374	,830
23	Эмоциональный комфорт	,511	,774
24	Внутренний контроль	,728	,695
25	Доминирование	1,641	,440
26	Конфронтация	,043	,979
27	Дистанцирование	4,598	,100

№	Показатели совладающего поведения	Хи-квадрат	p-level (Асимптотическая значимость)
28	Самоконтроль	,692	,707
29	Подавление	,029	,986
30	Ответственность	,346	,841
31	Избегание-бегство	1,642	,440
32	Планирование	,146	,929
33	Позитивная переоценка	,328	,849
34	Вовлеченность	4,293	,117
35	Контроль	4,124	,127
36	Принятие риска	2,754	,252
37	Жизнестойкость	4,080	,130

Таблица 15. Выраженность значимых различий показателей совладающего поведения у сотрудников уголовно-исполнительной системы по семейному положению (Н-критерий Крускала-Уоллеса, p-level<0,05)

№	Показатели совладающего поведения	Хи-квадрат	p-level (Асимптотическая значимость)
1	Планирование	1,018	,601
2	Моделирование	1,837	,399
3	Программирование	1,810	,404
4	Оценивание результатов	1,790	,409
5	Гибкость	1,283	,526
6	Самостоятельность	1,491	,475
7	Общий уровень саморегуляции	,936	,626
8	Тревожность	,052	,974
9	Фрустрация	1,340	,512
10	Ригидность	,294	,863
11	Агрессивность	,704	,703
12	Отрицание	4,464	,107
13	Подавление	,946	,623
14	Регрессия	1,013	,603
15	Компенсация	,263	,877
16	Проекция	5,114	,048*
17	Замещение	1,804	,406
18	Рационализация	5,559	,042*
19	Реактивное образование	1,029	,598
20	Адаптированность	1,194	,551
21	Принятие себя	,302	,860
22	Принятие других	1,215	,545
23	Эмоциональный комфорт	,687	,709
24	Внутренний контроль	,398	,820
25	Доминирование	,288	,866
26	Конфронтация	1,820	,403
27	Дистанцирование	,276	,871
28	Самоконтроль	2,363	,307

№	Показатели совладающего поведения	Хи-квадрат	p-level (Асимптотическая значимость)
29	Подавление	,759	,684
30	Ответственность	1,708	,426
31	Избегание-бегство	1,303	,521
32	Планирование	,824	,662
33	Позитивная переоценка	3,253	,197
34	Вовлеченность	2,089	,352
35	Контроль	1,183	,553
36	Принятие риска	,184	,912
37	Жизнестойкость	1,333	,514

Таблица 16. Показатели коэффициента корреляции эмпирических результатов исследования факторов совладающего поведения у сотрудников уголовно-исполнительной системы (критерий r Спирмена)

	Планирование	Моделирование	Программирование	Оценка результатов	Гибкость	Самостоятельность	Саморегуляция	Тревожность	Фрустрация	Ригидность	Агрессивность	Отрицание	Подавление	Регрессия	Компенсация	Проекция	Замещение	Рационализация	Реакт. образов	Адаптированность	
Планирование	1																				
Моделирование	,362**	1																			
Программирование	,388**	,404**	1																		
Оценка Результатов	-,043	,110	,322*	1																	
Гибкость	,172	,457**	,552**	,267*	1																
Самостоятельность	,005	-,072	,241	,292*	,176	1															
Саморегуляция	,579**	,592**	,663**	,298*	,623**	,255	1														
Тревожность	,075	-,073	-,193	-,315*	-,101	,008	-,078	1													
Фрустрация	,018	-,071	-,270*	-,293*	-,192	,024	-,110	,606**	1												
Ригидность	,179	-,275*	-,168	-,310*	-,232	,134	-,022	,360**	,326*	1											
Агрессивность	,352**	-,082	,013	-,092	,133	,151	,245	,302*	,230	,613**	1										
Отрицание	,127	,204	,358**	,077	,437**	,144	,304*	-,095	-,266*	,045	,002	1									
Подавление	-,159	,046	-,093	-,073	,198	,319*	,074	,184	,054	,138	,130	,190	1								
Регрессия	-,050	,018	-,136	-,190	-,073	,124	-,083	,168	,250	,419**	,230	,039	,209	1							
Компенсация	,341**	,062	,236	-,087	,086	,118	,239	,058	-,030	,205	,170	,375**	-,036	,029	1						
Проекция	,072	,065	-,117	-,118	-,023	,188	,044	,166	,109	,449**	,211	,288*	,261*	,219	,343**	1					
Замещение	,043	,004	-,215	-,192	-,147	,143	-,038	,212	,030	,515**	,346**	,303*	,398**	,511**	,176	,546**	1				
Рационализация	,484**	,302*	,248	,009	,117	,108	,340**	,114	,040	,166	,135	,186	,060	,105	,251	,284*	,151	1			
Реакт. образов	,064	,214	,191	,142	,179	,169	,216	-,079	-,100	,079	-,011	,268*	,132	-,054	,438**	,355**	,114	,281*	1		
Адаптированность	,242	,313*	,499**	,322*	,435**	,196	,358**	-,427**	-,400**	-,267*	,040	,204	-,019	-,041	,082	-,068	-,130	,240	,190	1	
Принятие Себя	,288*	,271*	,385**	,402**	,298*	,213	,360**	-,316*	-,275*	-,275*	-,003	,169	-,228	-,136	,132	,042	-,146	,285*	,200	,752**	
Принятие Других	,094	,149	,367**	,428**	,364**	,227	,234	-,479**	-,428**	-,250	,139	,153	,016	-,180	,049	-,136	-,130	,130	,278*	,726**	
Эмоц. комфорт	,155	,257*	,550**	,441**	,356**	,163	,362**	-,347**	-,425**	-,111	,054	,178	-,156	-,166	,035	-,084	-,210	,167	,334**	,444**	

Таблица 17. Показатели коэффициента корреляции эмпирических результатов исследования факторов совладающего поведения у сотрудников уголовно-исполнительной системы (критерий r Спирмена) (продолжение)

	Планирование	Моделирование	Программирование	Оценка результатов	Гибкость	Самостоятельность	Саморегуляция	Тревожность	Фрустрация	Ригидность	Агрессивность	Отрицание	Подавление	Регрессия	Компенсация	Проекция	Замещение	Рационализация	Реакт. образов	Адаптированность
Внутр. контроль	,435**	,201	,416**	,356**	,273*	,163	,344**	-,337**	-,300*	-,208	,053	,143	-,172	-,109	,173	-,033	-,187	,352**	,086	,835**
Доминирование	,065	,275*	,289*	,113	,229	,062	,137	-,205	-,160	-,132	,085	,234	,059	,262*	,067	-,108	,032	,166	,057	,640**
Конфронтация	,057	-,039	-,039	-,132	-,118	,193	,001	,397**	,146	,377**	,321*	-,008	,055	,148	,136	,319*	,295*	,110	,139	-,073
Дистанцирование	,031	-,121	-,166	-,355**	-,258*	,248	-,046	,315*	,230	,286*	,257*	-,198	,188	,262*	-,108	,217	,339**	,115	,047	-,126
Самоконтроль	,446**	-,054	,099	-,191	-,091	,127	,164	,128	,048	,431**	,376**	-,137	-,307*	,154	,087	,234	,094	,316*	,111	,159
Поиск соц. поддержки	,241	-,046	,088	-,046	-,222	-,081	-,084	,059	-,035	,248	,114	-,130	-,449**	,310*	,060	,088	,083	,158	,065	,075
Ответств	,223	-,116	,058	-,179	-,112	-,164	,010	,199	,105	,280*	,315*	-,008	-,291*	,112	-,025	-,106	,088	,056	-,179	,001
Избегание	-,042	-,154	-,225	-,332*	-,294*	,102	-,116	,354**	,301*	,457**	,307*	-,103	,119	,369**	-,070	,334**	,453**	,028	-,077	-,382**
Планирование	,478**	,024	,160	-,065	-,010	,182	,103	,105	-,044	,200	,304*	-,013	-,231	,137	,112	,102	,020	,350**	,086	,341**
Положит. переоценка	,249	,131	,137	-,085	-,096	,250	,118	,022	,053	,036	,156	-,256*	-,202	-,027	,101	,197	-,026	,115	-,002	,225
Вовлеченность	,131	,398**	,576**	,355**	,420**	,065	,339**	-,130	-,273*	-,180	-,066	,317*	-,110	-,086	,053	,040	-,149	,063	,131	,274*
Контроль	,146	,306*	,518**	,314*	,462**	,152	,398**	-,192	-,424**	-,029	,091	,392**	,224	-,176	,100	,251	,012	,196	,190	,335**
Принятие риска	,176	,304*	,474**	,348**	,453**	,070	,328*	-,273*	-,271*	-,167	-,072	,388**	,113	-,193	,113	-,113	-,227	,030	,058	,339**
Жизнестойкость	,172	,387**	,600**	,382**	,489**	,120	,401**	-,197	-,365**	-,115	,002	,403**	,061	-,156	,101	,129	-,104	,133	,158	,353**

Таблица 18. Показатели коэффициента корреляции эмпирических результатов исследования факторов совладающего поведения у сотрудников уголовно-исполнительной системы (критерий r Спирмена) (продолжение)

	Принятие себя	Принятие других	Эмоц. комфорт	Внутр. контроль	Доминирование	Конфронтация	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск соц. поддержки	Ответственность	Избегание	Планирование	Положит. переоценка	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Жизнестойкость
Принятие себя	1																
Принятие других	,562**	1															
Эмоц. комфорт	,436**	,669**	1														
Внутр. контроль	,871**	,548**	,316*	1													
Доминирование	,384**	,282*	,123	,492**	1												
Конфронтация	,108	-,055	,028	-,046	-,031	1											
Дистанцирование	-,073	-,093	-,113	-,170	-,136	,472**	1										
Самоконтроль	,251	,097	,236	,269*	,055	,400**	,407**	1									
Поиск соц. поддержки	,151	-,055	,148	,203	,144	,163	,156	,524**	1								
Ответственность	,055	-,071	-,108	,166	,001	,089	,134	,326*	,455**	1							
Избегание	-,290*	-,337**	-,273*	-,319*	-,230	,408**	,680**	,343**	,295*	,379**	1						
Планирование	,388**	,289*	,340**	,423**	,177	,410**	,281*	,693**	,390**	,175	-,001	1					
Положит. переоценка	,246	,115	,086	,249	,017	,249	,237	,451**	,107	,191	,147	,462**	1				
Вовлеченность	,172	,253	,462**	,116	,145	,082	-,186	-,045	,030	-,201	-,125	,047	,044	1			
Контроль	,218	,319*	,474**	,236	,120	,108	-,079	-,019	-,014	-,193	-,069	,098	,020	,735**	1		
Принятие риска	,152	,362**	,355**	,216	,075	-,190	-,490**	-,309*	-,239	-,107	-,440**	-,033	-,099	,644**	,532**	1	
Жизнестойкость	,222	,337**	,511**	,216	,136	,072	-,220	-,075	-,020	-,200	-,171	,072	,021	,933**	,906**	,736**	1

Таблица 19. Показатели коэффициента корреляции эмпирических результатов исследования факторов совладающего поведения у людей, на работающих в УФСИН (критерий r Спирмена)

	Планирование	Моделирование	Программирование	Оценка результатов	Гибкость	Самостоятельность	Саморегуляция	Тревожность	Фрустрация	Ригидность	Агрессивность	Отрицание	Подавление	Регрессия	Компенсация	Проекция	Замещение	Рационализация	Реактивное образование	Адаптированность	
Планирование	1																				
Моделирование	0,161	1																			
Программирование	0,297	-0,03	1																		
Оценка результатов	0,196	-0,17	-0,097	1																	
Гибкость	0,148	0,347	0,283	0,064	1																
Самостоятельность	-0,22	-0,159	0,071	0,31	0,254	1															
Саморегуляция	,506**	0,3	,423*	,447*	,720**	,453*	1														
Тревожность	-0,01	0,15	-0,095	0,213	0,209	-0,067	0,22	1													
Фрустрация	-0,022	0,125	,405*	-0,231	0,122	0,018	0,059	0,37	1												
Ригидность	0,034	-0,18	0,067	0,113	0,116	0,281	0,278	-0,222	-0,361	1											
Агрессивность	0,059	-0,247	0,053	0,34	-0,085	0,241	0,158	0,013	-0,091	-0,218	1										
Отрицание	0,117	0,04	-0,332	-0,08	-,434*	-0,344	-0,264	0,123	-0,089	0,005	0,256	1									
Подавление	,495*	-0,168	-0,067	0,033	0,084	0,068	0,156	-0,002	0,032	0,016	-0,153	0,122	1								
Регрессия	0,286	0,132	0,295	-0,015	0,023	-0,135	0,089	-0,346	-0,031	0,097	-,510**	-,441*	0,301	1							
Компенсация	-0,061	-0,076	0,25	0	0,318	0,321	0,242	0,144	0,326	0,003	-0,247	-,650**	-0,039	0,092	1						
Проекция	-0,112	-0,191	0,105	-0,127	-0,277	-0,001	-0,155	-0,054	0,137	0,139	0,277	0,332	-,477*	-,460*	-0,001	1					
Замещение	0,158	-0,209	-0,045	0,015	-0,245	-0,087	-0,101	-0,052	0,056	0,123	-0,282	0,109	0,338	0,39	-0,14	0,028	1				
Рационализация	-0,124	-0,014	-0,065	-0,022	-0,162	-0,07	-0,183	-0,214	-0,026	-0,23	0,159	0,282	-0,182	-0,152	0,019	0,343	0,191	1			
Реактивное образование	-0,345	0,119	-0,044	-0,322	-0,192	-0,108	-0,263	0,048	-0,006	0,238	0,01	0,219	-,453*	-0,373	-0,34	0,329	0,027	-0,225	1		
Адаптированность	0,287	0,019	0,28	0,127	,582**	0,187	,565**	0,066	0,125	0,315	-0,301	-0,27	0,347	,444*	0,341	-0,09	,408*	0,123	-,489*	1	
Принятие себя	0,258	-0,05	0,253	0,314	0,281	0,311	,514**	-0,109	-0,035	,462*	-0,128	-0,19	0,25	,531**	0,146	0,016	,521**	0,025	-0,319	,821**	
Принятие других	-0,012	-0,014	0,159	-0,14	0,329	0,139	0,228	0,067	0,102	0,366	-,438*	-0,212	0,239	,423*	0,259	-0,193	0,244	-0,087	-0,362	,686**	
Эмоциональный комфорт	-0,085	-0,026	0,029	0,053	,522**	0,236	0,354	0,172	-0,028	0,379	-0,25	-0,052	0,095	-0,023	0,302	0,07	0,112	0,219	-0,207	,706**	

Таблица 20. Показатели коэффициента корреляции эмпирических результатов исследования факторов совладающего поведения у людей, на работающих в УФСИН (критерий r Спирмена) (продолжение)

	Планирование	Моделирование	Программирование	Оценка результатов	Гибкость	Самостоятельность	Саморегуляция	Тревожность	Фрустрация	Ригидность	Агрессивность	Отрицание	Подавление	Регрессия	Компенсация	Проекция	Замещение	Рационализация	Реактивное образование	Адаптированность
Эмоциональный комфорт	-0,085	-0,026	0,029	0,053	,522**	0,236	0,354	0,172	-0,028	0,379	-0,25	-0,052	0,095	-0,023	0,302	0,07	0,112	0,219	-0,207	,706**
Внутренний контроль	0,37	-0,053	0,169	0,217	0,33	0,01	,440*	0,068	0,017	0,167	-0,105	-0,02	,424*	,445*	-0,029	-0,123	,545**	0,003	-4,455*	,820**
Доминирование	0,277	,427*	-0,036	-0,163	0,325	-0,17	0,306	-0,009	-0,269	0,189	-0,126	-0,015	-0,044	0,053	0,12	-0,074	-0,081	-0,043	0,04	0,147
Конфронтация	0,084	-0,094	0,025	0,033	-0,029	0,272	0,05	-6,22**	-4,09*	0,155	0,139	-0,363	-0,075	0,248	0,147	0,142	0,173	0,192	-0,043	0,062
Дистанцирование	-0,213	-0,289	-4,08*	-0,045	-5,55**	0,06	-4,82*	0,006	-0,058	0,081	-0,148	0,161	0,179	-0,127	0,099	-0,039	0,222	-0,108	0,159	-0,363
Самоконтроль	-0,041	-0,176	-0,132	0,055	0,02	0,364	-0,061	-0,21	-0,047	-0,058	-0,137	-0,159	0,216	0,049	0,186	0,022	0,048	-0,007	-0,323	0,068
Подавление	0,004	-0,144	0,003	-0,115	-0,064	0,053	-0,125	-5,46**	-0,306	,398*	0,071	0,122	-0,055	0,089	-0,165	0,318	0,007	0,232	-0,055	0,121
Ответственность	0,316	0,101	0,045	0,034	-0,053	-0,363	0,005	-0,211	-0,183	0,239	-0,367	0,025	0,101	,428*	-0,204	0,017	0,202	-0,253	-0,014	0,184
Избегание	-0,27	0,119	-0,273	-0,072	-0,285	-0,064	-3,99*	-0,231	-0,242	0,172	-0,259	-0,063	-0,252	0,116	-0,107	0,043	-0,216	-0,222	0,316	-4,08*
Планирование	0,344	0,054	0,329	0,12	0,191	0,133	0,373	-0,138	0,296	0,115	0,162	-0,039	0,181	0,084	0,094	0,035	0,352	0,008	0,133	0,221
Переоценка	-0,23	-0,141	-0,224	0,021	-0,172	0,15	-0,155	-0,077	-0,042	0,186	-0,157	0,02	-0,149	-0,21	-0,057	0,284	0,142	-0,062	0,207	-0,119
Вовлечение	-0,09	0,352	-0,236	0,107	0,19	-0,109	0,065	-0,127	-0,129	-0,062	-0,064	0,148	-0,199	-0,016	-0,125	0,015	0,174	,609**	-0,07	0,178
Контроль	-0,118	,454*	-0,147	0,05	0,341	-0,253	0,053	0,168	0,124	-0,265	-0,163	-0,01	-0,101	-0,057	0,069	-0,239	-0,377	0,103	-0,175	-0,042
Принятие риска	-0,242	0,356	-0,044	0,2	,436*	0,099	0,229	0,262	0,25	-4,66*	0,081	-0,296	-0,273	-0,138	0,286	-0,07	-0,097	0,321	-0,205	0,19
Жизнестойкость	-0,197	,482*	-0,175	0,121	0,338	-0,141	0,09	0,047	0,06	-0,274	-0,091	-0,065	-0,325	-0,076	0,067	-0,044	-0,153	,452*	-0,134	0,08

Таблица 21. Показатели коэффициента корреляции эмпирических результатов исследования факторов совладающего поведения у людей, на работающих в УФСИН (критерий r Спирмена) (продолжение)

	Принятие себя	Принятие других	Эмоциональный комфорт	Внутренний контроль	Доминирование	Конфронтация	Дистанцирование	Самоконтроль	Подавление	Ответственность	Избегание	Планирование	Переоценка	Вовлечение	Контроль	Принятие риска
Принятие себя	1															
Принятие других	,472*	1														
Эмоциональный комфорт	,506**	,501*	1													
Внутренний контроль	,794**	,518**	0,387	1												
Доминирование	0,12	-0,065	0,119	0,145	1											
Конфронтация	0,257	-0,094	-0,071	0,002	0,2	1										
Дистанцирование	-0,19	-0,048	-0,196	-0,3	-0,289	0,056	1									
Самоконтроль	0,149	0,067	0,166	0,014	-0,187	0,278	0,329	1								
Подавление	0,201	0,301	0,156	-0,024	-0,17	0,309	0,035	0,233	1							
Ответственность	0,229	0,136	-0,175	0,395	0,069	0,025	-0,126	-0,013	0,037	1						
Избегание	-0,193	-0,203	-0,254	-,468*	-0,15	0,117	0,302	0,309	0,261	0,362	1					
Планирование	0,361	-0,14	0,051	0,184	0,184	0,128	-0,078	-0,107	0,033	-0,186	-0,347	1				
Переоценка	-0,065	-0,082	-0,258	0,057	-0,064	0,086	0,241	0,154	-0,113	,405*	0,154	-0,274	1			
Вовлечение	0,12	-0,024	0,163	0,1	0,254	0,191	-0,254	0,003	0,078	-0,011	-0,051	0,132	0,031	1		
Контроль	-0,254	-0,024	0,067	-0,14	0,333	-0,182	-0,306	-0,091	-0,18	-0,12	-0,079	-0,028	-0,165	,517**	1	
Принятие риска	-0,022	0,01	0,101	0,134	0,029	0,04	-0,256	-0,1	-0,29	-0,207	-0,368	0,018	0,141	,444*	,493*	1
Жизнестойкость	-0,072	-0,107	0,099	-0,033	0,308	0,056	-0,367	-0,073	-0,114	-0,12	-0,109	0,033	0,047	,826**	,818**	,723**

Таблица 22. Результаты факторного анализа особенностей совладающего поведения у сотрудников уголовно-исполнительной системы

Повернутая матрица компонентов ^а												
	Компонент											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Планирование	,146	,063	-,031	,520	,287	,375	,200	-,081	,243	,341	-,140	,061
Моделирование	,108	,252	,004	,712	-,021	-,323	-,007	,156	,196	,053	-,099	-,066
Программирование	,310	,446	-,060	,612	,153	,047	,113	-,112	-,161	-,048	,054	,008
Оценка Результатов	,338	,378	-,331	,050	-,017	-,142	-,038	-,051	-,138	,037	,444	,046
Гибкость	,250	,315	-,119	,649	-,266	,081	,028	-,062	-,117	-,205	,060	,026
Самостоятельность	,228	,090	,204	,078	-,325	,117	,208	,126	-,336	,279	,508	,134
Саморегуляция	,170	,240	-,013	,818	-,056	,160	,148	-,095	,065	,056	,115	,133
Тревожность	-,495	-,182	,300	,158	-,070	,261	,037	,140	-,113	,259	-,104	-,381
Фрустрация	-,461	-,361	,048	,136	-,071	,146	-,084	,224	-,036	,421	,074	-,326
Ригидность	-,269	-,019	,247	-,166	,100	,657	,294	,306	,039	,058	,146	-,110
Агрессивность	,049	,020	,231	,101	-,066	,810	,020	,110	,083	,084	,077	-,046
Отрицание	,125	,313	-,151	,233	-,163	,133	,501	,180	,044	-,383	-,113	-,004
Подавление	-,058	,053	,156	,048	-,813	,098	,070	,274	,046	-,117	,009	,070
Регрессия	-,033	-,103	,150	-,022	,066	,141	-,019	,838	-,007	-,029	,099	-,111
Компенсация	,044	-,021	-,099	,142	,067	,156	,831	-,049	-,050	,070	-,104	-,043
Проекция	-,129	,168	,279	-,119	-,137	,057	,609	,307	,288	,218	,073	,159
Замещение	-,107	-,038	,298	-,124	-,202	,279	,313	,560	,281	-,175	,062	,077
Рационализация	,199	,035	,095	,361	,104	,032	,312	,183	,399	,237	,030	-,151
Реактивное Образов.	,166	,102	,202	,131	-,019	-,239	,653	-,078	,146	-,181	,167	-,175
Адаптированность	,902	,182	-,044	,219	-,026	-,014	,009	,060	-,050	,037	-,101	-,001
Принятие Себя	,779	,056	-,006	,227	,152	-,087	,131	-,040	,008	,188	,131	,070
Принятие Других	,770	,270	,015	,029	-,099	,069	-,033	-,222	,059	-,175	,235	-,096
Эмоц. Комфорт	,448	,516	,083	,166	,219	-,035	,011	-,239	,086	-,187	,399	-,117
Внутр. Контроль	,830	,033	-,145	,211	,172	,082	,107	,009	-,054	,245	-,074	,128
Доминирование	,634	-,003	-,080	,170	-,027	-,054	-,040	,461	-,057	-,054	-,318	-,079
Конфронтация	-,009	,105	,698	-,074	,000	,179	,198	,014	-,074	,181	-,047	-,232
Дистанцирование	-,090	-,174	,843	,001	-,042	,079	-,080	,132	,039	,064	,110	,068
Самоконтроль	,225	-,058	,528	,061	,503	,317	,108	-,015	,095	,263	,090	,005
Поиск Соц. Поддержки	,096	,025	,201	-,056	,813	,087	,057	,316	-,017	,009	,004	,084
Ответственность	,011	-,199	,094	,103	,489	,537	-,158	,054	,056	-,117	-,171	,070
Избегание	-,391	-,064	,646	-,055	,130	,229	-,034	,315	,012	-,025	,014	,230
Планирование	,457	,067	,381	,001	,319	,269	,064	-,049	,148	,366	,003	-,260
Положит. Переоценка	,223	,024	,335	,021	,122	,056	-,019	-,141	,137	,636	-,004	,129
Вовлеченность	,043	,891	-,024	,230	,086	-,140	-,003	,016	-,100	,034	-,062	-,106
Контроль	,156	,865	,099	,158	-,130	,032	,138	-,014	-,013	-,031	-,075	,169
Принятие Риска	,148	,671	-,457	,184	-,174	,117	,006	-,127	,006	-,019	-,042	-,138
Жизнестойкость	,124	,949	-,052	,209	-,039	-,024	,073	-,016	-,052	,015	-,063	-,006
Образование	,110	,297	-,080	-,009	-,009	-,084	,049	-,112	-,088	,036	-,756	-,029
Семейное Положение	-,129	,024	-,061	-,020	-,010	,047	,011	,153	,831	,076	-,031	,231
Возраст	,046	-,044	,031	,089	,003	-,021	-,077	-,058	,065	,070	,047	,861
Стаж работы	-,124	,338	-,104	-,154	,022	-,117	-,154	,189	-,712	,006	-,055	,144

Конспект программы психологического сопровождения профессиональной деятельности сотрудников уголовно-исполнительной системы

Вводное занятие.

1. Упражнение «Приветствие участников»

Цель: создание благоприятной обстановки в группе.

Инструкции: «Предлагаю всем вспомнить личностное качество, начинающееся на ту же букву, что и Ваше имя, например: «Ольга – обаятельная», «Владимир – вольный» и т. п. Затем каждый произносит свое имя, прибавляя к нему придуманное качество. Причем каждый следующий участник повторяет все то, что говорилось до него».

2. Упражнение «Считаем вместе».

Цель: активизация внимания, налаживание невербального контакта, сплочение коллектива.

Алгоритм: Все участники находятся в кругу. Перед ними ставится задача называть по порядку числа, стараясь досчитать до наибольшего числа. Если одно число называют сразу два или более участников, то игра начинается заново. Часто группа быстро находит легкое решение этой задачи: участники называют числа по очереди, в том порядке, в котором они сидят. В этом случае ведущий должен похвалить группу за сообразительность и ввести запрет на счет по кругу. Усложнить задачу можно тем, что участники во время выполнения упражнений должны опустить головы или закрыть глаза и не смотреть друг на друга. Это упражнение можно проводить несколько дней подряд, каждый раз определяя рекорд группы и отслеживая динамику сплоченности.

3. Упражнение «Нарисуй меня»

Цель: Создание эмоционально – положительного настроения в группе. Сплочение группы.

Алгоритм:

1. Каждый участник пишет на листе бумаги свою фамилию и имя.
2. Далее все листы собираются и перемешиваются, раздаются обратно всем участникам группы (если участнику попался лист с его фамилией - производится обмен).
3. Всем участникам дается 5 -10 мин, что бы изобразить человека, который ему выпал, изображая качества человека, а не внешние отличительные черты. Не допускается применение инициалов, цифр, портретного изображения.
4. Все рисунки собираются.
5. Далее поочередно предъявляется рисунок всей группе. Участники пытаются угадать, кто изображен на рисунке (правильный ответ не говорится).
6. Затем автор рисунка описывает то, что хотел сказать своим рисунком, какие качества человека он изобразил. Участники подтверждают свой ответ или же меняют выбор, какую интерпретацию они могут дать данному рисунку. Оглашается, кто изображен на рисунке.
7. Выслушивается мнение «нарисованного», согласен он или нет, что он чувствует, какие эмоции испытывает.

8. После прослушивания всех участников, подводится итог проведенной работы, что участники получили из этого опыта, что понравилось, какие были недочеты, какие есть предложения по усовершенствованию техники.

Выводы: Данная техника помогает увидеть отношения внутри группы. Каждый участник может узнать, какие качества в нем видят другие. Дает возможность лучше узнать друг друга. А так же эмоционально расслабиться, снять напряжение посредством рисования.

Арт-терапевтическое занятие

1. Упражнение «Мое настроение»

Цель: снятие психологических барьеров, снижение эмоционального напряжения.

Алгоритм: Нарисуйте на листе свое настоящее настроение. Для этого можно использовать любой метод (пейзаж, абстракционизм, погоду) и любые инструменты (краски, карандаши, фломастеры). Внимательно рассмотрите рисунок и постарайтесь определить, какие эмоции он выражает — грусть, радость, воспоминания, ожидания.

После выполнения упражнения, участникам предлагается разрезать рисунок на четыре части, перемешать с остальными рисунками участников.

2. Упражнение «Принятие».

Цель: исследование на особенности интеграции человеком нового, чужеродного.

Алгоритм: Берутся кусочки рисунков из предыдущего упражнения. Психолог раздает каждому участнику по кусочку.

Задание состоит в том, чтобы фрагмент чужого рисунка интегрировать в свое произведение. Сначала необходимо наклеить его на лист бумаги, найдя подходящее место, затем дорисовать остальное. Порядок может быть и обратным.

Интерпретация: Наблюдая за участником, анализируя его стиль работы и рисунок, можно увидеть, как он приемлет чужеродные данности в свою жизнь.

- Делает ли этот кусочек центром новой композиции или пристраивает его где-нибудь на краю, в уголке, где его не очень видно?
- Насколько гармонирует рисунок с чужим фрагментом (цветовая гамма, стиль)?
- Соединен ли кусочек с остальным рисунком или остался отделенным, обособленным?
- Не произошло ли поглощение объекта (закрасили, перекрасили)?

Обсуждение рисунка и целевые вопросы должны помочь участнику осознать свою тактику во взаимоотношениях с чужим, навязанным извне и выработать новые тактики восприятия чужеродного и, возможно, принятия.

3. Упражнение «Поочередное рисование»

Цель: взаимодействие в коллективе.

Алгоритм: Первый участник рисует в течение двух минут, затем передает другому и т.д., пока рисунок по кругу не вернется к первому участнику. Обсуждается, кому, что понравилось в получившемся рисунке, и что – нет.

Вывод: участники сталкиваются с ситуацией, когда любой человек может привнести что-то в его жизнь и задача участника принять это и увидеть как на это реагировать.

Телесно-ориентированная терапия

1. Упражнение «Разминка»

Стоя закройте глаза, определите центр тяжести тела (в районе солнечного сплетения) и положите на него ладонь. Сделайте два-три цикла глубокого дыхания с закрытыми глазами, почувствуйте свое тело и попытайтесь определить, какую его часть вы сейчас чувствуете лучше всего.

Вытяните руки перед собой, пальцы вперед, пальцы к себе, покрутите кистями, локтями, плечами, наклонитесь вперед, вбок, поворачивайте ногами в коленях, ногами по одной – бедром, ступней, коленом, бедром. Поднимите руки, вращайте тазом по кругу в одну сторону, потом – в другую. Потрясите кистями, руками в локтях, в плечах. Потрясите коленями. Потрясите головой и сделайте «бр-ррррр». А теперь трясите всем, чем можете, сразу (и ушами тоже!).

Закройте глаза, прислушайтесь к своему телу. Постарайтесь не блокировать дыхание.

Откройте глаза. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно. Покачайтесь вперед-назад-вбок, определите, что вам легче и приятнее. Попробуйте покачаться по кругу; если вы ощутили напряжение в бедрах, это хорошо. Раскачивайтесь слева направо, удерживая равновесие в крайних положениях.

2. Упражнение «Мышечная гимнастика»

При выполнении этого упражнения – и при напряжении, и при расслаблении отдельных групп мышц – не забывайте о дыхании. Дышите животом, медленно и глубоко. Следите за тем, чтобы напрягались только те мышцы, которые необходимы для выполнения каждого движения. Остальные мышцы должны быть свободны и расслаблены. Мышцы надо напрягать как можно сильнее и удерживать в этом состоянии до полного изнеможения. После этого следует максимально расслабить их. При выполнении каждого движения необходимо сосредоточить внимание на ощущениях в напряженных и расслабленных мышцах.

Лицо: поднимите брови как можно выше и держите их в этом состоянии до полного изнеможения участвующих в этом движении мышц. Расслабьтесь. Теперь сильно зажмурьте глаза, затем расслабьте их. Рот: улыбка до ушей; губы вытянуты в трубочку – «поцелуй»; раскройте рот как можно шире – нижняя челюсть максимально отведена вниз. В каждом движении чередуются напряжение и расслабление.

Плечи: дотянитесь плечом до мочки уха, не наклоняя голову. Расслабьтесь. То же самое – со вторым плечом. Почувствуйте, как плечи становятся тяжелее.

Руки: обе кисти крепко сожмите в кулаки. Задержитесь в таком положении. Расслабьтесь. Должны появиться тепло и покалывание в пальцах.

Бедра и живот: сидя на стуле, поднимите ноги перед собой. Держите ноги на весу до изнеможения в бедрах. Расслабьтесь. Напрягите противоположную группу мышц – попытайтесь зарыть ступни в землю. Зарывайте тверже! Расслабьтесь и сосредоточьтесь на расслаблении, которое чувствуется в верхней части ног.

Ступни: сидя на стуле, поднимите пятки высоко вверх. Только пятки! Должно появиться напряжение в икрах и ступнях. Расслабьтесь. Поднимите носки ног. Почувствуйте напряжение в ступнях и передней части ног. Расслабьтесь. Прислушайтесь к ощущению в мышцах нижней части ног.

3. «Копирование движений»

Цель: снятие эмоционального напряжения, развитие наблюдательности, групповая сплоченность.

Алгоритм: Участники стоят в кругу. По условному сигналу ведущего каждый из них начинает выполнять какое-нибудь несложное физическое упражнение по своему выбору. Через 5-10 секунд ведущий подает очередной условный сигнал, по которому каждый участник начинает выполнять то упражнение, которое до того выполнял сосед слева. Игра продолжается, пока каждое упражнение не пройдет полный круг и не вернется к своему автору (скорее всего, в сильно искаженном виде).

Аутогенная тренировка

Примите удобную позу, что бы ничего не сковывало вас, Расстегните или снимите тесную одежду, снимите очки и часы.

- Сделайте несколько медленных ровных вдохов.
- Тихо скажите себе: «Я совершенно спокоен»
- Сосредоточьте свое внимание на руках. Тихо и медленно скажите шесть раз: «Мои руки очень тяжелые», а затем - один раз: «Я совершенно спокоен»
- Снова сосредоточьте внимание на руках и скажите шесть раз, тихо и медленно: «Мои руки очень теплые», и затем еще раз: «Я совершенно спокоен»
- Сосредоточьтесь на ногах. Медленно и тихо повторите шесть раз: «Мочи ноги очень тяжелые», и еще раз: «Я совершенно спокоен»
- Опять сосредоточьте внимание на ногах и повторите шесть раз: «Мои ноги очень теплые», и: «Я совершенно спокоен»
- После выполнения каждого из последующих шагов аутотренинга, кроме последнего, повторяйте один раз: «Я совершенно спокоен»
- Тихо и медленно скажите шесть раз: «Мое сердце бьется спокойно и ровно»
- Повторите шесть раз: «Я дышу спокойно и ровно»
- Повторите шесть раз: «Я ощущаю тепло в животе»
- Тихо и медленно повторите шесть раз: «Я ощущаю приятную прохладу на лбу»

Насладитесь ощущением релаксации, тепла и приятной тяжести. Когда будете готовы, тихо скажите себе: «Мои руки тверды, дыхание глубокое, глаза открыты»

Игровое занятие

Для победы здесь требуется наблюдательность и умение отстаивать свои границы. Оптимальное количество участников: трое-четверо.

Психолог (ведущий) не входит в состав игроков, но следит за соблюдением очередности ходов и правил в целом.

Поле – 10х10 квадратов. Внутреннее поле (6х6) – пространство для перемещения фишек, остальные клеточки – домики. Ходят участники по очереди как в правилах известной игры «уголки»: либо перемещаясь на одну клетку по горизонтали или вертикали, либо перепрыгивая через другую фишку. При этом перепрыгивать через свою или чужую фишку можно неограниченное число раз. Из собственного дома фишку по желанию можно переместить сразу на два квадрата вперед (как в шашках).

В начале игры игроки выкладывают по 6 своих фишек в своем домике (светлые квадраты с рисунками фишек). Затем фишки переворачиваются рубашкой вверх и выглядят у всех игроков одинаково. Игроки по очереди передвигают свои фишки по направлению к противоположному полю, при этом разрешается перепрыгивать через одну или несколько фишек поочередно.

Цель игры – завести в домик напротив (самые удаленные поля позади первоначальных домиков соперника) любые 6 фишек, не важно, свои или чужие. Если

фишек на поле много, то среди участников естественным образом возникает путаница, становится не ясно, где, чья фишка находится.

Однако пусть путаница не пугает игроков, поскольку по правилам можно привести любые фишки, а не обязательно свои. В этот момент возникает много значимых социальных взаимодействий, когда участники отстаивают свою позицию, сомневаются, пытаются схитрить, учитывая реакции партнеров по игре.

Если один из игроков намеренно или случайно прикасается к фишке, которая (наверно) принадлежит другому игроку, а тот кричит «мое», первый может выбрать, спорить ли ему с этим бунтарем или выбрать какую-то другую. В первом варианте, если спорить решили оба участника, фишка переворачивается. Кто не прав, у того отнимают одну фишку, максимально приблизившуюся к финишу.

Социальный и психологический смысл этой игры – в умении предвосхитить намерения других участников и вовремя украсть чужие фишки. Отвлечь внимание соперника, если нужно. А главное – выработать такую стратегию, чтобы и выиграть, и не переживать чрезмерно! Ведь потеря контроля над своими фишками может вызвать целую бурю чувств... А «воровство» чужих фишек в этой игре не только не наказывается, а даже приветствуется, поскольку предусматривается правилами.

Завершающее занятие (релаксация)

1. Упражнение на релаксацию.

Цель: снятие эмоциональной нагрузки; повышение настроения, работоспособности человека, избавление его от усталости, тревог, переживаний; визуальное, звуковое и вербальное благотворное воздействие на психику людей.

2. Упражнение «Отправленное послание»

Цель: планирование и реализация планов, самоконтроль.

Алгоритм: Психолог предлагает участникам написать и отправить послание самому себе, в котором нужно описать себя таким, каким Вам бы хотелось быть через три месяца. Каких целей и результатов хотели бы Вы достичь в личностном и профессиональном плане за это время. Подготовленные к отправке послания собираются и хранятся у психолога до следующей встречи с группой, которая может состояться, как минимум, через три месяца. Получив послания через отсроченный промежуток времени, участники имеют возможность сравнить поставленные перед собой цели с тем, что они имеют на сегодняшний день.

Текст для релаксации

«Сядьте так, чтобы вам было удобно. Проверьте: ваша поза спокойна, комфортна. Никто не мешает вам, ничто не стесняет вашего дыхания. Спина откинута на спинку кресла, руки - в удобном положении на коленях. Закройте глаза.

Прислушайтесь к ритму вашего дыхания. Вы дышите ровно и спокойно. Вы дышите ровно и размеренно Ритм вашего дыхания удобен вам. Вы делаете вдох - и медленный, плавный, глубокий выдох... Вдох - медленный выход... Сосредоточьтесь на дыхании. Вдох - и медленный, спокойный выдох...

А теперь представьте, что вы медленно идете по летнему теплему лесу. Ритм ваших мысленных шагов спокойный, размеренный, неторопливый. Вы дышите в такт вашим шагам - медленно и ровно. Вы вдыхаете чистый приятный лесной воздух. Каждый ваш вдох - и мягкие струи воздуха наполняют ваши легкие... Весь ваш организм... Вы

слышите пение птиц, легкое движение листы, вы настраиваетесь на отдых, покой, расслабление.

Представьте, что сейчас вы подошли к лесной поляне. Вы решили немного отдохнуть и удобно устраиваетесь на мягкой, теплой траве... Сейчас вы полулежите, прислонившись к стволу дерева... Ваши ноги, туловище, руки подставлены солнечным лучам, а лицо находится в тени. Мысленно посмотрите на себя как бы со стороны: Вы удобно расположились на траве, ваше тело впитывает солнечный свет, ваше лицо - в тени дерева, и только мягкие солнечные блики, проходя сквозь листву, едва заметно касаются вашего лица. Ваше дыхание ровное и спокойное.. Вы настроились на отдых и расслабление...

Постепенно, с каждым выдохом, вы начинаете чувствовать мягкое тепло в области солнечного сплетения. Каждый выдох - и солнечное сплетение наполняется внутренним теплом... Представьте, что теплые солнечные лучи согревают ваше тело, как будто проникают внутрь и образуют вокруг солнечного сплетения мягкую теплую зону... Каждый выдох - и приятные волны тепла и расслабления от солнечного сплетения растекаются по всему вашему телу... Выдох - и теплые волны растекаются в стороны, по мышцам грудной клетки, к спине... Выдох - и приятное тепло наполнило руки... Выдох - расслабляющая теплота спустилась вниз, к ногам, до кончиков пальцев ног... Прислушайтесь к себе, почувствуйте теплую зону в солнечном сплетении очень отчетливо. Проследите распространение тепла по всему телу с каждым выдохом. Вы отдыхаете...

А сейчас ваше внимание сосредоточилось на ногах. Солнечные лучи согревают ступни ног, мышцы икр и голеней, мышцы бедер...

Вы чувствуете приятное распространение тепла от кончиков пальцев ног до нижней части живота... Солнечное тепло проникает внутрь, и ваши ноги постепенно становятся теплыми и приятно-тяжелыми... Прислушайтесь к этим ощущениям тепла и тяжести. Ваши ноги теплые, очень теплые и тяжелые. Ноги полностью расслаблены. Ноги отдыхают...

Вы чувствуете, как теплая волна от прогретых ног и нижней части живота поднимается вверх, сливается с теплом в области солнечного сплетения, затекает на грудную клетку, постепенно достигая плеч... Солнечные лучи мягко поглаживают ваше тело...

Сейчас наше внимание остановилось на руках. Представьте, что вы повернули кисти рук ладонями к солнечному свету. Вы как будто ловите ладонями теплые лучи. Ваши ладони становятся теплыми, очень теплыми... Вы мысленно поворачиваете кисти, и теперь солнечные лучи поглаживают тыльные поверхности кистей рук..., вы отчетливо чувствуете тепло, мягко пульсирующее в каждом пальце, в ладонях... Постепенно теплая волна поднимается вверх по рукам, к плечам. Ваши руки становятся теплыми, очень теплыми... Одновременно вы чувствуете мягкую расслабленную тяжесть в руках. Ваши руки теплые и тяжелые... Руки отдыхают...

Волна тепла и расслабления достигла плеч - солнечные лучи согревают ваши плечи. Впитывая тепло, плечи становятся мягкими, расслабленными, теплыми... Тепло и расслабление поднимаются от области плеч к основанию шеи... Мышцы шеи постепенно теплеют, расслабляются... Вы отчетливо чувствуете, как ваши плечи и шея, залитые

приятным солнечным светом, расслабляются все полнее и полнее... Ваши плечи и шея, теплые и расслабленные... Плечи и шея отдыхают...

Вы прислушиваетесь к себе: сейчас все ваше тело, согретое теплыми лучами, мягкое и расслабленное... Приятная теплота, покой и расслабление во всем теле. Вы отдыхаете:

А теперь ваше внимание - на области лица. Вы мысленно полулежите на мягкой травке так, что ваше лицо находится в тени дерева. Вы чувствуете только еле заметные солнечные блики, проходящие сквозь крону дерева... Представьте: легкий ветерок чуть колышет листву, и ваше лицо ласкают нежные отсветы солнечных лучей... Вы улыбаетесь себе... Мышцы лица расслабляются все полнее и полнее... Подбородок чуть опускается вниз, щеки становятся мягкими, губы расслабляются... Веки мягко прикрывают глаза, мышцы вокруг глаз полностью расслаблены... Ваше лицо сейчас ровное и спокойное... Ваш лоб ровный и разглаженный... Представьте: вы чувствуете легкое дуновение приятного, освежающего ветерка, и ваш лоб ощущает легкую прохладу. Лоб становится ровным и приятно - прохладным... Прислушайтесь к своим ощущениям: ваше лицо расслабленное и спокойное, ваш лоб приятно - прохладен, все ваше лицо отдыхает...

Улыбнитесь мысленно еще раз: ощущение покоя и отдыха вам приятно. Сейчас вы совершенно расслаблены. Прислушайтесь к себе: ощущение расслабления глубокое и полное... Вы отдыхаете... Вы отдыхаете...

(Пауза 2 - 3 минуты)

Вы отдыхаете... Вы полностью сосредоточены на ощущении глубокого отдыха... Ваша поза удобна и комфортна... Вы спокойны и расслаблены... Прислушайтесь к себе: сейчас ваше тело стало очень легким... почти невесомым... Вы как будто растворены в окружающем воздухе - настолько легко ваше тело... Представьте, что вы мысленно приподнимаетесь и как будто открываетесь от земли. Легкий поток воздуха подхватывает вас, и вы плавно покачиваетесь на воздушной волне...

Вы настолько легки, что движения вашего тела подчинены ритму дыхания: на вдох воздушный поток чуть приподнимает вас вверх, на выдохе - слегка опускает вниз... Прислушайтесь к ритму вашего дыхания и мысленно покачивайтесь в такт дыханию. Вдох - вы чуть приподнимаетесь вверх, выдох - опускаетесь вниз... Вдох - вверх, выдох - вниз... Вы чувствуете, что хорошо и полно отдохнули. Вы расслабили основные мышечные группы вашего тела. Вы восстановили свои силы. Прислушайтесь к себе: времени, отведенного на отдых и расслабление, было вполне достаточно, и вы чувствуете желание проснуться, потянуться, вернуться к активному бодрствованию, к продолжению работы. Вы спокойны и уверены в себе: вы ощущаете прилив сил и энергии. Обратите внимание - ритм вашего дыхания меняется. Сейчас вы делаете более глубокий вдох и более короткий и энергичный выдох. Вдох становится глубоким и долгим, а выдох - как можно короче и резче. Сейчас вы мысленно вновь идете по лесной тропинке, но теперь ритм ваших шагов становится быстрым и энергичным. Вы дышите глубоко и энергично в такт воображаемым шагам. Ваш вдох глубокий и полный, выдох - энергичный и резкий. Вдох - глубокий, выдох - энергичный! Вы отдохнули! Вы полны сил и энергии! У вас отличное настроение!

Таблица 20. Сводные данные показателей совладающего поведения после проведения программы психологического сопровождения профессиональной деятельности сотрудников уголовно-исполнительной системы

№	СПС				СПА					
	т	ф	р	а	А	ПрС	ПрД	ЭК	ОВК	Д
1	4	3	3	6	124	35	12	20	24	6
2	7	3	3	5	114	25	6	17	33	9
3	2	1	8	9	212	54	33	36	98	20
4	5	2	5	9	205	52	28	36	92	9
5	0	2	3	0	146	15	20	23	32	8
6	1	1	4	2	128	29	15	25	33	5
7	1	1	1	1	198	45	39	36	78	15
8	9	3	9	11	132	16	14	26	-3	9
9	5	4	6	9	100	22	12	8	41	-3
10	3	3	7	10	159	45	26	21	65	10
11	1	1	7	7	178	46	31	32	71	2
12	2	1	4	10	162	51	24	19	81	6
13	3	4	8	6	128	26	19	22	31	-1
14	3	2	13	11	141	34	22	25	54	10
15	4	1	8	11	143	38	19	22	52	10
16	0	2	8	8	108	10	17	25	5	4
17	1	1	10	10	181	42	28	34	73	15
18	3	2	3	7	136	39	25	27	54	8
19	5	4	6	12	170	49	23	31	69	11
20	5	1	8	7	136	26	14	24	43	5
21	2	1	3	9	154	28	33	26	52	4
22	1	2	7	11	178	46	30	32	71	2
23	1	0	3	5	184	46	26	33	77	12
24	3	2	2	4	130	24	25	25	27	10
25	3	1	6	5	146	36	18	23	52	-1
26	0	0	5	8	179	41	30	35	69	19
27	2	2	8	11	195	36	33	36	75	21
28	1	0	1	1	178	46	30	34	71	2
29	2	0	6	7	46	32	32	71	4	-14
30	4	1	9	7	118	30	18	25	44	6
31	2	3	3	6	137	37	22	21	48	10
32	1	1	4	5	157	37	29	23	48	1
33	1	0	4	6	161	38	24	32	70	13
34	4	3	11	9	101	31	10	15	30	1
35	1	5	7	7	142	36	19	26	35	12
36	7	3	3	5	104	25	3	14	33	9

№	т	ф	р	а	А	ПрС	ПрД	ЭК	ОВК	Д
37	3	4	8	5	86	24	10	16	48	-2
38	3	4	8	13	42	16	6	5	14	-4
39	2	3	7	7	152	40	17	32	60	3
40	1	0	4	7	187	48	33	34	77	9
41	4	4	9	11	115	25	16	23	38	6
42	0	0	3	8	184	40	31	36	67	13
43	1	0	2	4	142	37	22	24	48	10
44	0	0	5	9	193	50	27	39	88	10
45	0	0	5	9	182	44	35	33	63	7
46	3	4	7	9	166	46	21	37	72	9
47	1	1	2	7	165	44	29	32	68	14
48	6	6	7	6	116	31	18	16	56	7
49	0	2	2	0	162	51	24	18	81	6
50	0	0	4	7	182	44	35	33	63	7
51	2	1	3	8	156	35	24	29	47	10
52	1	1	4	2	123	37	5	24	60	8
53	1	0	8	8	107	5	15	16	12	1
54	1	3	2	3	120	35	16	22	24	6
55	1	2	6	8	193	50	27	42	88	9
56	0	0	6	3	121	37	4	24	60	8
57	3	1	1	7	182	49	26	34	90	5
58	2	1	3	6	166	35	33	30	58	4
59	0	0	7	6	143	38	18	23	52	10