

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

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ВОЗРАСТНОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**СВЯЗЬ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ К  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СУДЕБНЫХ  
ПРИСТАВОВ-ИСПОЛНИТЕЛЕЙ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ИХ  
ПОВЕДЕНИЯ**

Дипломная работа  
обучающегося по специальности  
37.05.02 Психология служебной деятельности,  
специализация «Морально-психологическое обеспечение  
служебной деятельности»,  
очной формы обучения, группы 02061304  
Сердюковой Юлии Геннадьевны

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

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

БЕЛГОРОД 2018

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. Теоретические основы изучения связи социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности судебных приставов-исполнителей и копинг-стратегий их поведения.....	8
1.1. Проблема социально-психологической адаптации личности к профессиональной деятельности в психологии.....	8
1.2. Копинг-стратегии поведения: понятие, функции, виды.....	17
1.3. Роль копинг-стратегий поведения судебных приставов-исполнителей в социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности.....	24
ГЛАВА 2. Эмпирическое изучение связи социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности судебных приставов-исполнителей и копинг-стратегий их поведения.....	30
2.1. Организация и методы исследования .....	30
2.2. Анализ и интерпретация результатов изучения связи социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности судебных приставов-исполнителей и копинг-стратегий их поведения.....	33
2.3. Общая характеристика программы тренинга, направленной на создание условий для успешной социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности судебных приставов-исполнителей.....	44
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	50
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	54
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	61
Приложение 1. Диагностические методики в порядке их предъявления.....	62
Приложение 2. Сводные таблицы полученных данных.....	71
Приложение 3. Результаты статистической обработки данных.....	77
Приложение 4. Программа тренинга, направленная на создание условий для успешной социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности судебных приставов-исполнителей.....	80

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность проблемы исследования.** Поддержание здоровья как физического, так и психологического, в рамках профессиональной деятельности лиц профессии судебных приставов-исполнителей во многом определяется своевременностью и специфическими особенностями диагностической а также прогностической работы по состоянию данных специалистов. К личности судебного пристава-исполнителя предъявляются высокие требования: самообладание и уравновешенность; эмоциональная устойчивость; низкая внушаемость; развитое аналитическое мышление, и т.д. Работа судебных приставов-исполнителей характеризуется рядом особенностей, которые обуславливают значительные психоэмоциональные нагрузки, к которым относятся ситуации конфликта, психологическое напряжение, необходимость активных действий в чрезвычайных ситуациях. Все перечисленные факторы оказывают прямое воздействие на способность к адаптации и наоборот, - способность к адаптации является основополагающим фактором возможности профессиональной деятельности.

Способность к адаптации судебного пристава-исполнителя перманентно представляет собой крайне актуальный объект для исследования.

Данную проблему анализируют в своих трудах И.Б. Ушаков, Ю.Н. Чернов, Г.А. Батищева, Н.Ю. Гончарова, М.Н. Кротова, Н.Д. Даровская, В.С. Пономарева, Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова, И.Ф. Зир, О.В. Полякова, Х.Д. Фрейденбергер, К. Маслач, С. Джексон, Х. Селье и др.

Некоторые исследователи (В.И. Солдатов, В.Ю. Рыбников, Е.Н. Ашанина) отмечают, что насыщенность стрессовыми факторами, а также общая специфика профессиональной деятельности судебного пристава-исполнителя позволяет предположить, что эффективность данных специалистов обусловлена не только адаптивными возможностями, но и в

определенной степени – сформированностью совладающего поведения и стратегий совладания.

Феноменология механизмов психологической защиты и совладающего поведения (или копинг-поведения) широко представлена в рамках как зарубежных, так и отечественных теорий личности, транзактного анализа, социального научения, гуманистической психологии, психозволюционной и когнитивной теории стресса. Однако, стоит отметить, что несмотря на большое количество работ в рамках данной тематики, большая их часть не представляет эмпирической верификации. Крайне мало систематических исследований защитного и совладающего поведения, имеющих выход на значимые, прикладные результаты для психологической практики.

Также важно подчеркнуть что, несмотря на повышение в последние годы интереса к данной проблеме в медико-психологических исследованиях, в психологии труда исследования особенностей совладающего поведения у отдельных категорий специалистов исчисляются единицами. Так, изучением данного аспекта занимаются: В.И. Солдатов, В.Ю. Рыбников, Е.Н. Ашанина, В.И. Евдокимов, Г.Н. Ролдугин, Н.В.Хмелинина, Е.Р. Исаева, И.Л. Гуреева, Е.Ю. Антохин, В.Г. Будза, Э.Т. Байдавлетова, В.Ф. Друзь, Е.Б. Чалая, П.О. Бомов, И.Б. Лебедев, М.И. Марьин, Г. Селье, Ч.Д. Спилбергер, Д.Х. Барлоу, С.Д. Шоурс, К.С. Ковальски и др.

Важно отметить, что существует крайне мало работ, раскрывающих особенности социально-психологической адаптации и специфику копинг-поведения в рамках профессии судебных приставов-исполнителей, тогда как служба судебных приставов на данный момент выступает основным субъектом исполнительного судебного производства.

Вопросом изучения адаптации и копинг-поведения судебных приставов занимаются И.В. Запесоцкая, А.С. Кузьмина, Д.В. Каширский, Д.В. Масленников, Н.В. Реутова, Е.А. Петраш.

Таким образом, проблема связи социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности с копинг-стратегиями поведения у

судебных приставов-исполнителей затрагивалась учеными и освещается в исследованиях, что подтверждает тот факт, что данная проблема стала актуальной не так давно и становится все более важной. Интересной является проблема связи социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности и копинг-стратегий поведения у судебных приставов-исполнителей, так как аналогичных исследований практически нет.

**Проблема исследования:** каков характер связи социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности судебных приставов-исполнителей и копинг-стратегий их поведения?

**Целью исследования** явилось изучение характера связи социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности судебных приставов-исполнителей и копинг-стратегий их поведения.

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

**Предмет исследования:** характер связи социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности судебных приставов-исполнителей и копинг-стратегий их поведения.

**Гипотеза исследования:** существует связь между социально-психологической адаптацией к профессиональной деятельности судебных приставов-исполнителей и копинг-стратегиями их поведения, а именно: чем выше уровень социально-психологической адаптации, тем чаще используются продуктивные копинг-стратегии поведения.

Исходя из цели и гипотезы, были определены **задачи исследования:**

1. Изучить разработанность проблемы связи социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности судебных приставов-исполнителей и копинг-стратегий их поведения в психологии.
2. Исследовать социально-психологическую адаптацию к профессиональной деятельности у судебных приставов-исполнителей.
3. Выявить доминирующие копинг-стратегии поведения у судебных приставов-исполнителей.

4. Определить характер связи социально-психологической адаптации и копинг-стратегий поведения у судебных приставов-исполнителей.

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

**Теоретической основой исследования** явились работы, посвященные проблеме социально-психологической адаптации личности (Р. Даймонд, К. Роджерс), работы в области изучения копинг-стратегий поведения (Р. Лазарус, С. Фолкман), а также исследования направленные на изучение связи социально- психологической адаптации и копинг-стратегий поведения у судебных приставов- исполнителей (Н.Е. Водопьянова, А.Н. Капустина).

Для решения поставленных задач применялся следующий комплекс **методов исследования:** теоретический анализ научной литературы по проблеме исследования, эмпирические методы (психодиагностические методы: стандартизированные тесты, методики); количественный и качественный методы обработки данных посредством математико-статистического анализа и дифференциации материала по типам, группам; интерпретационные методы, включающие в себя структурный анализ полученных данных.

В ходе проведения исследования были использованы следующие **методики:**

1. Методика «Диагностика социально-психологической адаптации» (К. Роджерс, Р. Даймонд);

2. Опросник «Копинг-стратегии» (Р. Лазарус, С. Фолкман).

**Практическая значимость** заключается в том, что разработанная программа, направленная на создание условий для успешной социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности судебных приставов-исполнителей, может быть использована в работе психологической службы УФССП. Результаты исследования могут также

применяться в процессе профессиональной подготовки, переподготовки и повышения квалификации психологов служебной деятельности.

**Апробация и внедрение результатов исследования.** Апробация результатов исследования проводилась на кафедре возрастной и социальной психологии факультета психологии НИИ БелГУ, в рамках студенческой научно-практической конференции. На основании материалов работы разработана программа тренинга, направленная на создание условий для успешной социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности судебных приставов-исполнителей, внедрена в деятельность психологической службы УФССПИ по Белгородской области.

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

**Структура и объем работы:** представленная дипломная работа состоит из введения, основной части, состоящей из теоретической и эмпирической глав (три параграфа в первой и три во второй), заключения, списка используемых источников и приложений. Объем работы составляет 89 страницы.

# **ГЛАВА 1. Теоретические основы изучения связи социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности с копинг-стратегиями поведения у судебных приставов-исполнителей**

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

В современном мире общепризнанным является тот факт, что стресс, связанный с работой, представляет собой крайне актуальную проблему для 1/3 трудящихся стран мира. Данный факт обуславливает высокую степень актуальности изучения проблемы социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности как возможности своевременной диагностики стрессовых состояний и применении мер превентивного характера.

Изучением вопросов социально-психологической адаптации занимались И.Б. Ушаков, Ю.Н. Чернов, Г.А. Батищева, Н.Ю. Гончарова, М.Н. Кротова, Н.Д. Даровская, В.С. Пономарева, Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова, И.Ф.Зир, О.В. Полякова, Х.Д. Фрейденбергер, К. Маслач, С. Джексон, Х.Селье, И.А. Милославова, С.А. Бабанов, М.А. Колосовская, В.В. Матвеева, и др.

Возникновение понятия «адаптация» (от лат. *adapto* — приспособляю, *adaptane* — приспособление, приспособляемость, приспособляемость) относится ко второй половине XVIII в., когда немецкий физиолог Ауберт использовал этот термин для характеристики явлений приспособления чувствительности органов зрения и слуха в ответ на действия адекватных раздражителей. В дальнейшем проблемы адаптации получили развитие в рамках эволюционной теории и общей биологии (Ж. Ламарк, Ж.Сент-Иллер, Г.Спенсер, Ч.Дарвин). Расширились и границы применения термина «адаптация»: наряду с биологами явлением адаптации заинтересовались врачи, психологи, педагоги, социологи, философы.



Первые научные трактовки сущности адаптации встречаются в работах Ч. Дарвина и его последователей. Под адаптацией понималась совокупность изменений, происходящих в организме, более или менее адекватных изменяющимся раздражителям внешней среды. Изменения в организме соответственно осуществляются в диалектическом процессе наследственности — изменчивости.

Теоретические и медико-биологические проблемы адаптации наиболее полно представлены в работах У. Кеннона, Г. Селье, И.П. Павлова, Л.А. Орбели, П.К. Анохина и др.

В 1932 г. в книге У. Кеннона «Мудрость тела» организм рассматривается как единое целое, способное оптимально приспосабливаться к изменениям внешней обстановки.

Исследования И. П. Павлова позволили говорить о новом уровне в теории адаптации. Благодаря научным изысканиям И. П. Павлова и его последователей выявлено значение нервной системы как главного фактора уравнивания, как механизма, который организует в стройную адаптивную систему многочисленные конкретные биологические отражения, позволяющие организму, не изменяя своей морфологической организации, приблизительно верно отражать изменяющиеся условия среды.

О.А. Овсяник в своей работе подчеркивает, что адаптация представляет собой важную социально-психологическую составляющую развития личности. При этом затрагивая тему социальной адаптации, исследователи говорят об «адаптации к жизни», в рамках которой выделяют индивидуальные особенности, способы, стиль, стратегии поведения, используемые личностью в экстремальных ситуациях [46].

Психологическая адаптация — это процесс психологической включенности личности в системы социальных, социально-психологических и профессионально-деятельностных связей и отношений, в исполнение соответствующих ролевых функций.

Выделяют следующие основные сферы жизни и деятельности человека, в которых осуществляется его психологическая адаптация (и соответственно основные разновидности психологической адаптации):

- социальную во всем многообразии ее содержательных сторон, компонентов: нравственного, политического, правового и т.д. В этой сфере происходит социальная психологическая адаптация личности;
- социально-психологическую: системы психологических связей и отношений личности, включения ее в исполнение различных социально-психологических ролей (социально-психологическая адаптация личности);
- сферу профессиональных, учебно-познавательных и других деятельностных связей и отношений личности (профессионально-деятельностная психологическая адаптация личности);
- взаимосвязи с экологической средой (экологическая психологическая адаптация).

Соответственно с этими четырьмя сферами жизни и деятельности человека выделяют четыре основных вида психологической адаптации:

- профессионально-деятельностную;
- социальную;
- социально -психологическую;
- экологическую.

Социально-психологическая адаптация, ее уровень и особенности играет важнейшую роль в любой деятельности человека. В рамках данного исследования изучалась социально-психологическая адаптация к профессиональной деятельности.

Любая профессиональная деятельность, в частности – профессиональная деятельность в условиях экстремального характера, к которой относится в том числе и работа военных, представителей силовых структур, представляет собой достаточно своеобразную активность, в

которой главным является сохранение собственной жизни [3]. Наиболее характерным состоянием, которое развивается под воздействием экстремальных условий, является стресс. Под термином «стресс» подразумевают широкий круг факторов, которые связаны с последствиями экстремальных воздействий окружающей среды, сложными профессиональными задачами, конфликтами, рискованными ситуациями и т.д.

В работах Г. Селье встречается следующее определение понятия «стресс»: «Стресс – это состояние неспецифического напряжения в живом организме, возникающее под влиянием любых сильных воздействий, сопровождающееся перестройкой защитных систем организма» [46, с.10].

Для решения проблем, связанных с нарушением психического и физического здоровья, вызванных воздействием стрессоров в рамках профессиональной деятельности ежегодно требуется 3-4% валового национального дохода [2].

В частности, психический стресс представляет собой своеобразную форму отражения субъектом сложной значимой ситуации, возникающей в процессе выполнения определенной (в рамках данной работы – профессиональной) деятельности. Как указывает А.Н. Блеер [8], поведение субъекта в условиях экстремальной ситуации деятельности определяется уровнем его профессиональной компетентности, мотивацией, а также личностной психологической способностью к преодолению трудностей или возможности приспособиться к имеющимся условиям, т.е. особенностями адаптации.

В кратком психологическом словаре приводится следующее определение понятия адаптация: «Адаптация – это процесс приспособления строения и функций организма к условиям среды» [Цит. по 26, с.33].

Д.В. Ольшанский дает следующее определение адаптации: «это вид взаимодействия личности или социальной группы с социальной средой, в

ходе которого согласовываются требования и ожидания его участников» [Цит. по 46, с.41 ].

Согласно точке зрения автора, важнейшим компонентом адаптации является согласование притязаний и самооценок субъекта с его возможностями и реальной социальной средой, включающее тенденции развития субъекта и среды.

По мнению М.Э. Меерсона, социально-психологическая адаптация приобретается личностью в ходе индивидуальной жизни, которая формируется в процессе взаимодействия с окружающей средой. Способность к социально-психологической адаптации в первую очередь является проявлением высоких адаптационных возможностей высшей нервной и психической деятельности человека.

Традиционно рассматриваются два типа адаптационного процесса: активный и пассивный. Однако часть авторов считает, что неверно адаптационный процесс рассматривать по данной классификации, т.к. второй тип они тоже считают активным. Но это не активный процесс приспособления личности, а активный процесс самоизменения и самокоррекции в соответствии с требованиями среды [14]. Здесь комфортное пассивное принятие требований, норм, установок и ценностей социальной среды без включения активного процесса самоизменения, самокоррекции и саморазвития является дезадаптацией личности, установок и ценностей социальной среды в связи с этим они предлагают классификацию на основании направленности вектора активности.

1. Направленность «наружу» - характеризуется активным влиянием личности на среду, ее освоение и приспособление.

2. Направленность «внутри» - активное изменение личностью себя, с коррекцией собственных социальных установок и привычных инструментальных, поведенческих стереотипов.

3. В случае неприемлемости для личности предыдущих вариантов адаптационный процесс протекает по принципу активного поиска в

социальном пространстве новой среды с высоким адаптивным потенциалом для данной личности.

4. Вероятностно-комбинированный тип - основан на использовании всех вариантов чистых типов. Оценка стратегии происходит на основании требований социальной среды, личностного потенциала в плане изменений, приспособлений среды к себе и цены условий при выборе стратегии изменения среды или стратегии изменения себя [14].

Среди признаков дезадаптации (нарушения адаптации) человека выделяют объективные и субъективные.

К объективным относят: изменение поведения человека в социальной сфере, несоответствие его своим социальным функциям, патологическую трансформацию поведения.

К субъективным относят: психоэмоциональные сдвиги — от негативно окрашенных переживаний до клинически выраженных психопатологических синдромов. К субъективным признакам можно отнести и состояние психологического «тупика». Это состояние, возникающее в результате долгого нахождения личности в конфликте (внешнем или внутреннем) и отсутствия необходимых адаптивных механизмов для выхода из этого состояния.

В специальной литературе выделяют следующие виды дезадаптированности личности (А. А. Налчаджян):

- *временная дезадаптированность*: нарушение баланса между личностью и средой, порождающее адаптивную активность личности;
- *устойчивая ситуативная дезадаптированность личности*: отсутствие у личности механизмов адаптации, наличие желания, но неумение адаптироваться. Это чаще всего происходит с людьми, находящимися в группе, но не принимаемыми ею. Следствием данного явления может быть «защитный комплекс, приводящий к иллюзорному восприятию своего места в группе»;

– *общая устойчивая дезадаптированность*: состояние перманентной фрустрированности, активизирующее патологические защитные механизмы. Следствием многократного применения патологизированных защитных механизмов являются синдромы неврозов и психозов [33].

На данный момент наибольшее распространение в рамках зарубежной психологии получили определения адаптации необихевиористского, интеракционистского и психоаналитического направлений. Так, необихевиористы адаптацию определяют как состояние, в котором требования среды и потребности индивидуума полностью удовлетворены. Таким образом, представители данного направления адаптацию понимают как состояние равновесия, гармонии между социальной средой и индивидом.

По мнению представителей интеракционистского направления психологии (Л. Филлипс, Т. Шибутани), адаптация является процессом приспособления организма и психики к требованиям специфики ситуации [16].

В рамках психоаналитического подхода (З.Фрейд, А.Адлер, Г.Гартманн, А.Фрейд) адаптация рассматривается как процесс запуска и развертывания защитных реакций, способствующих новым личностным обретениям, и как следствие – адаптации в более сложных условиях [13].

Е.Р. Исаева [20] отмечает, что благодаря своей социальной природе, человек обладает способностью создания искусственной окружающей среды – культуры и цивилизации, что способствует расширению спектра приспособительной активности человека, формированию «надбиологической» его сущности.

Учитывая социальную природу человека и необходимость приспособления к ее особенностям, И.А. Милославовой был предложен термин «социальная адаптация», под которым она понимает механизм социализации, позволяющий личности активно включаться в работу различных структурных элементов окружающей среды через стандартизацию

повторяющихся ситуаций, которая позволяет личности успешно функционировать в динамичном социуме [36]. По мнению автора, каждый вид социальной адаптации (в т.ч. профессиональной) включает в себя 2 стороны:

- предметную;
- социально-психологическую.

Зарубежные и отечественные психологические школы рассматривают психологическую и социальную адаптацию в целостном единстве, указывая на единство психического и социального в рамках процесса адаптации [39].

Социально-психологическая адаптация подразумевает под собой процесс приспособления к социально-психологической атмосфере профессиональной деятельности, к условиям определенного коллектива.

Согласно точке зрения Л.В. Гурылевой, в узком, социально-психологическом значении адаптация представляет собой систему взаимоотношений личности и малой группы (чаще – студенческой или производственной), а, следовательно, в заданных рамках адаптация является процессом вхождения личности в малую группу, занятие определенного места в иерархии ее членов, усвоение ее традиций и ценностей [12].

В рамках интеракционистского подхода, адаптация обусловлена не только внутренними психическими, но и средовыми факторами.

В психоаналитическом подходе (неофрейдистское направление) Исаевой Е.Р., адаптация определяется как приспособление индивида к среде или действия индивида по приспособлению окружающей среды к своим требованиям [20].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что в наиболее распространенных психологических направлениях процесс психологической адаптации рассматривается в неотъемлемой связи с условиями окружающей среды, что позволяет сделать вывод о правомерности повсеместного использования термина «социально-психологическая адаптация».

Существует большое количество работ, посвященных изучению проблемы социально-психологической адаптации личности к условиям различных групп и коллективов, в связи с чем в понятийный аппарат психологии был введен термин «профессиональная адаптация», подразумевающая под собой процесс перестройки поведения в соответствии с определенными условиями. М.А. Колосовская отмечает, что процесс профессиональной адаптации представляется многосторонним и включает в себя формирование способов, средств поведения личности, направленных на овладение спецификой служебной деятельности и эффективное взаимодействие в рамках определенной микросоциальной среды [25]. Подобное представление влечет за собой правомерный вывод о существовании специфической формы адаптации – социально-психологической адаптации к профессии.

Период вхождения в специфику профессиональной деятельности называется периодом профессиональной адаптации, адаптации личности к новым социально-производственным условиям. Во время данного периода на личность активно влияют следующие факторы:

- новые социально-профессиональные ценности;
- новая социальная позиция, роль;
- новая иерархическая система отношений (административная);
- новый коллектив, требующий приспособления к связям, традициям;
- новые нагрузки (физические, социально-психологические).

Как отмечает И.С. Клецина, успешность социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности зависит от нескольких факторов:

- состояния психического здоровья;
- уровня развития (физического и психического);
- личностных качеств индивида;
- уровня профессиональной зрелости [23].



Важно подчеркнуть, что успешность социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности в целом определяет успешность самореализации, стабильность, длительность работы и благополучность специалиста в дальнейшем.

Н.Е. Водопьянова в своих работах указывает, что социально-психологическая адаптация судебных приставов-исполнителей заключается в знании социально-психологических особенностей профессии, сложившейся системы отношений; плодотворном взаимодействии с участниками сферы профессиональной деятельности пристава. Также это включение специалиста в систему взаимоотношений организации с ее традициями, нормами и ценностными ориентациями [9].

Таким образом, обобщая изученный теоретический материал, стоит подчеркнуть что, несмотря на высочайшую степень актуальности проблемы социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности, данная проблема остается малоизученной и в наши дни. Большое количество внимания уделяется изучению физической адаптации к стрессовым ситуациям и профессиональной деятельности в чрезвычайных ситуациях, однако изучение социально-психологического аспекта адаптации специалистов любого профиля (судебных приставов-исполнителей в частности), остается слабо развитым и редко внедряется в практическую деятельность психолога.

## **1.2. Копинг-стратегии поведения: понятие, функции, виды**

Проблема преодоления личностью стрессовых и критических ситуаций изучается учеными различных областей науки. Устойчивый интерес исследователей к данному вопросу обусловлен возрастанием степени негативного воздействия экологических, социальных, природных и других неблагоприятных факторов на личность. В данном контексте особенную значимость приобретает изучение проблемы психологических способов

совладания со стрессом как фактора психологической адаптации личности к современному миру.

Актуальность изучения проблемы копинг-поведения и его составляющих в современном мире обусловлена тем, что в процессе преодоления стрессовых ситуаций личность приобретает новый опыт по поведению в трудных жизненных ситуациях. Обретение навыков работы в условиях воздействия многочисленных стрессоров и раздражителей крайне необходимо и в профессиональной деятельности специалистов любого профиля, в частности – судебных приставов-исполнителей.

На данный момент под термином «копинг» авторы (В.И. Евдокимов, Г.Н. Ролдугин, Н.В. Хмелинина) понимают наличие и активное использование сознательных стратегий преодоления стрессовых ситуаций [16].

Установлено, что психическое и физическое самочувствие подростка зависит от выбора копинг-стратегий в момент столкновения с психотравмирующей ситуацией.

Р. Лазарус в своих работах по психологии стресса отмечал, что стресс вызывает не любое воздействие среды, а то, которое оценивается как угрожающее [29].

Поведение, направленное на преодоление, совладание действием стрессоров называли «копинг-поведением», или совладающим поведением. Работы по его изучению стали появляться лишь в XX веке.

Изучением проблемы копинг-поведения занимались В.И. Солдатов, В.Ю.Рыбников, Р. Лазарус, С.Фолкман, Е.Н. Ашанина, В.И. Евдокимов, Г.Н. Ролдугин, Н.В.Хмелинина, Е.Р. Исаева, И.Л. Гуреева, Е.Ю. Антохин, В.Г. Будза, Э.Т.Байдавлетова, В.Ф. Друзь, Е.Б. Чалая, П.О. Бомов, И.Б. Лебедев, М.И. Марьин, Г. Селье, Ч.Д. Спилбергер, Д.Х. Барлоу, С.Д. Шоурс, К.С. Ковальски и др.

Впервые понятие «копинг» использовал У. Мерфи в 1962 году в рамках исследования способов преодоления личностью трудностей возрастных кризисов.

В своих работах Р. Лазарус определяет копинг как «постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия, прикладываемые личностью с целью совладания со специфическими внешними и/или внутренними требованиями, которые перенапрягают или превышают имеющиеся ресурсы» [29, с.182].

В психологическом словаре Кондакова И.М., копинг-поведение определяется как готовность личности к решению жизненных проблем; поведение, целью которого является приспособление к обстоятельствам [24].

В современной науке выделяются 3 основных подхода к пониманию понятия «копинг»:

- психоаналитический, где копинг-поведение рассматривается как совокупность эго-процессов, направленных на продуктивную адаптацию личности к условиям среды;

- личностно-ориентированный подход, в рамках которого копинг определяется как совокупность качеств личности, предполагающих использование перманентных вариантов ответа на воздействие стрессора;

- психодинамическое направление, в рамках которого копинг выступает в качестве динамического процесса, определяющегося субъективностью переживания ситуации [31].

В 1987 году Р. Лазарус и С. Фолкман выделили 2 преобладающие функции копинга:

- копинг, «сфокусированный на проблеме» и направленный на устранение стрессовой связи между личностью и средой;

- копинг, «сфокусированный на эмоциях» и направленный на управление непосредственно эмоциональным стрессом [19, 29].

Существует достаточно большое количество различных классификаций стратегий копинг-поведения. Можно выделить три основных критерия, по которым строятся эти классификации:

I. Эмоциональный/проблемный:

1. Эмоционально-фокусированный копинг - направлен на урегулирование эмоциональной реакции.

2. Проблемно-фокусированный - направлен на то, чтобы справиться с проблемой или изменить ситуацию, которая вызвала стресс.

II. Когнитивный/поведенческий:

1. "Скрытый" внутренний копинг - когнитивное решение проблемы, целью которой является изменение неприятной ситуации, вызывающей стресс.

2. "Открытый" поведенческий копинг - ориентирован на поведенческие действия, используются копинг-стратегии, наблюдаемые в поведении.

III. Успешный/неуспешный:

1. Успешный копинг - используются конструктивные стратегии, приводящие в конечном итоге к преодолению трудной ситуации, вызвавшей стресс.

2. Неуспешный копинг - используются неконструктивные стратегии, препятствующие преодолению трудной ситуации [56].

Трудные жизненные ситуации (комплекс внутренних изменений или внешних воздействий) негативно воздействуют на адаптацию личности к условиям жизни, что в результате влечет за собой неудовлетворение основных жизненных потребностей посредством стереотипных моделей и способов поведения, выработанных личностью ранее.

В целях приспособления к новым жизненным условиям, требуется серьезная работа как во внешнем, так и во внутреннем мире, что отмечает Н.Г. Осухова, говоря о том, что для каждой трудной жизненной ситуации характерно нарушение устойчивости привычного образа жизни и возникновение необходимости изменений.

Н.В. Шкроб отмечает, что в зависимости от степени объективной сложности (или уровню опасности для здоровья человека - психического или физического) выделяются трудные жизненные ситуации следующих видов:

– Неприятности обыденной жизни, или «микрострессоры» - трудные жизненные ситуации в цикле обычной человеческой жизни, в которых существует высокая возможность восстановления привычного образа жизни. В целом адаптация личности не нарушается, однако личность действует неэффективно в силу недостаточного объема ресурсов для совладания;

– Ситуации второго вида (опасные) создают угрозу для жизни личности, ее здоровью (психологическому и физическому), могут провоцировать жизненный кризис (экстремальная или чрезвычайная ситуация) [70].

Важно подчеркнуть, что именно повседневные, пролонгированные во времени неприятности, действующие часто, накладываясь друг на друга, вносят максимальный вклад в накопление стресса вплоть до наступления эффекта «последней капли».

Копинг-поведение осуществляется посредством реализации копинг-стратегий, или стратегий совладающего поведения. Р. Лазарус и С.Фолкман в своих работах предложили классификацию стратегий совладающего поведения, которая основана на указанных ими функциях копинга:

- Проблемно-ориентированные копинг-стратегии, которые связаны с деятельностью человека по изменению когнитивной оценки ситуации, поиском информации, или удержанию себя от импульсивных поступков;

- Эмоционально-ориентированные копинг-стратегии, которые связаны с мыслями и действиями, направленными на снижение физического и/или психологического влияния стресса.

Авторы условно выделили 4 группы копинг-стратегий:

1. Первая группа (стратегии планирования решения проблемы, конфронтации, признания ответственности) – активное использование стратегий данной группы усиливает связь между степенью справедливости взаимодействия и эмоциональным состоянием участников взаимодействия. В рамках использования этих стратегий личность прикладывает активные усилия для изменения сложившейся ситуации, а следовательно, нуждается в дополнительной информации. Процесс анализа условий взаимодействия обеспечивает влияние оценки справедливости на эмоциональное состояние личности.

2. Вторая группа (стратегии самоконтроля, положительной переоценки) - усиливает взаимосвязь между эмоциями участников и справедливостью их взаимодействия. Посредством контроля человека над своим состоянием, он обладает возможностью обращаться к условиям межличностного взаимодействия как к средству, орудия осуществления задуманного.

3. Третья группа (стратегии дистанцирования и бегства-избегания) – не оказывает воздействия на связь между эмоциями и справедливостью взаимодействия участников. Данные стратегии подразумевают бегство, отказ человека от воздействия на ситуацию или на свое состояние.

4. Четвертая группа (стратегия поиска социальной поддержки) – не оказывает воздействия на связь между эмоциями и справедливостью взаимодействия участников. Данная стратегия не подразумевает бегства от стрессовой ситуации, однако и не подразумевает ее самостоятельного решения.

В трансактной модели копинга Р. Лазаруса и С. Фолкман совладание рассматривается как взаимодействие между человеком и окружающей средой. В этом подходе копинг-поведение понимается как ряд процессов [10]:

1. Среда предъявляет индивиду определенные требования. Индивид производит «первичную оценку» и может определить стимул как

нейтральный, угрозу, потерю, или вызов. В случае определения стимула как угрозы нарушается гомеостаз, изменяются когнитивные процессы и эмоциональное состояние (эмоции, связанные со стрессом – тревога, гнев, беспомощность, депрессия). Следует отметить, что в экстремальной ситуации вегетативная нервная система срабатывает практически мгновенно, менее чем за полсекунды человек осуществляет сенсомоторную реакцию, и только потом осознает признаки возбуждения (учащенное сердцебиение, изменение ритма дыхания, дрожание рук, сухость во рту) [7];

2. Индивид осуществляет «вторичную оценку» – оценивает имеющиеся у него ресурсы для преодоления стрессовой ситуации (личностные, средовые и пр.) и определяет возможность своего воздействия на угрожающие события;

3. После когнитивной переработки индивид реализует копинг-поведение – приступает к действиям, направленным на изменение либо текущей ситуации, либо своего отношения к ней;

4. В результате копинг-поведения ситуация изменяется, и индивид осуществляет новую оценку ситуации. Выбор копинг-стратегий в каждой ситуации обусловлен как личностными и ситуационными факторами, так и значимостью ситуации [46].

Л.И. Кулицкая и С.В. Перельгин считают, что данная классификация указывает на тот факт, что личность прибегает не к одному конкретному типу копинг-поведения, но к целому комплексу приемов и методов в целях совладания с воздействием стрессора. Таким образом, совладающее поведение являет собой комплексный ответ личности на стресс [29].

Итак, можно сделать вывод о том, что понятие копинг-поведения, или совладающего поведения, используется как описание характерных способов поведения личности в стрессовых, трудных ситуациях. Отечественные и зарубежные исследователи в своих работах отмечают, что значение копинга в психологическом смысле состоит в том, чтобы максимально адаптировать человека к ситуации и минимизировать негативное ее воздействие. Таким

образом, копинг-поведение представляет собой сознательный и целенаправленный субъективный способ разрешения трудных ситуаций.

### **1.3. Роль копинг-стратегий поведения судебных приставов-исполнителей в социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности**

Проблема социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности всегда была актуальна, но стояла не так остро, как в настоящее время. В современном мире проблема стрессоустойчивости, психологической адаптации к стрессовым ситуациям профессиональной деятельности и путей ее осуществления приобретает особую актуальность, что во многом обусловлено тем фактом, что социально-психологическая адаптация является определяющим, ведущим механизмом социализации личности. При этом одной из наиболее существенных характеристик адаптации является не только устойчивость к пролонгированному воздействию стрессоров, но также - способность к их эффективному преодолению, или совладанию со стрессовыми ситуациями, то есть активное и эффективное противодействие стрессу является невозможным без изучения совладающего поведения, которое предполагает выработку личностью максимально приемлемых стратегий разрешения стрессовых ситуаций.

Несомненное значение для выбора способов и путей осуществления профессиональной адаптации имеют факторы, влияющие на ее эффективность, а также на сохранение баланса системы «профессиональная среда - субъект труда». Сфера изучения факторов, способствующих успешной социально-психологической адаптации к профессии наиболее востребована практикой, так как имеет непосредственную связь с успешностью реализации трудовой деятельности человека, а также сохранностью его психического, физического здоровья и трудоспособности.



На данный момент исследование социально-психологической адаптации личности не ограничивается сугубо констатацией выявленных закономерностей и психологических данных. Все больший интерес вызывает исследование способов разрешения личностью стрессовых ситуаций в рамках социально-психологической адаптации.

Анализ современных исследований копинг-стратегий и уровня адаптации показывает, что результаты являются неоднородными как по охвату специфики профессий, так и по показателям, полученным исследователями. Выделяется ряд профессий, для которых характерно постоянное нервно-психическое и эмоциональное напряжение, обусловленное специфической обстановкой и содержанием профессиональной деятельности (сотрудники правоохранительных органов, сотрудники МЧС, участники судебной-исполнительной системы, представители медицинских и педагогических профессий, и т.д.). Как отмечает Е.В. Камнева [26], для специалистов данных профессий наиболее актуальна проблема сохранения и укрепления физического и психологического здоровья.

Среди специалистов профессий «зоны риска» особая роль принадлежит судебным приставам-исполнителям, выполняющим в мирное время деятельность, подразумевающую негативное, стрессогенное воздействие окружающей среды. Судебные приставы-исполнители в рамках своей профессиональной деятельности сталкиваются с ситуациями (в том числе – экстремальными), которые требуют активных и достаточно гибких способов психологической адаптации к воздействию стрессоров различного характера.

Л. Э. Кузнецова [27] отмечает, что экстремальная ситуация представляет собой жизненную ситуацию, которая характеризуется индивидуальной и относительной неразрешимостью, которая предъявляет повышенные требования к адаптационным ресурсам личности и приводит к развитию процессов психической дезадаптации.

Как считает А.А. Ратинов [45], способы взаимодействия личности с трудными стрессовыми ситуациями могут выступать как в виде механизмов психологической защиты, так и в виде конструктивной совладающей активности, или копинг-поведения, осуществляемого посредством копинг-стратегий и направленного на совладание со сложившейся ситуацией.

Вопрос личной психологической устойчивости, совладания со стрессовыми ситуациями является профессионально-значимым для судебных приставов-исполнителей, т.к. от него напрямую зависит результативность и эффективность профессиональной деятельности. К примеру, в 90-х годах XX века было осуществлено исследование стрессоустойчивости у сотрудников МВД России, которое доказало, что такие факторы, как: ненормированный рабочий день, необходимость постоянной физической и психологической включенности, а также постоянный контакт с асоциальными элементами способствуют снижению функциональных резервов организма вплоть до полного истощения [31].

В своем исследовании Л.Э. Кузнецова отмечает, что для сотрудников МВД, переживших экстремальные ситуации в профессиональной деятельности характерно снижение уровня социально-психологической адаптации и актуализация процессов дезадаптации [27].

Стоит отметить, что наиболее подходящим способом взаимодействия со стрессовыми ситуациями является именно копинг-поведение, так как в контексте социально-психологической адаптации невозможно говорить о зафиксированном конечном состоянии адаптированности личности. Таким образом, динамические, постоянно возобновляющиеся взаимодействия предполагают перманентное наличие изменений и перманентную необходимость реализации копинга. Такую точку зрения поддерживает и развивает в своей работе И.Б.Лебедев [26]. Он указывает, что для формирования стрессоустойчивости, развития адаптивного потенциала специалистов наиболее подходящей является транзакциональная когнитивная теория стресса и копинга Р. Лазаруса, которая позволит держать

процесс формирования стрессоустойчивости, развития адаптивности под контролем [29, 31].

Н.Е. Водопьянова и А.Н. Капустина [9] так же придерживаются мнения, что наличие у личности копинг-стратегий представляет собой важный внутренний ресурс. По мнению авторов, в зависимости от уровня конструктивности стратегий и модели поведения, они способны способствовать или препятствовать успешности преодоления стрессов, а также, что немаловажно, оказывать влияние на сохранение физического и психического здоровья личности.

Психологическое значение совладания состоит в осуществлении максимальной адаптации личности к ситуации посредством овладения, смягчения или ослабления требований данной ситуации.

Справедливо предположить, что профессиональные стрессоры судебных приставов-исполнителей представляют собой своего рода препятствия для самореализации личности. Преодоление же профессиональных трудностей в процессе социально-психологической адаптации может способствовать актуализации личностного потенциала (или ресурсов) приставов, нахождению собственного места в профессиональной деятельности. В случае же применения неконструктивных копинг-стратегий, человек в полной мере испытывает разрушительное влияние стрессоров как психически, так и физически.

Исследование Н.А. Краюшкиной [27] показало, что для группы обследуемых с более низким уровнем социально-психологической адаптации в большей степени характерны такие копинг-стратегии, как «вступление в социальный контакт» и «импульсивные действия», тогда как для группы с более высоким уровнем адаптации характерны «активные и агрессивные» стратегии совладания – «манипулятивные действия» и «поиск социальной поддержки», из чего также можно сделать вывод о наличии определенной взаимосвязи между уровнем социально-психологической адаптации и копинг-поведением представителей различных профессиональных сфер.

Е.В. Камнева [28] в своей работе также указывает, что для группы испытуемых с низким уровнем социально-психологической адаптации в абсолютном большинстве характерны неэффективные копинг-стратегии («избегание», «дистанцирование»).

Проблема изучения взаимосвязи социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности и копинг-стратегий поведения у судебных приставов-исполнителей освещается в труде Н.Е. Водопьяновой и А.Н. Капустиной [9]. В своей работе авторы предполагают, что социально-психологическая дезадаптация судебных приставов возникает в результате усиленного воздействия множества профессиональных и экзистенциальных стрессоров. В рамках исследования авторы изучили уровень личностного адаптационного потенциала испытуемых; представленность и спектр применения в их профессиональной деятельности копинг-стратегий; выявили характер и уровень взаимосвязи социально-психологической адаптации и копинг-стратегий.

Их исследование показало, что в большей степени для специалистов характерен средний и низкий уровень адаптации с применением малоэффективных и эффективных копинг-стратегий соответственно.

Таким образом, авторы делают вывод о том, что преобладание гибких, конструктивных и адекватных стратегий копинг-поведения напрямую связано с эффективностью профессиональной деятельности и социально-психологической адаптацией к ее условиям [10].

Итак, можно отметить, что социально-психологическая адаптация, ее уровень и особенности играет важнейшую роль в любой деятельности человека. Адаптация определяется как процесс приспособления строения и функций организма к условиям среды. Существует большое количество подходов к ее рассмотрению, однако несмотря на высочайшую степень актуальности проблемы социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности, данная проблема остается малоизученной и в наши дни.

Далее, в процессе преодоления стрессовых ситуаций личность приобретает новый опыт по поведению в трудных жизненных ситуациях, что обуславливает актуальность изучения проблемы копинг-поведения (или совладающего поведения). На данный момент под термином «копинг» авторы понимают наличие и активное использование сознательных стратегий преодоления стрессовых ситуаций. Исследователи в своих работах отмечают, что значение копинга в психологическом смысле состоит в том, чтобы максимально адаптировать человека к ситуации и минимизировать негативное ее воздействие, что обуславливает перманентную актуальность изучения данной проблемы.

Таким образом тот факт, что исследование представленности копинг-стратегий в поведении судебных приставов, а также характер их взаимосвязи с уровнем социально-психологической адаптированности личности показывает, что специалисты, обладающие высоким уровнем социально-психологической адаптации склонны к использованию эффективных, конструктивных моделей совладающего поведения, тогда как специалисты с низким уровнем социально-психологической адаптированности обладают более узким спектром стратегий, степень эффективности которых заметно снижена.

## **ГЛАВА 2. Эмпирическое изучение связи социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности судебных приставов-исполнителей и копинг-стратегий их поведения**

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

Целью эмпирической части нашего исследования является проверка выдвинутой гипотезы о характере связи социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности судебных приставов-исполнителей и копинг-стратегий их поведения.

В качестве рабочей гипотезы выступает предположение о том, что чем выше уровень социально-психологической адаптации, тем чаще используются продуктивные копинг-стратегии поведения.

Задачи эмпирического исследования:

1. Исследовать социально-психологическую адаптацию к профессиональной деятельности у судебных приставов-исполнителей.
2. Выявить доминирующие копинг-стратегии поведения у судебных приставов-исполнителей.
3. Определить характер связи социально-психологической адаптации и копинг-стратегий поведения у судебных приставов-исполнителей.
4. Разработать программу тренинга, направленную на создание условий для успешной социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности судебных приставов-исполнителей.

Исследование было организовано на базе Управления Федеральной службы судебных приставов (УФССП) России по Белгородской области, в исследовании приняли участие 89 судебных пристава-исполнителя со стажем работы не более 1 года.

В работе использовались следующие диагностические методики:

1. Методика «Диагностика социально-психологической адаптации» (К. Роджерс, Р. Даймонд).

2. Опросник «Копинг-стратегии» (Р. Лазарус, С. Фолкман).

Рассмотрим перечисленные методики подробнее:

1. Методика «Диагностика социально-психологической адаптации» К. Роджерс, Р. Даймонд.

Целью данной методики является: выявление особенностей адаптационного периода личности через интегральные показатели «адаптация», «самоприятие», «приятие других», «эмоциональная комфортность», «интернальность», «стремление к доминированию».

1. Общий уровень адаптации или дезадаптации - показывает, насколько человек адаптирован к новой среде на данный момент в целом, не выделяя какие-либо параметры. Показатели свидетельствуют об адаптации – имеют высокие и средние значения, а низкие - о дезадаптации.

2. Самоприятие - этот показатель позволяет выявить, насколько человек принимает себя таким, какой он есть, а так же адекватность восприятия человеком самого себя. Нормой являются средние и незначительно превышающие их значения. Человек, имеющий уровень самоприятия ниже среднего, скорее всего, испытывает значительные внутриличностные конфликты, он не принимает себя; и возможно, нуждается в квалифицированной помощи специалиста. О завышенном самомнении свидетельствуют очень высокие значения, у человека присутствует чувство превосходства по отношению к окружающим.

3. Принятие других - этот показатель позволяет выявить, насколько человек принимает окружающих его людей такими, какие они есть, а так же адекватность восприятия человеком окружающих людей и тех социальных групп, членом которых он является. Нормальными являются значения имеющие средние и незначительно превышающие показатели. Социально дезадаптированный человек имеет уровень принятия других ниже среднего, то это свидетельствует, дискомфорта его пребывания в

данных социальных группах. О высокомерном отношении человека к окружающим, чувстве собственного превосходства свидетельствуют сильно заниженные показатели. Человек имеющий очень высокие значения может безоговорочно принимать нормы и ценности группы. что свидетельствуют о конформности его поведения. Такой человек, как правило, не способен на значительные самостоятельные поступки.

4. Эмоциональная комфортность - показатель, определяющий насколько человек доволен или недоволен ситуацией в целом, а так же своей деятельностью и своим социальным окружением. Нормой для данного показателя считаются средние значения и выше среднего. Свидетельством эмоционального дискомфорта являются значения ниже среднего уровня, что в свою очередь приводит к повышению тревожности и неуверенности в себе. Эмоциональный дискомфорт может приводить к дезадаптации, с одной стороны, и является ее симптомом - с другой.

5. Интернальность - одна из сторон локуса контроля человека, свидетельствует о склонности субъекта принимать ответственность за свою жизнь и поступки, а так же за свои успехи и неудачи на себя; такой человек, как правило, выбирает активный тип адаптации. Противоположностью интернальности является экстернальность – такой человек зачастую приписывает ответственность за все происходящее с ним окружающим людям, событиям, погодным условиям, политике государства и т.д. Как правило такой человек чаще всего выбирает смешанный тип адаптации. Высокие значения данного показателя свидетельствуют о выраженной интернальности; средние - о смешанном локусе контроля; низкие - о выраженной экстернальности.

6. Стремление к доминированию - стремление держать ситуацию под контролем и насколько у человека выражены лидерские качества. Высокие значения данного показателя свидетельствуют о ярко выраженных лидерских чертах и, как правило, сочетаются с ярко выраженной интернальностью. Низкие значения могут свидетельствовать о высокой



конформности человека, его стремлении следовать за группой, подчиняться; такие люди практически не способны к принятию самостоятельных решений и в сложных ситуациях выбирают пассивный тип адаптации; при отсутствии лидера, берущего на себя ответственность, такие люди, чаще всего оказываются дезадаптированными.

Каждый из них рассчитывается по индивидуальной формуле, найденной, по всей вероятности, эмпирическим путем.

## 2. Опросник «Копинг-стратегии» Р. Лазарус, С. Фолкман.

Цель опросника: определение копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий поведения. Предлагаемая методика является первой стандартной методикой в области измерения копинга. Позволяет выявить наличие следующих копинг- стратегий поведения, таких как: конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство-избегание, планирование решения проблемы, положительная переоценка. (Приложение 1)

## **2.2. Анализ и интерпретация результатов изучения связи социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности судебных приставов-исполнителей и копинг-стратегий их поведения**

Представим результаты эмпирического исследования, позволившие проверить нашу гипотезу о характере связи социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности судебных приставов-исполнителей и копинг-стратегий их поведения.

Выраженность показателей социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности судебных приставов-исполнителей представлена на рисунке 2.2.1. Рассмотрим его подробнее.

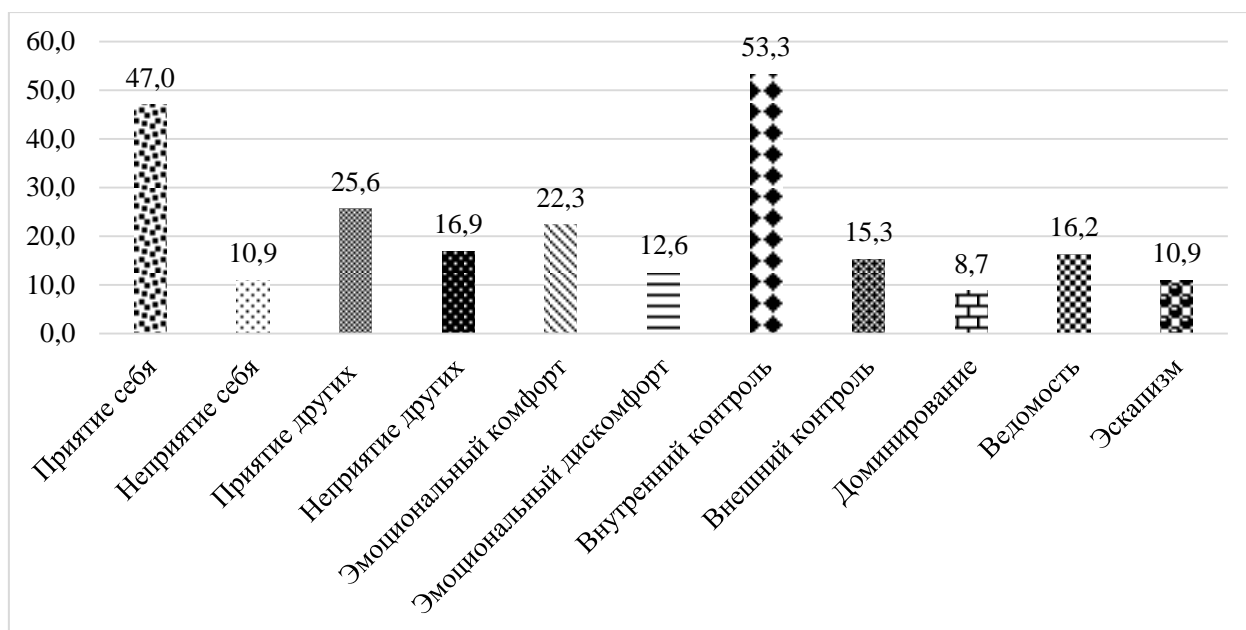


Рис.2.2.1. Выраженность показателей социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности судебных приставов-исполнителей (ср.балл).

В целом для судебных приставов-исполнителей характерны высокая степень удовлетворённости своими характеристиками, результатом своей деятельности. При этом наблюдается преобладание интернального локуса контроля, что проявляется в склонности брать собственную ответственность за всё, что происходит в жизни респондентов. Результаты деятельности, отношения с окружающими, успехи и неудачи объясняются собственным поведением, характером, способностями и возможностями.

Отметим, что для судебных приставов-исполнителей важно наличие прочных социальных связей, удовлетворение потребности в общении, взаимодействии и совместной деятельности с другими людьми. В связи с этим отсутствует выраженное стремление к доминированию: как правило, лично значимые задачи решаются в процессе совместной деятельности, коллективно. Это, в свою очередь, способствует тому, что респонденты не избегают проблемных ситуаций, а стремятся к их разрешению, за счёт внутренних ресурсов и поддержки со стороны окружающих.

Результаты выраженности социально-психологической адаптации судебных приставов-исполнителей к профессиональной деятельности представлены на рисунке 2.2.2.

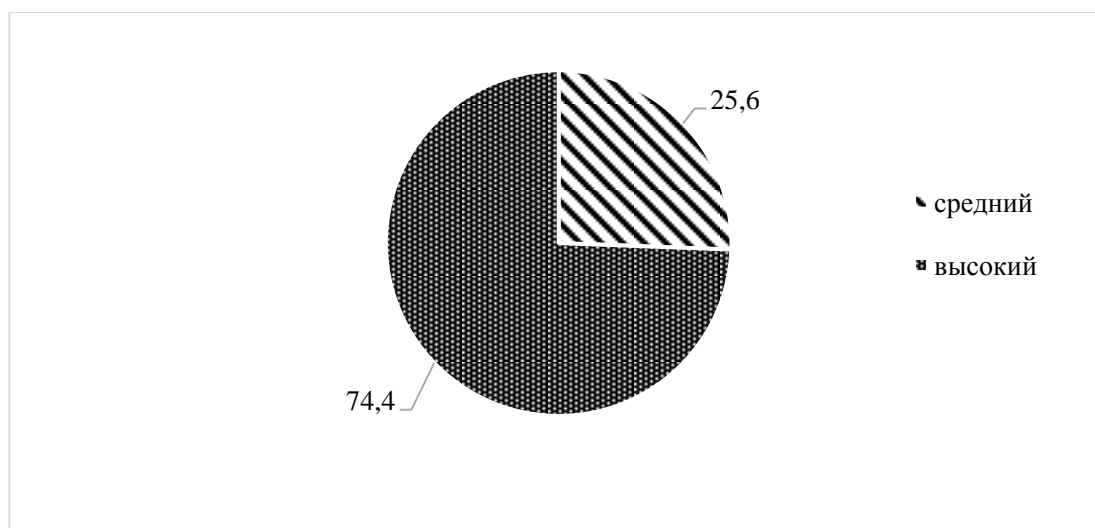


Рис.2.2.2. Распределение судебных приставов-исполнителей по уровням социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности ( %).

Как видим, у большинства опрошенных – 74,4% - наблюдается высокий уровень социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности, что способствует высокому самоконтролю, обретению целей и восприятию мира как открытого. Высокий уровень адаптации, как правило, снижает эмоциональные и физиологические нарушения. Судебные приставы-исполнители видят смысл своей деятельности, возможности решения личных и профессиональных проблем, воспринимают себя частью коллектива.

Четверть респондентов (25,6%) имеют средний уровень социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности. Это проявляется в избирательном приспособлении респондентов к той ситуации, в которой они находятся, подчинении принятым в обществе требованиям и правилам, непротиворечащим их интересам, потребностям и мотивам. Отметим, что респондентов с низким уровнем социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности выявлено не было.

В результате анализа выраженности копинг-стратегий поведения у судебных приставов-исполнителей было установлено, что наиболее часто встречающимся адаптивными вариантами копинга являются самоконтроль (M=5,7), принятие ответственности (M=6,2), планирование решения проблем (M=6,1) и положительная переоценка (M=6,0) (Рис.2.2.3.).

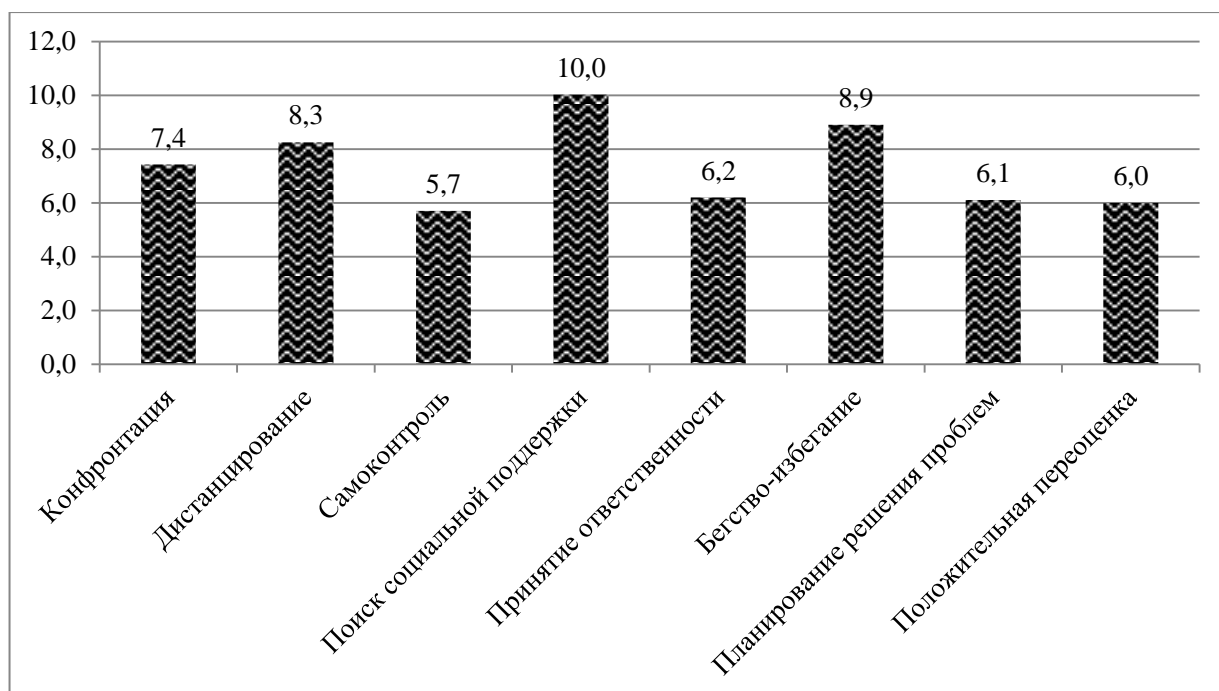


Рис.2.2.3. Выраженность копинг-стратегий поведения у судебных приставов-исполнителей (ср.балл).

Использование данных копинг-стратегий проявляется в признании индивидом своей роли в наличии проблемы и поиске попыток её решения, о чём свидетельствует наличие интернального локуса контроля у респондентов данной выборки. Кроме того, респонденты стремятся к регулированию своих чувств и действий, произвольному проблемно-фокусированному изменению ситуации и положительной оценке происходящего с фокусированием на росте собственной личности. Это позволяет сохранить внутренний эмоциональный баланс и обрести внутреннее равновесие.

Средний адаптационный потенциал личности в пограничном состоянии наблюдается при использовании таких копинг-стратегий как конфронтация ( $M=7,4$ ), дистанцирование ( $M=8,3$ ), бегство-избегание ( $M=8,9$ ) и поиск социальной поддержки ( $M=10,0$ ). Как следствие, в некоторых ситуациях респонденты склонны к агрессивному, враждебному поведению для изменения ситуации, они даже готовы идти на риск. В других ситуациях респонденты используют мысленное стремление и поведенческие усилия, направленные на избегание проблем. Кроме того, судебные приставы-

исполнители не исключают поиск информационной, действенной и эмоциональной поддержки со стороны в сложных для них ситуациях.

Далее рассмотрим распределение судебных приставов-исполнителей в зависимости от выраженности у них продуктивных копинг-стратегий поведения. Результаты представлены на рисунке 2.2.4.

Так, у большинства опрошенных самоконтроль и положительная переоценка выступают в качестве адаптивных вариантов копинга, о чём свидетельствует процентное соотношение между разными уровнями (54,4% и 51,1% соответственно). Как следствие, большинство судебных приставов-исполнителей не зависимо от сложившейся ситуации стремятся к сохранению внутреннего контроля над своими эмоциями и чувствами, действиями и поведением. Ориентируются на достижение успеха, поиск положительных моментов в любых ситуациях, расценивая их преодоление как рост собственной личности.

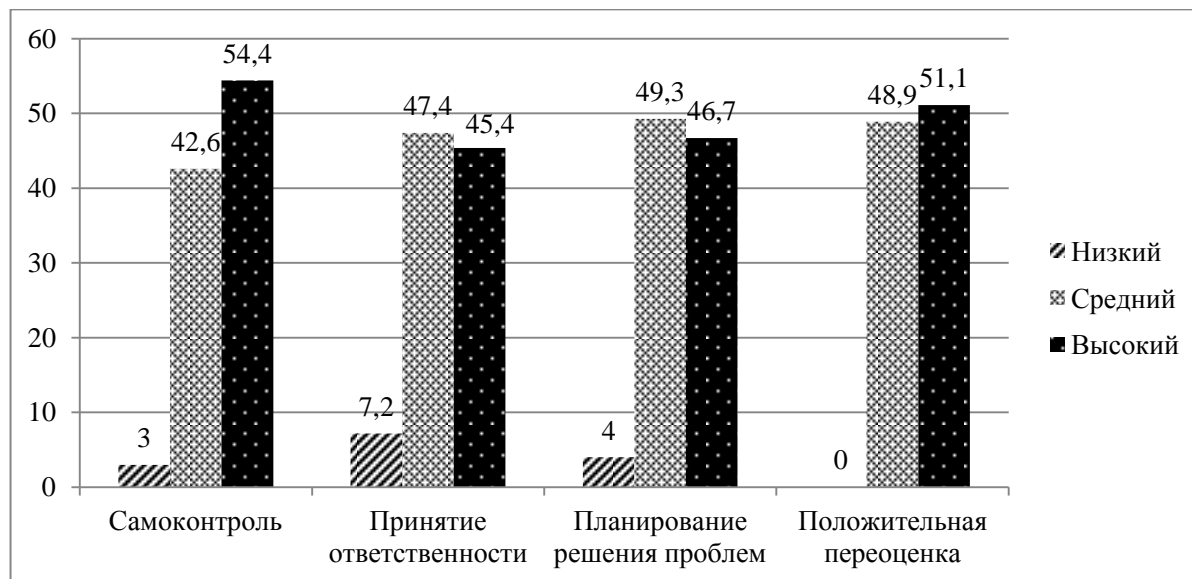


Рис.2.2.4. Распределение судебных приставов-исполнителей в зависимости от выраженности продуктивных копинг-стратегий поведения ( %).

Такие копинги как принятие ответственности и планирование решения проблем принимают у большинства опрошенных средний, адаптационный потенциал личности в пограничном состоянии (47,4% и 49,3% соответственно). Однако не следует упускать из виду, что почти у половины

опрошенных данные стратегии выступают в качестве адаптивных вариантов копинга (45,4% и 46,7% соответственно). Отметим, что относительно низкий процент тех, у кого данные копинг-стратегии свидетельствуют о выраженной дезадаптации личности.

Таким образом, среди адаптивных копинг-стратегий наиболее часто встречающимися являются самоконтроль, т.е. стремление к регулированию собственных эмоций и действий, а также положительная переоценка, проявляющаяся в усилении положительного значения той или иной ситуации с фокусированием на росте собственной личности.

Теперь рассмотрим выраженность непродуктивных копинг-стратегий у судебных приставов-исполнителей. Результаты представлены на рисунке 2.2.5.

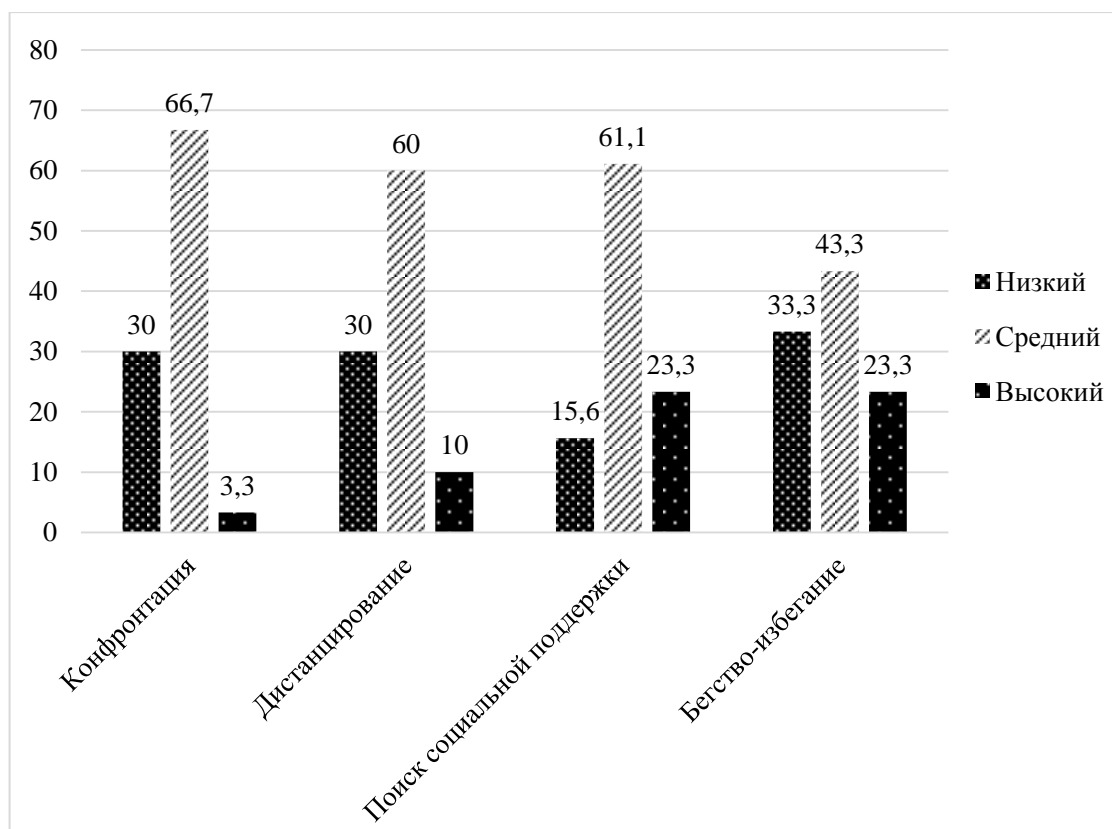


Рис.2.2.5. Распределение судебных приставов-исполнителей в зависимости от выраженности непродуктивных копинг-стратегий поведения (%).

Как видим, использование непродуктивных копинг-стратегий свидетельствует о среднем, адаптационном потенциале личности в пограничном состоянии.

Так, большинство респондентов прибегает к агрессивным попыткам по изменению ситуации, они готовы идти на риск ради достижения собственных целей (66,7%). Сталкиваясь с трудной жизненной ситуацией, некоторые респонденты прибегают к поиску информационной, действенной и эмоциональной поддержки со стороны (61,1%). В том случае, если поддержки со стороны близких, коллег, друзей не последовало, а собственных ресурсов недостаточно, индивид стремится к дистанцированию от проблемы путём мысленного отделения от ситуации (43,3%) и уменьшения её значимости (60%).

Использование выше описанных копинг-стратегий обусловлено недостаточным уровнем личностных ресурсов и навыков активного решения жизненных проблем и препятствует преодолению сложных ситуаций в будущем. Вновь сталкиваясь с трудностями у индивида непроизвольно повышается общий уровень тревожности и беспокойства, что компенсируется повышенной враждебностью и агрессивностью по отношению к себе и окружающим людям, снижается самооценка и уровень притязаний, а также общий уровень адаптации, повышающий вероятность возникновения эмоциональных и физиологических нарушений.

С целью выявления статистических различий по показателям копинг-стратегий поведения судебных приставов-исполнителей имеющих разный уровень социально-психологической адаптации нами был применен непараметрический статистический критерий для двух независимых выборок U-Манна-Уитни. Результаты математико-статистического анализа данных представлены в таблице 2.2.1. и приложении 3.

Таблица 2.2.1.

Статистическая значимость различий при сравнении копинг-стратегий поведения у судебных приставов-исполнителей с разным уровнем социально-психологической адаптации (ср. балл)

Копинг-стратегии поведения	Уровни социально-психологической адаптации		U <sub>эмп</sub>
	Средний	Высокий	
Конфронтация	7,43	7,60	747,5
Дистанцирование	9,74	7,70	475,5**
Самоконтроль	12,83	12,30	712,5
Поиск социальной поддержки	9,91	9,79	745,5
Принятие ответственности	6,61	5,96	637
Бегство-избегание	12,35	7,64	405**
Планирование	11,09	12,60	623,5
Положительная переоценка	11,26	12,76	541*

Примечание: \*-  $p \leq 0,05$ ; \*\*-  $p \leq 0,01$

Как мы видим в таблице 2.2.1. по показателям не продуктивных копинг-стратегий поведения «Дистанцирование» ( $U_{\text{эмп}} = 475,5$ ) и «Бегство-избегание» ( $U_{\text{эмп}}=405$ ) были получены статистические различия на высоком уровне значимости  $p \leq 0,01$ . Данный результат говорит нам о том, что судебные приставы-исполнители, имеющие средний уровень социально-психологической адаптации чаще прибегают к таким непродуктивным копинг-стратегиям как дистанцирование и бегство-избегание. Это можно объяснить тем, что судебные приставы-исполнители, не умеющие приспосабливаться к специфическим условиям своей профессиональной деятельности, не принимают и не понимают окружающих людей. При этом испытывают психологический дискомфорт, могут уходить в фантазии, что провоцирует их к выбору не продуктивных копинг-стратегий поведения дистанцирование от контакта с социумом и бегство-избегание от профессиональных и личных проблем.

Также по показателю продуктивной копинг-стратегии положительная переоценка ( $U_{\text{эмп}}=541$ ) был получен достоверный уровень статистических различий  $p \leq 0,05$ , т.е. судебные приставы-исполнители с высоким уровнем социально-психологической адаптации чаще прибегают к продуктивной



копинг-стратегии положительная переоценка, что проявляется в том, что в проблемной ситуации предполагается попытка преодоления негативных переживаний за счет положительного переосмысления, в отличие от судебных приставов-исполнителей которые имеют средний уровень социально-психологической адаптации.

С целью выявления корреляционных связей между социально-психологической адаптацией судебных приставов-исполнителей и копинг-стратегиями их поведения нами был применён корреляционный анализ с использованием непараметрического математического метода коэффициента корреляции  $r$ -Спирмена.

По итогам корреляционного анализа были получены корреляционные плеяды, включающие в себя связи на уровне значимости  $p \leq 0,05$  и  $p \leq 0,01$  (Рис.2.2.6.)

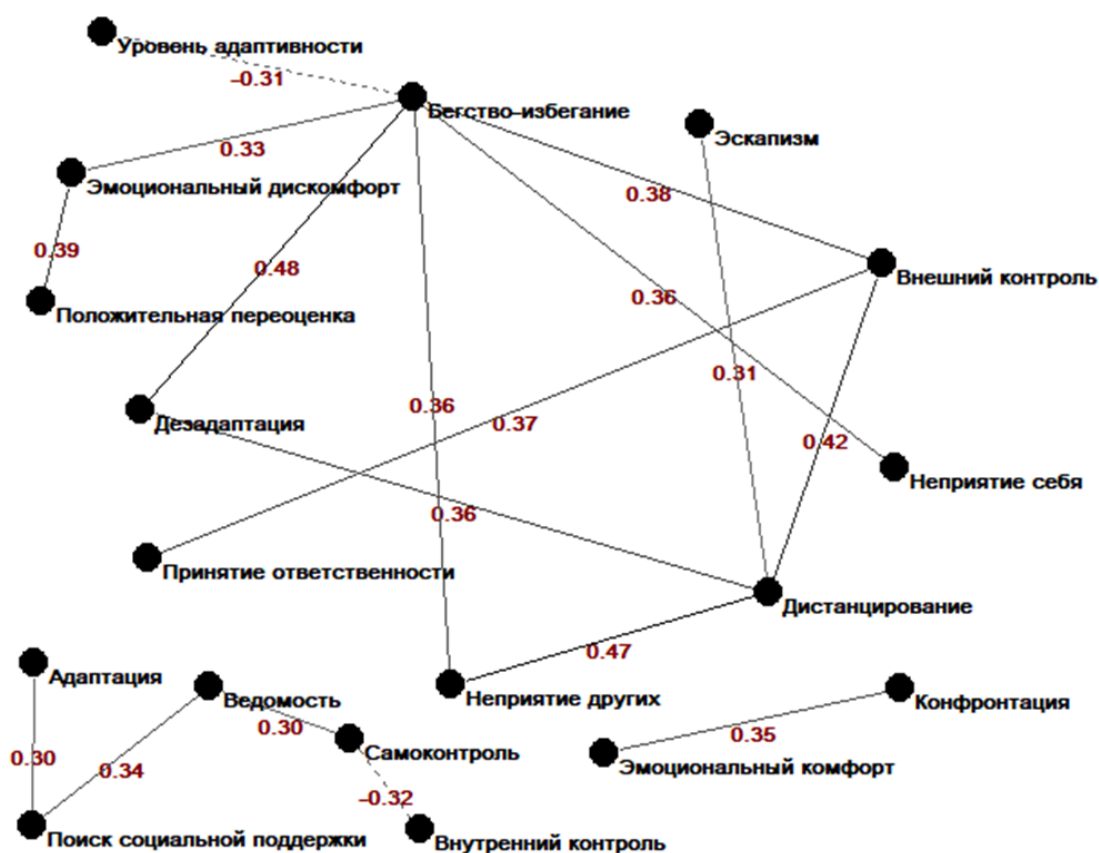


Рис.2.2.6. Корреляционные плеяды копинг-стратегий поведения и показателей социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности судебных приставов-исполнителей (при  $r_s \geq 0,3$ )

Для начала рассмотрим связи между непродуктивными копинг-стратегиями поведения и социально-психологической адаптацией судебных приставов-исполнителей.

Такая копинг-стратегия, как бегство-избегание имеет статистически значимые прямые связи с такими показателями социально-психологической адаптации как эмоциональным дискомфортом ( $r_s=0,328$ ;  $p\leq 0,05$ ), дезадаптацией ( $r_s=0,478$ ;  $p\leq 0,01$ ), неприятием других ( $r_s=0,357$ ;  $p\leq 0,05$ ), неприятием себя ( $r_s=0,357$ ;  $p\leq 0,05$ ), внешним комфортом ( $r_s=0,379$ ;  $p\leq 0,05$ ), а также обратную связь с общим уровнем адаптации ( $r_s=-0,307$ ;  $p\leq 0,05$ ). Данные результаты свидетельствуют о том, что мысленное стремление и поведенческие усилия, направленные к бегству или избеганию проблемы вызывают возникновение неопределённости в эмоциональных отношениях к окружающей действительности, дисгармонию в сфере принятия решения, неудовлетворённость не только собой, своими личностными характеристиками, но и другими, отсутствие потребности в общении, взаимодействии с коллегами и знакомыми. При такой стратегии избегания снижается уровень приспособления личности к жизни в обществе в соответствии с его требованиями и с собственными потребностями, мотивами и интересами.

Такая копинг-стратегия как дистанцирование, также как и предыдущий показатель, очень тесно положительно коррелирует с дезадаптацией ( $r_s=0,356$ ;  $p\leq 0,05$ ), неприятием других ( $r_s=0,467$ ;  $p\leq 0,01$ ), внешним контролем ( $r_s=0,417$ ;  $p\leq 0,01$ ) и эскапизмом ( $r_s=0,309$ ;  $p\leq 0,05$ ). Как следствие, выраженное стремление отделиться от ситуации и уменьшить её значимость приводит к разрыву социальных связей, невротическим отклонениям и бегству от проблемных ситуаций, уходу от них, в результате чего появляется ощущение внутренней дисгармонии в сфере принятия решений.

Поиск социальной поддержки тесно коррелирует с адаптацией ( $r_s=0,300$ ;  $p\leq 0,05$ ) и ведомостью ( $r_s=0,337$ ;  $p\leq 0,05$ ), а конфронтация с

эмоциональным комфортом ( $r_s=0,349$ ;  $p\leq 0,05$ ). Использование такой копинг-стратегии как поиск информационной, действенной и эмоциональной поддержки обуславливает стремление индивида приспособливаться к той ситуации, в которой он находится, подчиняться принятым в обществе требованиям и правилам даже в случаях, противоречащих его интересам, потребностям и мотивам. С одной стороны, такая позиция создаёт некую иллюзию безопасности и внутреннего спокойствия, поскольку есть опора и поддержка со стороны. Однако, с другой стороны, индивиду приходится загонять себя в определённые рамки, поступаться некоторыми принципами ради достижения своей цели. В свою очередь, агрессивные усилия по изменению ситуации создают неопределённость в эмоциональном отношении к окружающей действительности, вызывая разноплановые ощущения (неуверенность, подавленность, враждебность, вялость, грубость и т.д.).

Исходя из выше сказанного, отметим, что использование судебными приставами-исполнителями непродуктивных копинг-стратегий приводит к общему снижению социально-психологической адаптации, избеганию ситуаций, связанных с принятием решений и, как следствие, к неудовлетворённости собой, разрыву имеющихся социальных связей.

Теперь рассмотрим связи между продуктивными копинг-стратегиями поведения и социально-психологической адаптацией судебных приставов-исполнителей.

Так, выявлена прямая тесная связь принятия ответственности с внешним контролем ( $r_s=0,367$ ;  $p\leq 0,05$ ), самоконтроля с ведомостью ( $r_s=0,300$ ;  $p\leq 0,05$ ), а также обратная связь самоконтроля с внутренним контролем ( $r_s=-0,319$ ;  $p\leq 0,05$ ). Признание своей роли в проблеме с сопутствующей темой попыток её решения создаёт определённость в своём эмоциональном отношении к происходящей действительности, окружающим предметам и явлениям. Осознание субъектом своей деятельности, её последствий, социальной значимости снимает груз ответственности с окружающей

действительности, тем самым обеспечивая уверенность в себе, создание и поддержку социальных связей и высокий уровень адаптации к постоянно меняющимся условиям среды. Отметим, что использование судебными приставами-исполнителями такой копинг-стратегии как самоконтроль, т.е. желание регулировать свои чувства и действия, в данном случае повышает их стремление подчиняться, выполнять поставленные кем-то задачи. Но при этом у них возрастает неопределённость в эмоциональном отношении к окружающей действительности (неуверенность, подавленность, вялость), что, по нашему мнению, может стать причиной появления внутреннего конфликта: между своими личностными притязаниями и оценкой реальных возможностей, а также из-за применения старых стратегий в новой ситуации.

Следовательно, использование судебными приставами-исполнителями продуктивных копинг-стратегий повышает уровень общей социально-психологической адаптации, осознание себя как субъекта деятельности, её последствий и социальной значимости, тем самым обеспечивая эмоциональный комфорт, принятие себя и других. В то же время, использование непродуктивных копинг-стратегий, напротив, приводит к общему снижению социально-психологической адаптации, избеганию ситуаций, связанных с принятием решений и, как следствие, к неудовлетворённости собой, разрыву имеющихся социальных связей.

Таким образом, гипотеза исследования о характере связи социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности судебных приставов-исполнителей и копинг-стратегий их поведения подтвердилась.

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

Проблема адаптации чрезвычайно актуальна в настоящее время. Решение многих практических задач связано с эффективностью адаптации человека в разных сферах социальной жизни. Важным фактором трудовой деятельности является успешная профессиональная адаптация. Неэффективная адаптация приводит к возникновению у работающего человека отрицательных психических состояний, напряженности отношений внутри коллектива, снижению производительности труда и т.д. Практикующие психологи указывают на связь степени и полноты адаптации с текучестью кадров, особенно молодых специалистов.

На основе полученных данных и анализа программ таких авторов как: Ашанина Е.Н., Водопьянова Н.Е., Волкова Е.В., Габова А.А., Гурылева Л.В., Кротова М.Н., Крюкова Т.Л., Фопель К. и др., была разработана программа тренинга для судебных приставов-исполнителей.

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

Цель программы: создание условий для успешной социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности судебных приставов-исполнителей.

Задачи программы:

- повышение уровня социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности судебных приставов-исполнителей;
- развитие коммуникативных навыков;
- развитие уверенности в себе;
- контролирование эмоций, выслушивание критики своих предложений.

Программа рассчитана на 10 занятий периодичностью 1 раз в неделю.  
 Продолжительность занятия: 120 минут. Количество участников: 10-15 человек.

### Тематический план занятий

Тема занятия	Цель занятия	Список упражнений
Коллектив – чьи правила...	Цель занятия знакомство с коллективом; установление правил работы в группе; предложение программы занятий.	«Знакомство» «Меняются те, кто...» «Представление»
Проявление эмоций и чувств	Цель занятия: повышение групповой сплочённости, научиться снимать барьер на проявление чувств и эмоций.	«Рукопожатие» Игра «Слепой и поводырь» «Несмеяна» «Просьба»
Правила общения в коллективе	Цель занятия: знакомство с базовыми навыками общения, выделение вербальных и невербальных элементов общения.	«Привет, ты представляешь...» «Зеркало» «Разговор через стекло»
Комфортность, дискомфортность	Цель занятия: продолжение отработки навыков использования невербальных	«Шарады» «Разговор в парах на разных дистанциях» «Путаница»

	элементов общения, выделение зон психологического комфорта.	
Как услышать собеседника	Цель занятия: знакомство с понятием активного слушания, выделение признаков хорошего и плохого умения слушать друг друга.	«Лекция»
Красноречивость	Цель занятия: знакомство с этапами разговора; выделение роли вербальных и невербальных компонентов в умении начинать, поддерживать и прекращать разговор.	«Гимнастика» «Начальник и подчинённый» «Леди и джентльмены» «Захват инициативы в диалоге»
Уверенный? Неуверенный? Агрессивный?	Цель занятия: знакомство с понятиями «уверенность в себе», «неуверенность» и «агрессивность», различение демонстрируемого другими агрессивного, неуверенного и уверенного поведения;	«Ловля моли» «Гости» «Начальник- сотрудник- подчинённый»

	выделение ситуаций, при которых чаще всего испытывают неуверенность в себе. Попытки изобразить поведение уверенного в себе человека.	
Манипуляция и психологическое давление. «Не дай себя в обиду!».	Цель занятия: знакомство с понятиями манипулирования и группового давления, с видами группового давления, начало отработки навыка сопротивления групповому давлению.	«Разожми кулак» «Перетягивание каната» дискуссия «Когда и почему необходимо сопротивляться давлению и отстаивать своё мнение»
Конфликты и их разрешение в коллективе	Цель занятия: знакомство с понятием критики и видами критики, отработка навыка уверенного реагирования на критику.	«Этюд на оправдание» «Поговорим»
Рефлексия	Цель занятия: отрефлексировать, какие изменения произошли в процессе тренинга, осознание себя членом группы.	«Чемодан» «Доверяющее падение» «Автомобиль» «Фотография на память»



Таким образом, разработанная нами программа позволит обеспечить создание условий для успешной социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности судебных приставов-исполнителей.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В процессе нашего исследования изучалась проблема связи социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности судебных приставов-исполнителей и копинг-стратегий их поведения. В результате проведенного исследования нам удалось реализовать все поставленные задачи. А именно: изучить разработанность проблемы связи социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности судебных приставов-исполнителей и копинг-стратегий их поведения в психологии, исследовать социально-психологическую адаптацию к профессиональной деятельности у судебных приставов-исполнителей, выявить доминирующие копинг-стратегии поведения у судебных приставов-исполнителей, определить характер связи социально-психологической адаптации и копинг-стратегий поведения у судебных приставов-исполнителей, разработать программу, направленную на создание условий для успешной социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности судебных приставов-исполнителей.

Теоретический анализ психолого-педагогической литературы показал недостаточную разработанность вопроса, раскрывающего особенности социально-психологической адаптации и специфику копинг-поведения в рамках профессии судебных приставов-исполнителей.

Наиболее информативными с точки зрения нашего исследования являются работы Н.Е. Водопьяновой и А.Н. Капустиной. В своей работе авторы предполагают, что социально-психологическая дезадаптация судебных приставов возникает в результате усиленного воздействия множества профессиональных и экзистенциальных стрессоров. В рамках исследования авторы изучили уровень личностного адаптационного потенциала испытуемых; представленность и спектр применения в их профессиональной деятельности копинг-стратегий; выявили характер и

уровень взаимосвязи социально-психологической адаптации и копинг-стратегий.

Авторы делают вывод о том, что преобладание гибких, конструктивных и адекватных стратегий копинг-поведения напрямую связано с эффективностью профессиональной деятельности и социально-психологической адаптацией к ее условиям.

Связь социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности с копинг-стратегиями поведения у судебных приставов-исполнителей затрагивалась учеными и освещается в исследованиях, что подтверждает тот факт, что данная проблема стала актуальной не так давно и становится все более важной. Из-за недостаточной изученности вопроса, остро встает проблема связи социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности и копинг-стратегий поведения у судебных приставов-исполнителей, так как аналогичных исследований практически нет.

Итак, обобщая изученное, можно сказать, что исследование представленности копинг-стратегий в поведении судебных приставов, а также характер их взаимосвязи с уровнем социально-психологической адаптированности личности показывает, что специалисты, обладающие высоким уровнем социально-психологической адаптации склонны к использованию эффективных, конструктивных моделей совладающего поведения, тогда как специалисты с низким уровнем социально-психологической адаптированности обладают более узким спектром стратегий, степень эффективности которых заметно снижена.

В результате эмпирического исследования у судебных приставов-исполнителей с разными уровнями социально-психологической адаптации были выявлены различия в использовании копинг-стратегий поведения.

Рассмотрев распределение судебных приставов-исполнителей в зависимости от выраженности у них продуктивных копинг-стратегий

поведения было выявлено, что среди адаптивных копинг-стратегий наиболее часто встречающимися являются самоконтроль, т.е. стремление к регулированию собственных эмоций и действий, а также положительная переоценка, проявляющаяся в усилении положительного значения той или иной ситуации с фокусированием на росте собственной личности.

Среди связей между непродуктивными копинг-стратегиями поведения и социально-психологической адаптацией судебных приставов-исполнителей, выявлен недостаточный уровень личностных ресурсов и навыков активного решения жизненных проблем, препятствующих преодолению сложных ситуаций в будущем, которые проявляются повышенной враждебностью и агрессивностью по отношению к себе и окружающим людям, снижается самооценка и уровень притязаний, а также общий уровень адаптации, повышающий вероятность возникновения эмоциональных и физиологических нарушений.

В ходе анализа подтверждена связь между показателями социально-психологической адаптации и копинг-стратегии поведения.

Таким образом, по результатам проведенного исследования все задачи решены, а гипотеза нашла свое подтверждение. А именно: существует связь между социально-психологической адаптацией к профессиональной деятельности судебных приставов-исполнителей и копинг-стратегиями их поведения, а именно: чем выше уровень социально-психологической адаптации, тем чаще используются продуктивные копинг-стратегии поведения.

Результаты работы позволяют утверждать, что изучение проблемы социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности судебных приставов-исполнителей не исчерпывается данным исследованием. Перспективным является выявление механизмов и закономерностей развития социально-психологической к профессиональной деятельности. Прогностический потенциал данной работы создает предпосылки для проведения исследований по экспериментальному изучению положения и

роли судебных приставов-исполнителей с разным уровнем социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности в системе межличностных отношений, их успешности в профессиональной деятельности и личностной успешности.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ашанина, Е.Н. Результаты исследования особенностей копинг-поведения сотрудников государственной противопожарной службы МЧС России / Е.Н. Ашанина // Вестник психотерапии. - 2006. - №19. – С. 34-37
2. Ашанина, Е.Н. Ведущие копинг-стратегии и психодиагностические технологии оценки и прогноза копинг-поведения сотрудников ГПС МЧС России / Е.Н. Ашанина // Вестник психотерапии. – 2007. – №24. – С. 30-33.
3. Борискин, В.В. Оперативно-розыскная деятельность как вариант реформирования службы судебных приставов-исполнителей Российской Федерации / В.В. Борискин // Юридические науки. – 2008. - №4. – С. 110-112.
4. Бисалиев, Р.В. Психологические аспекты агрессии и агрессивного поведения: современное состояние проблемы / Р.В. Бисалиев, А.С.Кубекова, Т.Т. Сарафрази // Современные проблемы науки и образования. – 2014. - №2. – С. 42-46.
5. Березин, Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. / Ф.Б. Березин. – М.: Речь, 2008. – 185 с.
6. Божович, Л.И. Проблемы формирования личности: избранные психолог. труды / под ред. Д. И. Фельдштейн – 2-е изд. – М.: Институт практической психологии; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997. – 352 с.
7. Бабанов, С.А. Профессия и стресс: проблемы адаптации и место современных цитопротекторов / С.А. Бабанов // Справочник поликлинического врача. - 2012. - №10. – С. 30-34.
8. Блеер, А.Н. Психологич деятельности в экстремальных условиях / А.Н. Блеер. – М.: Академия, 2008. – 256 с.
9. Водопьянова, Н.Е. Копинг-стратегии как фактор профессиональной адаптации / Н.Е. Водопьянова, А.Н. Капустина // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С.Пушкина. - 2015. - №1. – С. 73-82.
10. Волкова, Е.В. Взаимосвязь копинг-поведения и социально-психологической адаптации (на примере ООО «Британника») / Е.В. Волкова //

Экономика и управление: анализ тенденций и перспектив развития. - 2015. - №20. – С. 73-77.

11. Ваулин, В.И. Адаптационные характеристики профессионального становления курсанта – летчика / В.И. Ваулин // Известия Саратовского университета. – 2017. – Т.17 (№2) – С. 223-228.

12. Гурылева, Л.В. Арт-терапевтические технологии в психологическом сопровождении социально-психологической адаптации молодых специалистов / Л.В. Гурылева, Л.А. Белозерова – М., 2017. – 214 с.

13. Дробинская, А.О. Ранние признаки психических заболеваний. / А.О. Дробинская // Журнал «Дефектология». – 1998. - №1. – С. 46-48.

14. Дмитриева, М.А. Профессиональная деятельность / М.А. Дмитриева. – СПб.: изд-во СПбУ, 1991. – 246 с.

15. Даровская, Н.Д. Индивидуальные особенности психической адаптации личности в опасных профессиях (на материале деятельности инкассаторов): дис. канд. псих. Наук: 19.00.01 / Н.Д. Даровская. - М., 2000. – 169 с.

16. Евдокимов, В.И. Оценка влияния проактивного копинг-поведения на профессиональное выгорание / В.И. Евдокимов, Г.Н. Ролдугин, Н.В. Хмелинина // Вестник психотерапии. – 2009. - №31. – С. 100-111.

17. Жилин, В.И. Диалектика от Гераклита: легитимация агрессивности или закон агрессивности. / В.И.Жилин // European Social Science Journal, 2014. - №9-2 (48). – С. 7-14.

18. Зеленский, В. Словарь аналитической психологии / В.Зеленский. – М.: Когито-Центр, 2008. – 256 с.

19. Ильичев, Л.Ф. Философский энциклопедический словарь / Л.Ф. Ильичев, П.Н. Федосеев, С.Н. Ковалев, В.Г. Панов. – М.: Советская энциклопедия, 1983. – 384 с.

20. Исаева, Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни / Е.Р. Исаева. – СПб.: изд.СПбГМУ, 2009. – 135 с.

21. Исаева, Е.Р. Копинг-поведение: анализ возрастных и тендерных различий на примере Российской популяции / Е.Р. Исаева // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2009. - №11. – С. 144-147.

22. Кротова, М.Н. Адаптация к профессии как этап профессионального становления личности / М.Н. Кротова // Материалы VIII всероссийской научно-практической интернет-конференции (с международным участием). - 2016. – С. 154-157.

23. Клецина, И.С. Гендерная социализация. / И.С. Клецина. – СПб.: Питер, 1998. – 198 с.

24. Кондаков, И.М. Психологический словарь / И.М. Кондаков. – СПб.: Питер, 2000. – 712 с.

25. Колосовская, М.А. Исследование уровня социально-психологической адаптации работника для усовершенствования системы адаптации / М.А. Колосовская // Экономика и управление: анализ тенденций и перспектив развития. - 2015. - №20. – С. 96-99.

26. Карпенко, Л.А. Краткий психологический словарь / Л.А. Карпенко, А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский. – Ростов н/Д: Феникс, 1998. – 431 с.

27. Краюшкина, Н.А. Социально-психологическая адаптация к менеджерской деятельности и копинг-стратегии у студентов в период прохождения практики / Н.А. Краюшкина // Вестник Московского государственного лингвистического университета. - 2014. – С. 88-96.

28. Краюшкина, Н.А. Взаимосвязь социально-психологической адаптации и копинг-поведения в профессиональной деятельности / Н.А. Краюшкина // Вестник Московского государственного лингвистического университета. – 2016. - №763. – С.95-103

29. Камнева, Е.В, Копинг-поведение и профессиональное выгорание сотрудников ОВД / Е.В. Камнева // Современные научные исследования и инновации. - 2016. - №8. – С. 14-17.

30. Кузнецова, Л.Э. Особенности социально-психологической адаптации сотрудников милиции, переживших экстремальные ситуации в



профессиональной деятельности / Л. Э. Кузнецова // Гуманитарные и социальные науки. – 2010. - №5. – С.193-199 – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=20695062>

31. Кулицкая, Л.И. О проблемах взаимодействия судебных приставов-исполнителей с банковскими учреждениями / Л.И. Кулицкая, С.В.Перельгин // Труды Дальневосточного государственного технического университета. – 2005. - №139. – С. 170-171.

32. Кобзев, М.В. Взаимосвязь жизнестойкости и копинг-поведения в стрессовой ситуации будущих специалистов водного транспорта / М.В. Кобзев // Сибирский педагогический журнал. – 2018. - №1. – С. 301-309.

33. Краткий толковый психолого-психиатрический словарь: учеб. пособие для студ. вузов; под ред. К.Игишева. – М., 2008. – 515 с.

34. Лазарус, Р. Психологический стресс и процесс совладания с ним / Р. Лазарус. – М., 1991. – 318 с.

35. Лапланш, Ж. Словарь по психоанализу. / Ж.Лапланш, Ж.-Б. Понталис. – М., 1996. – 511 с.

36. Лебедев, И.Б. Психологические механизмы, стратегии и ресурсы стресс преодолеляющего поведения (копинг-поведения) специалистов экстремального профиля на примере сотрудников МВД России: дис. д-ра псих. наук: 05.26.02 / И.Б.Лебедев. - М., 2002. – 432 с.

37. Лабунская, В.А. Психология затрудненного общения. / В.А.Лабунская, Ю.А. Менджерицкая, Е.Д. Бреус. – М.: Академия, 2001. – 288 с.

38. Луценкоя, О.Б. К истории вопроса становления института судебного пристава-исполнителя / О.Б. Луценкоя // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И.Герцена. – 2009. - №110. – С. 231-236.

39. Лукьянов, О.В. Феномен психологической капитуляции в психологическом сопровождении проблем с адаптацией и самоидентичностью / О.В. Лукьянов, А.А. Шушаникова // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2015. - №3-3(63). – С. 173-178.

40. Матвеева, В.В. Клинико-психопатологический и психологический подход к диагностике различных уровней психической адаптации у лиц опасных профессий / В.В. Матвеева, К.А. Енин // Вестник неврологии, психиатрии и нейрохирургии, М. - 2015. - №8. – С. 61-66.

41. Милославова, И.А. Понятие и структура социальной адаптации: дис. канд. псих. наук: 19.00.01 / И.А. Милославова. - М., 1975. – 277 с.

42. Никифорова, Е.А. Ценностные ориентации личности как фактор социально-психологической адаптации специалистов профессий особого риска / Е.А. Никифорова // Сборник «Развитие современной науки: теоретические и прикладные аспекты». – Пермь, 2018. – С.124-126.

43. Останина, Н.В. Теоретические основы формирования копинг-поведения / Н.В. Останина // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2009. - №1. – С.109-120.

44. Олпорт, Г.В. Личность в психологии / Г.В. Олпорт. – М.: Ювента. – 1998. – 345 с.

45. Офицеркина, Н.С. Социально-психологическая адаптация молодежи к рыночной экономике: дис. ...канд. псих. наук: 19.00.05 / Н.С. Офицеркина. - М., 1997. – 137 с.

46. Овсяник, О.А. Социально-психологические особенности адаптации личности / О.А. Овсяник // Современные исследования социальных проблем. – 2012. - №1. – С.39-43. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/v/sotsialno-psihologicheskie-osobennosti-adaptatsii-lichnosti>

47. Петрицкий, В.А. Культура и этика / В.А. Петрицкий. – М.:«Наука», 2007. – 288 с.

48. Ратинов, А.А. Методологические вопросы юридической психологии / А.А. Ратинов, О.Д. Ситковская. – М.: Просвещение, 2014. – 166 с.

49. Реан, А.А. Агрессия и агрессивность личности / А.А. Реан // Психологический журнал. – 1996. - №5. – С.3-18.

50. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн – СПб.: Питер, 2000. – 712 с.

51. Роджерс, К. Консультирование и психотерапия: новейшие подходы в области практической работы /К. Роджерс. – Изд. института психотерапии. - 2008. – 512 с.
52. Рыбников, В.Ю. Психологические механизмы копинг-поведения специалистов экстремальных профессий / В.Ю. Рыбников, Е.Н. Ашанина // Психопедагогика в правоохранительных органах. - 2009. – №2. – С. 46-50.
53. Рыбников, В.Ю. Психология копинг-поведения специалистов опасных профессий / В.Ю. Рыбников, Е.Н. Ашанина. – СПб., 2017. – 301 с.
54. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – Изд.: Прогресс, 1982. – 128 с.
55. Степанов, В.Г. Беспокойство – его причины и следствия / В.Г. Степанов // Школьный психолог. – 2004. - №8. – С. 34-38.
56. Степанов, С.С. Популярная психологическая энциклопедия / С.С. Степанов. – М.: Эксмо. – 2005. – 415 с.
57. Степин, В.С. Новая философская энциклопедия / В.С. Степин. – М.: Мысль. – 2001. – 193 с.
58. Сельцова, И.А. Влияние самоидентичности на социально-психологическую адаптацию / И.А. Сельцова // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2010. - №7. – С. 332-334.
59. Солдатов, В.И. Копинг-поведение как фактор профессиональной успешности оперуполномоченных криминальной милиции / В.И. Солдатов // Вестник психотерапии, СПб. - 2009. - №29. – С. 63-69.
60. Сафронова, И.Н. Показатели адаптации сотрудников к профессиональной деятельности в экстремальных условиях пенитенциарных учреждениях: дис. канд. псих. наук: 19.00.01 / И.Н. Сафронов. - Томск, 2003. – 178 с.
61. Татьянченко, Н.П. Развитие понятия «копинг» в отечественной и зарубежной психологии / Н.П. Татьянченко // Известия Южного федерального университета, 2006. – С. 212-213.

62. Узнадзе, Д.Н. Основные понятия психологической теории деятельности / Д.Н. Узнадзе. – М.: Наука, 1966. – 316 с.

63. Улетова, Г.Д. О результатах социологического опроса судебных приставов-исполнителей Краснодарского края за 2007 год / Г.Д.Улетова // Арбитражный и гражданский процесс. – 2008. - №11. – С. 27-33.

64. Улетова, Г.Д. Право на судебную защиту и институт частных судебных приставов-исполнителей в России: проблемы и перспективы / Г.Д. Улетова // Исполнительное право. – 2006. - №2.- С. 32-39.

65. Хорни, К. Невротическая личность нашего времени / К. Хорни – СПб.: Питер, 2010. – 389 с.

66. Хекхаузен, Х. Агрессия / Х. Хекхаузен. – М., 1986. – 465 с.

67. Царегородцева, С.А. Влияние депрессивных расстройств на социально-психологическую адаптацию / С.А. Царегородцева // Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – 2014. – С. 353-355.

68. Чекмарева, А.В. Роль судебного пристава-исполнителя в исполнительном производстве современной России / А.В. Чекмарева // Современное право. – 2010. - №5. – С. 68-71.

69. Шарок, В.В. Факторы, влияющие на социально-психологическую адаптацию / В.В. Шарок // Материалы II Международной научно-методической конференции. – 2015. – С. 214-217.

70. Шкроб, Н.В. Исследование копинг-стратегий поведения курсантов сибирской пожарно-спасательной академии ГПС МЧС России / Н.В. Шкроб // Сибирский пожарно-спасательный вестник. – 2017. - №4(7). – С.78-83

71. Об исполнительном производстве: федер. закон от 2 октября 2007г. N229-ФЗ [Электронный ресурс] // Собрание законодательства РФ. – 2007. – Режим доступа: <https://giod.consultant.ru/documents/929225?items=1&page=5>

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

## Диагностические методики в порядке их предъявления

### 1. Методика «Диагностика социально-психологической адаптации» (К. Роджерс, Р. Даймонд).

#### Описание методики

*Назначение:* методика предназначена для диагностики комплекса психологических проявлений, сопровождающих процесс социально-психологической адаптации и ее интегральные показатели, такие как адаптация, интернальность, принятие других, самопринятие, эмоциональная комфортность и стремление к доминированию. Методика применима для средних и старших школьников, для учащихся системы начального профессионального обучения.

Основная сфера применения – психологическое консультирование, разработка лично-коррекционных программ, основной концептуальной идеей которых является изменение негативного отношения к другим людям, в целях реализации потенциала позитивных социально-психологических качеств.

#### Процедура проведения

*Инструкция:* В опроснике содержатся высказывания о человеке, о его образе жизни – переживаниях, мыслях, привычках, стиле поведения. Их всегда можно соотнести с нашим собственным образом жизни. Прочитав или прослушав очередное высказывание опросника, примерьте его к своим привычкам, своему образу жизни и оцените, в какой мере это высказывание может быть отнесено к вам.

Для того чтобы обозначить ваш ответ в бланке, выберите, подходящий, по вашему мнению, один из семи вариантов оценок, пронумерованных цифрами от «0» до «6»:

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

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

Высказывания...	0	1	2	3	4	5	6
1. Испытывает неловкость, когда вступает с кем-нибудь в разговор.							
2. Нет желания раскрываться перед другими.							
3. Во всем любит состязание, соревнование, борьбу.							
4. Предъявляет к себе высокие требования.							
5. Часто ругает себя за сделанное.							
6. Часто чувствует себя униженным.							
7. Сомневается, что может нравиться кому-нибудь							

из лиц.								
противоположного пола.								
8. Свои обещания выполняет всегда.								
9. Теплые, добрые отношения с окружающими.								
10. Человек сдержанный, замкнутый; держится от всех чуть в стороне.								
11. В своих неудачах винит себя.								
12. Человек ответственный, на него можно положиться.								
13. Чувствует, что не в силах хоть что-нибудь изменить, все усилия напрасны.								
14. На многое смотрит глазами сверстников.								
15. Принимает в целом те правила и требования, которым надлежит следовать.								
16. Собственных убеждений и правил не хватает.								
17. Любит мечтать – иногда прямо среди бела дня. С трудом возвращается от мечты к действительности.								
18. Всегда готов к защите и даже нападению: «застревает» на переживаниях обид, мысленно перебирая способы мщения.								
19. Умеет управлять собой и собственными поступками, заставлять себя, разрешать себе; самоконтроль для него не проблема.								
20. Часто портится настроение: накатывает уныние, хандра.								
21. Все, что касается других, не волнует: сосредоточен на себе; занят собой.								
22. Люди, как правило, ему нравятся.								
23. Не стесняется своих чувств, открыто их выражает.								
24. Среди большого стечения народа бывает немножко одиноко.								
25. Сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.								
26. С окружающими обычно ладит.								
27. Всего труднее бороться с самим собой.								
28. Настораживает незаслуженное доброжелательное отношения окружающих.								
29. В душе – оптимист, верит в лучшее.								
30. Человек неподатливый, упрямый; таких называют трудными.								
31. К людям критичен и судит их, если считает, что они этого заслуживают.								
55. Считает себя интересным человеком – привлекательным как личность, заметным.								
56. Человек стеснительный, легко тушуетя.								
57. Обязательно нужно напоминать, подталкивать, чтобы довел дело до конца.								
58. В душе чувствует превосходство над другими.								
59. Нет ничего, в чем бы выразил себя, проявил								

свою индивидуальность, свое Я.							
60. Боится того, что подумают о нем другие.							
61. Честолюбив, равнодушен к успеху, похвале: в том, что для него существенно, старается быть среди лучших.							
62. Человек, в котором в настоящий момент многое достойно презрения.							
63. Человек деятельный, энергичный, полон инициатив.							
64. Пасует перед трудностями и ситуациями, которые грозят осложнениями.							
65. Себя просто недостаточно ценит.							
66. По натуре вожак и умеет влиять на других.							
67. Относится к себе в целом хорошо.							
68. Человек настойчивый, напористый; ему всегда важно настоять на своем.							
69. Не любит, когда с кем-нибудь портятся отношения, особенно – если разногласия грозят стать явными.							
70. Подолгу не может принять решение, а потом сомневается в его правильности.							
71. Пребывает в растерянности; все спуталось, все смешалось у него.							
72. Доволен собой.							
73. Невезучий.							
74. Человек приятный, располагающий к себе.							
75. Лицом, может, и не очень пригож, но может нравиться как человек, как личность.							
76. Презирает лиц противоположного пола и не связывается с ними.							
77. Когда нужно что-то сделать, охватывает страх перед провалом: а вдруг не справлюсь, а вдруг не получится.							
78. Легко, спокойно на душе, нет ничего, что сильно бы тревожило.							
79. Умеет упорно работать.							
80. Чувствует, что растет, взрослеет: меняется сам и отношение к окружающему миру.							
81. Случается, что говорит о том, в чем совсем не разбирается.							
82. Всегда говорит только правду.							
83. Встревожен, обеспокоен, напряжен.							
84. Чтобы заставить хоть что-то сделать, нужно как следует настоять, и тогда он уступит.							
85. Чувствует неуверенность в себе.							
86. Обстоятельства часто вынуждают защищать себя, оправдываться и обосновывать свои поступки.							
87. Человек уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими.							
88. Человек толковый, любит размышлять.							



89. Иной раз любит прихвастнуть.							
90. Принимает решения и тут же их меняет; презирает себя за безволие, а сделать с собой ничего не может.							
91. Стараются полагаться на свои силы, не рассчитывает на чью-то помощь.							
92. Никогда не опаздывает.							
93. Испытывает ощущение скованности, внутренней несвободы.							
94. Выделяется среди других.							
95. Не очень надежный товарищ, не во всем можно положиться.							
96. В себе все ясно, себя хорошо понимает.							
97. Общительный, открытый человек; легко сходится с людьми.							
98. Силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые приходится решать; со всем может справиться.							
99. Себя не ценит: никто его всерьез не воспринимает; в лучшем случае к нему снисходительны, просто терпят.							
100. Беспокоится, что юноши (девушки) слишком занимают ее (его) мысли.							
101. Все свои привычки считает хорошими.							

### Обработка и интерпретация результатов методики

В соответствии с ключом (см. ниже) по каждому показателю (фактору) суммируются баллы, которые соотносятся с нормативными показателями, задающими диапазон зоны неопределенности для данного фактора.

Ключ к тесту «Опросник социально-психологической адаптации

Р. Даймонда – К. Роджерса»

		Показатели	Номера высказываний	Нормы
1	a	Адаптивность	4, 5, 11, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 68, 72, 74, 75, 78, 79, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98	(68-170) 68-136
	b	Дезадаптивность	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 52, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 65, 69, 70, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	(68-170) 68-136
2	a	Лживость –	34, 45, 48, 81, 89	(18-45) 18-36
	b	+	8, 82, 92, 101	(18-45) 18-36
3	a	Приятие себя	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96	(22-52) 22-42

	b	Неприятие себя	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	(14-35) 14-28
4	a	Приятие других	9, 14, 22, 26, 53, 97	(12-30) 12-24
	b	Неприятие других	2, 10, 21, 28, 40, 60, 76	(14-35) 14-28
5	a	Эмоциональный комфорт	23, 29, 41, 44, 47, 78	(14-35) 14-28
	b	Эмоциональный дискомфорт	6, 42, 43, 49, 50, 56, 83, 85	(14-35) 14-28
6	a	Внутренний контроль	4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98	(26-65) 26-52
	b	Внешний контроль	13, 25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77	(18-45) 18-36
7	a	Доминирование	58, 61, 66	(6-15) 6-12
	b	Ведомость	16, 32, 38, 69, 84, 87	(12-30) 12-24
8		Эскапизм (уход от проблем)	17, 18, 54, 64, 86	(10-25) 10-20

**Примечание.** Зона неопределенности в интерпретации результатов по каждой шкале для подростков приводится в скобках, для взрослых – без скобок. Результаты «до» зоны неопределенности интерпретируются как чрезвычайно низкие, а «после» самого высокого показателя в зоне неопределенности – как высокие.

#### **Описание шкал опросника СПА**

**Шкала «адаптации»** выявляет уровень приспособления человека к существованию в обществе в соответствии с требованиями этого общества и с собственными потребностями, мотивами и интересами. Адаптивность – тенденции функционирования целеустремлённой системы, определяющиеся соответствием (несоответствием) между её целями и достигаемыми в процессе деятельности результатами.

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

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

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

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

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

**Шкала «неприятия других»** противоположна по содержанию предыдущей шкале.

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

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

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

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

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

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

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

## 2. Опросник «Копинг-стратегии» Р. Лазарус, С. Фолкман.

Методика предназначена для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий. Данный опросник считается первой стандартной методикой в области измерения копинга. Методика была разработана Р.Лазарусом и С.Фолкманом в 1988 году, адаптирована Т.Л.Крюковой, Е.В.Куфтяк, М.С.Замышляевой в 2004 году.

### Процедура проведения:

Испытуемому предлагаются 50 утверждений касающихся поведения в трудной жизненной ситуации. Испытуемый должен оценить как часто данные варианты поведения проявляются у него.

### Опросник «Копинг-стратегии» Р.Лазарус, С. Фолкман

Данная методика направлена на выявление предпочитаемых Вами способов поведения в трудных жизненных ситуациях. Отметьте, пожалуйста, рядом с каждым из следующих утверждений, насколько часто Вы так действуете в трудных ситуациях. Для этого обведите цифру в соответствующем столбце.

Ф.И.О. \_\_\_\_\_ возраст \_\_\_\_\_

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

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

48. Молился.	0	1	2	3
49. Прокручивал в уме, что мне сказать или сделать.	0	1	2	3
50. Думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь, и старался подражать ему.	0	1	2	3

Обработка результатов:

- подсчитываем баллы, суммируя по каждой субшкале: никогда - 0 баллов; редко - 1 балл; иногда - 2 балла; часто - 3 балла

- вычисляем по формуле:  $X = \text{сумма баллов} / \text{max балл} * 100$

Номера опросника (по порядку, но разные) работают на разные шкалы. Максимальное значение по вопросу, которое может набрать испытуемый 3, а по всем вопросам субшкалы максимально 18 баллов, испытуемый набрал 8 баллов: - это и есть уровень напряжения конфронтационного копинга.

Можно определить по суммарному баллу:

0-6 - низкий уровень напряженности, говорит об адаптивном варианте копинга; 7-12 - средний, адаптационный потенциал личности в пограничном состоянии; 13-18 - высокая напряженность копинга, свидетельствует о выраженной дезадаптации.

Ключ:

- Конфронтация - пункты: 2,3,13,21,26,37.
- Дистанцирование - пункты: 8,9,11,16,32,35.
- Самоконтроль - пункты: 6,10,27,34,44,49,50.
- Поиск социальной поддержки - пункты: 4,14,17,24,33,36.
- Принятие ответственности - пункты: 5,19,22,42.
- Бегство-избегание - пункты: 7,12,25,31,38,41,46,47.
- Планирование решения проблемы - пункты: 1,20,30,39,40,43.
- Положительная переоценка - пункты: 15,18,23,28,29,45,48.

Интерпретация результатов:

Конфронтация. Агрессивные усилия по изменению ситуации. Предполагает определенную степень враждебности и готовности к риску.

Дистанцирование. Когнитивные усилия отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость.

Самоконтроль. Усилия по регулированию своих чувств и действий.

Поиск социальной поддержки. Усилия в поиске информационной, действенной и эмоциональной поддержки.

Принятие ответственности. Признание своей роли в проблеме с сопутствующей темой попыток ее решения.

Бегство-избегание. Мысленное стремление и поведенческие усилия, направленные к бегству или избеганию проблемы.

Планирование решения проблемы. Произвольные проблемно-фокусированные усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к проблеме.

Положительная переоценка. Усилия по созданию положительного значения с фокусированием на росте собственной личности. Включает также религиозное измерение.

## Приложение 2

## Сводные таблицы полученных данных

Таблица 1.

Показатели социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности судебных приставов-исполнителей ( баллы)

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

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



61	147	90	42	13	22	20	15	25	59	22	11	17	12
62	130	67	41	15	22	18	12	11	51	15	9	13	14
63	167	60	50	11	30	20	25	6	60	14	11	13	12
64	158	70	46	9	27	14	22	19	56	14	13	17	11
65	143	132	45	23	22	22	23	29	50	31	10	24	19
66	159	69	55	16	35	5	24	8	55	21	0	25	9
67	138	29	47	1	12	6	22	0	55	8	16	10	11
68	134	92	42	18	22	22	18	24	50	21	6	20	14
69	198	184	65	29	36	33	33	39	69	45	16	33	27
70	172	56	55	7	29	19	27	11	59	14	14	17	7
71	120	89	38	16	20	20	16	22	48	19	4	18	12
72	143	64	38	7	24	17	16	12	49	12	6	18	9
73	102	82	30	15	21	11	15	22	38	18	3	20	14
74	159	45	47	8	28	13	28	10	61	12	13	12	9
75	150	17	50	1	30	2	23	0	52	2	10	11	5
76	164	28	58	2	34	5	28	3	55	19	4	15	7
77	134	53	36	8	27	12	24	14	53	13	9	12	7
78	162	85	51	17	29	14	27	7	62	17	7	24	12
79	136	58	46	6	23	18	25	10	49	20	11	18	17
80	142	101	47	19	25	67	19	22	56	23	10	24	22
81	72	6	36	10	12	22	20	12	49	11	9	8	6
82	132	36	34	9	30	19	22	3	50	12	8	10	14
83	150	48	23	6	23	16	24	8	57	9	12	19	8
84	144	42	49	21	26	11	22	5	29	5	6	13	5
85	162	34	51	5	31	16	29	4	71	7	7	6	4
86	125	70	105	11	21	11	27	13	48	11	9	13	8
87	99	108	47	10	34	20	27	9	58	15	7	16	9
88	136	58	46	6	23	18	25	10	49	20	11	18	17
89	142	101	47	19	25	67	19	22	56	23	10	24	22

Таблица 2.

## Копинг-стратегии поведения судебных приставов-исполнителей (баллы)

№	Конфронтация	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск социальной поддержки	Принятие ответственности	Бегство-избегание	Планирование решения проблем	Положительная переоценка
1	7	8	13	8	4	6	15	16
2	9	5	15	11	5	6	12	13
3	5	8	6	11	4	9	11	12
4	2	5	18	10	6	10	15	8
5	11	14	10	9	7	15	13	13
6	4	10	15	12	7	3	10	11
7	12	13	15	11	10	15	14	14
8	6	10	15	13	8	7	12	15
9	8	2	11	7	4	4	10	14
10	7	10	10	9	5	6	11	11
11	7	6	12	15	4	12	13	16
12	13	14	14	14	11	14	18	19
13	7	11	16	5	7	17	8	9
14	6	9	19	14	7	6	17	10
15	7	6	15	14	7	5	11	11
16	10	3	13	8	7	8	15	11
17	3	7	5	7	2	0	9	10
18	10	10	15	14	10	13	16	14
19	5	3	7	11	6	8	10	13
20	5	7	11	9	5	8	11	13
21	9	8	16	10	8	9	16	17
22	8	12	10	6	5	16	15	9
23	9	9	8	5	5	7	11	11
24	7	10	12	10	7	8	10	13
25	8	5	14	8	4	6	11	11
26	7	6	13	13	5	3	15	13
27	10	7	10	5	4	7	8	11
28	12	9	13	10	6	11	15	15
29	2	12	11	9	9	20	4	7
30	7	8	13	8	4	6	15	16

31	9	5	15	11	5	6	12	13
32	5	8	6	11	4	9	11	12
33	2	5	18	10	6	10	15	8
34	11	14	10	9	7	15	13	13
35	4	10	15	12	7	3	10	11
36	12	13	15	11	10	15	14	14
37	6	10	15	13	8	7	12	15
38	8	2	11	7	4	4	10	14
39	7	10	10	9	5	6	11	11
40	7	6	12	15	4	12	13	16
41	13	14	14	14	11	14	18	19
42	7	11	16	5	7	17	8	9
43	6	9	19	14	7	6	17	10
44	7	6	15	14	7	5	11	11
45	10	3	13	8	7	8	15	11
46	3	7	5	7	2	0	9	10
47	10	10	15	14	10	13	16	14
48	5	3	7	11	6	8	10	13
49	5	7	11	9	5	8	11	13
50	9	8	16	10	8	9	16	17
51	8	12	10	6	5	16	15	9
52	9	9	8	5	5	7	11	11
53	6	10	15	13	8	7	12	15
54	8	2	11	7	4	4	10	14
55	7	10	10	9	5	6	11	11
56	7	6	12	15	4	12	13	16
57	13	14	14	14	11	14	18	19
58	7	11	16	5	7	17	8	9
59	6	9	19	14	7	6	17	10
60	7	6	15	14	7	5	11	11
61	10	3	13	8	7	8	15	11
62	3	7	5	7	2	0	9	10
63	10	10	15	14	10	13	16	14
64	5	3	7	11	6	8	10	13
65	5	7	11	9	5	8	11	13
66	9	8	16	10	8	9	16	17
67	8	12	10	6	5	16	15	9
68	9	9	8	5	5	7	11	11

69	7	10	12	10	7	8	10	13
70	8	5	14	8	4	6	11	11
71	7	6	13	13	5	3	15	13
72	10	7	10	5	4	7	8	11
73	12	9	13	10	6	11	15	15
74	2	12	11	9	9	20	4	7
75	7	8	13	8	4	6	15	16
76	9	5	15	11	5	6	12	13
77	5	8	6	11	4	9	11	12
78	7	6	15	14	7	5	11	11
79	10	3	13	8	7	8	15	11
80	3	7	5	7	2	0	9	10
81	10	10	15	14	10	13	16	14
82	5	3	7	11	6	8	10	13
83	5	7	11	9	5	8	11	13
84	9	8	16	10	8	9	16	17
85	8	12	10	6	5	16	15	9
86	9	9	8	5	5	7	11	11
87	7	10	12	10	7	8	10	13
88	8	5	14	8	4	6	11	11
89	7	6	13	13	5	3	15	13

## Приложение 3.

Таблица 1.

Статистическая значимость различий при сравнении копинг-стратегий поведения у судебных приставов-исполнителей с разным уровнем социально-психологической адаптации

Уровень адаптивности		N	Средний ранг	Сумма рангов
Конфронтация	2,00	23	44,50	1023,50
	3,00	67	45,84	3071,50
	Всего	90		
Дистанцирование	2,00	23	58,33	1341,50
	3,00	67	41,10	2753,50
	Всего	90		
Самоконтроль	2,00	23	48,02	1104,50
	3,00	67	44,63	2990,50
	Всего	90		
Поиск социальной поддержки	2,00	23	46,59	1071,50
	3,00	67	45,13	3023,50
	Всего	90		
Принятие ответственности	2,00	23	51,30	1180,00
	3,00	67	43,51	2915,00
	Всего	90		
Бегство-избегание	2,00	23	61,39	1412,00
	3,00	67	40,04	2683,00
	Всего	90		
Планирование	2,00	23	39,11	899,50
	3,00	67	47,69	3195,50
	Всего	90		
Положительная переоценка	2,00	23	35,52	817,00
	3,00	67	48,93	3278,00
	Всего	90		



Положительная переоценка	Коэффициент корреляции	,299**	,228*	-,126	,378**	-,084	,118	-,210*	,388**	-,108	-,011	,063	,142	,088	,009
	Знач. (2-х сторонняя)	,004	,031	,238	,000	,430	,268	,047	,000	,313	,922	,556	,182	,411	,930
	N	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90

\*Корреляция значима на уровне 0.05

\*\*Корреляция значима на уровне 0.01

## Приложение 4. Программа тренинга, направленная на создание условий для успешной социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности судебных приставов-исполнителей

Данная программа направлена на адаптацию судебных приставов-исполнителей в новом коллективе, на развитие недостающих навыков общения, на обсуждение с приставами проблем отношений с людьми, как с начальством, так и с коллегами, проблем конфликтов, а также на научение судебных приставов-исполнителей продуктивным копинг-стратегиям поведения.

**Цель программы:** создание условий для успешной социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности судебных приставов-исполнителей.

### **Задачи программы:**

- повышение уровня социально-психологической адаптации к профессиональной деятельности судебных приставов-исполнителей;
- развитие коммуникативных навыков;
- развитие уверенности в себе;
- контролирование эмоций, выслушивание критики своих предложений.

**Используемые средства:** групповые дискуссии, мини лекции, ролевые игры, игры на интенсивное физическое взаимодействие, работа в парах и т.д.

**Форма проведения:** программа состоит из десяти занятий, каждое из которых длится два часа. Встречи проводятся один раз в неделю. Количество участников- 10-15 человек. Помещение для занятий должно позволять расставить стулья для участников по кругу. Каждое занятие имеет два слоя. Первый - тренинговая работа, второй - релакс, который является своеобразным продолжением тренинга.

### Тематический план занятий

Тема занятия	Цель занятия	Список упражнений
Коллектив – чьи правила...	Цель занятия знакомство с коллективом; установление правил работы в группе; предложение программы занятий.	«Знакомство» «Меняются те, кто...» «Представление»
Проявление эмоций и чувств	Цель занятия: повышение групповой сплочённости, научиться снимать барьер на проявление чувств и эмоций.	«Рукопожатие» Игра «Слепой и поводырь» «Несмеяна» «Просьба»
Правила общения в коллективе	Цель занятия: знакомство с базовыми навыками	«Привет, ты представляешь...»



	общения, выделение вербальных и невербальных элементов общения.	«Зеркало» «Разговор через стекло»
Комфортность, дискомфортность	Цель занятия: продолжение отработки навыков использования невербальных элементов общения, выделение зон психологического комфорта.	«Шарады» «Разговор в парах на разных дистанциях» «Путаница»
Как услышать собеседника	Цель занятия: знакомство с понятием активного слушания, выделение признаков хорошего и плохого умения слушать друг друга.	«Лекция»
Красноречивость	Цель занятия: знакомство с этапами разговора; выделение роли вербальных и невербальных компонентов в умении начинать, поддерживать и прекращать разговор.	«Гимнастика» «Начальник и подчинённый» «Леди и джентльмены» «Захват инициативы в диалоге»
Уверенный? Неуверенный? Агрессивный?	Цель занятия: знакомство с понятиями «уверенность в себе», «неуверенность» и «агрессивность», различие демонстрируемого другими агрессивного, неуверенного и уверенного поведения; выделение ситуаций, при которых чаще всего испытывают неуверенность	«Ловля моли» «Гости» «Начальник-сотрудник-подчинённый»

	в себе. Попытки изобразить поведение уверенного в себе человека.	
Манипуляция и психологическое давление. «Не дай себя в обиду!».	Цель занятия: знакомство с понятиями манипулирования и группового давления, с видами группового давления, начало отработки навыка сопротивления групповому давлению.	«Разожми кулак» «Перетягивание каната» дискуссия «Когда и почему необходимо сопротивляться давлению и отстаивать своё мнение»
Конфликты и их разрешение в коллективе	Цель занятия: знакомство с понятием критики и видами критики, отработка навыка уверенного реагирования на критику.	«Этюд на оправдание» «Поговорим»
Рефлексия	Цель занятия: отрефлексировать, какие изменения произошли в процессе тренинга, осознание себя членом группы.	«Чемодан» «Доверяющее падение» «Автомобиль» «Фотография на память»

### *Занятие первое*

**Цель занятия:** создание благоприятной эмоциональной атмосферы принятия и доверительности в общении; знакомство студентов друг с другом; установление правил работы в группе; предложение программы занятий.

1. **Упражнение «Знакомство».**

Каждый из участников по кругу называет своё имя и добавляет к нему прилагательное, которое бы начиналось на такую же букву, что и имя.

2. **Знакомство группы с принципами и с работой, которой будем заниматься:**

- а) обращение друг к другу по имени;
- б) говорить о том, что чувствуешь;
- в) говорить правду;
- г) уметь выслушать других;
- д) спорить, не оскорбляя своих оппонентов;
- е) соблюдать конфиденциальность;
- ж) обсуждение ритуалов.

3. **Упражнение на интенсивное физическое взаимодействие «Меняются те, кто...»**

Группа сидит на стульях в круг. Руководитель группы (или доброволец) стоит в центре круга, так как для него нет свободного стула. Он - водящий. Водящий должен объявить, кто будет меняться местами. Например: «Меняются местами те, кто в чёрных ботинках». Все, обладающие указанным свойством, должны встать со своего места и поменяться местами с кем-то из друзей. Водящий во время обмена местами должен успеть занять чьё-то временно освободившееся место. Участник, который остался без стула, становится водящим.

4. **Упражнение «Представление».**

Группа разбивается на пары, в которых каждый рассказывает о себе своему партнёру. Задача - подготовиться к представлению своего партнёра всей группе. При этом главное - рассказать так, чтобы остальные участники запомнили партнёра, подметить его индивидуальность. Затем все участники садятся в круг, и представление начинается.

5. **Выработка ритуала прощания.**

Группа встаёт в круг, берётся за руки и благодарит взглядами друг друга за совместную работу.

**Рефлексия**

- Желательно каждое занятие начинать с рефлексии, изменяя каждый раз задание: «Попробуйте вспомнить, что вам снилось этой ночью. Чем, по-вашему, было вызвано это сновидение? Скажите, чего бы вам сейчас хотелось? Если это возможно, попробуйте исполнить это желание, если нет, проанализируйте причины его возникновения и возможности исполнения, и т.д.» Вопросы могут касаться настроения, готовности продолжить работу, отношения к тому или иному участнику, и т.д. Ведущий анализирует своё состояние вместе со всеми, желательно одним из последних.
- Формы проведения этой процедуры можно изменять. Ответы на вопросы ведущего могут даваться в вербальной и невербальной формах, в виде проективного рисунка, диаграммы и т.п.
- Процедура не должна быть растянута во времени и продолжаться более 10-15 минут.

**Занятие второе**

**Цель занятия:** продолжение знакомства со студентами, повышение групповой сплочённости, научиться снимать барьер на проявление чувств и эмоций.

1. **Приветствие.**

Каждый по очереди произносит своё имя, но с разной интонацией, задача - «не повториться».

2. **Рефлексия.**

3. **Разминка. Упражнение «Рукопожатие».**

Группа произвольно делится ведущим на команды. Команды выбирают себе название. Начинается рукопожатие: одна команда, выстроенная в затылок друг друга, подходит к другой и здоровается с каждым из них за руку.

4. **Проверка запоминания имён.**

Доброволец встаёт в центр круга. Остальные участники поворачиваются спиной к добровольцу. Надо узнать участников тренинга со спины, подойти к тем, чьи имена известны, положить им руку на плечо и сказать: «Здравствуй, ты...». Если имя названо верно, последний должен повернуться к отгадывающему лицом, улыбнуться ему и сесть на стул. После этого проводится помощь тем, кто не запомнил все имена.

5. **Игра «Слепой и поводырь».**

Группа разбивается на пары «слепой- поводырь». «Слепой» закрывает глаза. Задача «поводыря» - провести «слепого» по зданию, где проводится тренинг, предложить объекты для отгадывания. Затем участники меняются. При обсуждении спросить, не было ли участникам страшно, уверенно ли они себя чувствовали, насколько принимали на себя

ответственность за безопасность другого. Что мешает быть искренними с другими людьми? Что, по их мнению, способствует открытости в общении с другими людьми?

6. **Упражнение «Несмеяна».**

Один из участников застывает в центре круга с безразличным лицом, задача остальных - «оживить». Можно использовать любые способы, кроме грубых, исключая прикосновение.

7. **Упражнение «Просьба».**

Выбрать партнёра и попросить его одолжить что-нибудь на время. Кто наберёт больше предметов?

При обсуждении спросить наиболее успешных игроков, как им это удалось. Обратит внимание на использование комплиментов, находчивости, оригинальности и т.д. Как участники оценивают собственную общительность, открыли ли они что-то новое для себя на этом занятии?

8. **Прощание.**

**Занятие третье**

**Цель занятия:** знакомство с базовыми навыками общения, выделение вербальных и невербальных элементов общения.

**1. Приветствие «Привет, ты представляешь...»**

По очереди каждый из участников, обращаясь к соседу, с чувством радости от встречи произносят: «Здравствуй, (имя), ты представляешь...» и заканчивает фразу, рассказывая, что-то смешное и интересное.

2. **Рефлексия.**

3. **Разминка.**

Участники перекидывают друг другу мяч, обращаясь при этом к тому участнику, которому бросают мяч, с ласковым словом. Слова не должны повторяться.

4. **Упражнение «Зеркало».**

Группа разбивается на пары «ведущий - зеркало». Ведущий начинает медленно выполнять какие-то движения, «зеркало» старается их повторить. Потом участники меняются ролями.

5. **Групповая дискуссия «Какими способами мы общаемся?»**

Вывод о том, что общение может быть разным, но возможно и без слов; о необходимости быть внимательным к невербальным элементам общения. Рассказ ведущего о культурных различиях в языке жестов и поз.

6. **Упражнение «Разговор через стекло».**

Группа разбивается на пары. Первым номерам даётся задание попытаться без слов позвать в кино вторых, вторым - выяснить у первых задание по математике. Первые номера не знают, что было предложено вторым, и наоборот. Участники пытаются договориться между собой так, словно между ними находится толстое стекло.

Обсуждение. Спросить у участников поняли ли они друг друга, смогли ли договориться.

7. **Прощание.**

**Занятие четвертое**

**Цель занятия:** продолжение отработки навыков использования невербальных элементов общения, выделение зон психологического комфорта.

1. **Приветствие.**

Обсуждение самочувствия после прошлого занятия (аналогичная процедура организуется на каждом последующем занятии).

2. **Рефлексия.**

3. **Разминка.**

Тренер бросает мяч по кругу и называет имя участника. Тот, кто ловит мяч, называет следующее имя и бросает мяч участнику.

4. **Упражнение «Шарады».**

Один из участников изображает мимикой и жестами какую-то фразу, а остальные отгадывают. Тот, кто первым угадает фразу, сам становится изображающим.

5. **Упражнение «Разговор в парах на разных дистанциях».**

Участники разбиваются на пары. Им предлагается побеседовать на любую заданную тему, но при этом в начале они стоят в разных углах комнаты, потом продолжают разговор, стоя вплотную друг к другу. Затем участникам даётся возможность занять наиболее комфортную для них дистанцию.

Обсуждение: что ощущали участники игры, когда они чувствовали себя дискомфортно?

6. **Упражнение «Путаница».**

Участники крепко берутся за руки, образуя кольцо. Группа начинает запутываться до тех пор, пока не сможет больше сделать никаких действий по запутыванию. Ведущий распутывает группу.

После игры участникам даётся возможность рассказать о своих переживаниях и наблюдениях, появившихся в ходе игры.

7. **Прощание.**

**Занятие пятое**

**Цель занятия:** знакомство с понятием активного слушания, выделение признаков хорошего и плохого умения слушать друг друга.

1. **Приветствие**

2. **Рефлексия.**

3. **Разминка.**

Один участник находится в центре, все становятся в круг, лицом к нему. Тот, кто в центре, невербально просит кого-то к себе в круг.

4. **Упражнение «Лекция».**

Группа разделяется на тройки: рассказчик - наблюдатель - слушатель. Рассказчик говорит на заданную тему, слушатель старается применить навыки слушания, наблюдатель по окончании упражнения сообщает, насколько это удалось слушателю. Затем участники меняются ролями.

Обсуждение: отмечаются наиболее успешные участники.

5. **Прощание.**

**Занятие шестое**

**Цель занятия:** знакомство с этапами разговора; выделение роли вербальных и невербальных компонентов в умении начинать, поддерживать и прекращать разговор.

1. **Приветствие.**

2. **Рефлексия.**

3. **Разминка. Упражнение «Гимнастика».**

Ведущий просит всех участников встать перед ним так, чтобы всем было удобно и видно ведущего. Далее он предлагает всем повторять действия, которые он выполнит.

4. **Обсуждение способов начинать разговор в разных ситуациях. Как показать желание поддержать или прервать нежелательный разговор?**

Упражнение в центре группы, когда один из участников пытается начать разговор, а другой поддержать его или отказать. Остальные наблюдают и оценивают.

5. **Упражнение «Начальник и подчинённый».**

Условия для участников: «Вы приходите и должны узнать, когда пойдёте в отпуск, начальник уже решил, но по каким-то причинам не хочет говорить раньше времени».

6. **Упражнение на интенсивное физическое взаимодействие - «Леди и джентльмены».**

Группа сидит на стульях в круг. Руководитель объявляет: «Сейчас, по моей специальной команде, мы все закроем глаза и поменяемся местами с кем-то, кто сидит напротив нас. Присмотритесь к тем, кто сидит напротив вас. Выберите мысленно одного из них, не давая ему сигналов, что вы выбрали именно его. Запомните, где он сидит. Итак, закройте глаза, пошли».

7. **Упражнение «Захват инициативы в диалоге».**

Двое участников садятся в центре круга. Один из них начинает диалог с произвольной реплики. Второй должен подхватить разговор, но при этом постараться как можно быстрее переключить собеседника на свою тему.

Обсуждение результатов упражнения.

8. **Прощание.**

**Занятие седьмое**

**Цель занятия:** знакомство с понятиями «уверенность в себе», «неуверенность» и «агрессивность», различение демонстрируемого другими агрессивного, неуверенного и уверенного поведения; выделение ситуаций, при которых чаще всего испытывают неуверенность в себе. Попытки изобразить поведение уверенного в себе человека.

1. **Приветствие.**

2. **Рефлексия.**

3. **Разминка. Упражнение «Ловля моли»**

Ведущий указывает на одну из участниц игры, представляя её как «хозяйку, которая пригласила нас в гости. У нее в доме развелось много моли. Она попросила нас, чтобы мы все вместе помогли ей избавиться от моли». Далее ведущий предлагает всем участникам группы «убить по 10 штук моли», и демонстрирует хлопки в воздухе, хлопанье по плечам, по вещам в помещении и т. п. Он побуждает всех принять участие в этом действии.

4. **Упражнение «Гости».**

Каждому из гостей вручается билетик, в котором указано, как себя вести в этой игре. Содержание билетика хранится в тайнике до конца игры, и лишь потом, во время обсуждения можно признаться, что кому было предложено делать.

Среди всех ролей есть неуверенный в себе человек, агрессивно настроенный, уверенный в себе человек.

Обсуждение: группа отгадывает, какие типы поведения были продемонстрированы.

5. **Групповая дискуссия.**

Обсуждаются вопросы: приходилось ли вам испытывать неуверенность в себе? В каких ситуациях? Что такое уверенность в себе?

6. **Упражнение «Начальник-сотрудник-подчинённый».**

Участники работают в парах. Задача - обратиться к напарнику с просьбой, демонстрируя различные способы поведения:

- Более уверенно, ставя себя выше;
- Уступая собеседнику, как бы подчиняясь;
- С чувством собственного достоинства, но без вызова.

Каждый участник должен попробовать себя во всех вариантах.

7. **Прощание.**

**Занятие восьмое**

**Цель занятия:** знакомство с понятиями манипулирования и группового давления, с видами группового давления, начало отработки навыка сопротивления групповому давлению.

1. **Приветствие.**

2. **Рефлексия.**

3. **Упражнение «Разожми кулак».**

Упражнение проводится парами. Один сжимает руку в кулак, а другой старается разжать его (руки и пальцы не ломать!). По окончании ведущий выявляет, использовались ли не силовые методы вроде просьб, уговоров, хитрости.

Обсуждение. Когда вас пытаются заставить что-либо сделать? Выводы о способах заставить человека сделать что-либо.

**4. Введение понятия манипулирования, группового давления.**

Дискуссия о видах группового давления. Выполнение упражнения «В плену»

Доброволец в центре группы, которая пытается заставить его что-либо сделать. Он старается уверенно отказать. При этом сами учащиеся или вся группа оценивает, какой из видов давления (лесть, шантаж, уговоры, запугивание и т.д.) применяется.

**5. Упражнение «Перетягивание каната».**

Игроки берут воображаемый канат, и по команде ведущего начинается его «перетягивание» до тех пор, пока один не выиграет (проигравший может упасть, показывая проигрыш). Ведущий напоминает о том, чтобы перетягивающие по очереди выигрывали и проигрывали.

Выполнение упражнения. Группа делится на пары. Один уговаривает другого что-либо сделать, второй должен отказать. Затем меняются ролями. Примеры заданий: уговорить встать, поменяться местами, пойти вместо занятия в кино и т.д.

Затем каждая пара сообщает, удалось ли участникам отказать, и какой способ отказа использовался:

- Просто сказали «нет», не объясняя причины, и продолжая отвечать «нет»;
  - Объяснили причину отказа;
  - Предложили сделать что-то другое;
  - Попытались убедить партнёра отказать от нежелательного действия и т.д.
- 6. Групповая дискуссия «Когда и почему необходимо сопротивляться давлению и отстаивать своё мнение».**
- 7. Прощание.**

**Занятие девятое**

**Цель занятия:** знакомство с понятием критики и видами критики, отработка навыка уверенного реагирования на критику.

**1. Приветствие.**

**2. Рефлексия.**

**3. Упражнение «Этюд на оправдание».**

Участники выбирают человека в группе, о котором придумывают и рассказывают короткую смешную историю. История заканчивается вопросом: «Как ты объяснишь своё поведение и то, что произошло?» Первая фраза оправдания должна звучать так: «Да, это было на самом деле, я так делал потому, что я...».

**4. Беседа на тему «Какая может быть критика? (справедливая, несправедливая). Как надо и как не надо реагировать на критику. Что нужно знать, когда хочешь сделать замечание, покритиковать кого-то?»** Выводы для ведущего:

- Сначала похвали, потом сделай замечание;
- Избегай обобщённой критики, критика должна быть конкретной;
- Вырази своё чувство и опиши без оценок то, чем ты недоволен;
- Старайся ограничиться конкретным вопросом и не переходи «на личности»

**5. Упражнение «Поговорим».**

Работа в парах. Один критикует другого, партнёр пытается правильно реагировать в зависимости от вида критики.

После упражнения необходимо дать возможность участникам поделиться своими чувствами, ощущениями. Попытаться неудачные критические замечания совместно

превратить в конкретные конструктивные замечания. Учащиеся по очереди говорят друг другу комплименты и принимают их.

## 6. *Прощание.*

### *Занятие десятое*

**Цель занятия:** отрефлексировать, какие изменения произошли в процессе тренинга, осознание себя членом группы.

#### 1. *Приветствие.*

#### 2. *Рефлексия.*

#### 3. *Упражнение «Чемодан».*

Один из участников выходит из комнаты, другие начинают собирать ему в дорогу «чемодан», складывая положительные качества, которые группа особенно ценит в этом человеке, то, что поможет товарищу в общении с людьми.

Но отъезжающему обязательно напоминают, что будет мешать ему в дороге: те отрицательные качества, которые ему побороть, чтобы жизнь его стала лучше. Затем «отъезжающему», который всё это время находился в другой комнате, зачитывается и передаётся весь список. У него есть право задавать любой вопрос по прочитанному. Затем выходит следующий участник и процедура повторяется до тех пор, пока все участники не получат по «чемодану».

#### 4. *Упражнение «Доверяющее падение».*

Участники делятся на пары, один человек будет падать, другой ловить. Ловящий чуть-чуть приседает на расстоянии примерно 90 сантиметров позади партнёра, чтобы успеть прервать падение. Падающий закрывает глаза и расслабленно падает на руки партнёра, стараясь не подстраховывать себя во время падения. Партнёры меняются местами.

#### 5. *Упражнение «Автомобиль».*

Участники молча договариваются, кто какой будет деталью автомобиля. Звуки можно произносить.

Обсуждение: кто какую деталь изображал? Какая машина у вас получилась? Легко ли вам было выполнять данное упражнение?

#### **6. *Упражнение «Фотография на память».***

Ведущий («фотограф») расставляет участников группы близко друг к другу. При этом каждый должен занимать определённое место. Ведущий объясняет, почему он расставил участников именно в таком порядке, рассказывает "историю этой фотографии". После этого "фотограф" занимает заранее подготовленное для себя место среди других участников. "Фотография на память" готова.

Для оценки эффективности тренинга сотрудникам была предложена анкета И.Головатенко:

1. Что ты ожидал(а) от тренинга?
2. Знал(а) ли ты, что такое тренинг?
3. Соответствовало ли то, что было на тренинге, твоим ожиданиям?
4. Что тебе понравилось на тренинге?
5. Что тебе не понравилось на тренинге?
6. Поменялся(ась) ли ты (как человек, как личность) за время тренинга?
7. Если поменялся(ась), то что с тобой произошло?
8. Кто еще из ребят, с твоей точки зрения, поменялся, и поменялся больше всего?
9. Какие из упражнений тренинга оказали наибольшее влияние на тебя? на группу?
10. Было ли скучно в группе? Когда?
11. Было ли тебе страшно в группе? Когда?
12. Жалеешь ли ты о чем-то, что произошло во время тренинга? О чем?
13. Легче ли тебе стало анализировать особенности поведения окружающих тебя людей?



14. Стал(а) ли ты лучше понимать себя?
15. Как ты считаешь, нужен ли еще один цикл тренингов?
16. Какие проблемы ты хотел(а) бы обсудить?
17. За кого в ходе тренинга вы переживали особенно много?
18. Что бы ты хотел(а) пожелать себе? Другим участникам тренинга? Ведущему?
19. Самое важное для вас событие тренинга. Было ли оно? В чем оно заключалось?

Участникам тренинга предлагается короткая анкета А.Лидерса:

1. Что вам понравилось в тренинге?
2. Что вам не понравилось в тренинге?
3. Кто из учащих больше всего изменился для вас за время тренинга?
4. Какие из упражнений вы могли бы взять в свою собственную практику?
5. Что вы хотели бы пожелать по результатам тренинга себе, группе, тренеру?

Анализ результатов анкетирования помогает выявить сотрудников, которым необходима дополнительная помощь в период адаптации.