

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

**ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА**

**Кафедра общей и клинической психологии**

**Формирование стрессоустойчивости у сотрудников МВД  
с различной степенью эмоционального выгорания**

**Выпускная квалификационная работа**

(дипломная работа)

обучающейся по специальности  
37.05.01 Клиническая психология  
очной формы обучения,  
группы 02061103

Коваленко Яны Витальевны

Научный руководитель:  
доктор психологических наук,  
профессор, заведующая кафедрой  
общей и клинической психологии  
Разуваева Т.Н.

Рецензент:  
кандидат психологических наук  
Цуркин В.А.

**БЕЛГОРОД 2017**

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. Теоретические основы изучения специфики формирования стрессоустойчивости у сотрудников МВД с различной степенью эмоционального выгорания.....	6
1.1 Анализ понятия стрессоустойчивости в отечественной и зарубежной психологии.....	6
1.2 Подходы к изучению эмоционального выгорания в психологической науке.....	13
1.3. Особенности формирования стрессоустойчивости у сотрудников МВД.....	20
ГЛАВА 2. Эмпирическое исследование специфики формирования стрессоустойчивости у сотрудников МВД с различной степенью эмоционального выгорания.....	27
2.1 Организация и методы исследования.....	27
2.2 Результаты исследования.....	30
2.3 Программа формирования стрессоустойчивости сотрудников МВД	40
2.4 Анализ эффективности программы формирования стрессоустойчивости у сотрудников МВД с высокой степенью эмоционального выгорания.....	71
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	82
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	85
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	92

## ВВЕДЕНИЕ

В современном мире профессиональная деятельность многих специалистов протекает в экстремальных условиях. Результативность такой деятельности обуславливается не только профессиональными знаниями, умениями и навыками, но и профессионально значимыми качествами, в числе которых - стрессоустойчивость, которая является важным элементом адаптивности личности.

Работа в правоохранительных органах во всем мире обычно относится к видам профессиональной деятельности с высоким уровнем эмоционально-стрессовых нагрузок. Профессия сотрудника МВД оставляет особый след на психическом образе индивида.

Особенность предмета труда влияет на психику субъекта профессиональной деятельности, формирует или деформирует психику человека. Профессиональная роль сотрудника МВД многогранно влияет на личность, предъявляя к человеку конкретные правила и условия, реконструирует его внешний вид и внутренний образ.

Профессия сотрудника МВД одна из наиболее стрессовых из профессий, поэтому синдром эмоционального выгорания у представителей данной профессии обнаруживается очень часто. Однако, в настоящее время недостаточно исследований феномена эмоционального выгорания и формирования стрессоустойчивости у сотрудников МВД.

Современные психологические исследования, относящиеся к работникам социальных профессий, указывают на предрасположенность к профессиональным деформациям (Б.Д. Новиков, А.А. Реан, А.Р. Фонарев, А.К. Маркова, Е.Т. Лунина, Е.Д. Юрченко и др.). Одним из нередких отрицательных проявлений у сотрудников МВД является феномен «эмоционального выгорания». Эмоциональное выгорание проявляется в условиях усиленного профессионального общения под влиянием множества внешних и внутренних причин (К. Маслач, С. Джексон, Т. Моррисон, Т.В. Форманюк, А.К. Маркова, В.В. Бойко,

Н.Е.Водопьянова, Т.Н. Ронгинская). Исследование стрессоустойчивости личности специалистов затронуты в работах В.Л. Марищук, А.А. Реана, Поповой Л.А., Васильевой О.С., Филатова Ф.Р., Ильина Е.П., Китаев-Смык А.А. и др.

**Проблема:** в чём специфика формирования стрессоустойчивости у сотрудников МВД с различной степенью эмоционального выгорания?

**Объект исследования:** стрессоустойчивость сотрудников МВД.

**Предмет исследования:** специфика формирования стрессоустойчивости сотрудников МВД с различной степенью эмоционального выгорания.

**Цель:** выявить специфику формирования стрессоустойчивости у сотрудников МВД с разной степенью эмоционального выгорания.

**Гипотеза:** специфика формирования стрессоустойчивости у сотрудников МВД с высокой степенью эмоционального выгорания направлена на освоение конкретных приемов и методов эффективного решения проблем в стрессовом состоянии.

В соответствии с целью определены следующие **задачи исследования:**

1. Проанализировать теоретические подходы к понятию, содержанию и структуре стрессоустойчивости и эмоционального выгорания;
2. Определить уровень стрессоустойчивости у сотрудников МВД с разной степенью эмоционального выгорания;
3. Разработать, внедрить и проверить эффективность программы формирования стрессоустойчивости сотрудников МВД с высокой степенью эмоционального выгорания.

**Теоретико-методологической основой исследования** стали: системный подход П.К. Анохина, Н.А. Бернштейна, А.Н. Леонтьева, Б.Ф. Ломова и др., предполагающий изучение того или иного явления с позиции его включенности в систему всеобщей взаимосвязи; положения субъектного подхода, сформулированные в работах Л.М. Аболина, К.А. Абульхановой-Славской, А.В. Брушлинского, О.А. Конопкина, С.Л. Рубинштейна; положения о стрессоустойчивости Г. Селье, Р. Лазаруса, Н.Е. Водопьяновой, Дж. Гринберга, Л.А. Китаева-Смыка.

Выбор методов и конкретных методик исследования для получения необходимой информации осуществлялся в соответствии с целью и задачами настоящей работы.

В исследовании использовались следующие **методы**:

организационные методы (сравнительный метод),

эмпирические методы (беседа, эксперимент, психодиагностические методы),

методы описательной статистики (U - критерий Манна – Уитни, корреляционный анализ с использованием коэффициента корреляции r – Спирмена на основе пакета статистических программ «SPSS – 19.0»).

В исследовании использовались следующие **методики**:

Опросник «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» (К. Маслач, С. Джексон, адаптация Н. Водопьяновой, Е. Старченковой);

Анкета «Прогноз» (В.Ю. Рыбников);

Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации (Холмс, Раге).

**База проведения исследования:** УМВД России по Белгородской области.

Объем выборки: 50 сотрудников УМВД России по Белгородской области, имеющих стаж работы от 5 до 13 лет в отделах: уголовный розыск, кинологовая служба, патрульно-постовая служба.

Исследование включает в себя следующие этапы:

1. Анализ литературы и постановка проблемы (июнь – август 2016 г.).
2. Проведение констатирующего эксперимента (сентябрь 2016 г.).
3. Разработка и внедрение формирующего эксперимента (сентябрь – ноябрь 2016 г.).
4. Проведение контрольного этапа исследования (декабрь 2016 г.).

**Структура работы:** дипломная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы (58 источников), включающая 15 рисунков, и приложений. Объем работы составляет 113 страниц машинописного текста.

# **ГЛАВА 1. Теоретические основы изучения специфики формирования стрессоустойчивости у сотрудников МВД с различной степенью эмоционального выгорания**

## **1.1 Анализ понятия стрессоустойчивости в отечественной и зарубежной психологии**

В нынешнее время на нервную систему и состояние человека в целом оказывают большое воздействие возрастающие нагрузки. Содержание этих самых нагрузок разнообразно, но отдельную нишу занимают психологические нагрузки, оказывающие негативное воздействие на психику человека, его нервную систему, работоспособность, адаптацию, устойчивость к воздействиям окружающего мира.

Нам необходимо сохранить ценность человека, его психологическое и физическое здоровье. Именно это является важной целью сегодняшнего общества.

Возрастающее эмоциональное и нервное напряжение содействуют развитию стресса. Понятие «стресс» уже основательно вошло в нашу жизнь. Обычно стресс понимается как негативное, отрицательное явление.

Устойчивость к стрессу – важнейший фактор сохранения оптимальной работоспособности, действенного взаимодействия с окружающими людьми и внутренней гармонии человека в напряженных обстоятельствах.

В переводе с английского языка слово «стресс» обозначает «давление, напряжение».

Основатель учения о стрессе канадский учёный Ганс Селье дал ему ниже следующее определение «Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование» [43, с. 54].

Г. Селье различал некоторые виды стресса – это дистресс и эустресс. Эустресс является положительным фактором, он активизирует внутренние резервы человека, мобилизует его и в свою очередь дает толчок в преодолении

трудностей, активизирует протекание психофизиологических функций. Этот вид стресса является кратковременным и приводится в действие бурным израсходованием наружных адаптационных источников и затем же начинает активировать глубокие резервы своего организма. У человека может возникать ощущение внутреннего подъема сил [43].

Дистресс же возникает при продолжительных отрезках активности, которые не приносят результата в связи с избыточными усилиями и чрезмерно тяжелыми действиями. В свою очередь, этот вид стресса является долговременным, при нем включаются как наружные адаптационные источники, так и глубокие резервы организма человека.

Общий адаптационный синдром имеет три стадии развития - это стадия тревоги, стадия резистентности и стадия истощения. Первая стадия характеризуется мобилизацией всех ресурсов организма человека. Во второй стадии организм постепенно приспосабливается к стрессовой ситуации и активно сопротивляется ей. Во время этой стадии организм человека переходит в новое гомеостатическое состояние. И, наконец, третья стадия – во время нее ресурсы организма человека заметно снижаются, и тем самым повышается риск к воздействию вредных факторов.

Впервые Р. Лазарус предпринял попытку в отграничении физиологического и психологического представлений о стрессе. Он, формируя теорию о стрессе, предложил концепцию, в которой разграничивается физиологический стресс, который связан с реальным раздражителем, и эмоциональный стресс, при котором индивид определяет грядущую ситуацию как угрожающую, на основе индивидуальных знаний и опыта [27].

В соответствии с Б.Г. Мещеряковым и В.П. Зинченко, стресс – это «состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных, трудных условиях, как в повседневной жизни, так и при особых обстоятельствах» [40].

Л.А. Китаев – Смык [22] полагает, что стресс – это неспецифическая реакция адаптации организма на сверхмощные значимые воздействия.

В психологической литературе прослеживаются трудности в отделении терминов «стресс» и «эмоциональное состояние».

В.В. Суворова [49] говорит о том, что эти понятия трудно различимы и в зарубежной психологии дифференциация эмоций и стресса практически незначительна.

В.В. Бойко дает определение понятию эмоциональное состояние как «...личностный механизм психологической защиты, который характеризуется полным или частичным исключением эмоций в ответ на избранные стрессовые воздействия окружающей среды» [7, с. 124].

Таким образом, можно выделить три подхода к определению стресса.

Первый подход определяет стресс как встречную реакцию на мешающее или опасное воздействие, характеризующееся состоянием нервно – психической напряженности и неприятными эмоциональными переживаниями. В качестве примера этого подхода является концепция общего адаптационного синдрома Г. Селье.

В рамках второго подхода стресс описывается как условия окружающей среды, которые определяются как стресс – факторы. Это означает, что любые условия по отношению к человеку рассматриваются как стрессогенные.

В третьем же подходе стресс трактуется как ответная реакция на несоблюдение баланса между компенсаторными возможностями личности и требованиями, которые предъявляет к ней среда. Другими словами, стресс – это системное и динамичное взаимодействие личности и окружающей среды.

В соответствии с разнообразными взглядами о понятии стресс развивается проблема стрессоустойчивости, рассматриваемая в психологии как обязательный параметр целостного процесса адаптации (А.А. Баранов, Л.Г. Дикая, Н.Д. Левитов, В.И. Моросанова, О.А. Конопкин, К.К. Платонов и др.). Проблема стрессоустойчивости находит свое представление в рамках теорий личности (G. Allport, R. Cattell, C. Rogers и др.), концепциях гомеостаза (У. Кеннон) и стресса (Г. Селье), теории темперамента и свойств нервной системы (И.П. Пав-



лов, В.Д. Небылицын, и др.), теории интегральной индивидуальности (В.С. Мерлина) [19].

В психологическом словаре стрессоустойчивость обозначается как «набор личностных качеств, определяющих неуязвимость к разнообразным видам стрессов».

По мнению М. Тышковой [52], стрессоустойчивость – это умение переносить интенсивные или необычные стимулы, которые представляют собой сигнал угрозы, и тем самым ведущие к переменам в поведении.

У многих авторов сопротивляемость, толерантность к стрессу применяется к термину «эмоциональная устойчивость». Стоит сказать, что большинство ученых под эмоциональной устойчивостью понимают свойство, которое способствует высокой продуктивности деятельности. В определении понятия эмоциональной устойчивости существуют многообразные формулировки.

Так, В.М. Писаренко [40] понятие «эмоциональная устойчивость» описывает как способность отвечать на стрессовые ситуации изменением эмоционального состояния, которое в свою очередь обуславливает нарастание работоспособности.

Е.А. Милерян [3] же понимает под эмоциональной устойчивостью умение регулировать эмоции или же быть эмоционально устойчивым, то есть иметь несущественные смещения в величинах, описывающих эмоциональные реакции в разнообразных условиях деятельности.

В свою очередь П.Б. Зильберман [48] термин «эмоциональная устойчивость» характеризует не как устойчивость эмоциональных реакций личности, а как системное свойство личности, которое включает в себя взаимодействие эмоциональных, когнитивных и мотивационных составных психической деятельности индивида, тем самым обеспечивающих наилучшее достижение цели деятельности в стрессовой ситуации.

Б.Х. Варданян [10] определение «эмоциональная устойчивость» сводит к своеобразной групповой работе всех элементов деятельности. Эмоциональную устойчивость он характеризует как свойство человека, которое обеспечивает

слаженное взаимодействие между всеми компонентами деятельности в стрессовой обстановке и этим самым способствующим к результатам в выполнении деятельности. Автор различает несколько способов психической регуляции: «внутренний» и «внешний». Внутренний способ включает методы преодоления стрессогенной ситуации, адресованные к внутренним субъективным причинам возникновения этой ситуации. К внешнему же способу преодоления относится устранение внешних условий возникновения стрессогенной ситуации [9].

Л.М. Аболин понимает под понятием «эмоциональная устойчивость» свойство, характеризующее некоторые «...эмоциональные механизмы индивида в процессе напряженной деятельности, которые органично взаимодействуют между собой и тем самым способствуют достижению поставленной цели» [2, с.98].

Таким образом, следует сказать, что некоторые исследователи считают, что стрессоустойчивость связана с особенностями нейропсиходинамики посредством индивидуальных и личностных особенностей – мотивов, отношений личности, особенности психических процессов.

На сегодняшний день Л.А. Китаев – Смык выделяет три ведущих области в изучении стрессоустойчивости: традиционно-аналитическую, системно-регулятивную и системно - структурную [23].

Традиционно – аналитическое направление основывается на разделении психики по признаку качественной особенности на познавательные, эмоциональные и волевые процессы. В этой области психологические причины стрессоустойчивости раскрываются через частные оценки устойчивости отдельно рассматриваемых психических процессов и свойств. И, соответственно, чем выше уровень развития этих качеств, тем выше вероятность успешной адаптации и тем существеннее размах факторов окружающей среды, к которым человек может приспособиться.

Далее опишем такое направление, как системно – регулятивное. В нем предполагается разделение психических процессов по функциям в регуляции деятельности. Здесь психические процессы обозначаются как функциональные

звенья (регулирующие функции), который образуют систему психической регуляции деятельности. От уровня владения этими процессами регуляции зависит успешность, надежность, продуктивность, конечный исход любого акта произвольной активности.

И, наконец, системно – структурное направление. В нем предполагается существование показателя устойчивости как способности сохранять себя в экстремальных условиях окружающей среды. Устойчивость выражается как момент сопротивления, который проявляет данная система к средовым воздействиям. Другими словами, это особая организация существования личности как системы, обеспечивающая ей максимально эффективное функционирование. И, таким образом, стрессоустойчивость можно рассматривать как частный случай психической устойчивости, который проявляется при действии стресс-факторов.

Такой автор, как В.А. Бодров [6], понимает под стрессоустойчивостью интегративное свойство личности, характеризующееся требуемым уровнем адаптации к воздействию стрессогенных факторов окружающей среды и профессиональной деятельности. Стрессоустойчивость определяется уровнем активации ресурсов организма и психики человека и обнаруживается в параметрах его функционального состояния и работоспособности.

По мнению А.А. Баранова [3], стрессоустойчивость – это интегральная психологическая особенность человека как индивида, личности и субъекта деятельности, которая создает условия для внутреннего психофизиологического постоянства и делает эффективным воздействие с внешними стрессогенными ситуациями жизнедеятельности. Таким образом, стрессоустойчивость может считаться как свойство, которое влияет на результат деятельности, и как характеристика, обеспечивающая стабильность и устойчивость личности, как системы.

Исследователь Б.Б. Величковский применяет понятие «индивидуальная устойчивость к стрессу». Он характеризует этот термин как системное качество, которое обуславливает эффективную адаптацию личности к воздействию

разных психологических и социальных нагрузок и факторов среды местопребывания без отрицательных последствий для психического и физического здоровья человека [11]. Согласно автору необходимо делать учет воздействия устойчивых личностных черт и ситуативных факторов для оценки индивидуальной устойчивости к стрессогенным и напряженным ситуациям. Если у человека в широком круге затруднительных, неблагоприятных ситуациях формируются благоприятные первичных и вторичных оценки, то это говорит о высокой устойчивости к стрессу. Все это способствует конструктивному взаимодействию со стрессовым напряжением и, тем самым, препятствует формированию разрушительных последствий стресса. Главные типы первичных оценок автор объясняет в понятиях конструкторов тревоги, депрессии и гнева. Эти конструкторы возникают в результате переживания разнообразных ситуаций взаимодействия с объектами и другими людьми, которые приводят к возникновению стресса. Вторичные же оценки связаны с уровнем активации психофизиологических ресурсов, которые обеспечивают преодоление различных затруднительных ситуаций.

Также такой автор как А.В. Родионов вместо понятия стрессоустойчивость использует толерантность к стрессу, формирующуюся на основе определенных личностных свойств [42]. А.В. Родионов ставит проблему толерантности к стрессу как показателя надежности человека, он выделяет общие, типовые и индивидуальные особенности стресс - толерантности как различные уровни требований, которые предъявляются к человеку занимающемуся определенной деятельностью. А.В. Родионов предполагал, что толерантность к стрессу есть проявление механизмов гомеостаза при адаптации к стрессу [42].

О.П. Карпова вводит такое понятие как антистрессовая устойчивость, она характеризует этот термин следующим образом: это результат развития адаптации, после чего организм приобретает новое качество, а именно адаптацию в виде резистентности, устойчивости к стрессовому влиянию, новые навыки. По ее мнению для стабилизации психического состояния, смягчения отрицательных влияний, устранения психической напряжённости и активации восстано-

вительных процессов в стрессовых ситуациях необходима психическая подготовка, что в свою очередь повышает эмоциональную устойчивость человека к неблагоприятным факторам [20].

В экстремальных условиях авторы единогласно наблюдают индивидуальные различия в поведении субъектов, они обозначают это такими терминами, как «предрасположенность, индивидуальная уязвимость или неустойчивость» стрессу (Л.М. Аболин [5]).

Устойчивость к стрессу во многом определяют индивидуальные свойства и стиль мышления личности в экстремальных ситуациях (К.В. Павлов [46]).

Таким образом, подводя итог, можно сказать о том, что до сих пор понятие «стрессоустойчивость» не имеет точного толкования, невзирая на то, что оно давно и регулярно исследуется в зарубежной и отечественной психологии. В качестве рабочего понятия нами было выбрано следующее. Стрессоустойчивость – это способность управлять своими эмоциями, сохранять высокую работоспособность, осуществлять сложную или опасную деятельность без напряжённости, несмотря на эмоциогенные воздействия.

## **1.2 Теоретический анализ понятия эмоционального выгорания в психологической науке**

Термин «burnout» переводится как «эмоциональное выгорание». Этот термин ввел Х. Дж. Фрейденбергером (H.J. Freudenberger). По его мнению, этот термин обозначал некое психологическое состояние здоровых людей, занимающихся профессиональной деятельностью, и это состояние предполагало постоянное насыщенное межличностное общение в эмоционально нагруженной рабочей атмосфере. Изначально понятием «эмоциональным выгоранием» обозначалось состояние изнеможения с ощущением собственной бесполезности, характеризующееся деморализацией, разочарованием и крайней усталостью [4].

А. Пайнс и Е. Аронсон (A. Pines, E. Aronson) [8], авторы однофакторной модели выгорания, рассматривают эмоциональное выгорание как сочетание таких состояний, как физическое, эмоциональное и познавательное истощения, которые вызваны долговременным нахождением в эмоционально перегруженных ситуациях. Главным компонентом эмоционального выгорания данные исследователи называют истощение, остальные негативные проявления выгорания считаются его следствием.

Д. Дирендонк (D.Dierendonck) [30] выделяет две составляющих в понятии «эмоциональное выгорание» – это эмоциональное истощение (аффективный компонент, примером этого компонента могут быть жалобы на плохое физическое самочувствие, эмоциональное перенапряжение, усталость) и деперсонализация (установочный компонент, находит свое проявление в изменении в отрицательную сторону отношения к партнерам по общению, к коллегам по работе, к клиентам, к себе).

К. Маслач и С. Джексон [27] подразумевают под термином «эмоциональное выгорание» ответную реакцию на длительные стрессовый и напряженные ситуации в межличностном общении на рабочем месте. По их мнению эмоциональное выгорание состоит из нескольких компонентов: эмоциональное истощение, деперсонализация и редукция личных достижений.

Главным компонентом является эмоциональное истощение, проявляющееся в сниженном эмоциональном фоне, равнодушии, эмоциональном перенапряжении. Такой человек ощущает эмоциональное перенапряжение, чувство опустошенности, истощенности эмоциональных запасов. У него появляется ощущение «приглушенности» и «притупленности» эмоций.

Деперсонализация обнаруживается в деформации отношений с окружающими людьми. У человека может возникать как повышение зависимости от окружающих его людей, так и может находить свое место преувеличенная отстраненность от людей. У них отмечается усиление негативизма, циничность установок и чувств по отношению к коллегам, клиентам, родным и близким людям. Их межличностные взаимодействия с окружающими людьми носят без-

душное, сугубо формальное отношении к ним. Сначала негативные тенденции могут носить скрытый характер и вначале, как правило, все перечисленные признаки проявляются скрыто, во внутреннем сдерживаемом раздражении, но со временем это раздражение вырывается наружу в виде приступов раздражения.

И, наконец, редукция личностных достижений – этот компонент выявляется в склонности занижать свои профессиональные достижения и успехи. У такого человека заметно снижается профессиональная и личностная самооценки, возникает чувство низкой компетентности и несостоятельности в профессии, а также уменьшении ценности своей деятельности [39].

Ученые К. Маслач и С. Джексон описывают эмоциональное выгорание как динамический процесс нарастания эмоционального истощения, из-за чего появляются отрицательные установки по отношению к коллегам по работе. Они выделяют следующие отличительные признаки синдрома эмоционального выгорания: это такие, как эмоциональное опустошение; безразличное отношение к коллегам по работе; неудовлетворение выполненной работой; отрицательное отношение к себе; нарушение физического и психического здоровья; ухудшение во взаимоотношениях с близкими, коллегами [51].

Дж. Гринберг [54] развитие эмоционального выгорания разделяет на пять этапов.

Первый этап он называет «медовый месяц». Человек работает с удовольствием и воодушевлением, он удовлетворен своими обязанностями. Но при развитии и нарастании стрессовых ситуаций на рабочем месте сотрудник все меньше получает удовлетворение своей работой, у него снижается энергичность.

На втором этапе сотрудник испытывает сильную постоянную усталость, апатию. Он отстраняется от своих профессиональных функций, может наблюдаться трудовая недисциплинированность. На этой стадии специалисту необходимо специальное стимулирование для сохранения заинтересованности к рабо-

те. Возможно возникновение отстраненности, дистанцирования от профессиональных обязанностей, а также нарушения трудовой дисциплины.

Третий этап сопровождается с постоянным чувством недостатка времени. Работник продолжает работать без восстановления сил и энергии, что в свою очередь вызывает физическое и психическое истощение. У человека возникает подверженность к различным болезням, а также чувство хронической раздражительности.

При наступлении четвертого этапа у специалиста обостряется чувство недовольства своей продуктивностью на рабочем месте и качеством жизни в целом. Здесь часто у человека возникают хронические заболевания.

И, наконец, пятый этап, на котором возникают регулярные стрессовые ситуации, вследствие чего они провоцируют появление различных болезней, угрожающих жизни.

М. Буриш (M. Burisch) [55] дает следующее определение: эмоциональное выгорание – это совокупность симптомов возникающих вследствие продолжительного стресса на рабочем месте и некоторых типов профессионального кризиса. Автор также рассматривает динамику развития эмоционального выгорания. Вначале, из-за длительной и напряженной ориентации на выполнение своих профессиональных обязанностей, происходят серьезное расходование энергетического потенциала человека; далее при последующем развитии эмоционального выгорания возникает чувство усталости, затем усталость заменяется на ощущение разочарованности своей работой. Также отмечается, что развитие эмоционального выгорания имеет индивидуальный характер, его специфичность связана с отличиями в мотивационно – волевой сфере и рабочими условиями.

Что касается отечественных авторов, то первым Б.Г. Ананьев упомянул в своих работах о термине эмоциональное выгорание. С помощью этого понятия он обозначал некое негативное явление, которое возникает у людей профессий типа «Человек-человек», и оно связано с межличностным профессиональным взаимодействием [8].



Исследователи Л.Д. Демина, И.А. Ральникова [13] описывали термин «эмоциональное сгорание» как функциональный стереотип, позволяющий дозировать и умеренно использовать энергетические и психологические запасы.

По словам Г.А. Макаровой [25], эмоциональное выгорание – это приобретенный образец эмоционального поведения человека. Также по ее мнению эмоциональное выгорание считается одной из нескольких сторон профессиональной деформации личности.

Е.П. Ильин [18] понимает под эмоциональным выгоранием психосоматическое состояние, близкое к постоянной психической усталости, которое сопровождается неприязнью к деятельности, выполняемой на протяжении многих лет. Автор выделяет эмоциональное выгорание как специфический вид профессионального постоянного состояния специалистом, которые непосредственно взаимодействуют на работе с людьми (учителя, психологи, , полицейские, юристы, работники сферы обслуживания и др.).

По мнению В.В. Бойко, эмоциональное выгорание – это «...механизм психологической защиты, действующий по способу полного или частичного устранения эмоций и чувств в ответ на избранные психотравмирующие воздействия» [7, с. 24]. Он отмечает, что эмоциональное выгорание- это усвоенный образец профессионального поведения, позволяющий бережно использовать свой энергетический потенциал, но с другой стороны эмоциональное выгорание негативно отражается на выполнении профессиональных обязанностей и взаимодействии с коллегами [7].

А.А. Рукавишников [39] характеризовал эмоциональное выгорание как отрицательное психологическое проявление, отражающееся через психическое истощение, появление неэффективных профессиональных установок и спад профессиональной мотивации.

В.Е. Орел понимал под термином «эмоциональное выгорание» «... деструктивный феномен профессионального становления и развития специалиста» [37, с.97].

И.В. Комаревцева [26] дает такую характеристику понятию «эмоциональное выгорание» – это динамическое состояние личности сотрудника, характеризующееся соединением отрицательных психологических, поведенческих и физиологических показателей, которые указывают на эмоциональное истощение, возникновение неэффективных профессиональных установок и профессионального поведения.

Работа в правоохранительных органах связана с повышенной эмоциональной интенсивностью при недостатке положительных впечатлений. К тому же негативные эмоции сотрудникам приходится сдерживать, а эмоциональное ослабление бывает отсрочено на продолжительный временной отрезок. Такие условия у сотрудников МВД могут вызывать развитие такого феномена как эмоциональное «выгорание».

По отношению к сотрудникам внутренних органов, эмоциональное выгорание является результатом деформации профессиональных и индивидуальных особенностей специалиста правоохранительных органов под воздействием неблагоприятных обстоятельств деятельности и окружающей среды. По-иному можно выразиться, что у человека сложился стандарт поведения, который вызван спецификой его работы.

Г.С. Абрамова [1] говорит о том, что такие социальные факторы, как: неприятие действительных заслуг специалиста, ущемление его образа жизни, противоречивость морально – этических условий к профессиональной деятельности, настоящей ситуации на рабочих местах (множество разнообразных должностных функций), занижение социального статуса профессии, низкая заработанная плата, семейные трудности, оказывают существенное воздействие на образование эмоционального выгорания.

Также многие исследователи рассматривают факторы, которые обуславливают развитие «эмоциональное выгорание».

Например, В.В.Бойко [7] выделяет внешние и внутренние причины возникновения эмоционального выгорания. Во внешние факторы он включает следующие:

- 1) длительная стрессогенная деятельность, связанная преимущественно с частым общением на рабочем месте, профессии, где необходимо быстро воспринимать, анализировать информацию и принимать соответствующие проблеме решения;
- 2) неблагоприятная и напряженная атмосфера в рабочем коллективе (частые конфликтные ситуации с коллегами и руководителями в частности);
- 3) нестабильная обстановка на рабочем месте (четко не определены все профессиональные обязанности работников, нет установленного графика работы, неструктурированная и двойственная информация и пр.);
- 4) чрезмерно повышенная ответственность профессии;
- 5) особая категория людей, с кем предстоит взаимодействовать работнику.

Что касается внутренних факторов возникновения эмоционального выгорания, то они такие:

1. Наличие в характере человека таких черт, как эмоциональная негибкость, чрезмерная сдержанность.
2. Непомерно усиленное восприятие, интенсивное сопереживание и гиперответственность работника.
3. Низкая заинтересованность в получении результатов от проделанной работы, недостаточность развития эмпатийности.
4. Отсутствие у сотрудника таких морально – этических качеств, как честность, уважение к другим людям, добропорядочность, совесть и др. [8].

К. Маслач [12] рассматривал несколько другие предрасполагающие факторы возникновения эмоционального выгорания, в частности такие, как:

- крайняя степень своих индивидуальных возможностей противодействовать эмоциональному истощению;
- мотивация, установки, притязания работника;
- неблагоприятный личный опыт.

Также К. Маслач в своей статье «Правда о «выгорании» говорит о том, что эмоциональное выгорание сотрудника свидетельствует об организации рабочего места, возложенных на него обязанностей, всех трудностях и сложностях работы, нежели о нем в частности [13].

Н.Е. Водопьянова рассматривает эмоциональное выгорание во взаимодействии с ресурсной концепцией индивида, тем самым она понимает выгорание как последствия стрессов, связанных с профессией. Следовательно, эмоциональное выгорание возникает, когда «... адаптационный резерв по выходу из напряженной ситуации сотрудника превышен» [12, с. 65].

Таким образом, проанализировав определения феномена «эмоциональное выгорание», можно сформировать вывод о том, что эмоциональное выгорание в основном понимается исследователями в качестве синдрома, который развивается в соответствии с логической динамикой и характеризуется комплексом внешних проявлений. Проблема эмоционального выгорания обширно разработана авторами. Но следует подчеркнуть, что внутренняя, смысловая сторона феномена эмоционального выгорания остается не до конца разработанной. В нашей работе в качестве рабочего понятия используется следующее: эмоциональное выгорание – это ответная реакция на длительные профессиональные стрессы в межличностных коммуникациях.

### **1.3. Особенности формирования стрессоустойчивости у сотрудников МВД**

Исследование влияния стресса на поведение и деятельность сотрудников правоохранительных органов в связи с изменением задач и внешних факторов, определяющих эту деятельность, является по-прежнему актуальной проблемой.

Особую значимость проблема стрессоустойчивости приобретает сегодня применительно к профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов. Это обусловлено спецификой профессиональной деятельно-

сти, которая неизбежно связана с присутствием внешних и внутренних факторов (действующих постоянно или эпизодически), ее усложняющих, вызывающих развитие трудных состояний: стресса и эмоциональной напряженности, переутомления, депрессии и даже невротических состояний. Л.Н. Молчанова отмечает, что психическое напряжение, неудачи, срывы, страх, чувство опасности являются наиболее разрушительными стрессорами для человека. Они, кроме физиологических изменений, приводящих к соматическим заболеваниям, порождают психические следствия эмоционального перенапряжения – неврозы [33].

Профессиональная деятельность в режиме психического и физического напряжения, чувства опасности свойственна полицейским. Им приходится довольно часто выполнять различные задачи в экстремальных условиях. Эти условия характеризуются присутствием и агрессивным воздействием на психику широкого спектра неблагоприятных, дискомфортных и угрожающих факторов, порождающих повышенный уровень психологического стресса (дистресса).

Работа по формированию стрессоустойчивости у правоохранителей прежде всего предполагает изучение и анализ стрессогенных факторов, присутствующих их предстоящей профессиональной деятельности, поскольку возникновение стресса обуславливается не самой деятельностью, а именно факторами, ее сопровождающими и, соответственно, влияющими на человека [60].

В.И. Лебедев представляет следующую классификацию стресс – факторов применительно к профессиональной деятельности [29].

По характеру психосоциальной мотивации выделяются:

1. Стрессоры повседневной напряженной профессиональной деятельности. Сюда входят особенности различных сфер деятельности, регламентируемые приказами, нормативными документами.

2. Стрессоры деятельности в экстремальных условиях. В данном случае речь идет о выполнении конкретных профессиональных задач, связанных с риском, угрозой и т.п.

3. Стрессоры семейной жизни. В качестве стрессогенных факторов могут выступать развод, потеря близких людей, супружеские конфликты и т. д.

4. Стрессоры морально-нравственного характера угрызения совести, ответственность за жизнь и здоровье людей, за выполнение задачи и т. п.

5. Стрессоры социальных условий смешанного происхождения. Это, прежде всего изоляция от привычного окружения, связанная с изменением (потерей) значимых социальных связей.

Знание названных факторов позволяет организовывать целенаправленную работу по формированию стрессоустойчивости, навыков управления стрессами у сотрудников МВД. Как показывают теоретические и экспериментальные исследования, стресс в значительной степени является продуктом образа мысли и оценки ситуации, знания собственных возможностей, степени обученности способам управления и стратегии поведения в экстремальных условиях. Для совладания со стрессом каждый человек использует собственные стратегии (копинг – стратегии), основанные на его личном опыте и психологических ресурсах.

В числе наиболее значимых характеристик личности, обеспечивающих стрессоустойчивость, И.Г. Малкина- Пых называет: личную тревожность, определяющую уровень переживаний напряженности любой экстремальной деятельности; локус контроля; психологическую выносливость (устойчивость) и самооценку. Также эти характеристики необходимо дополнить такими характеристиками, как нервно-психическая устойчивость и адаптационные возможности полицейского [30].

Д.А. Оконов в своей статье пишет о том, что «...психологический портрет сотрудников полиции отличается от среднестатистических показателей по ряду переменных» [61, с. 96]. Так, в выборке сотрудников оказались достаточно высокими личностные показатели готовности к риску и самоконтроля, а также показатели моральной нормативности (выходят за пределы среднего диапазона).

Темпераментные особенности в исследуемой группе сотрудников являются средними по степени выраженности. Интересным при этом является по-

вышение показателей темповых характеристик и низкая эмоциональность. Сотрудники являются максимально экстравертированными, но склонными к формированию невротических реакций. Максимально выраженными являются мотивы руководства и компетентности.

С.П. Шклярчук обозначает в качестве детерминант стрессоустойчивости темпераментные характеристики, обусловленные спецификой эмоциональной сферы, а также некоторые характеристики эмоциональных состояний сотрудников, включая тревожность и эмоциональную напряженность. Высокие показатели стрессоустойчивости тесным образом связаны с образованием так называемых невротических реакций [58].

Социальные отношения играют весьма важную роль в жизни людей, их влияние на психологическое благополучие человека. Личностные факторы и личностные предпочтения, несомненно, влияют на то, насколько люди активно устанавливают социальные связи, на качество их отношений с другими людьми, на то, как они используют социальную поддержку и как эта поддержка ими воспринимается.

Групповая социальная поддержка, включенная в технологию формирования стрессоустойчивости, приводит к повышению стрессоустойчивости.

Дербин П.А. [16] предлагает модель формирования качеств стрессоустойчивости. Она направлена на формирование качеств стрессоустойчивости, посредством сочетания различных видов тренинга, как форм активного психологического воздействия в процессе интенсивного общения в групповом контексте. Основными видами тренинга являются: активизация социальной позиции участников группы, реструктуризация и гармонизация их мотивационной сферы, коррекция неблагоприятных состояний, а также развитие процессов социальной перцепции, расширение «каталога деятельности», освоение конкретных приемов и методов эффективного решения проблем в стрессовой ситуации.

П.А. Дербин говорит о том, что основным средством социально-психологической поддержки является «...обращение к индивидуальному опыту

человека совладания с жизненными трудностями, сформированным в этом опыте навыкам саморегуляции поведения в стрессовых ситуациях, стратегиям поведения в них, то есть обращению к внутреннему ресурсу человека» [16, с. 213].

Важным аспектом в работе с группами по формированию стрессоустойчивости выступает активизация личностной саморегуляции: оказание помощи в обнаружении новых и восстановлении прежних ценностей, которые несут в себе позитивную, содержательную нагрузку. Работа в группе должна быть сориентирована на оптимизацию деятельностного уровня саморегуляции, для чего следует осуществлять пошаговую отработку последовательных функций саморегуляции в стрессовой ситуации. Отработка умений саморегуляции производится при постоянном обращении к конкретным ситуациям индивидуального опыта.

Также Дербин П.А. [16] проводил исследование на формирование стрессоустойчивости. Результаты формирующего эксперимента выявили изменение функциональной системы саморегуляции. При анализе содержания компонентов саморегуляции деятельности оказалось, что после эксперимента военнослужащие экспериментальной выборки в большей степени проявляют умения целеполагания, моделирования условий, планирования действий, оценивания результатов, коррекции результатов и способов действия, более осторожны, уверены и ответственны, автономны и гибки в действиях.

Профессиональная деятельность в режиме психического и физического напряжения, чувства опасности свойственна сотрудникам правоохранительных органов. Им приходится довольно часто выполнять различные задачи в экстремальных условиях. В.И. Сорокин эти условия характеризует присутствием и агрессивным воздействием на психику широкого спектра неблагоприятных, дискомфортных и угрожающих факторов, порождающих повышенный уровень психологического стресса (дистресса) [47].

В.И. Солдатов выявляет, что в экстремальных условиях нарушается привычный режим труда и отдыха человека. В тяжелых экстремальных ситуациях



психические и другие перегрузки достигают пределов, за которыми могут следовать переутомление, нервное истощение, полнейший срыв деятельности, аффективные реакции, психогении. Это означает, что полицейские подвергаются не только физической угрозе, но и значительному риску возникновения особой группы нервно-психических расстройств, известной как посттравматические стрессовые состояния [46].

С нашей точки зрения, работа по формированию стрессоустойчивости, прежде всего, предполагает изучение и анализ стрессогенных факторов, присутствующих в профессиональной деятельности, поскольку возникновение стресса обуславливается не самой деятельностью, а именно факторами, ее сопровождающими и, соответственно, влияющими на человека.

Как показывают теоретические и экспериментальные исследования, стресс в значительной степени является продуктом образа мысли и оценки ситуации, знания собственных возможностей, степени обученности способам управления и стратегии поведения в экстремальных условиях. Для совладания со стрессом каждый человек использует собственные стратегии (копинг-стратегии), основанные на его личном опыте и психологических ресурсах. К данному типу личностных ресурсов обычно относят уровень когнитивного развития, особенности Я-концепции и уровня самоконтроля, а также психологические особенности личности, обеспечивающие стрессоустойчивость [35].

В числе наиболее значимых характеристик личности, обеспечивающих стрессоустойчивость, Д.А. Оконов называет: личную тревожность, определяющую уровень переживаний напряженности любой экстремальной деятельности; локус контроля; психологическую выносливость (устойчивость) и самооценку, нервно-психическую устойчивость и адаптационные возможности военнослужащего [61].

По нашему мнению, важно организовать целенаправленную и систематическую работу по формированию и развитию этих характеристик, что повысит устойчивость к воздействию стрессогенных факторов профессиональной деятельности.

Таким образом, стрессоустойчивость занимает важное место в структуре психологических качеств сотрудников правоохранительных органов. Факторами, провоцирующими стресс-реакции выступают в основном социально-психологические переменные, которые даже на фоне благоприятных индивидуально-психологических характеристик могут обуславливать сдвиги в структуре эмоциональной напряженности индивида. Работа по формированию стрессоустойчивости у сотрудников МВД, прежде всего, предполагает изучение и анализ стрессогенных факторов, присущих их профессиональной деятельности, поскольку возникновение стресса обуславливается не самой деятельностью, а именно факторами, ее сопровождающими и, соответственно, влияющими на человека.

## **ГЛАВА 2. Эмпирическое изучение специфики формирования стрессоустойчивости у сотрудников МВД с различной степенью эмоционального выгорания**

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

Теоретические положения, изложенные в первой главе, мы использовали при организации исследования специфики формирования стрессоустойчивости у сотрудников МВД с различной степенью эмоционального выгорания.

В данном параграфе представлено описание логики исследования, выборки испытуемых, обоснование методов исследования, способов обработки эмпирического материала.

В соответствии с целью определены следующие задачи исследования:

1. Определить уровень стрессоустойчивости у сотрудников МВД с разной степенью эмоционального выгорания;
2. Разработать и внедрить программу по формированию стрессоустойчивости сотрудников МВД с разной степенью эмоционального выгорания.

Для решения поставленных задач нами использовались следующие методы исследования:

1. Организационные методы (сравнительный метод).
2. Эмпирические методы (беседа, эксперимент, психодиагностические методы).
3. Методы сбора данных: опросник «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» (К. Маслач, С. Джексон, адаптация Н. Водопьяновой, Е. Старченковой); анкета «Прогноз» (В.Ю. Рыбников); методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации (Холмс, Раге).

4. Математико-статистические методы обработки данных: качественный, количественный, статистический (метод ранговой корреляции Спирмена, U-критерий Манна-Уитни).

Исследование проводилось на базе УМВД России по Белгородской области. В исследовании приняли участие 50 сотрудников УМВД России по Белгородской области.

Наше исследование включает в себя следующие этапы:

1. Анализ литературы и постановка проблемы (июнь–август 2016 г.).
2. Проведение констатирующего эксперимента (сентябрь 2016 г.).
3. Разработка и внедрение формирующего эксперимента (сентябрь–ноябрь 2016 г.).
4. Проведение контрольного этапа исследования (декабрь 2016 г.).

Рассмотрим психодиагностический инструментарий, который применялся в нашей работе.

*Опросник «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» (К. Маслач, С. Джексон, адаптация Н. Водопьяновой, Е. Старченковой)* – тестовая методика, предназначенная для диагностики профессионального выгорания [38]. Создана в 1986 году Maslach и Jackson, в России адаптирована Н.Е. Водопьяновой, дополнена математической моделью НИПНИ им. Бехтерева [7]. Данный опросник предназначен для определения степени выраженности и распространенности синдрома выгорания (перегорания) среди профессионального контингента. Методика может быть использована в различных сферах для своевременной и всесторонней диагностики синдрома перегорания с последующим определением мишеней и уровней профилактического воздействия, как в направлении оптимизации терапевтической среды, так и в отношении профилактики накопления эмоционального напряжения.

*Анкета «Прогноз» (В.Ю. Рыбников)* – опросник, разработанный в Ленинградской Военно-медицинской Академии в 1985 году В.Ю. Рыбниковым и предназначенный для первоначального ориентировочного выявления лиц с признаками нервно-психической неустойчивости.

Основная цель методики – определение уровня нервно-психической устойчивости, риска дезадаптации в стрессе. Опросник позволяет выявить отдельные признаки личностных нарушений, а также оценить вероятность их развития и проявлений в поведении и деятельности человека, особенно при усложнении внешней ситуации. Методика особенно информативна при подборе лиц, пригодных для работы или службы в трудных, непредсказуемых условиях, где к человеку предъявляются повышенные требования.

*Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации (Холмс и Раге).* Методика представляет собой психометрическую шкалу самооценки актуального уровня стресса в течение последнего года. Разработана Holmes и Rahe в 1967 году.

Шкала состоит из перечня травмирующих событий, ранжированных по баллам, определяющим их степень стрессогенности. Методика подходит для простого определения уровня актуального стресса и вероятности развития пограничных нервно-психических расстройств.

Статистическая обработка данных проводилась с использованием метода ранговой корреляции Спирмена, позволяющий определить тесноту (силу) и направление корреляционной связи между двумя признаками или двумя профилями (иерархиями) признаков [12].

Для выявления различий использовался метод сравнения двух независимых групп с помощью критерия Манна – Уитни. Данный критерий является непараметрическим критерием для оценки различий между несвязными выборками.

Перейдем к интерпретации и анализу результатов, полученных в нашем исследовании.

## 2.2. Результаты исследования

Проведем анализ результатов, полученных в ходе нашего исследования, в соответствии с первой задачей данной дипломной работы. Опишем общую картину стрессоустойчивости у сотрудников МВД.

Результаты исследования нервно- психической устойчивости сотрудников МВД представлены на рис. 2.2.1.

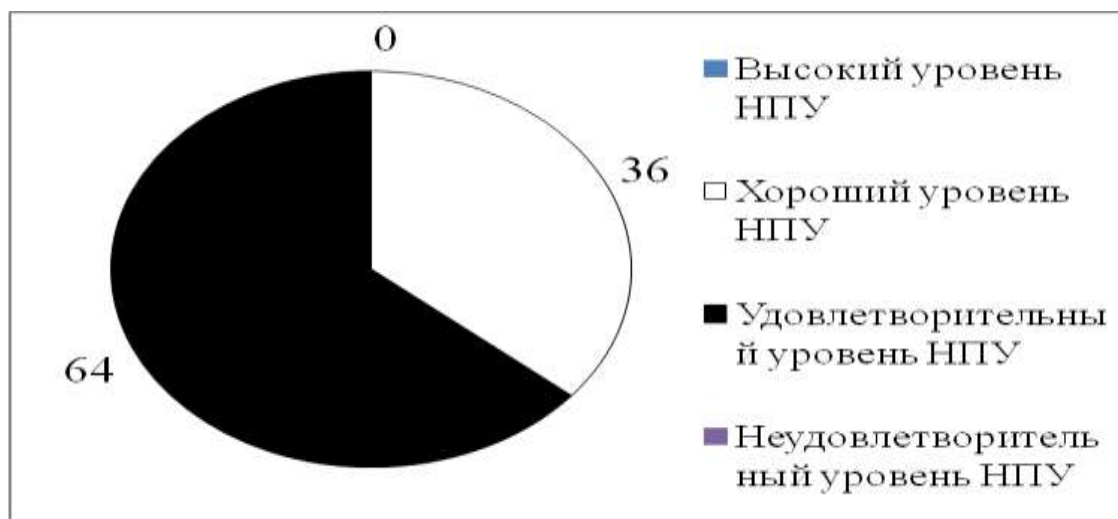


Рис. 2.2.1 Распределение сотрудников МВД по уровню стрессоустойчивости (%)

Мы видим, что 36% испытуемых (18 человек) нашей выборки имеют хороший уровень нервно – психической устойчивости. Для них характерна низкая вероятность нарушений психической деятельности, высокий уровень поведенческой регуляции. Им присуще адекватное восприятие действительности. Такие сотрудники обладают высоким уровнем социализации, адекватно оценивают свою роль в рабочем коллективе. Они ориентируются на соблюдение общепринятых норм поведения. Полицейские обладают высоким уровнем коммуникативных способностей, они легко устанавливают контакты с окружающими.

Остальные 64% сотрудников полиции (32 человека) показали удовлетворительный уровень нервно-психической устойчивости. У них существует низкая вероятность нервно-психических срывов, они способны к адекватной самооценке и оценке окружающей действительности. Но всё же возможны единичные, кратковременные нарушения поведения в экстремальных ситуациях при значительных физических и эмоциональных нагрузках. Такие сотрудники МВД

несколько медленнее адаптируются к изменяющимся условиям, и, тем самым, требуют повышенного внимания и создания условий для более мягкого протекания адаптационного процесса. Также у них могут возникать единичные моменты внезапного проявления агрессии, повышенной конфликтности.

Высокого и неудовлетворительного уровня нервно-психической устойчивости среди сотрудников МВД не выявлено.

Таким образом, наибольшее число испытуемых – с удовлетворительной нервно-психической устойчивостью к стрессовым воздействиям. Это сотрудники полиции, которые способны к адекватной самооценке и оценке окружающей действительности, но они несколько медленнее адаптируются к изменяющимся условиям.

Анализ результатов исследования стрессоустойчивости и социальной адаптации сотрудников МВД показал следующее (см. рис. 2.2.2).



Рис. 2.2.2. Распределение сотрудников МВД по показателю «сопротивляемость стрессу» (%)

Высокую степень стрессоустойчивости и социальной адаптации мы наблюдаем у 52% полицейских (26 человек) нашей выборки. Такие сотрудники правоохранительных органов способны переносить значительные интеллектуальные, волевые, эмоциональные нагрузки, которые обусловлены спецификой их профессии, без каких-либо вредных последствий для своей деятельности,

окружающих и своего здоровья. Они выполняют свою непосредственную деятельность эффективнее, продуктивнее и результативнее.

Пороговую степень стрессоустойчивости и социальной адаптации показали 40% опрошенных (20 человек). Эта группа сотрудников МВД обладает средней степенью стрессовой нагрузки. Это означает, что стрессоустойчивость полицейских снижается с увеличением стрессовых ситуаций в их жизни. Они способны выполнять свои профессиональные обязанности в ситуациях, которые носят стрессогенный характер. Это приводит к тому, что они вынуждены львиную долю своей энергии и ресурсов вообще тратить на борьбу с негативными психологическими состояниями, возникающими в процессе стресса. Это дает возможность говорить про управленческую деятельность как такую, которая в малой степени носит стрессогенный характер.

Оставшиеся 8% сотрудников правоохранительных органов (4 человека) показали низкую степень стрессоустойчивости. Для них характерны такие черты, как: ранимость, повышенная тревожность. Они наименее защищены от отрицательных воздействий стрессоров, вынуждены большую часть своих энергетических ресурсов и, как следствие, у них значительно быстрее и интенсивнее наступает эмоциональное выгорание.

Результаты распределения сотрудников МВД по степени эмоционального выгорания представлены на рисунке 2.2.3.

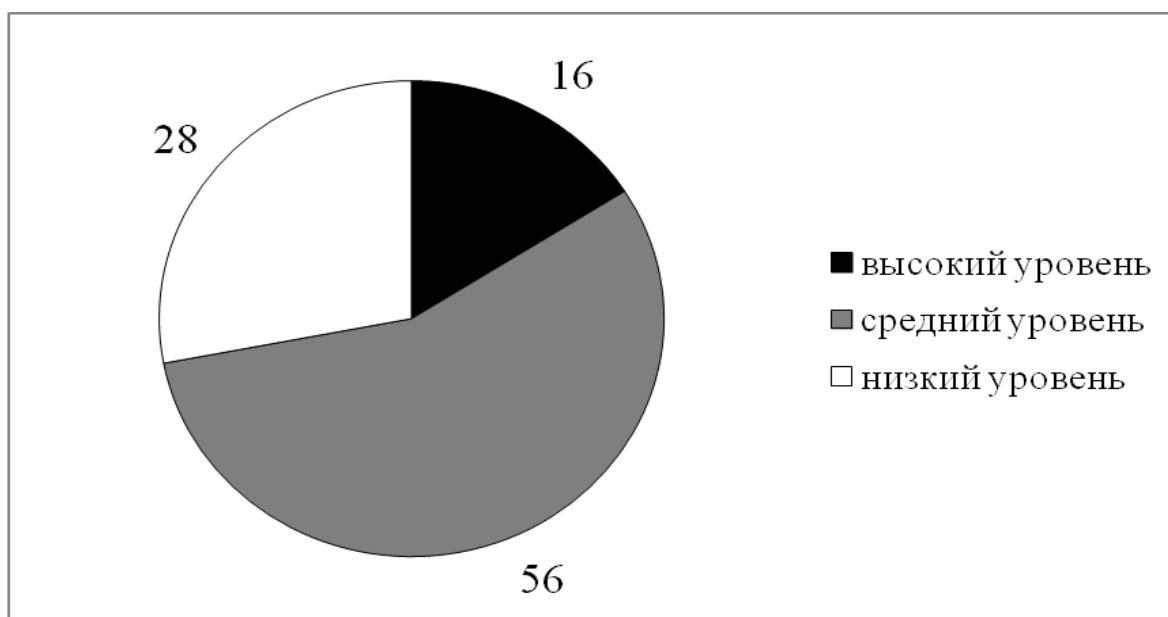




Рис. 2.2.3 Распределение сотрудников МВД по степени эмоционального выгорания (%)

В целом по степени эмоционального выгорания выборка (50 сотрудников) распределилась следующим образом: 16% сотрудников - с высокой степенью эмоционального выгорания (8 человек), 56% полицейских имеют среднюю степень эмоционального выгорания (28 человек) и, соответственно, 28% сотрудникам полиции присуща низкая степень эмоционального выгорания (14 человек).

Испытуемые с высокой степенью эмоционального выгорания имеют низкие оценки персональных достижений. Они рассматривают свою работу как непривлекательную, также у них наблюдается дефицит эмоциональных ресурсов для преодоления стрессовых и напряженных ситуаций. Им характерна дистанцированность от людей, и, следовательно, они могут не получить необходимую информацию и социальную поддержку. Работа не приносит им психологического вознаграждения. У таких полицейских наблюдается дефицит энергетических и эмоциональных ресурсов.

Полицейские со средней степенью эмоционального выгорания составляют основной объем выборки. У них происходит усиление эмоционального истощения. Им присущи: сниженный эмоциональный фон, некоторое равнодушие, эмоциональное перенасыщение. Такие сотрудники начинают ощущать эмоциональное перенапряжение, чувство опустошенности, истощенности эмоциональных запасов. В некоторых ситуациях может проявляться ощущение «приглушенности» и «притупленности» эмоций.

Для сотрудников полиции с низкой степенью эмоционального выгорания характерна уважительность и тактичность при профессиональном общении с коллегами и близкими людьми. Они рассматривают свою работу как социально значимую. Также у них имеется необходимое количество эмоциональных ресурсов для преодоления большинства стрессогенных ситуаций, с которыми они в процессе своей профессиональной деятельности и жизни сталкиваются.

Результаты исследования показателей эмоционального выгорания сотрудников МВД представлены на рисунке 2.2.4.

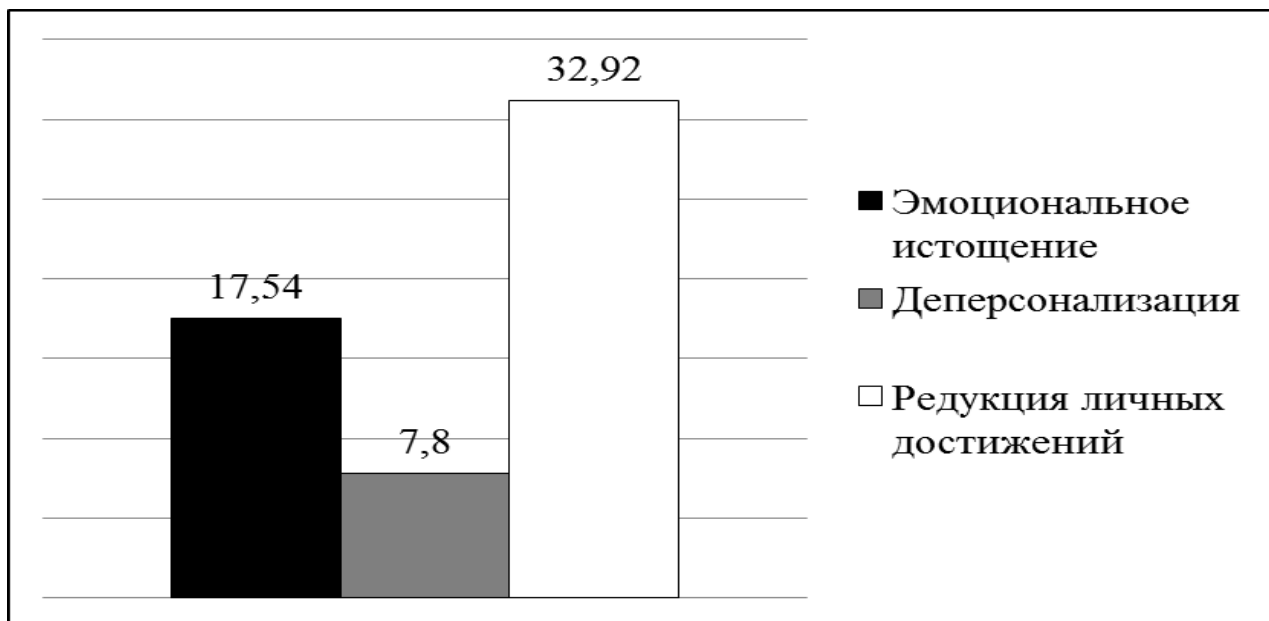


Рис. 2.2.4 Показатели степени эмоционального выгорания сотрудников МВД

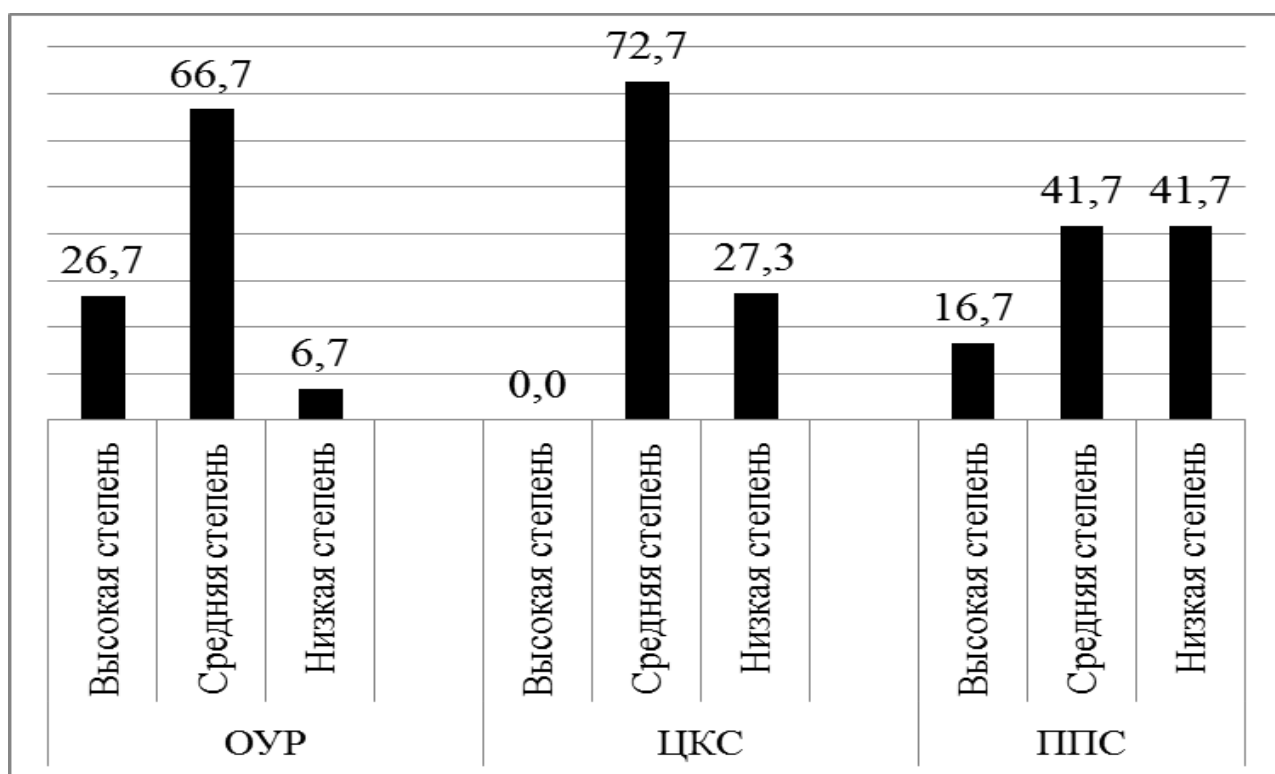
( $\bar{A}$ )

Анализируя результаты, представленные на рис. 2.2.4, мы отмечаем, что у сотрудников МВД наибольший средний балл по шкале «Редукция личных достижений» ( $\bar{A} = 32,92$ ). Эти оценки отражают средний уровень сформированности данного симптома. Для таких сотрудников характерна тенденция к негативному оцениванию себя, своих профессиональных достижений и успехов, негативизм относительно служебных достоинств и возможностей, либо редуцирование собственного достоинства, ограничение своих возможностей, обязанностей по отношению к другим.

Шкала «Эмоциональное истощение» имеет показатель среднего значения 17, 54. Этот показатель говорит о среднем уровне выраженности симптомов эмоционального истощения, что отражает предрасположенность к эмоциональному выгоранию по этой шкале. Этим полицейским характерны проявления сниженного эмоционального тонуса, повышенной психической истощаемости и аффективной лабильности. У них возникает утрата интереса и позитивных чувств к окружающим людям, ощущение «пресыщенности» работой. Также они не удовлетворены собственной жизнью в целом.

Шкала «Деперсонализация» также имеет средний уровень выраженности этого симптома ( $\bar{A} = 7,8$ ). Этим сотрудникам МВД характерно эмоциональное отстранение и безразличие, формальное выполнение своих профессиональных обязанностей без личностной включенности и сопереживания. Также в некоторых случаях у них может проявляться негативизм и циничное отношение к коллегам, близким людям. На поведенческом уровне им присуще высокомерное поведение, они могут использовать профессиональный сленг, юмор.

Опишем распределение сотрудников МВД по степени эмоционального выгорания в зависимости от места службы (см. рис 2.2.5).



Условные обозначения: ОУР – сотрудники отдела уголовного розыска; ЦКС – сотрудники кинологовической службы; ППС – сотрудники патрульно-постовой службы.

Рис. 2.2.5 Распределение сотрудников МВД по степени эмоционального выгорания в зависимости от места службы (%)

В целом нашу выборку (50 сотрудников) составляют сотрудники отдела уголовного розыска (15 человек), сотрудники кинологовической службы (11 человек) и сотрудники патрульно-постовой службы (24 человека).

У правоохранителей уголовного розыска, в целом, наблюдается средняя степень эмоционального выгорания (66,7% сотрудников). Им характерно неко-

торое усиление эмоционального истощения. 26,7% сотрудников уголовного розыска обладают высокой степенью эмоционального выгорания. У них наблюдается дефицит эмоциональных ресурсов для преодоления стрессовых и напряженных ситуаций. И, соответственно, для 6,7% полицейских характерна низкая степень эмоционального выгорания. У них имеется необходимое количество эмоциональных ресурсов для преодоления большинства стрессогенных ситуаций.

У сотрудников кинологической службы также в целом преобладает средняя степень эмоционального выгорания (72,7% человек). Такие сотрудники начинают ощущать эмоциональное перенапряжение. Низкую степень эмоционального выгорания мы обнаружили у 27,3% сотрудников – кинологов. Им свойственно проявление уважительности и тактичности при профессиональном общении с коллегами. Высокой степени эмоционального выгорания среди сотрудников Центра кинологической службы мы не обнаружили.

Сотрудникам патрульно-постовой службы присущи в равной степени средняя и низкая степень эмоционального выгорания (41,7%). Им присущи: сниженный эмоциональный фон, некоторое равнодушие. В тоже время они рассматривают свою работу как социально значимую. Высокую степень эмоционального выгорания имеют 16,7% сотрудников. Они имеют низкие оценки персональных достижений.

Можно сделать вывод о том, что наиболее подвержены возникновению эмоционального выгорания сотрудники отдела уголовного розыска.

Также проанализируем распределение степени эмоционального выгорания сотрудников МВД в зависимости от стажа службы (см. рис 2.2.6).

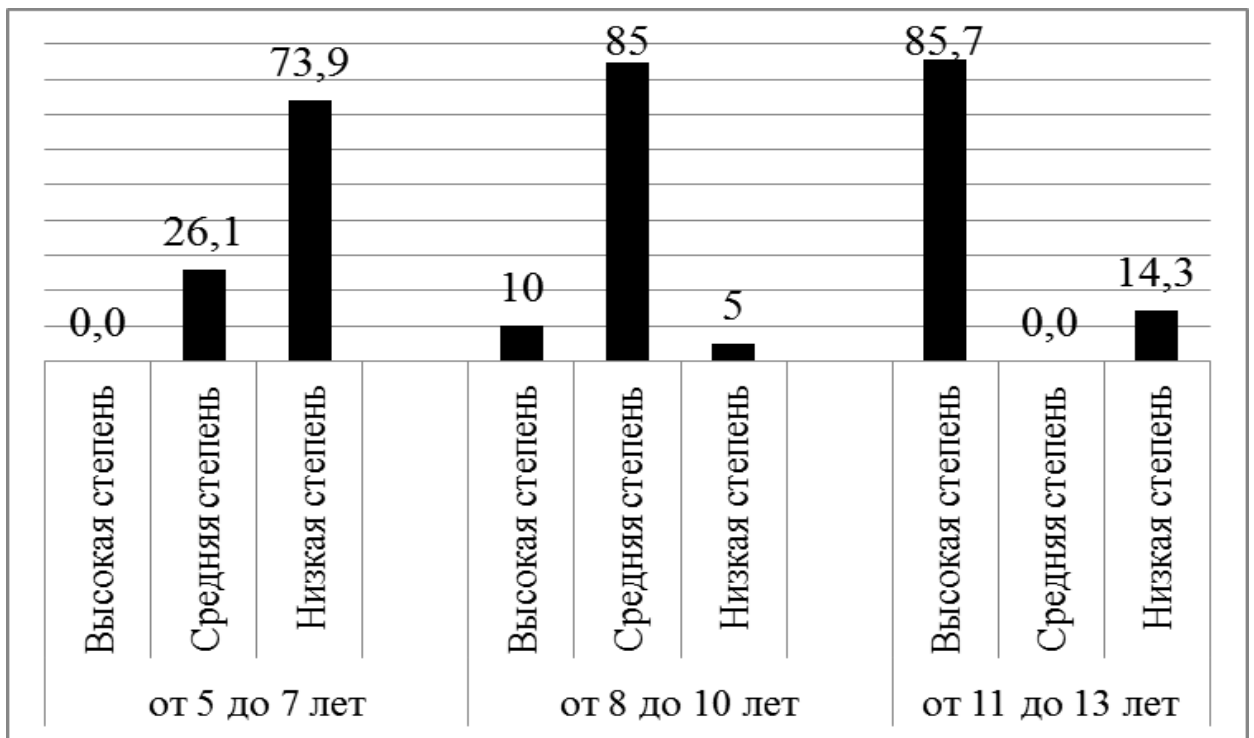


Рис. 2.2.6 Распределение сотрудников МВД по степени эмоционального выгорания в зависимости от стажа службы (%)

В целом стаж службы обследованных нами сотрудников МВД составил от 5 до 13 лет. Мы условно поделили их на 3 группы.

Первая группа сотрудников полиции имеет стаж работы в органах МВД от 5 до 7 лет (23 человека). У них мы наблюдаем, что преобладающей степенью эмоционального выгорания является низкая степень (73,9%). Им характерно наличие ресурсов для преодоления стрессовых ситуаций. Средняя степень эмоционального выгорания выявлена у 26,1% сотрудников полиции. Таких сотрудников начинают раздражать люди, с которыми приходится работать. Высокой степени эмоционального выгорания среди сотрудников, чей стаж работы составил 5 – 7 лет не обнаружено.

Вторую группу составляют сотрудники с профессиональным стажем от 8 до 10 лет (20 человек). Среди этой группы мы обнаружили, что преобладающей степенью эмоционального выгорания является средняя степень (85% сотрудников). Этим сотрудникам присущи: сниженный эмоциональный фон, некоторое равнодушие, эмоциональное перенасыщение. У 10% полицейских имеется высокая степень эмоционального выгорания. Им характерен дефицит энергетических и эмоциональных ресурсов. Низкая степень эмоционального выгорания

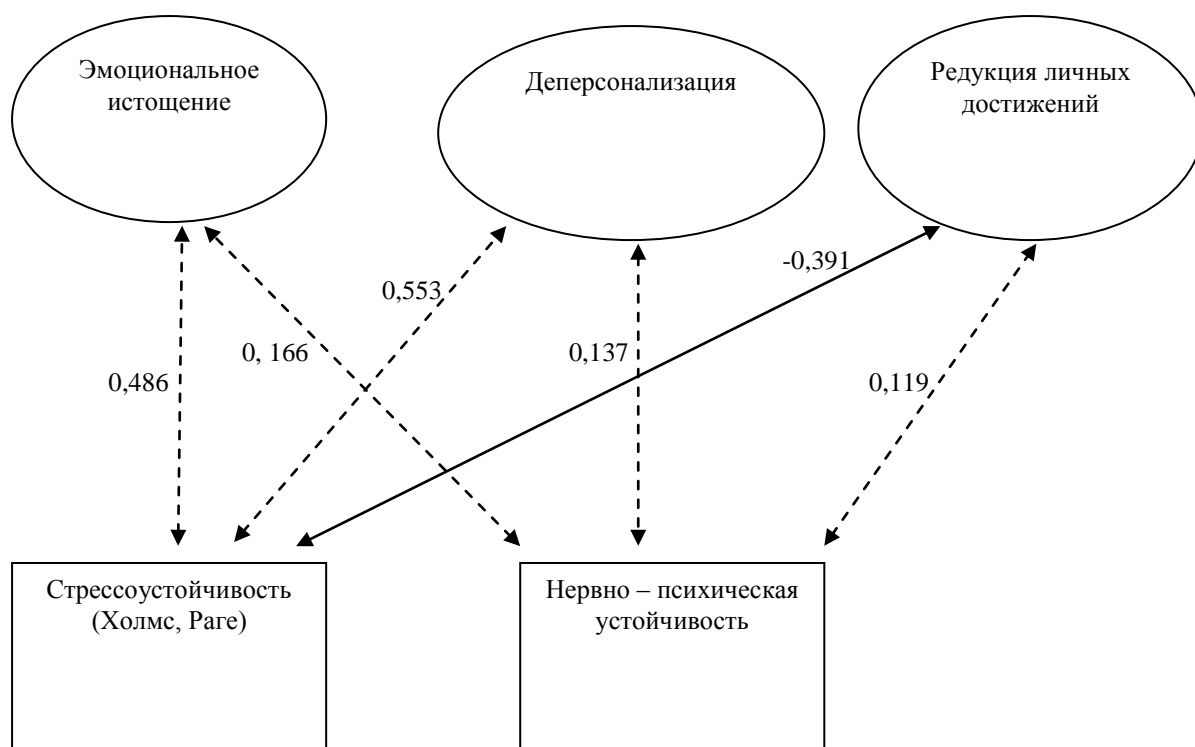
отмечается у 5% сотрудников МВД. У них имеется необходимое количество энергетических и эмоциональных ресурсов.

И, наконец, третью группу составляют сотрудники со стажем службы от 11 до 13 лет (7 человек). У них преобладающей является высокая степень эмоционального выгорания (85,7%). Им характерна дистанцированность от людей, и, следовательно, они могут не получить необходимую информацию и социальную поддержку. Также в этой группе выявлена низкая степень эмоционального выгорания у 14,3% сотрудников полиции. У них наблюдается приглушение эмоций, исчезает острота чувств.

Таким образом, можем сделать вывод о том, что чем больше стаж службы у сотрудников МВД, тем выше показатели эмоционального выгорания. В процессе выполнения своих профессиональных обязанностей у полицейских нарастает эмоциональное выгорание.

Далее перейдем к рассмотрению корреляционной плеяды – изучения взаимосвязи между степенью эмоционального выгорания и стрессоустойчивости (см. рис. 2.2.7). Корреляционный анализ был проведен в общей выборке испытуемых.

В результате корреляционного анализа были обнаружены две взаимосвязанные статистически значимые корреляционные модели. Между показателями «Стрессоустойчивость» и «Эмоциональное истощение», «Деперсонализация», «Редукция личных достижений». Между показателями «Стрессоустойчивость» и «Эмоциональное истощение» прослеживается положительная теснота связи (0,486). Это свидетельствует о том, что чем больше у сотрудников полиции наблюдается эмоциональное истощение, тем они менее устойчивы к стрессовым ситуациям.



Условные обозначения: \_\_\_\_\_ – отрицательная связь на уровне  $p \geq 0,05$ .  
 ----- – положительная связь на уровне  $p \geq 0,05$ .

Рис. 2.2.7 Корреляционная плеяда взаимосвязей между показателями стрессоустойчивости и параметрами эмоционального выгорания сотрудников МВД

Положительная связь между показателями «Стрессоустойчивость» и «Деперсонализация» (0,553) говорит о том, что чем больше у сотрудников МВД развита деформация отношений с коллегами по работе, близкими людьми, тем меньше они устойчивы к стрессогенным факторам окружающей среды. Они менее эмоционально устойчивы, не уверены в своих силах. Также им характерна повышенная тревожность и низкий уровень самоконтроля.

Отрицательная теснота связи обнаружена между показателями «Стрессоустойчивость» и «Редукция личных достижений» (-0,391). Это говорит нам о том, что чем больше показатель редукции личных достижений у полицейских, тем выше стрессоустойчивость. У них наблюдаются устойчивые личностные характеристики – общительность, эмоциональная устойчивость, высокий самоконтроль.

Далее проанализируем вторую взаимосвязанную статистически значимую корреляционную модель. Между показателями «Нервно – психическая устой-

чивость» и «Эмоциональное истощение», «Деперсонализация», «Редукция личных достижений». Положительная теснота связи прослеживается между показателем «Нервно – психическая устойчивость» и «Эмоциональное истощение» (0,166). Это свидетельствует о том, что чем больше у сотрудников правоохранительных органов показатель нервно-психической устойчивости, тем медленнее у них наступает эмоциональное истощение.

Показатель «Нервно – психическая устойчивость» имеет взаимосвязь с шкалой «Деперсонализация» (0,137). Если сотрудник МВД имеет высокий уровень поведенческой и волевой регуляции, то это способствует меньшему риску появления равнодушия, эмоционального перенасыщения, сниженного фона настроения.

Последняя Положительная связь, которую мы наблюдаем из графика. Это показатели «Нервно-психическая устойчивость» и «Редукция личных достижений» (0,119). Чем больше сотрудники полиции психологически устойчивы, тем позже у них наступает тенденция к негативному оцениванию себя, своих профессиональных достижений и успехов.

Таким образом, в ходе констатирующего эксперимента было установлено, что показатели эмоционального выгорания и стрессоустойчивости сотрудников взаимосвязаны между собой. В частности, стрессоустойчивость сотрудников МВД непосредственно связана с их показателями эмоционального истощения, деперсонализации и редукции личных достижений.

Данные результаты указали на необходимость разработки и реализации коррекционно-развивающей программы, направленной на повышение стрессоустойчивости у сотрудников с высокой степенью выгорания.

### **2.3. Программа формирования стрессоустойчивости сотрудников МВД**

В данном параграфе мы представим механизмы формирования стрессоустойчивости у сотрудников МВД с высокой степенью выгорания.



Предлагаемая программа включает в себя необходимый объем развивающих занятий по вопросам теории и практики формирования стрессоустойчивости и снижения степени эмоционального выгорания сотрудников полиции. Она предназначена для сотрудников правоохранительных органов как исполнительской, так и руководящей должностей.

Преимущества программы: практическая направленность, интенсивный характер обучения и удобный формат, позволяющий включиться всем сотрудникам.

Программа ориентирована на освоение инструментов взаимодействия с подчиненными через развитие стрессоустойчивости. В режиме реализации программы участники учатся управлять ежедневным развитием стрессоустойчивости, закрепляют полученные знания и навыки для их использования в повседневной жизни, определяют способ эффективного управления стрессом.

Цель программы: повышение стрессоустойчивости сотрудников МВД.

Задачи программы:

- обучение способом саморегуляции и восстановления себя;
- приобретение новых способов снятия стрессового состояния;
- формирование уверенного поведения сотрудников;
- создание положительного образа «Я» и формирование адекватной самооценки;
- повышение адаптационных и мобилизационных возможностей в условиях дискомфорта;
- формирование навыков стрессоустойчивости и способов эффективного управления стрессом.

Принципы и правила коррекционно – развивающей работы:

1. Принцип активного преодоления, подразумевает, что участники могут научиться сознательному совладанию со стрессом. В программе предусматривается развитие стрессоустойчивости и обучение активному преодолению стрессовых ситуаций.

2. Принцип единства диагностики и коррекции. В ходе коррекционно-развивающей работы должен осуществляться контроль за динамикой и эффективностью ее выполнения. Эффективная коррекционно – развивающая работа базируется на тщательном диагностическом исследовании.

3. Правило конфиденциальности, в соответствии с которым вся информация, полученная в ходе реализации коррекционно – развивающей программы, не подлежит разглашению.

4. Принцип профилактической направленности основан на теории проактивного совладания. Проактивное, или опережающее совладание рассматривается как попытка человека предвосхитить потенциальные стрессоры и действовать упреждающе с целью профилактики и нивелирования их негативного влияния. Поэтому в программе участникам предлагается проиграть потенциально стрессовые ситуации, а также проработать свои эмоции и чувства, связанные с ними.

5. Принцип уважения к окружающим. Если чьи-то взгляды, мнения не совпадают со взглядами и мнениями других участников, к ним необходимо относиться с уважением.

6. Правило внимания к выступающему. Часто можно увидеть, как группы из 2–3 человек переговариваются между собой, не обращая внимания на говорящего в данный момент. Необходимо внимательно слушать тренера и всех участников тренинга.

Структура программы: 11 занятий.

Занятие №1.

Цель: обучение способам саморегуляции и восстановления себя.

Задачи:

1. Познакомить участников с целями, задачами, основными принципам и организацией предстоящей программы.

2. Создать у участников группы положительную мотивацию на развитие уверенности в себе.

3. Закрепить имеющиеся знания у сотрудников полиции и выработать умения и навыки принятия индивидуального и группового решения в экстремальных ситуациях при несении службы в групповых видах нарядов.

4. Психологическая подготовка личного состава к несению службы в групповых видах нарядов, сплочение служебного коллектива.

Материальное обеспечение: карточки с именами участников, листы бумаги, авторучки или карандаши.

Время: 1 час.

Вступление – 10 минут.

1. Руководитель группы сообщает об основных целях тренинга, задачах все программы и, в частности, целях этого занятия. Также он знакомит участников группы с правилами и принципами работы в группе.

2. Далее руководителю необходимо сформировать положительную мотивацию у сотрудников полиции путем разъяснения преимуществ уверенного поведения, и как это поведения влияет на стрессоустойчивость.

3. Доверительное отношение в группе закладывалось в ходе знакомства и упражнения, направленного на совместную выработку правил поведения в группе.

Основная задача процедуры знакомства состоит в том, чтобы закрепить принцип, помогающий понять себя и других. В целях знакомства всех участников группы использовалось упражнение «Кто Я». Сотрудникам необходимо было составить список (до 20 пунктов) с ответами на вопрос «Кто я?», одно из условий выполнения данного упражнения – нельзя использовать словосочетания «Я люблю, я не люблю, мне нравится». По истечению 15 минут членам группы было предложено по очереди представиться группе, используя составленный список. После процедуры представления происходит ее обсуждение в группе. Члены группы делятся впечатлениями, какое представление понравилось больше, что нового они узнали друг о друге.

После процедуры знакомства начинается выработка правил жизни группы.

Основная часть – 30 минут.

Проведение ситуационно-ролевой игры «Действия состава сотрудников полиции при обнаружении признаков готовящегося нарушения» – 30 минут.

Инструкция: Вы находитесь в составе наряда «часовой границы», исполняя обязанности старшего наряда. Вашей задачей является наблюдение в определённом секторе с целью своевременного обнаружения признаков готовящегося нарушения границы. Службу несете ночью. Продвигаясь по указанному маршруту, вы обнаружили, что вблизи линии государственной границы на удалении 250-300 метров от вас находится два человека, которые вас пока не обнаружили. Ваши действия:

1. Докладываете дежурному по отделению о случившемся.
2. Скрываетесь в ближайшем укрытии и, применив исчерпывающие меры маскировки, продолжаете наблюдение за потенциальными нарушителями.
3. Удаляетесь в самое безопасное место и принимаете все меры, чтобы вас не обнаружили потенциальные нарушители.
4. Действуете в соответствии со складывающейся обстановкой.
5. Подаете команду «Стой, кто идет?»
6. Предупреждаете нарушителей «Стой, стрелять буду».
7. Производите предупредительный выстрел вверх.
8. Занимаете удобную позицию и применяете по нарушителям оружие.
9. Предпринимаете попытку поближе подобраться к нарушителям и задержать их.
10. Дождаетесь прибытия тревожной группы.
11. Ставите задачу подчинённым замаскироваться и вести наблюдение за сопредельной территорией и тылом.

Доведение инструкции сопровождается демонстрацией видеозаписи с изображением схемы участка местности и уточнением места моделируемых событий на макете (плане, карте-схеме).

Задание:

Примите решение в данной ситуации и определите порядок ваших действий, исходя из вышеперечисленных вариантов.

#### Порядок действий

1. Каждый участник тренинга принимает индивидуальное решение и определяет порядок действий 5 мин.
2. Групповое принятие решения – 5 мин.
3. Заслушивание и обсуждение принятых решений – 10 мин.

Перед принятием группового решения выдаются рекомендации для достижения согласия.

III. Проведение разбора принятых решений и подведение итогов тренинга – 10 минут:

- доведение, объяснение и обоснование правильного решения;
- анализ индивидуальных решений и группового решения, к которому пришла группа в результате согласия;
- обсуждение процесса принятия решения;
- выдача рекомендаций по принятию индивидуального и группового решения в экстремальных ситуациях;
- доведение алгоритма действий в конфликтных ситуациях;
- подведение итогов тренинга.

Правильное решение отражено в пунктах:

1. Докладываете дежурному по отделению.
2. Скрываетесь в ближайшем укрытии и, применив исчерпывающие меры маскировки, продолжаете наблюдение за потенциальными нарушителями.

11. Ставите задачу подчинённым замаскироваться и вести наблюдение за сопредельной территорией и тылом.

3. Заключительная часть – 10 минут
2. Упражнение «Отпуск».

Вспомните ситуацию, когда вы были полностью расслаблены, спокойны, ощущали гармонию с самим собой и окружающими людьми. Постарайтесь вспомнить это состояние не только умом, но и всем телом. Возможно, это от-

пуск, проведенный на берегу моря, теплый песок, шум прибоя, крик чаек... Чем больше деталей вы вспомните, тем глубже будет расслабление. Это может быть вид гор или заката солнца. Когда вы вызываете такие образы, опишите словами, что с вами происходит в данный момент. Путешествуйте в прошлое до тех пор, пока это вам будет приятно. Здесь главное не время, главное получить удовольствие от выполнения упражнения. Побудьте наедине с собой и своими воспоминаниями. После выполнения этого упражнения вы будете чувствовать себя отдохнувшим и бодрым.

Подвести итог занятия, предоставить каждому участнику право высказаться по поводу того, что их тревожит и дать оценку занятию.

#### Занятие №2.

Цель: Приобретение новых способов снятия напряжения (стрессового состояния).

Задачи:

Продолжить развивать доверительное отношение в группе.

Раскрыть суть уверенного поведения, показать участникам группы отличие уверенного поведения от неуверенного и агрессивного.

Закрепить у сотрудников МВД навыки распознавания уверенного поведения от неуверенного.

Время: 1 час.

Этапы тренинга:

I. Разминка – 20 минут.

Упражнение «Понять партнёра» – 10 минут.

Цель: определение при контакте глазами, кто из присутствующих вас поддерживает, а кто нет. При этом необходимо сохранять молчание и невозмутимость в выражении лица. Один сотрудников полиции выходит из аудитории на несколько минут, остальные же в это время договариваются, кто будет его поддерживать, а кто – нет. Далее анализируется, смог сотрудник разделить всех участников тренинга на две группы.

Упражнение «Доверительное падение» – 10 минут.

Цель: дать практический опыт «прочувствования» доверительного отношения к другим и доверия со стороны других.

Это упражнение выполняет пара участников. Один падает, а другой его подхватывает. Подхватывающий стоит в метре за спиной падающего партнера, чтобы иметь возможность прервать его падение. Падающему сотруднику необходимо расслабиться и валиться спиной на руки его партнера. Голову при падении в целях безопасности следует прижать подбородком к груди. Подхватывающий сопровождает падение, не касаясь руками падающего. У подхватывающего не должно быть на одежде каких-либо посторонних предметов способных травмировать падающего (перед упражнением следует снять часы, знаки, медали), одежда не должна сковывать движения, вес партнеров должен быть примерно равным. Падать надо, не переступая ногами и не пытаясь избежать падения («бревном»). Будучи готовым упасть или подхватить падающего, следует обратить внимание на свои чувства. Необходимо поменяться друг с другом, чтобы каждый мог побывать в роли падающего и подхватывающего. Для большей безопасности можно использовать маты.

2. Основная часть – 30 минут.

Проведение ситуационно-ролевой игры «Таможня» – 20 минут.

Цель: знакомство с приемами общения, развитие базовых коммуникативных умений и обучение тому, как отличать в практических ситуациях «уверенное» поведение от «неуверенного», агрессивного.

Оснащение: наличие «багажа» (книги).

Процедура: Из состава участников (добровольно) выбираются два «работника таможни» и два «иностранца». Остальные участники и тренер рассаживаются в полукруг и принимают позицию активных наблюдателей.

Задача «работников таможни» заключается в том, чтобы так организовать беседу с иностранцами, чтобы выяснить, кто из них провозит «контрабанду». «Багажом» в данном упражнении являются две книги, с которыми «иностранцы» подходят к «таможенникам», а «контрабандой» – вложенный в одну из

книг чистый лист бумаги. «Таможенники» не имеют права «проверять багаж». Они лишь основываются на свою наблюдательность.

«Иностранцы» за дверью комнаты придумывают легенду: из какой страны они приехали, с какой целью и т. п. Главная задача «иностранцев» состоит в том, чтобы в ходе разговора не вызвать подозрения у «таможенников» и рассказать им такую легенду, которая поможет отвлечь внимание «таможенников». Беседа длится до тех пор, пока «таможенники» не решают у кого из «иностранцев» спрятана «контрабанда». После того как ответ высказан, другие участники также предлагают свои решения. И только потом как ответ высказан, другие участники также предлагают свои решения. И только потом «иностранцы признаются». В заключение игры происходит общее обсуждение.

Проведение разбора принятых решений и подведение итогов тренинга – 10 минут:

- объяснение и обоснование правильного решения;

- анализ примененных приемов общения, основных базовых коммуникативных умений;

- обсуждение: как отличать в практических ситуациях уверенное поведение от неуверенного, агрессивного (по каким признакам «таможенники» и зрители определили, у кого из «иностранцев» была спрятана «контрабанда»);

- анализ, какие ответы были правильными и почему;

- выдача рекомендаций по принятию индивидуального и группового решения в экстремальных ситуациях;

- доведение алгоритма действий в конфликтных ситуациях;

- подведение итогов тренинга.

Руководитель сообщает членам группы, что невербальное поведение говорит о человеке не меньше, чем произносимые им слова, поэтому мимика, жесты и позы должны соответствовать изображаемой реакции. В качестве примера можно привести ряд невербальных признаков уверенного, неуверенного и агрессивного поведения. Человек, который уверен в себе: поза устойчивая, он направляет свой взгляд в глаза собеседника, с которым ведет диалог; говорит



твердым ровным голосом; говорит спокойно, уверенно, без колебаний. Неуверенный человек: склонность не смотреть в глаза собеседника; поза не устойчивая; нерешителен при ведении разговора. Для агрессивного человека характерны: наклон вперед; указывает пальцем на собеседника; при общении использует повышенные интонации и даже крик; может сжимать кулаки; руки на поясе и одновременное кивание головой.

3. Заключительная часть – 10 минут.

Проведение релаксационного упражнения.

Упражнение «Шар для проблем».

Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и медленно сосчитайте до десяти. Постепенно полностью расслабьтесь. Представьте себе как можно ярче и четче огромный воздушный шар на прекрасном зеленом лугу. Вы складываете все свои тревоги и проблемы в корзину шара. Когда она будет наполнена, веревка отвязывается, и шар медленно улетает далеко-далеко, и с ним улетают все ваши проблемы.

Домашнее задание: в сложных ситуациях постарайтесь придерживаться уверенного поведения, делайте самоотчет о своем поведении в подобных ситуациях, используя основные критерии уверенного, неуверенного и агрессивного поведения. Подведение итогов занятия.

Занятие №3.

Цель: контроль своего физического и эмоционального состояния.

Время: 1 час.

Этапы тренинга:

1. Разминка – 10 минут.

В качестве разогревающего упражнения можно использовать упражнение «Новый начальник». Цель упражнения: определить и закрепить стрессогенные факторы служебной деятельности, которые связаны с взаимоотношениями начальник – подчиненный. Участникам необходимо представить ситуацию, что в их коллектив прибыл новый начальник. Новый начальник оказался человеком требовательным, убедить его в чем-либо достаточно сложно. С коллективом он

еще не знаком, а у коллектива есть проблема, которую разрешить может только начальник. Необходимо в течение 10 минут выработать такую тактику презентации своей групповой деятельности, чтобы начальник сам предложил коллективу свою помощь. В данном задании целесообразно использовать реальные задачи и проблемы стоящие перед данным служебным коллективом.

2. Основная часть – 40 минут.

Упражнение «Поведенческие контакты» – 10 минут.

Цель: Постановка конкретной цели в работе над поведением и организация обратной связи.

Процедура. Участники группы выбирают те элементы поведения, которые чаще проявляются в характерной для данной категории сотрудников деятельности. Это могут быть как элементы уверенного поведения, так и элементы неуверенного поведения. Важной характеристикой таких элементов является их относительная простота и доступность наблюдения. Поставленные цели по коррекции поведения должны носить позитивный характер, например, приобретение умения и навыков внимательного выслушивания собеседника, является позитивной формой цели избавления от излишней болтливости. После постановки целей необходимо уточнит порядок организации обратной связи (кто?, когда?, каким образом?).

Ролевая игра «Конфликт» – 20 минут.

Цель: Выработка навыков уверенного поведения в предконфликтной или конфликтной ситуации.

Процедура: Методом мозгового штурма участники группы формируют банк ситуаций.

Примерами таких ситуаций могут быть следующие:

возложения ответственности за недобросовестное выполнение обязанностей вашими подчиненными;

конфликт с подчиненным по поводу недобросовестного выполнения поставленной задачи;

старший начальник предъявляет ошибочные претензии из-за просчетов других должностных лиц;

попытки вышестоящего командования возложить на вас всю ответственность за неудачу подразделения.

Затем участники группы в парах распределяют роли начальников и подчиненных и разыгрывают поочередно выбранную (как правило, всей группой) ситуацию. В ходе общения участники игры используют ранее отработанные коммуникативные навыки, стараются контролировать эмоции. Другие участники группы внимательно следят за «игроками», отмечая проявления неуверенного, агрессивного и наиболее удачные приемы уверенного поведения. Игра продолжается до тех пор, пока не иссякнут доводы противоположных сторон (заметное снижение темпа обмена доводами, повторения уже сказанного и т. п.). После этого следует групповое обсуждение игры и обмен мнениями. Упражнение продолжается с участием другой пары и так далее, пока все участники группы не побывают в «роли».

### 3. Заключительная часть – 10 минут.

#### Медитация на дыхании

Необходимо занять удобную позу, на время отвлечься от посторонних мыслей и сконцентрировать свое внимание только на потоках воздуха, которые входят в ваши легкие, а затем покидают его в ритме вашего дыхания. Ваша первая задача: прочувствовать, как во время вдоха воздух следует по пути: носовая полость — носоглотка — гортань — трахея — бронхи — легкие, а затем в обратном порядке покидает тело.

Вторая задача состоит в том, чтобы только следить за дыханием, но не вмешиваться в его ритм. Дело в том, что как только вы начинаете следить за каким-то процессом в организме, то естественный ритм сбивается. Поэтому дайте возможность своему организму дышать в удобном ритме и с необходимой глубиной.

Следующий этап упражнения — концентрация внимания на характеристике воздуха, поступающего в легкие и покидающего их. Необходимо

обратить свое внимание на то, что входящий воздух — более холодный по сравнению с выдыхаемым, который кажется более теплым и насыщенным избыточной энергией нашего тела.

Домашнее задание: Необходимо при повседневном общении в стрессовых ситуациях на службе использовать некоторые приемы ведения дискуссии, которые мы сегодня с Вами разобрали.

Подведение итогов.

Занятие №4.

Цель: репетиция уверенного поведения сотрудников, продолжить закрепление полученных умений и навыков.

Время: 1 час.

Этапы тренинга:

1. Разминка – 10 минут.

В качестве разминки целесообразно организовать дискуссию на тему «Что такое крупные жизненные изменения и ежедневные бытовые затруднения?» В ходе разминки участники группы обсуждают значимость таких событий, делятся опытом их переживания.

2. Основная часть – 40 минут.

Ролевая игра «Соседи» – 20 минут.

Цель: Выработка навыков уверенного поведения.

Процедура: Методом мозгового штурма участники группы формируют банк ситуаций.

Члены группы делятся по пять человек. В каждой подгруппе одному участнику необходимо коротко описать ту стрессовую ситуацию, которую он хочет проработать. Руководитель назначает одного из числа участников группы на роль соседа. Первый участник игры уверенно доводит свое мнение (претензии) до «соседа», после чего делается пауза, что бы получить обратную связь от подгруппы. Обратная связь должна касаться лишь конкретного поведения. После этого выслушивается сам «игрок» о том, что ему понравилось, и что в своем поведении он хотел бы изменить. Затем роль соседа берет на себя еще один

участник и взаимодействие продолжается. Так продолжается до тех пор, пока все в группе не получают возможность сыграть свою роль партнера по взаимодействию. По условиям упражнения «соседи» могут усилить противодействие. Между тем необходимо уступить «игроку» в целях формирования позитивного опыта. В ходе общения участники игры используют ранее отработанные коммуникативные навыки, стараются контролировать эмоции. Другие участники группы внимательно следят за «игроками», отмечая проявления неуверенного, агрессивного и наиболее удачные приемы уверенного поведения.

3. Заключительная часть – 10 минут.

Релаксационный тренинг.

Упражнение «Полное дыхание»

Положите одну руку на живот, а вторую — на грудь.

Начните вдох с живота, максимально наполняя его воздухом, а когда вы достигните предела, то начинайте поднимать грудь вверх, заполняя теперь верхние отделы легких.

Сделайте небольшую задержку на вдохе (1-2 с) и начинайте медленный выдох в обратном порядке: сначала втягивая живот, а затем опуская ребра.

Задержку после завершения выдоха сделайте подольше и следующий цикл начинайте только тогда, когда вам захочется вдохнуть.

Примерная продолжительность дыхательных фаз может быть такой: вдох — 3-4 с, пауза — 1-2 с, выдох — 5-6 с, пауза на выдохе -3-5 с.

Дышать так необходимо каждый день в начале по 5 минут, а затем прибавлять каждый день по 1 минуте и постепенно увеличивать длину выдоха и задержку в конце. Освоив этот метод дыхания, его можно применять в какой-либо стрессовой ситуации. При правильном выполнении этого упражнения вы почувствуете, как уменьшится ваша тревога или гнев уже через 5 мин после начала полного дыхания, а через 10 мин вы уже сможете достаточно трезво оценивать ситуацию и будете готовы применять другие методы борьбы со стрессом, о которых рассказывалось в данном пособии.

Домашнее задание: Постарайтесь в повседневном общении в трудных ситуациях взаимодействия на службе использовать некоторые из ранее усвоенных приемов ведения дискуссии.

Подведение итогов.

Занятие №5.

Цель: отработка навыков сплочения, командного духа.

Время: 45 мин.

Этапы тренинга:

1. Разминка – 20 минут.

Упражнение «Прохождение колонны».

Цель: Тренировка сплоченности, формирование чувства взаимной поддержки, стойкости, командного духа в ситуациях сильных помех

Участники: Все сотрудники подразделения

Инструкция: Участники делятся на две группы. Одна команда «Хорошие парни» их большинство (от 12- 14 человек), становится в колонну на расстоянии метра, слегка сгибают колени, хватаются за руки так, чтобы крепко удерживать одной рукой впереди стоящего участника, а другой сзади стоящего. Ведущий подает сигнал о начале движения, просит закрыть глаза и сам ведет всю колонну по труднодоступным местам и преградам.

Другая команда «Плохие парни», их меньшинство (до 10 человек) будут делать все необходимое, чтобы разбить колонну на части, разомкнуть руки, увести раздробленные части в сторону толкать, кричать, создавать иные помехи на пути следования колонны, Задача удержаться в составе цельной колонны в течение 5 минут и более минут.

2. Основная часть – 25 минут.

Упражнение «перетягивание каната».

Цель: Энергетическая мобилизация, развитие навыка координации совместные действия, достижение высокой эмоциональной вовлеченности сотрудников в формировании «чувства команды»,

Участники: Все сотрудники.

Инструкция: Для упражнения нужно запастись прочным канатом диаметром не менее 10 мм и длиной не менее 5-6 м. Участники делятся на две подгруппы, расстояние между которыми 1,5 – 2 метра, берутся за канат и по команде ведущего начинают его перетягивать. Выигрывает команда, которой удалось заставить соперников сдвинуться вперед не менее чем на метр. Упражнение выполняется 3-5 раз, состав подгрупп желательно менять.

Обсуждение результатов.

3. Заключительная часть – 10 минут.

Упражнение с глубоким дыханием.

Цель: контроль физиологических реакций в стрессовых ситуациях, снижение физиологического и эмоционального возбуждения.

Инструкция:

Упражнение выполняется сидя или стоя, в удобной позе. Сначала необходимо сделать медленный вдох через нос. Вдыхая, заполнить воздухом нижние отделы легких. Диафрагма будет заставляя живот выпячиваться, освобождая место для воздуха, рука, которая лежит на животе, будет подниматься. Далее необходимо продолжать дыхание в том же ритме, при этом появится ощущение расширения средней части легких по мере того, как нижние ребра и грудная клетка слегка расправляются кпереди, чтобы вместить в себя воздух. Наконец, ощутите расширение верхних отделов легких, в то время как поднимается ваша рука, лежащая под ключицей. Слегка втяните живот, чтобы помочь легким. Этот медленный глубокий вдох рекомендуется выполнить за несколько секунд как один плавный, непрерывный вдох. Далее нужно постараться на несколько секунд задержать дыхание. Постепенно выдыхая через рот, слегка втяните живот и медленно поджимайте его по мере опустошения легких. Выдохнув полностью, расслабьте живот и грудную клетку. Расслабьте плечи. В конце фазы вдоха слегка поднимите плечи и ключицы так, чтобы легкие можно было вновь до самых верхушек легких наполнить воздухом.

Подведение итогов.

Занятие №6.

Цель:

Время: 50 мин.

Этапы тренинга:

Методика повышения боевого духа личного состава.

Первая часть

Не обходимое время: от 10–15 до 30 минут.

Материалы: записи с текстом тренинга релаксации на магнитофоне.

Техника: сядьте в кресло, расслабьтесь, руки положите на колени, ноги удобно расставьте. Глаза закройте. Необходимо несколько раз медленно и глубоко вдохнуть, при этом обращать внимание на прохождение воздуха в легкие до диафрагмы и обратно. Теперь нужно вытянуть правую руку, крепко сжать ее в кулак. Необходимо прочувствовать напряжение в кулаке, сжимая его. После нескольких секунд концентрации на напряжении можно расслабить руку. Разжимая кулак, отметьте, как напряжение отступает, а на его место приходит ощущение расслабленности и комфорта. Далее необходимо сосредоточить свое внимание на различии напряжения и релаксации. Примерно через 15–20 секунд снова повторить сжатие руки в кулак, 5–10 секунд сохраняйте напряжение, затем нужно расслабить руку. Почувствуйте расслабленность и тепло. Через 15–20 секунд повторите процедуру с левой рукой. Обязательно сосредоточивайтесь только на группах мышц, которые напрягаете, и расслабляете и старайтесь в это время не напрягать остальные мышцы.

Отведите время для проведения тех же циклов «напряжение – расслабление» для разных частей тела, чтобы расслабить соответствующие группы мышц:

руки, сгибая каждую для напряжения бицепсов;

руки, выпрямляя каждую для напряжения трицепсов;

плечи, сгорбив их;

шею, наклоняя голову вперед и упираясь подбородком в грудь;

рот, открывая его как можно шире;

язык, прижимая его к небу;



глаза, зажмуривая их;  
лоб, как можно выше поджимая брови;  
спину, прогибая ее и выпячивая грудь вперед (будьте осторожны, если у Вас есть проблемы со спиной);  
ягодицы, сокращая мышцы;  
живот, втягивая его к позвоночнику;  
бедрa, вытягивая ноги и приподнимая их; икры, прижимая пальцы ног к верху ботинок.

Завершая упражнение, необходимо сделать несколько глубоких вдохов и почувствовать, как расслабленность «протекает» по всему телу от рук через плечи, грудь, живот к ногам. Несколько минут можно посидеть или полежать, полностью расслабившись, закрыв глаза.

Когда почувствуете себя готовым открыть глаза, медленно сосчитайте в обратном порядке от 10 до 1. С каждой цифрой чувствуйте себя все более и более свежим и бодрым.

Цикл «напряжение – расслабление» можно отрабатывать каждый день. Данное упражнение можно выполнять в различных позах: лежа, сидя, частично стоя. В результате этого упражнения происходит расслабление, тем самым оно снимает «зажимы» и улучшает приток крови к различным частям тела. И, таким образом, у сотрудников происходит улучшение энергетического обмена, происходит раскрепощение тела.

Вторая часть методики направлена непосредственно на повышение боевого духа.

Во второй части методики также дается установка, связанная с ценностью душевного покоя родных и близких. Этот психотехнический прием связан уже с мыслью не о себе, а о близких людях, с семейно-культурологической предпосылкой, имеющей определяющее значение в традиционной жизнеспособности человека. Несмотря на простоту, по своей психологической структуре вторая часть методики обращена к механизмам самосохранения. В каждом человеке генетически существует иллюзия собственного бессмертия. Возможно, она де-

ляет человека в жизни оптимистом и поддерживает в нем стремление к самосовершенствованию и целеустремленность. Особенно хорошо эта иллюзия поддерживается в молодом возрасте.

Единственным препятствием для быстрого освоения методики может быть необходимость предварительного обучения умению расслабиться. После этого любой сотрудник МВД может освоить ее самостоятельно. Регулярные занятия постепенно приводят к радикальной перестройке сознания, открывающей путь к обретению уравновешенности, уверенности в себе, смелости, бесстрашия, единения со своей природой и окружением.

Вторая часть

Необходимое время: 15–20 минут.

Материалы: место для удобного сидения или лежания.

Техника: Принимаете удобную для Вас позу (закрываете глаза) и пытаетесь представить себя мертвым, т.е. пытаетесь составить умственную концепцию о себе как о мертвом. И хотя это кажется на первый взгляд просто, полностью осуществить это невозможно, так как Ваше «эго» отказывается принять подобную мысль. Можно представить себя в бессознательном состоянии, уснувшим, раненым, заболевшим, но не мертвым. Даже если Вы участвовали в боевых действиях или в других чрезвычайных обстоятельствах и теряли друзей и близких, все равно Ваше «я» не приемлет концепции о собственной смерти. На этой генетически заложенной в человеке жизнеспособности и жизнелюбии будет основываться Ваше самовнушение. Теперь представьте себя окруженным блестящей металлической оболочкой, как панцирем. Теперь у вас существует двойная защита: Ваше «Я» и металлический панцирь на всем теле. Теперь попробуйте представить свое «Я», при прохождении испытаний огнем, водой, стрелой, пулей, при этом вышедшим невредимым; помните, ни стихия, ни люди не могут воздействовать ни на Вашу физическую оболочку, ни на Ваше «Я». Данное упражнение дает постоянное ощущение уверенности в себе, силы, смелости. Вы представите, что ваше «Я» побеждает стихию. При этом необходимо повторять: «Мое «Я» вечно и не может быть уничтожено ничем». Попробуйте

представить себя непобедимым, абсолютно защищенным со всех сторон, недоступным злу и другим вредным влияниям. Так Вы постепенно, в процессе частых упражнений, приобретаете мощь, силу, уверенность и спокойствие, равновесие, способность без страха смотреть в лицо смерти и другим надвигающимся событиям, подняться над неприятностями и преодолевать их беспрепятственно. При этом представляете, сколько счастья и гордости испытают от этого Ваши близкие и те, которых Вы спасете или оградите от несчастий. Вы можете стать героем, Вами будут восхищаться все. Вы настоящий защитник Родины. Теперь считайте до 10 и обратно и откройте глаза.

Подведение итогов.

Занятие №7.

Цель: повышение адаптационных и мобилизационных возможностей в условиях дискомфорта.

Упражнение «Экстремальные ситуации»

Цель: развитие навыков психологической устойчивости у сотрудников подразделения и их готовности к действиям в экстремальных условиях в зоне вооруженного конфликта.

Участники: Весь личный состав формируемого подразделения делится на учебные группы по 15 сотрудников.

Инструкция:

Руководитель занятия объясняет цели, которые преследуются при выполнении ситуативно – образного психорегулирующего тренинга. Тренинг состоит из трех этапов: первый – подготовка, второй – ситуативно – образный тренинг, третий – аналитический разбор ситуации и возможных вариантов действий в ней.

Этап № 1. Подготовительная часть.

Проведение сеанса самовнушения. Цель- достижение спокойствия, устранения волнения перед экстремальной ситуацией.

Необходимо принять удобную позу, закрыть глаза, и постараться перейти на брюшное дыхание. Внимание должно быть сконцентрировано на дыхании.

Необходимо повторять фразу: «Дыхание плавное, глубокое. Живот идет вперед, приятный воздух заполняет легкие». Старайтесь видеть, как воздух проникает в легкие, заполняя вас спокойствием и расслабленностью...

Дыхание восстановилось. Переходите к мышцам, начиная с лица. Каждую группу мышц сопровождает концентрацией внимания на ней и фразой: мышцы лба напряглись (на вдохе). Лоб гладкий и спокойный (так проходим по всем мышцам тела).

Этот процесс сопровождается зрительным и чувственным образом расслабленной мышцы, которая как бы провисает и растекается как кисель. Вы совершенно расслаблены, мысленно повторяйте за мной каждую фразу: я абсолютно спокоен, уверен в своих силах. Я четко выполняю задачу. Я сохраняю спокойствие и уверенность. Я управляю собой, я владею своими эмоциями. Я весь собран и хладнокровен. Я полностью уверен в успехе!

А теперь глаза открыть! На экране демонстрируется отрывок из художественного фильма «Грозные ворота». Ты фиксируешь внимание на вооруженных террористах. Тебе надо подготовиться к действиям. Глаза открыть! Повторяй формулы: я вижу врага не глазами, а своими нервами, я готов к сражению накалом духа. Я настраиваюсь на успех! Я готов победить врага! Нет никого на целом свете равных мне в стрельбе!

Самое главное для успешного внушения – это четкое и яркое определение установки.

А сейчас мысленно проиграем ситуацию боя.

Этап № 2. Идеомоторная тренировка.

Сейчас все ваши ощущения помогают вам успешно выполнить задачу! Как можно ярче представьте себе боевую ситуацию, свои действия. И это поможет вам всегда быть уверенным, смелым, сильным.

Представьте себе, что Вы в Чечне. Ваше подразделение находится в селе среди гор. Мысленно оглянитесь вокруг. Впереди горы. И если вы поднимите голову, то увидите голубое небо, яркое солнце.

В нескольких метрах стоит боевая машина. Ее орудие обращено в сторону гор. Вы вместе с товарищами отдыхаете. Внезапно раздаются выстрелы, стреляют с гор и вы видите, как пули поднимают фонтаны земли, слышите их свист, огонь усиливается, вы падаете, вы чувствуете землю и сильный огонь, вам хочется спрятаться, свист пуль вызывает сильное биение сердца, частое дыхание, вы знаете, что можно преодолеть страх, вам нужно стрелять и вы знаете, что преодолеть страх нужно усилием воли, вы знаете, что от ваших действий зависит жизнь товарищей, вам нужно стрелять!

Вы чувствуете, что можете преодолеть страх, и это чувство вызывает у вас прилив сил и уверенности в себе, вы начинаете действовать, в мыслях только одно: надо стрелять, надо помочь товарищам и преодолеть страх, вы чувствуете спокойную уверенность в себе, знаете, что добьетесь успеха. Повторяем формулы глубинного самовнушения: я вижу врага не глазами, а всеми своими нервами, я сражаюсь не телом, а сражаюсь накалом духа! И вот вы прицеливаетесь и открываете огонь. Вы ненавидите врага и стреляете.

Внезапно огонь чеченцев прекращается, и вы чувствуете усталость и радостный внутренний подъем, вы преодолели страх, не подвели товарищей, Вы были смелым и решительным.

Мысленно повторяйте за мной каждую фразу:

Я спокоен и уверен в любой обстановке!

Я смел и ловок при обстреле!

Я все могу! Я готов выполнить любую задачу!

Сейчас вы мысленно считаете до 10, повторяя после каждой цифры, фразу: «Я все могу».

Тонизирующая зарядка.

Этап № 3. Обсуждение по кругу.

Как это получилось именно у Вас? Какие ощущения появились? Что можно добавить, усилить. Закрепление успеха.

Занятие окончено.

Занятие №8.

Цель: отработка реального поведения в условиях чрезвычайной ситуации; формирование чувства уверенности в себе; выработка стратегии и тактики совместного безопасного поведения сотрудников для предупреждения физических потерь.

Время: 50 мин.

Материалы: бумага, карандаши, помещение.

Этапы тренинга:

Экспресс-метод моделирования поведения группы захвата и террористов

Когда станут известны цели захвата заложников, мотивы поведения террористов или других криминальных групп, место их дислокации, количество участников, их силы и средства, то вполне возможно смоделировать условия их обезвреживания, отрепетировать поведение группы захвата и прогнозировать поведение различных криминальных групп.

Техника: выделить 2 подгруппы по 3, 5, 6 человек. Одна будет выдвигать идеи и движения, близкие террористическим; другая – близкие сотрудникам группы захвата.

Каждый член группы коротко говорит о чрезвычайном происшествии, как он себе его представляет, высказывает свои предположения и возможности реализовать себя в данной обстановке, выбирает себе члена группы на роль партнера во взаимодействии. Командир чертит план действий, обозначает места возможных встреч с террористами и после этого переходит к конкретным действиям в роли террориста или сотрудника. Моделирование поведенческих возможностей может продолжаться до тех пор, пока каждый член подгруппы не сыграет роль партнера во взаимодействии.

В данной ситуации важно, чтобы руководитель группы и психолог анализировали по ходу репетиции, что понравилось им в поведении членов группы, упоминали любые изменения и дополнения, которые можно внести. Если возникает тупиковая ситуация, необходимо выслушать или посмотреть (если моделируются физические приемы) других участников группы. В репетиции руководителю группы и психологу очень важно иметь хорошую выдержку, быть

тактичными и поощрять правильное поведение участников, чтобы они могли получить удовлетворение от положительного опыта. Необходимо, чтобы каждый член группы научился структурировать ситуацию и почувствовал свою роль, необходимость и важность, уверенность в себе и победе.

Подведение итогов.

Занятие №9.

Цель: формирование навыков стрессоустойчивости и способов эффективного управления стрессом.

Время: 50 мин.

Материалы: бумага, карандаши, помещение.

Этапы тренинга:

Упражнение «Мои главные стрессоры»

Стрессор	Интенсивность	Контроль над событием	Временной фактор	Частота повторения

В первой колонке необходимо обозначить главные стрессоры — то, что чаще всего беспокоит вас и, тем самым, создает психологические проблемы.

Во второй колонке оцените интенсивность каждого из них по 10-балльной шкале (10 баллов — это сверхзначимое событие, 1 балл - событие, которое вызывает минимальный стресс).

В третьей колонке попробуйте определить, какие из стрессогенных факторов доступны вашему контролю? Какие неподконтрольны? Степень вашего возможного воздействия на ситуацию также определите по 10-балльной системе.

В четвертой колонке подумайте, где расположен стрессор — в прошлом (если вас тревожат мысли о прошедших событиях), в будущем (если вы беспокоитесь о том, что еще не произошло, но может произойти) или в настоящем? Соответственно в этой колонке поставьте заглавные буквы П (прошлое), Б (обозначает будущее) или Н (обозначает настоящее время).

При заполнении пятой колонки, необходимо проанализировать, как часто проявляется данный стрессор в вашей жизни. Оценка частоты проявления стрессора производится по 10-балльной системе, где 1 — это крайне редкое событие, а 10 — событие регулярно повторяется.

После выполнения упражнения необходимо проанализировать свои стрессы и обсудить их в группе.

Теперь у вас появился первый повод к размышлению. Вы уже можете выяснить, что вас больше беспокоит: крупные события или досадные мелочи, по какому поводу у вас возникает волнение, что вас угнетает, на какое событие вы не можете оказать влияние, или же вы просто пока не научились справляться с ситуацией.

Далее необходимо в группе ответить на ниже предложенные вопросы:

1. С чем могут быть связаны индивидуальные различия в реагировании на стрессовые события?

2. Почему у людей могут возникать стрессы при размышлении о будущих событиях, которые еще не наступили, и, быть может, не наступят?

3. Каково влияние контроля над ситуацией на характер развития стрессового состояния?

Методика высвобождения гнева

Опыт теоретического изучения ситуаций захвата заложников и деятельности сотрудников МВД показывает, что них происходит накопление чувства сильного гнева, злости, направленное на террористов.

Цель методики: дать предварительную эмоциональную разрядку для того, чтобы в дальнейшем в реальных условиях человек мог контролировать свои чувства и поведение и подчинять их принципам разумности и целесообразности, а также усилить циркуляцию крови и кислорода по органам путем расслабления тела и регуляции дыхания.

Время: от 15 до 30 минут.

Материалы: макет, манекен, матрац (пенопластовый мат) или любой предмет, который может выдержать удары дубинки, палки или кулака.



Техника высвобождения гнева: встать лицом к объекту (манекен, макет или другая имитация террориста или группы террористов, фотографии, прилепленные на мягкий предмет), расставить ноги на 45 см, слегка согнуть колени и наносить удары по объекту сильно, но расслабленно. Необходимо включить в действие все тело. Рот держать открытым, дышать глубоко и делать форсированные выдохи, не сдерживать кулаки. Можно использовать любые слова, выражающие чувство гнева. Если составлены фотороботы или имеются фотографии, можно зрительно представить себе преступников и направить на них свой гнев. Это упражнение может выполняться одновременно группой или каждым членом группы по очереди как в период подготовки к функционированию в экстремальных условиях, так и в период действия.

Обсуждение результатов.

Занятие №10.

Цель: Сплочение коллектива, привитие навыков в выработке совместных решений в группе, выявление лидеров в группе.

Время: 45 мин.

Этапы тренинга:

Упражнение « стена».

Участники: Все сотрудники подразделения (рекомендуется с привлечением всех руководителей данного подразделения)

Инструкция: Тренер (руководитель занятия) с помощью статиста или второго тренера, помогающего проводить занятие, берут веревку длиной 3-4 метра и натягивают ее между собой на высоте 1,5- 1,6 м от уровня пола.

Руководитель занятия дает вводную: сотрудники подразделения должны выполнить боевую задачу с выдвиганием в тыл противника. По пути движения подразделение встречается преграда в виде стены (бетонной, кирпичной кладки и т. п.), роль которой выполняет натянутая веревка. Стену нельзя обойти, подлезть под нее, разрушить, иначе демаскируешь себя, тем более нельзя взорвать. Следует отметить, что также нельзя пользоваться подручными средствами (столы, тренажеры, стулья). Стена заминирована, ее нельзя задевать, если при

преодолении стены кто-либо из сотрудников заденет – то, по условию задачи, все погибают! Кроме этого, чтобы исключить риск для подразделения во время выполнения боевого задания при преодолении стены, условиями задания, запрещается через нее перепрыгивать (также и с целью исключения случаев травматизма во время выполнения упражнения). После этого предлагается сотрудникам полиции приступить к решению поставленной задачи, и преодолеть преграду.

Как показывает многолетняя практика, на начальном этапе выполнения упражнения в подразделении отсутствуют инициатива среди сотрудников, стремление к совместной мыслительной работе по нахождению вариантов решения данной вводной задачи, взаимодействия при преодолении преграды.

Выдвигаются предложения взорвать стену, сделать подкоп, принести лестницу, то есть показывают невнимательность, проявленную при изложении условий вводной. Руководитель занятия еще раз повторяет условия задачи и стимулирует активность ее исполнения. Вследствие чего, командиры и неформальные лидеры из числа сотрудников подразделения проявляют инициативу, призывают других сотрудников к совместному нахождению вариантов решения по преодолению стены, отдают распоряжения, приказы. Постепенно в учебный процесс упражнения включается вся группа сотрудников, увлекаясь общей целью подразделения, направленной на преодоление преграды. Данное упражнение проходит в веселой обстановке, в стиле ролевой игры, полицейские на подсознательном уровне формируют структуру социального поведения и выполняют те обязанности, которых впоследствии они и будут придерживаться в различных экстремальных условиях при выполнении служебных задач.

Подведение итогов.

Занятие №11.

Цель: повышение адаптационных и мобилизационных возможностей в условиях дискомфорта у сотрудников.

Время: 60 мин.

Этапы тренинга:

Упражнение «Круг могущества».

Цель: мобилизация ресурсных состояний, такие как уверенность, стойкость, решительность, гибкость, оперативность принятия решений.

Материалы:

раздаточные материалы

памятка, бумага и ручки.

свободное от слов пространство, чтобы группы работали, не мешая друг другу

Инструкция:

Недостаток самоуверенности и стойкости может помешать сотрудникам МВД выполнять эффективно свои служебно – оперативные задачи в экстремальных условиях. Вопрос мобилизации необходимых ресурсов может стать в этот момент решающим. Выход к ресурсам должен быть автоматическим. Стимул и ответная реакция могут быть использованы сознательно для мобилизации ресурсных состояний. Прежде всего, вы думаете о ресурсе, который вам нужен (уверенность, стойкость, смелость, решительность, гибкость и ясность ума, фокусировка на чем-либо, внимание и др.) для данной будущей ситуации или события. Затем Вам нужно связать выбранный вами стимул с нужной реакцией так, чтобы вы, когда захотите, могли последовательно входить в мощное ресурсное состояние. Весь этот процесс называется «постановка якоря» или «якорение». Якорем могут быть мысленная картина, прикосновение, звук, движение или, конечно же, вкус или запах. Это может быть:

любимый вид, возникающий перед мысленным взором, который дает вам приятное чувство расслабленности и благополучия;

характерный жест – рукопожатие, щелчок пальцами, прокручивание наручных часов;

медленное и равномерное дыхание, или наоборот – глубокое и интенсивное;

во время физического движения – (при надевании бронежилета;

повторять самому себе следующие слова: «расслабиться», «сейчас», «пора, готов на службу», «я мобилизован», «я могу».

Представьте себе место службы, где вам необходим определенный ресурс (уверенность, стойкость, гибкость, внимание, концентрированность) в конкретной стрессовой ситуации. Спросите себя, какие персональные ресурсы необходимы вам в этой ситуации для достижения желаемого результата и служебных задач.

Вспомните, когда у вас был тот ресурс (скажем, уверенность или гибкость), которая вам нужна сейчас. Войдите в ресурсное состояние, которое было у вас на службе, на которой вы были уверенным, внимательным и гибким; или в ситуации вне службы, когда у вас было чувство вдохновения, желание достигать результата. Вспомните это время так, будто вы сейчас там. Вспомните, что вы видели, что слышали и что чувствовали.

Поставьте якорь на переживаниях, когда ваши чувства достигнут пика. Сделайте характерный жест или выдохните воздух из легких, или скажите себе определенное слово, нарисуйте себе мысленную картину, когда ментальное состояние достигнет своего пика. Якорение ресурсного состояния посредством касания, звука или внутреннего образа позволит воспроизвести ресурсное состояние тогда, когда вы этого захотите.

«Разбейте состояние» выйдите из него, обратив свое внимание на что – либо другое. Посмотрите вверх, оглядитесь вокруг или встаньте и подвигайтесь. Сделайте дыхательную гимнастику.

Перейдите к следующему личностному ресурсу, который был бы полезен при решении задачи. (Первым ресурсом может быть уверенность, вторым – сосредоточенность).

Далее необходимо повторять описанные выше действия. При этом использовать этот же якорь. При этом важно точно дублировать якорь.

Проверьте, работает якорь.

Разбейте состояние, подвигайтесь или осмотрите комнату и сделайте дыхательную гимнастику. Представьте себе ситуацию, к которой вы готовитесь, и

затем используйте якорь. Изменит ли это ваше состояние? Если да, то якорь работает успешно. Если нет, повторяйте процесс до тех пор, пока результат не станет таким, какой вам нужен.

Этот процесс дает возможность лучше всего использовать имеющиеся знания и навыки в любой ситуации. Перед входящим событием или ситуацией и каких-либо переговоров, можно установить якорь в качестве стимула для того ресурсного состояния, которое нужно.

Подведение итогов.

Методика поддержания профессиональной чести

### 1. Общая часть

Признавая, что Вы вступили в ряды личного состава МВД, в полной мере осознавая опасность избранной Вами профессии, Вы должны стараться поддерживать престиж своего министерства и моральный дух своего коллектива. Вам, возможно, придется участвовать в очень сложных и опасных для жизни ситуациях, требующих от вас решительности, храбрости, самоотверженности во имя спасения жизни людей, а возможно, и чести Родины, народа и своей – в соответствии не только со служебным, но и гражданским и нравственным долгом.

В напряженных условиях службы Вы всегда должны помнить, что Ваша святость – в присяге, дух – в народном героизме, совесть – в неподкупном служении Отечеству, честь – в благополучии всех сограждан.

В экстремальных условиях Вас спасут сознательная дисциплинированность, исполнительность, инициативность, профессиональная солидарность, взаимопомощь, умение поддержать более слабых, смелость и способность к разумному риску.

### 2. Упражняющая часть

Примите удобную позу, сделайте глубокий выдох, расслабьтесь максимально и слушайте мой голос. С каждым днем Вы все больше и больше будете чувствовать свою физическую и моральную силу, так как отныне Вы служите только благородным целям, добру, которые дают непомерную энергетическую

силу человеку. Всегда помните, что Ваше « Я » – хозяин умственных привычек и что воля – прямой инструмент « Я ». Культивируйте в себе желания и привычки, которые сделают Вас сильным и добрым. Природа любит сильных и добрых людей и всегда помогает им. Теперь Вы всегда сможете побеждать во всех стрессовых ситуациях. Вы будете способны сохранять хладнокровие и здравомыслие, никогда не оставите в беде своих товарищей, не оставите павшего товарища в руках противника. Вы не причините ущерба своей стране и не уроните престиж своей профессии, ни при каких трудных для себя обстоятельствах. Ваша смелость, бесстрашие, уважение к старшему по званию и к своему товарищу, аккуратность и чистоплотность, уход за снаряжением и владение им есть образец для подражания. Если Вам придется участвовать в боевых действиях, Вы всегда одержите победу на поле боя, потому что « смелость города берет », потому что будете сражаться, не жалея сил, во имя защиты чести, целостности и благополучия своей Родины. Теперь сделайте глубокий вдох, несколько задержите дыхание и выдохните медленно и до конца. Повторите это еще три раза.

### 3. Заключительная часть

Вы чувствуете себя физически крепким, здоровым и спокойным, Вы ежедневно с удовольствием будете заниматься физическими тренировками. Они дадут Вам чувство уверенности в себе. После тренировок или во время их Вы самостоятельно сможете расслаблять разные группы мышц. Выполняя разнообразные упражнения, вы вскоре почувствуете, как постепенно Вас покинет чувство необъяснимой злобы, зависти, раздражительности, желание употребить спиртные напитки или другие стимуляторы и наркотики. Ваша доброжелательность и жизнелюбие будут заражать окружающих, и приносить Вам удачу и успех во всех Ваших делах. Сейчас опять сделайте глубокий вдох, задержите дыхание на высоте вдоха до счета три, затем как можно медленнее выдохните. Максимально расслабьте все группы мышц. Считайте до десяти и обратно и можете вставать.

Таким образом, с помощью программы формирования стрессоустойчивости, включающей релаксации, концентрации, противострессовые дыхательные и физические упражнения, у сотрудников МВД выявляется гармоничное единство взаимосвязанных способов борьбы со стрессом и в нужный момент предупредить стресс или противодействовать его негативному влиянию даже при острых стрессовых состояниях в очаге экстремальности.

#### **2.4. Анализ эффективности коррекционно – развивающей программы формирования стрессоустойчивости у сотрудников МВД с высокой степенью эмоционального выгорания**

В ходе проведения контрольного среза нами были получены следующие результаты по уровню стрессоустойчивости у сотрудников МВД. Изменения показателей стрессоустойчивости у сотрудников МВД до и после формирующего эксперимента представлены на рисунке 2.4.1.

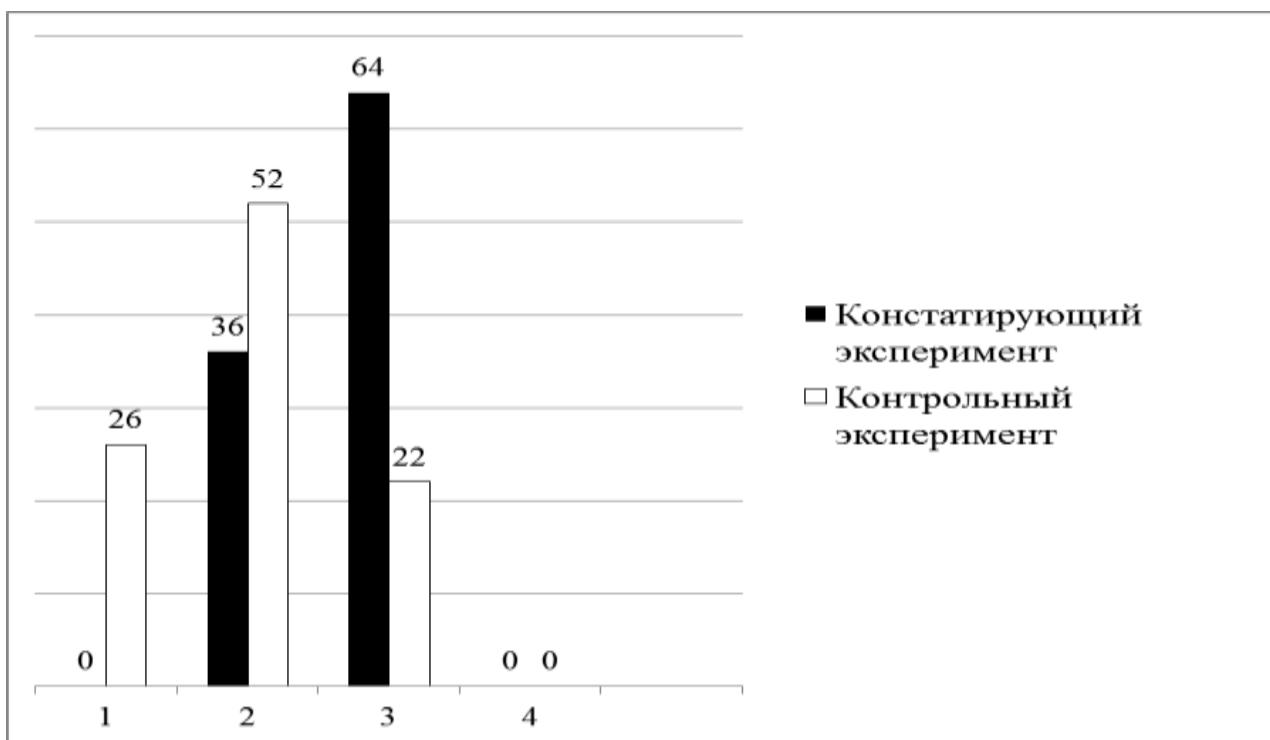


Рис. 2.4.1 Распределение сотрудников МВД по уровню стрессоустойчивости (в %)

Условные обозначения: 1- Высокий уровень НПУ; 2- Хороший уровень НПУ; 3- Удовлетворительный уровень НПУ; 4- Неудовлетворительный уровень НПУ

Из представленного рисунка мы видим, что изменения в уровне нервно – психической устойчивости существуют.

Итак, рассматривая результаты данных по методике «Прогноз», мы наблюдаем, что для 26% полицейских (13 человек) присущ высокий уровень нервно – психической устойчивости. Эти сотрудники характеризуются низкой вероятностью нарушений психической деятельности и высоким уровнем поведенческой регуляции. Сравнивая этот показатель с результатами констатирующего эксперимента (0%), можно предположить, что у этих сотрудников правоохранительных органов повысились: эмоциональная устойчивость, самоконтроль, а также компоненты психической надежности.

Хороший уровень нервно-психической устойчивости обнаружен у 52% сотрудников правоохранительной службы (26 человек). Для них характерна низкая вероятность нарушений психической деятельности, им присущ высокий уровень поведенческой регуляции. При сравнении с констатирующим экспериментом (36% сотрудников) увеличилось число полицейских с данным уровнем нервно – психической устойчивости.

Удовлетворительный уровень нервно-психической устойчивости наблюдаем у 22% сотрудников полиции (11 человек). Сравнивая этот показатель с констатирующим экспериментом (64% правоохранителей), можно сказать, что теперь удовлетворительный уровень нервно – психической устойчивости в меньшей степени характерен для полицейских. Таким сотрудникам присуща низкая вероятность нервно-психических срывов, они способны к адекватной самооценке и оценке окружающей действительности. Но все же возможны единичные, кратковременные нарушения поведения в экстремальных ситуациях при значительных физических и эмоциональных нагрузках.

По результатам математической статистики  $U_{Эмп} = 343,5$ , уровень значимости  $p \leq 0.01$ . Это означает, что действительно существуют изменения в показателях нервно – психической устойчивости после формирующего эксперимента у сотрудников МВД.



Таким образом, после проведения формирующего эксперимента мы получили наиболее заметные изменения в показателях высокого уровня нервно – психической устойчивости. И можно сделать вывод, что у сотрудников полиции повысился уровень нервно – психической устойчивости. Мы анализируем, что после формирующего эксперимента у сотрудников полиции повысилась эмоциональная устойчивость, им характерен высокий самоконтроль и хорошо развитые компоненты психической надежности.

Далее рассмотрим уровни стрессоустойчивости сотрудников МВД (см. рис. 2.4.2).

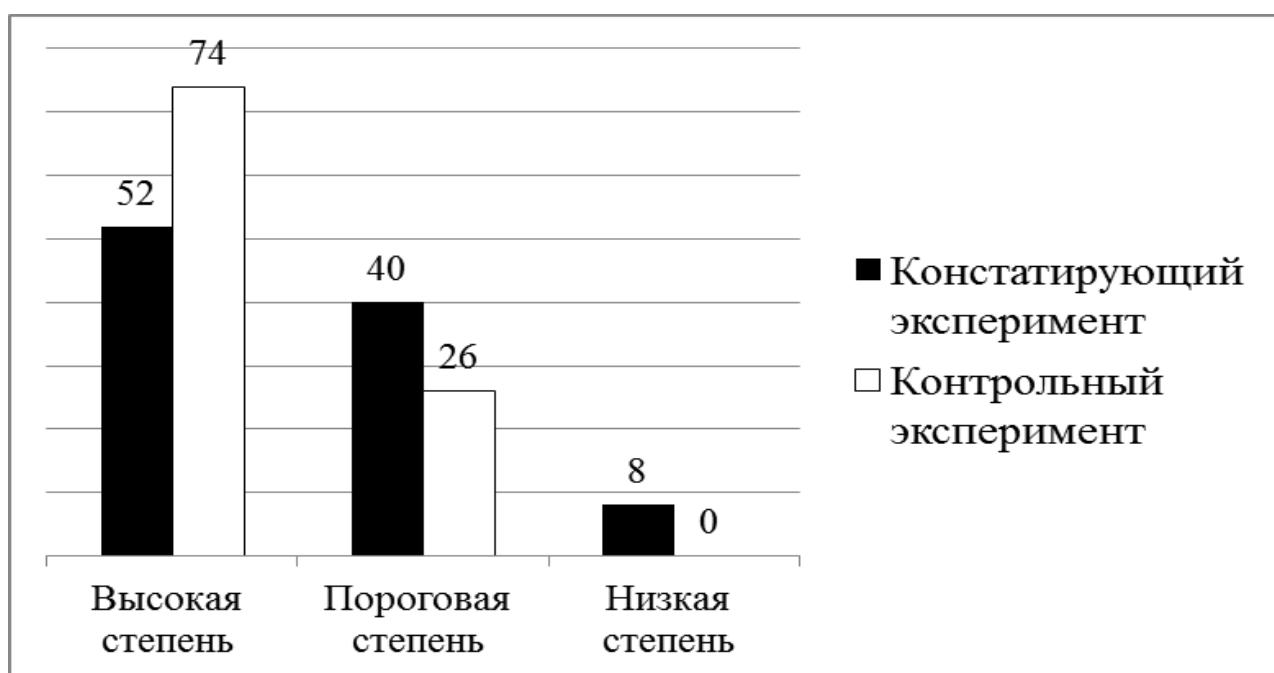


Рис. 2.4.2 Распределение сотрудников МВД по показателю «сопротивляемость стрессу» (%)

Высокий уровень по определению стрессоустойчивости и социальной адаптации мы наблюдаем у 74% нашей выборки (37 человек). Такая группа сотрудников МВД способна переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки. Для них характерна минимальная степень стрессовой нагрузки. Любая деятельность личности, независимо от ее направленности и характера тем эффективнее, чем выше уровень стрессоустойчивости. Это дает им возможность выполнять свою профессиональную деятельность, которая носит сильный стрессогенный характер, без вредных последствий для своего здоровья.

Пороговый уровень составляет 26% опрошенных (13 человек). Сотрудники правоохранительной службы обладают средней степенью стрессовой нагрузки. Стрессоустойчивость таких полицейских постепенно снижается с увеличением стрессовых ситуаций, которые происходят в их жизни. Данные сотрудники вынуждены тратить достаточно большое количество энергии из своих резервных запасов на борьбу с негативными психологическими состояниями, которые возникают в напряженных ситуациях. Вследствие этого, такие полицейские не могут в полной мере выполнять свои профессиональные обязанности.

По результатам математической статистики  $U_{Эмп} = 908,5$ , уровень значимости  $p \leq 0.01$ . Это означает, что действительно существуют изменения в показателях стрессоустойчивости у сотрудников МВД после формирующего эксперимента.

Таким образом, после реализации программы в контрольном эксперименте нами были получены следующие изменения. Сотрудники полиции научились противостоять стрессовым ситуациям, принимать решения в экстремальных обстоятельствах. У них повысилась саморегуляция, чувствительность к внешним стрессорам, что позволяет им быстро перестраиваться к постоянно изменяющимся ситуациям окружающей среды.

Как мы видим, изменения показателей эмоционального выгорания у сотрудников МВД присутствуют, но они незначительные (рис.2.4.3).

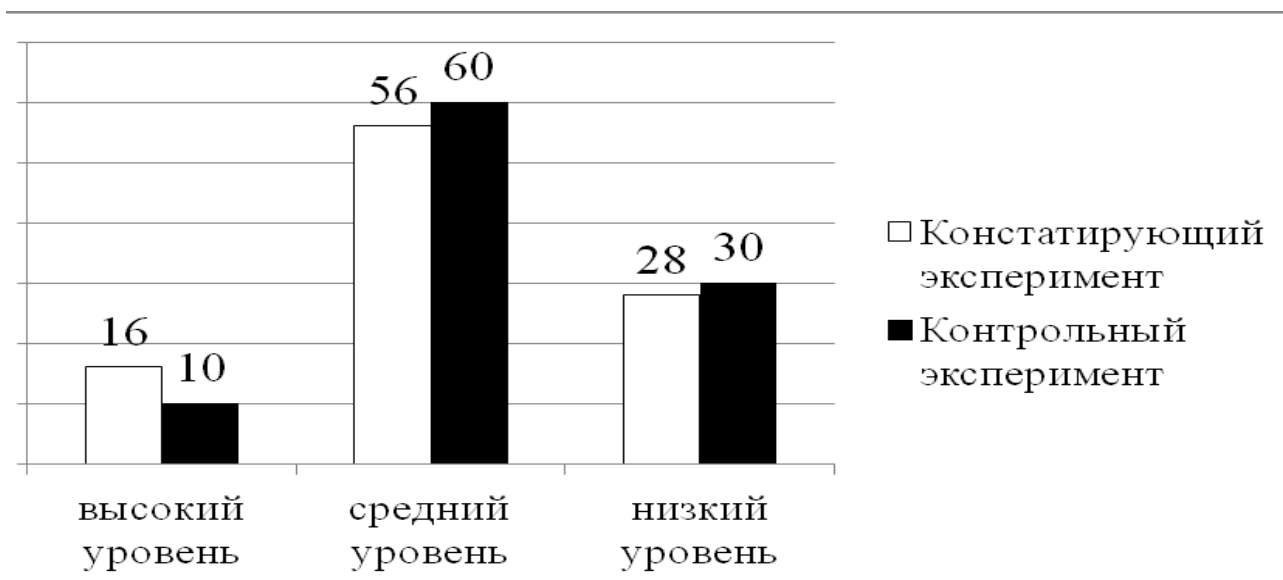


Рис. 2.4.3 Распределение сотрудников МВД по степени эмоционального выгорания до и после формирующего эксперимента (%)

Как видим, после реализации коррекционно-развивающей программы по формированию стрессоустойчивости только у 10% сотрудников (5 человек) обнаружена высокая степень эмоционального выгорания, по сравнению с констатирующим экспериментом (16% сотрудников). Эти сотрудники имеют низкие оценки персональных достижений. У них наблюдается дефицит эмоциональных ресурсов для преодоления стрессовых и напряженных ситуаций.

Средняя степень эмоционального выгорания диагностировалась у 60% полицейских (30 человек). Это означает, что у них существует риск усиления эмоционального истощения. Им присущи в некоторых стрессовых ситуациях сниженный эмоциональный фон, некоторое равнодушие, эмоциональное перенасыщение. Такие сотрудники начинают ощущать эмоциональное перенапряжение.

Следующим показателем является низкая степень эмоционального выгорания. Этот уровень эмоционального выгорания обнаружили у себя 30% правоохранителей. Этот показатель также повысился по сравнению с констатирующим экспериментом (28% полицейских). У таких сотрудников имеется необходимое количество эмоциональных ресурсов для преодоления большинства стрессогенных ситуаций, с которыми они в процессе своей профессиональной деятельности и жизни сталкиваются.

Также далее, мы проанализируем изменение степени эмоционального выгорания сотрудников МВД в зависимости от места службы до и после формирующего эксперимента (см. рис 2.4.4).

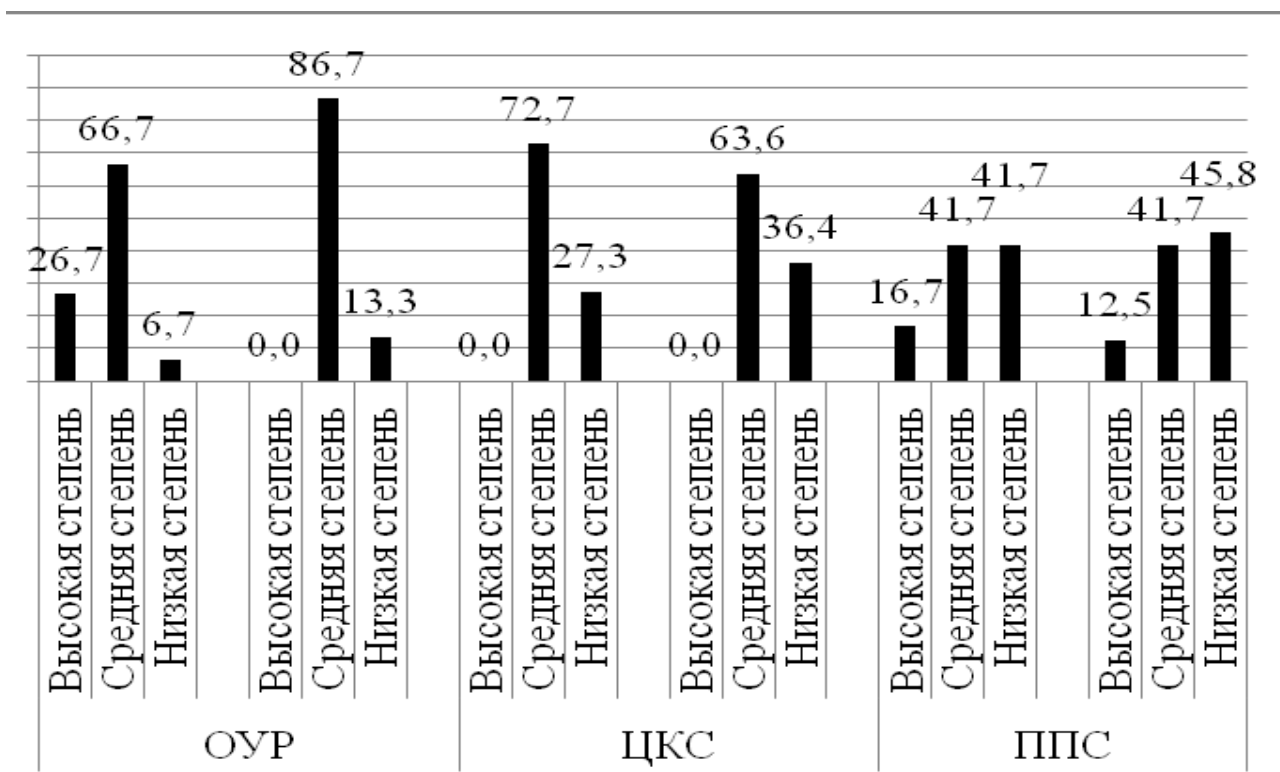


Рис. 2.4.4 Распределение сотрудников МВД по степени эмоционального выгорания в зависимости от места службы до и после формирующего эксперимента (%)

Условные обозначения: ОУР – сотрудники отдела уголовного розыска; ЦКС – сотрудники кинологовической службы; ППС – сотрудники патрульно-постовой службы.

У правоохранителей уголовного розыска, в целом, несколько повысился показатель средней степени эмоционального выгорания (86,7% сотрудников) по сравнению с показателем констатирующего эксперимента (66,7%). Им характерно некоторое усиление эмоционального истощения. Также после констатирующего эксперимента высокая степень эмоционального выгорания теперь им не присущ (0%). Полицейских уголовного розыска, обладающих низкой степенью эмоционального выгорания заметно увеличилось (13,3%). После формирующего эксперимента у таких сотрудников имеется необходимое количество эмоциональных ресурсов для преодоления большинства стрессогенных ситуаций.

У сотрудников кинологической службы также, в целом, осталась преобладающей средняя степень эмоционального выгорания (63,6% человек). Такие сотрудники начинают ощущать эмоциональное перенапряжение. Низкой степенью эмоционального выгорания обладают 36,4% сотрудников – кинологов после формирующего эксперимента, вместо 27,3% в констатирующем эксперименте. Им свойственно проявление уважительности и тактичности при профессиональном общении с коллегами. Высокой степени эмоционального выгорания среди сотрудников Центра кинологической службы мы также не обнаружили и после формирующего эксперимента.

Сотрудникам патрульно-постовой службы присуща низкая степень эмоционального выгорания (45,8%). Этот показатель также несколько увеличился по сравнению с констатирующим экспериментом (41,7%). Им присущи: сниженный эмоциональный фон, некоторое равнодушие. В тоже время они рассматривают свою работу как социально значимую.

Можно сделать вывод о том, что наиболее подверженные возникновению эмоционального выгорания сотрудники отдела уголовного розыска заметно улучшили показатели степени эмоционального выгорания.

Также проанализируем распределение степени эмоционального выгорания сотрудников МВД в зависимости от стажа службы до и после формирующего эксперимента (см. рис 2.4.5).

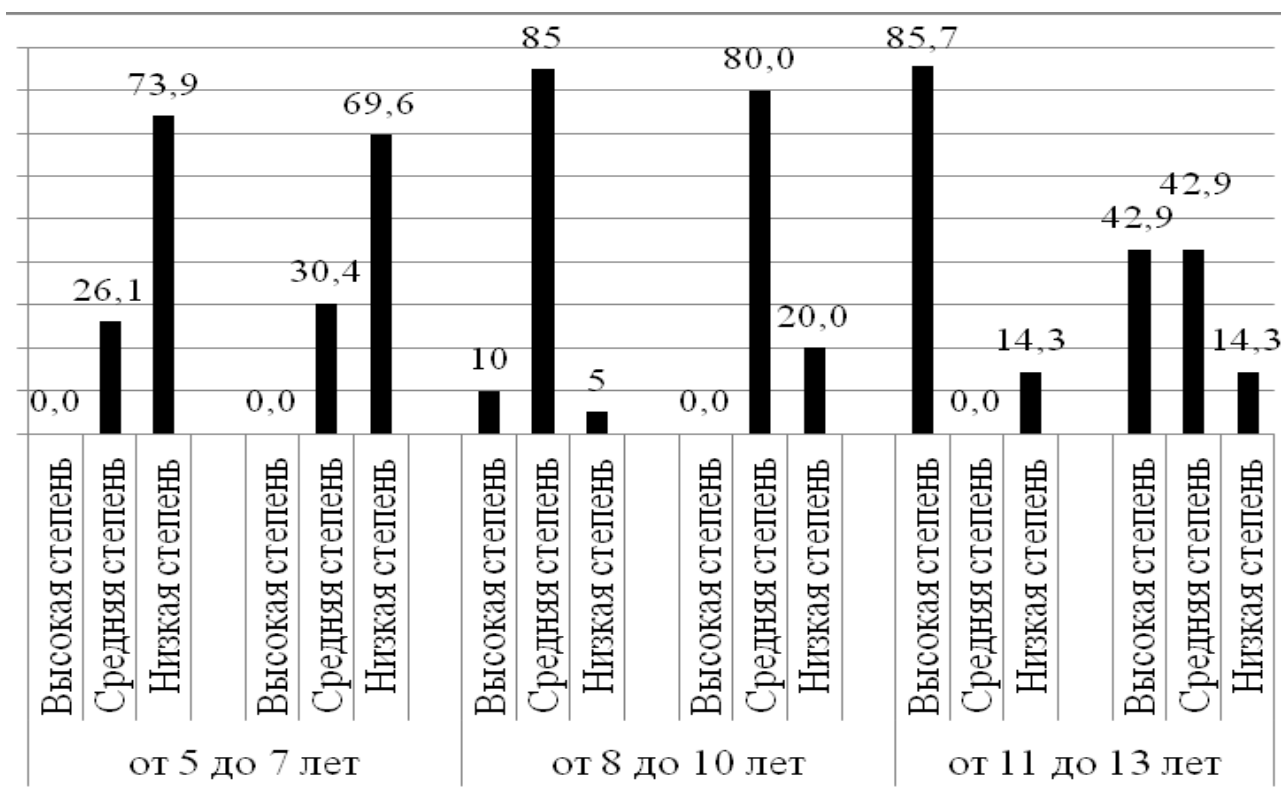


Рис. 2.4.5 Распределение сотрудников МВД по степени эмоционального выгорания в зависимости от стажа службы (%)

В целом стаж службы наших испытуемых составил от 5 до 13 лет. Мы условно поделили их на 3 группы.

Первая группа сотрудников полиции имеет стаж работы в органах МВД от 5 до 7 лет (23 человека). У них мы наблюдаем, что преобладающей степенью эмоционального выгорания является низкая степень (69,6%), этот показатель несколько снизился по сравнению с констатирующим экспериментом (73,9%). Им характерно наличие ресурсов для преодоления стрессовых ситуаций. Средняя же степень эмоционального выгорания выявлена у 30,4% сотрудников полиции. Таких сотрудников начинают раздражать люди, с которыми приходится работать. Высокой степени эмоционального выгорания среди сотрудников, чей стаж работы составил 5 – 7 лет по сравнению с констатирующим экспериментом также не обнаружено.

Вторую группу составляют сотрудники с профессиональным стажем от 8 до 10 лет (20 человек). Среди этой группы мы обнаружили, что преобладающей степенью эмоционального выгорания является средняя степень (80% сотрудников). Этим сотрудникам присущи: сниженный эмоциональный фон, некоторое

равнодушие, эмоциональное перенасыщение. Высокая степень эмоционального выгорания у полицейских после формирующего эксперимента не обнаружена, по сравнению с формирующим экспериментом – 10% сотрудников. Низкая степень эмоционального выгорания отмечается после формирующего эксперимента у 20% сотрудников МВД, вместо 5% полицейских. Это означает, что после формирующего эксперимента у них возникло необходимое количество энергетических и эмоциональных ресурсов для преодоления стрессовых и напряженных ситуаций.

И, наконец, третью группу составляют сотрудники со стажем службы от 11 до 13 лет (7 человек). У них заметно снизился показатель высокой степени эмоционального выгорания (42,9% вместо 85,7%). Им характерна дистанцированность от людей, и, следовательно, они могут не получить необходимую информацию и социальную поддержку.

Таким образом, можем сделать вывод о том, что чем больше стаж службы у сотрудников МВД, тем больше показатели эмоционального выгорания. В процессе выполнения своих профессиональных обязанностей у полицейских нарастает эмоциональное выгорание.

По результатам математической статистики  $U_{Эмп} = 1094,5$ , уровень значимости  $p \leq 0,05$ . Это означает, что не существуют значимые различия в показателях степени эмоционального выгорания у сотрудников полиции после формирующего эксперимента.

Далее проанализируем показатели по шкалам эмоционального выгорания (см. рис. 2.4.6).

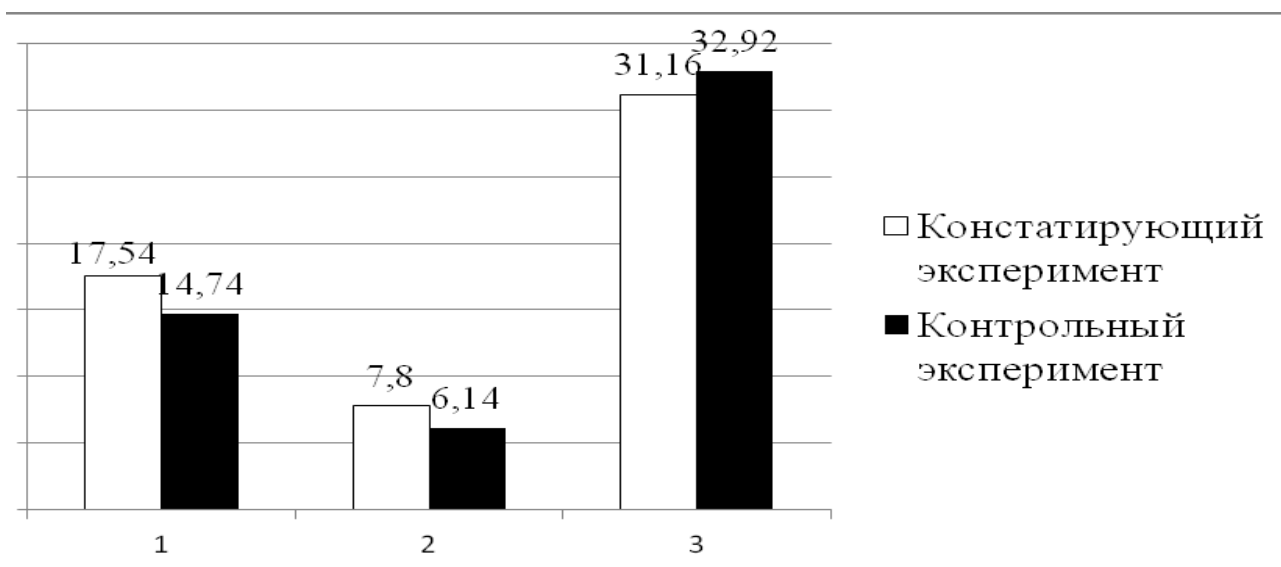


Рис. 2.4.6 Выраженность показателей эмоционального выгорания сотрудников МВД до и после формирующего эксперимента ( $\bar{A}$ )

Условные обозначения: 1. Эмоциональное истощение; 2. Деперсонализация; 3. Редукция личных достижений

Как мы видим, изменения показателей эмоционального выгорания сотрудников МВД присутствуют, но они также незначительные.

Наиболее ярко изменены показатели по шкале «Эмоциональное истощение» ( $\bar{A}=14,74$ ). Мы можем проанализировать это изменение следующим образом: после коррекционно-развивающей программы эти полицейские чувствуют себя менее уставшими, опустошенными. Их эмоциональный фон несколько повысился. Также у них существует заинтересованность чем – либо новым. По результатам математической статистики  $U_{ЭМП} = 881$ , уровень значимости  $p \leq 0.01$ . Это означает, что действительно существуют изменения в показателях шкалы эмоционального истощения после формирующего эксперимента у сотрудников МВД.

Показатель по шкале «Редукция личных достижений» несколько повысился ( $\bar{A}=32,92$ ). Это означает, что таким сотрудникам присуща тенденция к позитивной оценке своей компетентности и продуктивности и, как следствие, – повышение профессиональной мотивации, общительность, ответственность. По результатам математической статистики  $U_{ЭМП} = 1014$ , уровень значимости  $p \leq 0,05$ . Это означает, что не существуют значимые различия в показателях



шкалы редукции личных достижений у сотрудников полиции после формирующего эксперимента.

Показатель по шкале «Деперсонализация» несколько снизился по сравнению с констатирующим экспериментом. Это свидетельствует, что полицейские ответственно выполняют свои профессиональные обязанности, личностно включены в процесс работы. По результатам математической статистики  $U_{Эмп} = 918$ , уровень значимости  $p \leq 0.01$ . Это означает, что изменения в показателях шкалы деперсонализации после формирующего эксперимента у сотрудников МВД находятся в зоне неопределенности.

Таким образом, после проведения формирующего эксперимента мы получили наиболее заметные изменения по шкале «Эмоциональное истощение», что указывает на снятие рабочего напряжения, повышение профессиональной мотивации и выравнивание баланса между затраченными усилиями и получаемым вознаграждением у сотрудников полиции.

Таким образом, после реализации программы по формированию стрессоустойчивости, произошли изменения в уровне нервно – психической устойчивости у сотрудников полиции. Сотрудники полиции научились противостоять стрессовым ситуациям, принимать решения в экстремальных обстоятельствах. У них повысилась саморегуляция, чувствительность к внешним стрессорам, что позволяет им быстро перестраиваться к постоянно изменяющимся ситуациям окружающей среды.

Формирование стрессоустойчивости происходит путем сочетания различных форм активного психологического воздействия в процессе интенсивного общения в групповом контексте. Акцент делается на активизации социальной позиции сотрудников МВД, реструктуризации и гармонизации их мотивационной сферы, коррекции неблагоприятных состояний, а также расширении конкретных приемов и методов эффективного решения профессиональных проблем в стрессовой ситуации.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Рассматривая психологические термины нашего исследования, мы выяснили, что «стресс», «стрессоустойчивость», «эмоциональное выгорание» в психологии актуальны как у отечественных, так и у зарубежных ученых – исследователей. Таким образом, мы выяснили, что стрессоустойчивости – это способность управлять своими эмоциями, сохранять высокую работоспособность, осуществлять сложную или опасную деятельность без напряжённости, несмотря на эмоциогенные воздействия.

Также стоит отметить, что стрессоустойчивость рассматривается в основном с функциональных позиций, как характеристика, которая влияет на продуктивное выполнение каких-либо видов деятельности. Любая деятельность личности, независимо от ее направленности и характера тем эффективнее, чем выше уровень стрессоустойчивости. Это дает им возможность выполнять свою профессиональную деятельность, которая носит сильный стрессогенный характер, без вредных последствий для своего здоровья. Сотрудники МВД, имеющие высокий уровень стрессоустойчивости, способны переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки. Для них характерна минимальная степень стрессовой нагрузки.

Мы выяснили, что преобладающим у сотрудников МВД является удовлетворительный уровень устойчивости к стрессовым воздействиям. Сотрудникам полиции характерна способность к адекватной самооценке и оценке окружающей действительности, но у них наблюдается замедленная адаптация к изменяющимся условиям окружающей среды.

Исследование показало, что в основном полицейские имеют среднюю степень эмоционального выгорания. У них происходит усиление эмоционального истощения. Такие сотрудники начинают ощущать эмоциональное перенапряжение, чувство опустошенности, истощенности эмоциональных запасов. В некоторых ситуациях может проявляться ощущение «приглушенности» и «приглушенности» эмоций.

Далее мы обнаружили, что степень эмоционального выгорания зависит от места службы сотрудников правоохранительных органов. Наиболее подвержены возникновению эмоционального выгорания сотрудники отдела уголовного розыска. У правоохранителей уголовного розыска и у сотрудников кинологической службы в целом, преобладает средняя степень эмоционального выгорания.

Также мы проанализировали показатели эмоционального выгорания в зависимости от стажа службы полицейских. Мы можем сделать вывод о том, что чем больше стаж службы у сотрудников МВД, тем выше показатели эмоционального выгорания. В процессе выполнения своих профессиональных обязанностей у полицейских нарастает эмоциональное выгорание.

После реализации программы формирования стрессоустойчивости произошли изменения в уровне нервно – психической устойчивости у сотрудников полиции. У них повысились: эмоциональная устойчивость, самоконтроль, а также компоненты психической надежности. Сотрудники полиции научились противостоять стрессовым ситуациям, принимать решения в экстремальных обстоятельствах. У них повысилась саморегуляция, чувствительность к внешним стрессорам, что позволяет им быстро перестраиваться к постоянно изменяющимся ситуациям окружающей среды.

Стоит сказать, что после формирования стрессоустойчивости, у сотрудников МВД изменились показатели эмоционального выгорания. Можно сделать вывод о том, что наиболее подверженные возникновению эмоционального выгорания сотрудники отдела уголовного розыска заметно увеличили показатели средней степени эмоционального выгорания. Также после проведения программы по формированию стрессоустойчивости у сотрудников полиции снизилось рабочее напряжение, наблюдается повышение профессиональной мотивации и выравнивание баланса между затраченными усилиями и получаемым вознаграждением у сотрудников полиции.

Формирование стрессоустойчивости основывается на обращении к индивидуальному опыту человека совладания с жизненными трудностями, сформированным в этом опыте навыкам саморегуляции в стрессовых ситуациях, то

есть обращению к внутреннему ресурсу человека.

Важным аспектом в работе по формированию стрессоустойчивости выступает активизация личностной саморегуляции. Отработка умений саморегуляции производится при постоянном обращении к конкретным ситуациям индивидуального опыта.

Работа по формированию стрессоустойчивости предполагает изучение и анализ стрессогенных факторов, которые присущи профессиональной деятельности сотрудников полиции, поскольку возникновение стресса обуславливается не самой деятельностью, а именно факторами, ее сопровождающими и, соответственно, влияющими на человека.

Таким образом, в ходе эмпирического исследования выдвинутая нами гипотеза подтверждена – формирование стрессоустойчивости у сотрудников МВД с высокой степенью их эмоционального выгорания направлено на освоение конкретных приемов и методов эффективного решения проблем в стрессовом состоянии.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Абрамова, Г.С., Психология в медицине/ Г.С. Абрамова, Ю.А Юд-чиц. – М.: Наука, 1998. – 272 с.
2. Аболин, Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / Л.М. Аболин. – Казань.: Изд-во Казанского университета, 1987. – 264с.
3. Баранов, А.А. Механизмы стрессоустойчивости в структуре личности учителя / А.А. Баранов. – Ижевск: Изд-во Удмурдского университета, 1995. – С. 167–169.
4. Безносков, С.И. Профессиональная деформация личности / С.И. Безносков. – СПб.: Речь, 2004. – 270 с.
5. Березин, Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. / Ф.Б.Березин. – СПб.: Наука, 1998. – 56 с.
6. Бодров, В.А. Информационный стресс: учеб. пособие / В.А. Бодров. – М.: ПЭРСЭ, 2001. – 352 с.
7. Бойко, В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В.В. Бойко. – М.: Наука, 1996. – 154 с.
8. Буданов, А.В. Работа с сотрудниками внутренних дел по профилактике профессиональной деформации / А.В. Буданов. – М.: Юрист, 1984. – 200 с.
9. Василенко, А.О. Стрессоустойчивость военных специалистов экстремального профиля / А.О. Василенко, Д.С. Никулина // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2009. – №9. – С.62-66.
10. Варданян, Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости / Б.Х. Варданян // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. – М., 1983. – С. 542–543.
11. Величковский, Б.Б. Комплексная диагностика индивидуальной устойчивости к стрессу в рамках модели «состояние–устойчивая черта» / Б.Б.

Величковский, М.И. Марьин // Вестник МГУ. Серия 14. Психология. - 2007. - № 2. - С.34-46.

12. Водопьянова, Н.Е. Синдром «психического выгорания» в коммуникативных профессиях / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2000. – 315с.

13. Водопьянова, Н.Е. Психическое выгорание и качество жизни / Н.Е.Водопьянова, Е.С. Старченкова // – Спб.: Изд. СпбГУ, 2002. – №6. – С. 140 – 154.

14. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.

15. Гурьева, М.В. Профессиональное выгорание сотрудников ОВД / М.В. Гурьева // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2011. – №3. – С. 175-180.

16. Дербин, П.А. Социально-психологические технологии формирования стрессоустойчивости у военнослужащих / П.А. Дербин // Успехи современного естествознания. – 2012. – №6. – С. 213-214.

17. Деркач, А.А. Профессиональная деятельность в особых и экстремальных условиях: (психолого-акмеологические основы) / А.А Деркач. – М.: Изд-во РАГС, 2003. – 152 с.

18. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2001. – 752 с.

19. Ильинский, С.В. Особенности стрессоустойчивости сотрудников противопожарной службы / С.В. Ильинский, Е.А. Гладышева // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия: Психология . –2013. – №2 (14). С. 34–46.

20. Калашникова, М.М. Организация и методы исследования динамики стрессоустойчивости оперативных сотрудников полиции / М.М. Калашникова // Вестник ЧГПУ. - 2015. - №1 - С.105-114.

21. Катунин, А.П. Стрессоустойчивость как психологический феномен / А.П. Катунин // Молодой ученый. –2012. – №9. – С. 243-246.

22. Китаев-Смык, Л.А. Психология и концепция стресса: Хрестоматия по психологии / под ред. А.В.Петровского. 2-е изд. – М.: Просвещение, 1987. – 447 с.
23. Китаев – Смык, Л.А. Психология стресса / Л.А. Китаев – Смык. – М.: Наука, 2013. – 368 с.
24. Корехова, М.В. Оценка выраженности психологической дезадаптации у сотрудников органов внутренних дел / М.В. Корехова, А.Г. Соловьев, И.А. Новикова // Медико-биологические и социально- психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях. – 2011. – № 3. – С. 80–82.
25. Корехова, М.В. Психологическое обеспечение деятельности сотрудников различных подразделений правоохранительных органов / М.В. Корехова // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. - 2015. - №3 - С.191-196.
26. Кубенова, Г.С. Синдром эмоционального выгорания: профессиональный стресс / Г.С. Кубенова // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. –2010. – №15. – С. 88-92.
27. Лазарус, Р.С. Теория стресса и психофизиологические исследования. Эмоциональный стресс / Р.С. Лазарус. – СПб.: Медицина, 2010. – 178 с.
28. Ларенпова, Л.И. Профессиональный стресс и синдром эмоционального выгорания / Л.И. Ларенпова, Е.Д. Соколова // Российский стоматологический журнал. –2002. – №2. – С.34 – 36.
29. Лебедев, В.И. Личность в экстремальных условиях / В.И. Лебедев. – М.: Политиздат, 1989. – 303 с.
30. Малкина – Пых, И.Г. Экстремальные ситуации. Справочник практического психолога / И.Г. Малкина – Пых. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 872 с.
31. Малышев, И.В. Социально-психологические и индивидуальные характеристики личности представителей экстремальных профессий с высоким и низким эмоциональным выгоранием / И.В. Малышев // Изв. Саратов. ун-та Нов. сер. Сер. Философия. Психология. Педагогика. – 2011. – №3. – С. 83–87.

32. Машекуашева, М.Х. Морально-психологические аспекты профессиональной деятельности сотрудников ОВД / М.Х. Машекуашева // Право и общество в условиях глобализации: перспективы развития: сб. трудов. – Саратов, 2013. – 208 с.
33. Молчанова, Л.Н. Состояние психического выгорания представителей профессий экстремального профиля в контексте личностного опыта участия в боевых действиях / Л.Н. Молчанова // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2011. – №1. С.164–167.
34. Молчанова, Е.Ю. Стрессоустойчивость как показатель эффективности профессиональной деятельности сотрудников полиции / Е.Ю. Молчанова // Вестник КРУ МВД России. -2015. - №4. - С.296-298.
35. Никишина, В.Б. Социально-психологический аспект детерминации состояния «Выгорания» специалистов сферы социальной работы / В.Б. Никишина, Т.А. Ушакова // Известия ВГПУ. – 2008. – №9. – С. 241-244.
36. Ольшанникова, А.Е. Индивидуальные варианты эмоционального реагирования в экстремальных условиях / А.Е. Ольшанникова. – М.: Просвещение, 2011. – 122 с.
37. Орел, В.Е. Феномен «выгорания» как проявление воздействия профессиональной деятельности на личность. / В.Е.Орел, А.А. Рукавишников. – Ярославль, 2002. – С.49 – 65.
38. Орел, В.Е. Синдром психического выгорания как дезадаптивный процесс / В.Е. Орел // Ежегодник Российского психологического общества: Материалы 3-го Всероссийского съезда психологов. –2003. №6. – С. 180 – 184.
39. Орел, В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы / В.Е.Орел // Психологический журнал. – 2001. – № 1. – С.90 – 101.
40. Писаренко, В.М. Устойчивость эмоционального состояния спортсмена в условиях соревнований / В.М. Писаренко // Пути достижения трудной цели в спорте. – М.: 1964. – С. 51–68.



41. Психологический словарь /под ред. В.И.Зинченко. – М.: Педагогика – Пресс, 1999. – 440 с.
42. Родионов, А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат / А.В.Родионов. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 112 с.
43. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Прогресс, 2012. – 112 с.
44. Серов, А.Н. Теоретические аспекты формирования стрессоустойчивости у курсантов военных вузов / А.Н. Серов // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. –2008. – №60. – С. 452–455.
45. Смирнова, Н.Н. Структура стрессоустойчивости сотрудников полиции / Н.Н Смирнова, Соловьёв А.Г. // Вестник Северного (Арктического) федерального университета. Серия: Медико-биологические науки. –2013. – №3. – С. 75–81.
46. Солдатов, В.И. Особенности и прогнозирование стресс-преодолевающего поведения в деятельности оперуполномоченных криминальной милиции МВД России. / В.И. Солдатов. – СПб.: 2009. – 23 с.
47. Сорокин, В.И. Морально-психологическая подготовка основная функциональная часть системы морально-психологического обеспечения деятельности МЧС России / В.И. Сорокин, А.А. Грищенко // Стратегия гражданской защиты: проблемы и исследования. – 2014. – №1. – С. 465–486.
48. Сочнев, В.Н. Саморегуляция сотрудников МЧС: приемы и методы / В.Н. Сочнев, И.В. Сочнева // Вестник Тамбовского университета. Серия: Естественные и технические науки. – 2011. – №1. – С. 332–335.
49. Суворова, В. В. Психопрофилактика стресса / В.В. Суворова – М.: Педагогика, 2005. – 183 с.
50. Томская, В.А. Социологическое исследование стрессоустойчивости работников гражданской обороны МЧС / В.А. Томская // Достижения вузовской науки. –2015. – №19. – С. 124–126.
51. Тропов, В.А. Особенности синдрома эмоционального выгорания и профессионально-личностных изменений у оперативных сотрудников уголов-

но-исполнительной системы / В.А. Тропов, И.А. Новикова, П.И. Сидоров // Экология человека. –2008. – №9. – С.14–18.

52. Тышкова, М.Л. Исследование устойчивости личности детей / М.Л. Тышкова // Вопросы подростков в трудных ситуациях психологии. –1987. – № 1. – С. 27–33.

53. Уразаева, Г.И. Профессиональная деформация сотрудников полиции в аспекте эмоционального выгорания: социально-психологические условия, механизмы, особенности, факторы / Г.И. Уразаева // Вестник Казанского юридического института МВД России. - 2015. - №2. - С.14-20.

54. Федотов, А.Ю. Системно-ситуативный подход в профессиональной подготовке сотрудников ОВД / А.Ю. Федотов // Психопедагогика в правоохранительных органах. - 2015. - №1. - С.3-7.

55. Черноусова, У.Н. Деформация личности сотрудника под воздействием длительности работы в УВД / У.Н. Черноусова // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. –2009. – №6. –С. 107–111.

56. Шабанова, К.Г. Специфика «Эмоционального выгорания» у сотрудников линейных подразделений / К.Г. Шабанова // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2007. – №2. – С. 41–44.

57. Шевченко, Т.И. Жизнестойкость специалистов опасных профессий в концепции смысловой регуляции деятельности / Т.И. Шевченко, Н.В. Макарова // Медико-биологические и социально- психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях. – 2009. – № 1. – С. 71–73.

58. Шклярчук, С.П. Психологическое обеспечение лиц, работающих в экстремальных условиях ОВД: учебное пособие/ С.П. Шклярчук, И.А. Воробьев. – СПб.: СПб ун-т ГПС МЧС России, 2007. – 120 с.

59. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.

#### **Электронные издания**

60. Режим доступа: <http://www.psychiatry.ua/articles/paper033.htm>

61. Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-fenomenologicheskikh-i-prikladnyh-aspektov-stressa-i-stressoustoychivosti-u-sotrudnikov-vnevedomstvennoy-ohrany-mvd>

62. Режим доступа: <http://psyjournals.ru/psyandlaw/2013/n3/63809.shtml>.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Приложение 1

Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации (Т. Холмс, Раге).

Доктора Холмс и Раге (США) изучали зависимость заболеваний (в том числе инфекционных болезней и травм) от различных стрессогенных жизненных событий у более чем пяти тысяч пациентов. Они пришли к выводу, что психическим и физическим болезням обычно предшествуют определенные серьезные изменения в жизни человека. На основании своего исследования они составили шкалу, в которой каждому важному жизненному событию соответствует определенное число баллов в зависимости от степени его стрессогенности.

Внимательно прочтите весь перечень, чтобы иметь общее представление о том, какие ситуации, события и жизненные обстоятельства, вызывающие стресс, в нем представлены. Затем повторно прочтите каждый пункт, обращая внимание на количество баллов, которым оценивается каждая ситуация. Далее попробуйте вывести из тех событий и ситуаций, которые за последние два года происходили в вашей жизни, среднее арифметическое (посчитайте — среднее количество баллов в 1 год). Если какая-либо ситуация возникала у вас чаще одного раза, то полученный результат следует умножить на данное количество раз.

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

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

Если, к примеру, сумма баллов – свыше 300, это означает реальную опасность, т. е. вам грозит психосоматическое заболевание, поскольку вы близки к фазе нервного истощения. Подсчет суммы баллов даст вам возможность воссоздать картину своего стресса. И тогда вы поймете, что не отдельные, вроде бы незначительные события в вашей жизни явились причиной возникновения стрессовой ситуации, а их комплексное воздействие.

## Приложение 2

Бланк вопросов и ответов по методике определения стрессоустойчивости и социальной адаптации (Т. Холмс, Раге).

Вспомните все события, случившиеся с вами за последний год. Если ситуация возникла у вас чаще одного раза, то соответствующее количество баллов умножьте на данное число раз.

Жизненные события	Баллы
Смерть супруга (супруги).	100
Развод.	73
Разъезд супругов (без оформления развода), разрыв с партнером.	65
Тюремное заключение.	63
Смерть близкого члена семьи»	63
Травма или болезнь.	53
Женитьба, свадьба.	50
Увольнение с работы.	47
Примирение супругов.	45
Уход на пенсию.	45
Изменение в состоянии здоровья членов семьи.	44
Беременность партнерши.	40
Сексуальные проблемы.	39
Появление нового члена семьи, рождение ребенка.	39
Реорганизация на работе.	39
Изменение финансового положения.	38
Смерть близкого друга.	37
Изменение профессиональной ориентации, смена места работы.	36
Усиление конфликтности отношений с супругом.	35
Ссуда или заем на крупную покупку (например, дома).	31
Окончание срока выплаты ссуды или займа, растущие долги.	30
Изменение должности, повышение служебной ответственности.	29
Сын или дочь покидают дом.	29
Проблемы с родственниками мужа (жены).	29
Выдающееся личное достижение, успех.	28
Супруг бросает работу (или приступает к работе).	26
Начало или окончание обучения в учебном заведении.	26
Изменение условий жизни.	25
Отказ от каких-то индивидуальных привычек, изменение стереотипов поведения.	24
Проблемы с начальством, конфликты.	23
Изменение условий или часов работы.	20
Перемена места жительства.	20
Смена места обучения.	20
Изменение привычек, связанных с проведением досуга или отпуска.	19
Изменение привычек, связанных с вероисповеданием.	19
Изменение социальной активности.	18
Ссуда или заем для покупки менее крупных вещей (машины, телевизора).	17
Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном, нарушение сна.	16
Изменение числа живущих вместе членов семьи, изменение характера и частоты встреч с другими членами семьи.	15
Изменение привычек, связанных с питанием (количество потребляемой пищи, диета).	15
Отпуск.	13
Рождество, встреча Нового года, день рождения.	12
Незначительное нарушение правопорядка (штраф за нарушение правил уличного движения).	11

## Приложение 3

### Методика «Прогноз» (В.Ю.Рыбников).

Методика предназначена для определения уровня нервно-психической устойчивости (НПУ) и позволяет выявить отдельные признаки личностных нарушений, а также оценить вероятность возникновения нервно-психических срывов.

Методика содержит 86 вопросов, на каждый из которых обследуемый должен дать ответ «да» или «нет». Результаты обследования выражаются количественным показателем (в баллах), на основании которого выносится заключение об уровне нервно- психической устойчивости.

*Обработка результатов* выполнения методики производится с помощью специальных «ключей». Подсчитывается сумма баллов по каждой шкале. За каждое соответствие ответа испытуемого с ключом начисляется 1 балл. Обработку начинают со шкалы искренности, которая используется для оценки достоверности ответов. Полученное число соответствует значению шкалы искренности в баллах. Если испытуемый получил 10 и более баллов, то использовать данные анкеты не рекомендуется, а причины неискренности следует выяснить в процессе беседы, с последующим выводом об уровне нервно-психической устойчивости.

Затем подсчитывается количество совпадений с «ключом» по шкале нервно-психической устойчивости. На основании полученных баллов производится интерпретация результатов по таблице «Шкала НПУ».

#### Ключи методики «Прогноз - 2»

Наименование шкал	Содержание ответов	Порядковые номера высказываний, соответствующих шкале
Шкала Искренности	Нет (-)	1, 6, 10, 12, 15, 19, 21, 26, 33, 38, 44, 49, 52, 58, 61
Шкала нервно- психической устойчивости	Да (+)	2, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 14, 16, 18, 20, 22, 23, 25, 27, 28, 29, 31, 32, 33, 34, 36, 37, 39, 40, 42, 43, 45, 47, 48, 51, 53, 54, 56, 57, 59, 60, 62, 63, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86
	Нет (-)	4, 8, 17, 24, 30, 35, 41, 46, 50, 55, 64

#### Шкала НПУ

Результаты (НПУ)		Уровень НПУ	Прогноз
Сырые баллы	Стены		
5 и менее 6	10	1 - высокий	благоприятный
	9		
7-8	8	2 - хороший	благоприятный
9-10	7		
11-13	6		

14-17	5	3 - удовлетворительный	благоприятный
18-22	4		
23-28	3		
29-32	2	4 - неудовлетворительный	неблагоприятный
33 и более	1		

Интерпретация результатов.

*1 уровень НПУ.* Высокая нервно-психическая устойчивость характеризуется низкой вероятностью нарушений психической деятельности, высоким уровнем поведенческой регуляции. При наличии других положительных данных можно рекомендовать для работы на должностях, требующих повышенной НПУ.

*2 уровень НПУ.* Хорошая нервно-психическая устойчивость характеризуется низкой вероятностью нервно-психических срывов, адекватными самооценкой и оценкой окружающей действительности. Возможны единичные, кратковременные нарушения поведения в экстремальных ситуациях при значительных физических и эмоциональных нагрузках. Нервно-психические срывы маловероятны

*3 уровень НПУ.* Удовлетворительная нервно-психическая устойчивость характеризуется возможностью в экстремальных ситуациях умеренных нарушений психической деятельности, сопровождающихся неадекватным поведением, самооценкой и (или) восприятием окружающей действительности. Нервно-психические срывы вероятны в экстремальных ситуациях, при значительных физических и психических нагрузках.

*4 уровень НПУ.* Неудовлетворительная нервно-психическая устойчивость или нервно-психическая неустойчивость характеризуется склонностью к нарушениям психической деятельности при значительных психических и физических нагрузках. Очень высокая вероятность нервно-психических срывов. Необходимо дополнительное обследование психиатра, невропатолога.

Бланк вопросов по методике «Прогноз» (В.Ю.Рыбников).

**Инструкция:** «Вам предлагается тест из 84 вопросов, на каждый из которых Вам необходимо ответить «да» или «нет». Предлагаемые вопросы касаются Вашего самочувствия, поведения или характера. «Правильных» или «неправильных» ответов здесь нет, поэтому не старайтесь долго их обдумывать – отвечайте, исходя из того, что больше соответствует Вашему состоянию или представлениям о самом себе.

**Текст опросника:**

1. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.
2. Запоры у меня бывают редко (или не бывают совсем).
3. Временами у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.
4. Бывают случаи, что я не сдерживаю своих обещаний.
5. У меня часто болит голова.
6. Иногда я говорю неправду.
7. Раз в неделю или чаще я безо всякой видимой причины ощущаю жар во всем теле.
8. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.
9. Бывает, что я сержусь.
10. Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни.
11. Бывает, что я откладываю на завтра то, что нужно сделать сегодня.
12. Я охотно принимаю участие в собраниях и других общественных мероприятиях.
13. Самая трудная борьба для меня – борьба с самим собой.
14. Мышечные судорога и подергивания у меня бывают редко (или не бывают совсем).
15. Иногда, когда я неважно себя чувствую, я бываю раздражительным.
16. Я довольно безразличен к тому, что со мной будет.
17. В гостях я держусь за столом лучше, чем дома.
18. Если мне не грозит штраф и машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там, где положено.
19. Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая, как у большинства моих знакомых.
20. Мне часто говорят, что я вспыльчив.
21. В детстве у меня была такая компания, где все старались всегда и во всем стоять друг за друга.
22. В игре я предпочитаю выигрывать.
23. Последние несколько лет большую часть времени я чувствую себя хорошо.



24. Сейчас мой вес постоянен (я не полнею и не худею).
25. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных друзей, это как бы придает мне вес в собственных глазах.
26. Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были неприятности.
27. С моим рассудком творится что-то неладное.
28. Меня беспокоят сексуальные (половые) вопросы.
29. Когда я пытаюсь что-то сказать, то часто замечаю, что у меня дрожат руки.
30. Руки у меня такие же ловкие и проворные, как прежде.
31. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.
32. Думаю, что я человек обреченный.
33. Я ссорюсь с членами моей семьи очень редко.
34. Бывает, что я с кем-нибудь немного посплетничаю.
35. Часто я вижу сны, о которых лучше никому не рассказывать.
36. Бывает, что при обсуждении некоторых вопросов я особенно не задумываюсь, соглашаюсь с мнением других.
37. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.
38. Моя внешность меня, в общем устраивает.
39. Я вполне уверен в себе.
40. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным или взволнованным.
41. Кто-то управляет моими мыслями.
42. Я ежедневно выпиваю необычно много воды.
43. Бывает, что неприличная или даже непристойная шутка вызывает у меня смех.
44. Счастливее всего я бываю, когда я один.
45. Кто-то пытается воздействовать на мои мысли.
46. Я люблю сказки Андерсена.
47. Даже среди людей я обычно чувствую себя одиноким.
48. Меня злит, когда меня торопят.
49. Меня легко привести в замешательство.
50. Я легко теряю терпение с людьми.
51. Часто мне хочется умереть.
52. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что не справлюсь с ним.
53. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.
54. К вопросам религии я отношусь равнодушно, она меня не занимает.
55. Приступы плохого настроения бывают у меня редко.
56. Я заслуживаю сурового наказания за свои поступки.

57. У меня были очень необычные мистические переживания.
58. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.
59. У меня бывают периоды, когда из-за волнения я теряю сон.
60. Я человек нервный и легковозбудимый.
61. Мне кажется, что обоняние у меня такое же, как и у других (не хуже).
62. Все у меня получается плохо, не так, как надо.
63. Я почти всегда ощущаю сухость во рту.
64. Большую часть времени я чувствую себя усталым.
65. Иногда я чувствую, что близок к нервному срыву.
66. Меня очень раздражает, что я забываю, куда кладу вещи.
67. Я очень внимательно отношусь к тому, как я одеваюсь.
68. Приключенческие рассказы мне нравятся больше, чем рассказы о любви.
69. Мне очень трудно приспособиться к новым условиям жизни, работы, переход к любым новым условиям жизни, работы, учебы кажется невыносимо трудным.
70. Мне кажется, что по отношению именно ко мне особенно часто поступают несправедливо.
71. Я часто чувствую себя несправедливо обиженным.
72. Мое мнение часто не совпадает с мнением окружающих.
73. Я часто испытываю чувство усталости от жизни, и мне не хочется жить.
74. На меня обращают внимание чаще, чем на других.
75. У меня бывают головные боли и головокружения из-за переживаний.
76. Часто у меня бывают периоды, когда мне никого не хочется видеть.
77. Мне трудно проснуться в назначенный час.
78. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставлю его безнаказанным.
79. В детстве я был капризным и раздражительным.
80. Мне известны случаи, когда мои родственники лечились у невропатологов, психиатров.
81. Иногда я принимаю валериану, элениум и другие успокаивающие средства.
82. Среди моих близких родственников есть лица, привлекавшиеся к уголовной ответственности.
83. У меня были приводы в милицию.
84. В школе я учился плохо, бывали случаи, когда меня хотели оставить (оставляли) на второй год.

## Приложение 5

Опросник «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» (К. Маслач, С. Джексон, адаптация Н. Водопьяновой, Е. Старченковой).

Опросник "Профессиональное (эмоциональное) выгорание" был разработан на основе трехфакторной модели К. Маслач и С. Джексон и адаптирован Н. Водопьяновой, Е. Старченковой. Методика предназначена для диагностики эмоционального выгорания.

Опросник состоит из 22 пунктов, по которым возможно вычисление значений 3-х шкал: «Эмоциональное истощение», «Деперсонализация», «Редукция профессиональных достижений».

- «Эмоциональное истощение» проявляется в переживаниях сниженного эмоционального тонуса, повышенной психической истощаемости и аффективной лабильности, утраты интереса и позитивных чувств к окружающим, ощущении «пресыщенности» работой, неудовлетворенностью жизнью в целом. В контексте синдрома перегорания «деперсонализация» предполагает формирование особых, деструктивных взаимоотношений с окружающими людьми.

- «Деперсонализация» проявляется в эмоциональном отстранении и безразличии, формальном выполнении профессиональных обязанностей без личностной включенности и сопереживания, а в отдельных случаях – в негативизме и циничном отношении. На поведенческом уровне «деперсонализация» проявляется в высокомерном поведении, использовании профессионального сленга, юмора, ярлыков.

- «Редукция профессиональных достижений» отражает степень удовлетворенности медицинского работника собой как личностью и как профессионалом. Неудовлетворительное значение этого показателя отражает тенденцию к негативной оценке своей компетентности и продуктивности и, как следствие, - снижение профессиональной мотивации, нарастание негативизма в отношении служебных обязанностей, тенденцию к снятию с себя ответственности, к изоляции от окружающих, отстраненность и неучастие, избегание работы сначала психологически, а затем физически.

Ответы испытуемого оцениваются: 0 баллов – «никогда», 1 балл – «очень редко», 3 балла – «иногда», 4 балла – «часто», 5 баллов – «очень часто», 6 баллов – «каждый день».

«Эмоциональное истощение» – ответы «да» по пунктам 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20. (максимальная сумма баллов – 54).

«Деперсонализация» – ответы «да» по пунктам 5, 10, 11, 15, 22 (максимальная сумма баллов – 30).

«Редукция личных достижений» – ответы да по пунктам 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21 (максимальная сумма баллов – 48).

Чем больше сумма баллов по первой и второй шкале в отдельности, тем больше у обследуемого выражены различные стороны «выгорания». Чем меньше сумма баллов по третьей шкале, тем меньше профессиональное «выгорание».

Уровни «выгорания»

Шкалы профессионального выгорания	Баллы		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Эмоциональное истощение	0 - 16	17 - 26	27 и больше
Деперсонализация	0 - 6	7 - 12	13 и больше
Редукция личных достижений	39 и больше	38 - 32	31 и меньше

## Приложение 6

Бланк вопросов и ответов по методике «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» (К. Маслач, С. Джексон, адаптация Н. Водопьяновой, Е. Старченковой).

Инструкция: Пожалуйста, ответьте, как часто Вы испытываете чувства, перечисленные в каждом из пунктов опросника. Над ответами долго не задумывайтесь, отвечайте, руководствуясь первым впечатлением.

Утверждение	Никогда	Очень редко	Редко	Иногда	Часто	Очень часто	Каждый день
1. К концу рабочей недели я чувствую себя эмоционально опустошенным(ой) и раздраженным(ой).							
2. К концу рабочего дня я чувствую себя как выжатый лимон.							
3. Я чувствую себя усталым(ой), когда встаю утром и должен (должна) идти на работу.							
4. Результаты моей работы соответствуют тем усилиям, которые я затрачиваю каждый день.							
5. Меня раздражают (выводят из душевного равновесия) те люди, с кем мне приходится работать.							
6. Я чувствую себя энергичным(ой) и эмоционально воодушевленным(ой).							
7. Я умею находить правильное решение в сложных (экстремальных) ситуациях.							
8. Я чувствую угнетенность и апатию.							
9. Я оказываю позитивное влияние на продуктивность работы сотрудников нашей организации (моих подчиненных и коллег).							
10. В последнее время я предпочитаю быть более отстраненным(ой) и бесчувственным(ой) по отношению к тем, с кем мне приходится работать.							
11. Люди, с которыми мне приходится работать, неинтересны для меня. Они скорее раздражают, чем радуют меня.							
12. У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление.							
13. Я чувствую все больше жизненных разочарований.							
14. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня раньше.							
15. В организации, где я работаю, я предпочитаю формальное общение, без лишних эмоций и стремлюсь свести общение с сотрудниками до минимума.							
16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех.							
17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе.							

18. Я без напряжения и раздражительности общаюсь с правонарушителями независимо от их социального статуса (положения), пола, возраста и характера.							
19. Я доволен (довольна) своими жизненными успехами (достижениями).							
20. Я чувствую себя на пределе возможностей.							
21. Я смогу еще многого достичь в своей жизни.							
22. Люди, с кем я работаю (начальство, подчиненные, коллеги), перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей.							

## Приложение 7

Сводная таблица общих показателей по всем используемым методикам: методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации (Т. Холмс, Раге), методика «Прогноз» (В.Ю.Рыбников), «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» (К. Маслач, С. Джексон, адаптация Н. Водопьяновой, Е. Старченковой) (констатирующий эксперимент).

Испытуемые	Отдел МВД	Стаж	Холмс, Раге	Прогноз		Водопьянова				
				Сырые результаты	Уровень НПУ	Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция личных достижений	уровень выгорания	
№1	ОУР	10	234	12	2 (хор)	13	4	24	5	сред
№2	ЦКС	5	139	17	3 (удов)	14	11	37	4	низк
№3	ОУР	8	190	9	2 (хор)	19	11	32	6	сред
№4	ППС	6	142	10	2 (хор)	13	4	28	4	низк
№5	ОУР	9	168	12	2 (хор)	14	4	29	4	низк
№6	ОУР	9	241	18	3 (удов)	18	8	33	6	сред
№7	ОУР	7	209	11	2 (хор)	15	12	32	5	сред
№8	ОУР	8	182	17	3 (удов)	17	9	34	6	сред
№9	ОУР	10	267	13	2 (хор)	14	5	30	5	сред
№10	ОУР	9	244	20	3 (удов)	30	12	41	6	сред
№11	ОУР	7	189	14	3 (удов)	24	12	33	6	сред
№12	ОУР	13	289	22	3 (удов)	16	8	27	7	выс
№13	ОУР	12	304	19	3 (удов)	28	14	40	7	выс
№14	ППС	5	127	12	2 (хор)	13	4	24	4	низк
№15	ЦКС	10	184	15	3 (удов)	31	12	39	6	сред
№16	ЦКС	8	167	11	2 (хор)	12	3	27	5	сред
№17	ЦКС	9	228	18	3 (удов)	18	10	31	6	сред
№18	ППС	11	179	12	2 (хор)	14	4	29	4	низк
№19	ОУР	6	203	14	3 (удов)	22	13	36	6	сред
№20	ОУР	7	173	17	3 (удов)	24	12	34	6	сред
№21	ППС	5	195	12	2 (хор)	14	5	25	6	сред
№22	ОУР	8	326	22	3 (удов)	19	9	31	8	выс
№23	ЦКС	8	234	11	2 (хор)	23	4	31	5	сред
№24	ЦКС	6	197	9	2 (хор)	16	7	35	5	сред
№25	ППС	10	322	24	3 (удов)	18	6	27	7	выс
№26	ППС	6	178	11	2 (хор)	9	3	39	3	низк

№27	ППС	8	204	19	3 (удов)	12	6	25	6	сред
№28	ППС	5	147	17	3 (удов)	7	2	47	3	низк
№29	ППС	6	151	18	3 (удов)	15	4	40	4	низк
№30	ППС	8	239	12	2 (хор)	24	8	31	6	сред
№31	ППС	7	198	9	2 (хор)	12	10	33	5	сред
№32	ППС	7	166	20	3 (удов)	17	4	45	4	низк
№33	ППС	5	164	19	3 (удов)	7	4	38	3	низк
№34	ППС	9	189	13	2 (хор)	18	9	33	6	сред
№35	ППС	11	237	21	3 (удов)	20	11	27	7	выс
№36	ППС	13	286	15	3 (удов)	27	13	26	9	выс
№37	ППС	5	159	18	3 (удов)	14	3	39	3	низк
№38	ППС	7	194	25	3 (удов)	16	11	32	6	сред
№39	ППС	7	162	16	3 (удов)	22	4	41	4	низк
№40	ППС	9	191	20	3 (удов)	23	6	29	6	сред
№41	ППС	6	257	21	3 (удов)	16	8	31	6	сред
№42	ППС	9	246	13	2 (хор)	23	12	28	6	сред
№43	ОУР	11	259	19	3 (удов)	17	14	25	8	выс
№44	ППС	13	309	22	3 (удов)	24	14	26	8	выс
№45	ППС	8	219	18	3 (удов)	13	6	33	5	сред
№46	ЦКС	7	284	18	3 (удов)	19	10	38	5	сред
№47	ЦКС	6	169	23	3 (удов)	11	3	44	3	низк
№48	ЦКС	9	232	27	3 (удов)	18	7	33	6	сред
№49	ЦКС	7	244	11	2 (хор)	20	11	29	6	сред
№50	ЦКС	5	176	16	3 (удов)	14	4	45	3	низк



## Приложение 8

Сводная таблица общих показателей по всем используемым методикам: методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации (Т. Холмс, Раге), методика «Прогноз» (В.Ю.Рыбников), «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» (К. Маслач, С. Джексон, адаптация Н. Водопьяновой, Е. Старченковой) (контрольный эксперимент).

Испытуемые			Холмс, Раге	Прогноз	Водопьянова				
	Отдел МВД	Стаж			НПУ	Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция личных достижений	уровень выгорания
№1	ОУР	10	195	6	13	3	24	5	сред
№2	ЦКС	5	139	8	14	11	37	4	низк
№3	ОУР	8	190	5	13	11	32	5	сред
№4	ППС	6	142	6	13	4	28	4	низк
№5	ОУР	9	168	6	14	4	29	4	низк
№6	ОУР	9	199	9	10	4	27	5	низк
№7	ОУР	7	174	6	7	6	28	5	сред
№8	ОУР	8	182	9	17	9	34	6	сред
№9	ОУР	10	213	7	14	3	27	5	сред
№10	ОУР	9	198	13	18	8	34	6	сред
№11	ОУР	7	189	8	24	12	33	6	сред
№12	ОУР	13	219	17	9	4	24	5	сред
№13	ОУР	12	239	11	20	10	34	6	сред
№14	ППС	5	127	6	13	4	24	5	сред
№15	ЦКС	10	184	6	31	12	39	6	сред
№16	ЦКС	8	167	6	12	3	27	5	сред
№17	ЦКС	9	169	12	15	6	27	6	сред
№18	ППС	11	179	6	14	4	29	4	низк
№19	ОУР	6	159	9	12	8	29	5	сред
№20	ОУР	7	173	12	24	12	34	6	сред
№21	ППС	5	195	6	14	5	25	6	сред
№22	ОУР	8	257	14	16	4	27	6	сред
№23	ЦКС	8	190	6	16	3	29	5	сред

№24	ЦКС	6	197	5	16	7	35	5	сред
№25	ППС	10	273	16	13	4	24	5	сред
№26	ППС	6	178	6	9	3	39	3	низк
№27	ППС	8	164	10	5	4	25	5	сред
№28	ППС	5	147	9	7	2	47	3	низк
№29	ППС	6	151	13	15	4	40	3	низк
№30	ППС	8	201	5	18	4	27	6	сред
№31	ППС	7	198	5	12	10	33	5	сред
№32	ППС	7	166	12	17	4	45	4	низк
№33	ППС	5	164	12	7	4	38	3	низк
№34	ППС	9	189	7	18	9	33	6	сред
№35	ППС	11	193	13	17	8	26	7	выс
№36	ППС	13	218	9	21	10	24	7	выс
№37	ППС	5	159	11	14	3	39	3	низк
№38	ППС	7	194	16	16	11	32	6	сред
№39	ППС	7	162	9	22	4	41	4	низк
№40	ППС	9	191	13	23	6	29	6	сред
№41	ППС	6	214	12	14	5	25	6	сред
№42	ППС	9	189	8	18	6	26	7	выс
№43	ОУР	11	207	12	9	10	23	6	сред
№44	ППС	13	238	15	16	8	24	7	выс
№45	ППС	8	185	13	7	4	29	4	низк
№46	ЦКС	7	192	11	11	7	33	5	сред
№47	ЦКС	6	169	14	11	3	44	3	низк
№48	ЦКС	9	187	17	14	4	27	5	сред
№49	ЦКС	7	177	6	20	9	24	7	выс
№50	ЦКС	5	176	6	14	4	45	3	низк

Статистическая обработка результатов методики определения стрессоустойчивости и социальной адаптации (Т. Холмс, Раге) по критерию Манна- Уитни.

## Mann-Whitney

### Ranks

	VA...	N	Mean Rank	Sum of Ranks
VAR00001	1	50	57,33	2866,50
	2	50	43,67	2183,50
	Total	100		

### Test Statistics<sup>a</sup>

	VAR00001
Mann-Whitney U	908,500
Wilcoxon W	2183,500
Z	-2,355
Asymp. Sig. (2-tailed)	,019

a. Grouping Variable: VAR00002

Статистическая обработка результатов методики «Прогноз» (В.Ю.Рыбников) по критерию Манна- Уитни.

## Mann-Whitney

### Ranks

	VA...	N	Mean Rank	Sum of Ranks
VAR00001	1	50	68,63	3431,50
	2	50	32,37	1618,50
	Total	100		

### Test Statistics<sup>a</sup>

	VAR00001
Mann-Whitney U	343,500
Wilcoxon W	1618,500
Z	-6,269
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Grouping Variable: VAR00002

## Приложение 11

Статистическая обработка результатов методики «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» (К. Маслач, С. Джексон, адаптация Н. Водопьяновой, Е. Старченковой) по критерию Манна- Уитни.

### Mann-Whitney

Ranks				
	VA...	N	Mean Rank	Sum of Ranks
VAR00001	1	50	53,61	2680,50
	2	50	47,39	2369,50
	Total	100		

### Test Statistics<sup>a</sup>

	VAR00001
Mann-Whitney U	1094,500
Wilcoxon W	2369,500
Z	-1,106
Asymp. Sig. (2-tailed)	,269

a. Grouping Variable: VAR00002

Статистическое значение по шкале «Эмоциональное истощение» у сотрудников МВД.

### Mann-Whitney

Ranks				
	VA...	N	Mean Rank	Sum of Ranks
VAR00001	1	50	57,14	2857,00
	2	50	43,86	2193,00
	Total	100		

### Test Statistics<sup>a</sup>

	VAR00001
Mann-Whitney U	918,000
Wilcoxon W	2193,000
Z	-2,319
Asymp. Sig. (2-tailed)	,020

a. Grouping Variable: VAR00002

Статистическое значение по шкале «Деперсонализация» у сотрудников МВД.

## Mann-Whitney

### Ranks

	VA...	N	Mean Rank	Sum of Ranks
VAR00001	1	50	55,22	2761,00
	2	50	45,78	2289,00
	Total	100		

### Test Statistics<sup>a</sup>

	VAR00001
Mann-Whitney U	1014,000
Wilcoxon W	2289,000
Z	-1,631
Asymp. Sig. (2-tailed)	,103

a. Grouping Variable: VAR00002

Статистическое значение по шкале «Редукция личных достижений» у сотрудников МВД.

## Приложение 12

Корреляционный анализ результатов по всем используемым методикам: методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации (Т. Холмс, Раге), методика «Прогноз» (В.Ю.Рыбников), «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» (К. Маслач, С. Джексон, адаптация Н. Водопьяновой, Е. Старченковой).

### Nonparametric Correlations

[DataSet0]

Correlations			VAR00001	VAR00002
Spearman's rho	VAR00001	Correlation Coefficient	1,000	,486**
		Sig. (2-tailed)	.	,000
		N	50	50
	VAR00002	Correlation Coefficient	,486**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,000	.
		N	50	50

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Корреляционный анализ показателей «Стрессоустойчивость» и «Эмоциональное истощение».

### Nonparametric Correlations

[DataSet0]

Correlations			VAR00001	VAR00002
Spearman's rho	VAR00001	Correlation Coefficient	1,000	,553**
		Sig. (2-tailed)	.	,000
		N	50	50
	VAR00002	Correlation Coefficient	,553**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,000	.
		N	50	50

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Корреляционный анализ показателей «Стрессоустойчивость» и «Деперсонализация».

## Nonparametric Correlations

[DataSet0]

			VAR00001	VAR00002
Spearman's rho	VAR00001	Correlation Coefficient	1,000	-,391**
		Sig. (2-tailed)	.	,005
		N	50	50
	VAR00002	Correlation Coefficient	-,391**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,005	.
		N	50	50

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Корреляционный анализ показателей «Стрессоустойчивость» и «Редукция личных достижений».

## Nonparametric Correlations

[DataSet0]

			VAR00001	VAR00002
Spearman's rho	VAR00001	Correlation Coefficient	1,000	,166
		Sig. (2-tailed)	.	,248
		N	50	50
	VAR00002	Correlation Coefficient	,166	1,000
		Sig. (2-tailed)	,248	.
		N	50	50

Корреляционный анализ показателей «Нервно-психическая устойчивость» и «Эмоциональное истощение».



## Nonparametric Correlations

[DataSet0]

			VAR00001	VAR00002
Spearman's rho	VAR00001	Correlation Coefficient	1,000	,137
		Sig. (2-tailed)	.	,343
		N	50	50
	VAR00002	Correlation Coefficient	,137	1,000
		Sig. (2-tailed)	,343	.
		N	50	50

Корреляционный анализ показателей «Нервно-психическая устойчивость» и «Деперсонализация».

## Nonparametric Correlations

[DataSet0]

			VAR00001	VAR00002
Spearman's rho	VAR00001	Correlation Coefficient	1,000	,119
		Sig. (2-tailed)	.	,411
		N	50	50
	VAR00002	Correlation Coefficient	,119	1,000
		Sig. (2-tailed)	,411	.
		N	50	50

Корреляционный анализ показателей «Нервно-психическая устойчивость» и «Редукция личных достижений».