

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОСКОВСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ИМЕНИ В.Я. КИКОТЯ»

С. В. Косыгина, Ю. М. Охотников

**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
АДАПТАЦИЯ МОЛОДЫХ
СПЕЦИАЛИСТОВ-СОТРУДНИКОВ ОВД**

Учебно-практическое пособие

Москва
2018

ББК 88.52

К71

Рецензенты:

*старший психолог ОРЛС полка ППС полиции Управления МВД России
по городу Волгограду майор полиции М. А. Ребрикова;
психолог ЦВСНП ГУ МВД России по Волгоградской области
майор полиции Л. П. Шефатова*

Косыгина С. В.

К71 ***Профессиональная и социально-психологическая адаптация
молодых специалистов-сотрудников ОВД : учебно-практичес-
кое пособие / С. В. Косыгина, Ю. М. Охотников. — М. : Мос-
ковский университет МВД имени В.Я. Кикотя, 2018. — 120 с.
ISBN 978-5-9694-0543-1.***

В учебно-практическом пособии «Профессиональная и социально-психологическая адаптация молодых специалистов-сотрудников ОВД» в логической последовательности раскрываются основные теоретические подходы к проблемам адаптации молодых сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации. Дается обоснование методологической основы профессиональной и социально-психологической адаптации, предлагаются практические рекомендации и упражнения, необходимые на начальном этапе стажировки, а также в процессе учебной и служебной деятельности.

Учебно-практическое пособие предназначено для курсантов и слушателей офицерского и преподавательского состава Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя, руководящего состава подразделений органов внутренних дел Российской Федерации, а также лиц, участвующих в процессе профессиональной и социально-психологической адаптации молодых специалистов-сотрудников правоохранительных структур.

ББК 88.52

ISBN 978-5-9694-0543-1

© Московский университет
МВД России имени В.Я. Кикотя, 2018
© Косыгина С. В., 2018
© Охотников Ю. М., 2018

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
Глава 1. Теоретические и методологические основы профессиональной и социально-психологической адаптации молодых специалистов-сотрудников ОВД	6
Глава 2. Система профессиональной и социально-психологической адаптации молодых специалистов-сотрудников ОВД	17
Глава 3. Практические рекомендации для молодых специалистов-сотрудников органов внутренних дел по профессиональной и социально-психологической адаптации	31
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	43
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	45
ПРИЛОЖЕНИЯ	47

ВВЕДЕНИЕ

Сегодня, несмотря на огромное количество подходов к понятию адаптация, объективно выделяют только несколько основных ее критериев, которые объясняют адаптацию как свойство организма и как процесс приспособления к изменяющимся условиям среды, суть которого состоит в достижении одновременного равновесия между средой и организмом, а также как результат взаимодействия в системе «человек – среда». Так как процесс адаптации присущ всем живым организмам, то данное свойство является неотъемлемой частью и психологии человека. Однако человек – это не просто живой организм, а прежде всего биосоциальная система и элемент социальной макросистемы.

Поэтому адаптационный процесс необходимо рассматривать комплексно, на различных уровнях его протекания, т. е. на уровнях межличностных отношений, индивидуального поведения, психофизиологической регуляции.

Для успешной адаптации молодых специалистов-сотрудников ОВД в органах внутренних дел ведется поэтапная работа (соответствующая этапам адаптации): изучение кандидатов в органы внутренних дел (ОВД), исследование причин выбора сферы деятельности, их психологической устойчивости и коммуникативных качеств; диагностика профессиональной и социально-психологической адаптации молодых специалистов-сотрудников; помощь в закреплении и совершенствовании полученных знаний, навыков и умений в процессе служебной деятельности.

Решение этих задач входит в профессиональную компетенцию работников кадрового подразделения и отделов по работе с личным составом, специалистов центров психодиагностики, практических психологов ОВД.

Для системы образования на передний план выходит проблема учебной и профессиональной адаптации курсантов образовательных организаций МВД России в качестве разновидностей социальной адаптации молодых специалистов. От успешности учебной адаптации на младших курсах во многом зависят и дальнейшая профессиональная карьера, и личностное развитие будущего сотрудника ОВД.

Нужно отметить, что система ведомственного образования помимо проблем, общих для всех вузов, сталкивается с трудностями, обусловленными спецификой ее деятельности. Курсанты вузов МВД

России с первых дней обучения не просто получают знания, а начинают решать реальные учебные и служебно-оперативные задачи. Фактически каждый обучающийся сразу включается в функционирование коллектива, несет личную ответственность за качество учебы, свое поведение, дисциплину, за решение поставленных перед ним учебно-профессиональных и служебных задач. В то же время имеются объективные противоречия между психолого-педагогическими и служебными требованиями, предъявляемыми к курсантам с момента их поступления в вуз, и отсутствием у них навыков учебно-служебной деятельности, что снижает качество подготовки специалистов в процессе обучения.

Таким образом, успешная социально-психологическая адаптация к учебно-профессиональной деятельности является одним из факторов актуализации резервных возможностей личности и ее готовности к преодолению различного рода препятствий, возникающих на пути профессионального становления. Поэтому важной задачей является выявление индивидуально-психологических особенностей молодых сотрудников-специалистов ОВД и курсантов вузов МВД России, оказание им всесторонней помощи и поддержки, обеспечение психологического сопровождения адаптации к профессиональной деятельности и условиям образовательной среды.

Данное учебно-практическое пособие может быть использовано в учебной и служебной деятельности образовательных организаций МВД России для проведения семинарских и практических занятий по дисциплинам «Социальная психология», «Общий психологический практикум», «Психология личности», «Психология стресса и стрессоустойчивого поведения», «Психологическое консультирование и психологическая коррекция», оно может также являться методическим и практическим подспорьем в деятельности должностных лиц, руководящего состава, психологов подразделений органов внутренних дел Российской Федерации, а также иных лиц, участвующих в процессе профессиональной и социально-психологической адаптации молодых специалистов-сотрудников правоохранительных структур.

Г л а в а 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ И СОЦИАЛЬНО- ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ-СОТРУДНИКОВ ОВД

Обучение в вузах системы МВД России осуществляется в условиях повышенного психофизического и психоэмоционального напряжения, что обусловлено спецификой образовательной организации (учебная деятельность совмещается с физической и служебной). Это существенно затрудняет «вхождение» индивида в образовательную среду вуза. Кроме обозначенных факторов, следует отметить, что на курсантов распространяются все закономерности, относящиеся к возрастным особенностям развития, для которого свойственны кризисы, связанные с возрастными изменениями, профессиональные кризисы и т. д., что находит отражение в поведении, мотивации к учебно-профессиональной деятельности. Многочисленные исследования обосновывают, что эффективность, успешность обучения во многом зависит от возможностей курсанта, слушателя освоить новую среду, в которую он попадает, поступив в вуз.

Различные аспекты проблемы адаптации курсантов в вузах исследовали В. Н. Грибов, О. Н. Казакова, Т. И. Каткова, Г. П. Кузина, С. А. Рунова, Ю. В. Стафеева и др. Так, например, Г. П. Кузина и С. А. Рунова исследовали процессы адаптации курсантов, с которыми в старших классах общеобразовательных школ проводилась профориентационная работа. Т. И. Каткова, Ю. В. Стафеева рассматривали процессы адаптации курсантов в вузах конкретного типа (экономических, психологических, педагогических). В системе МВД процессы адаптации рассматривались в трудах Н. В. Ерошенкова, Е. А. Жигаловой, Е. М. Земцовой, Ю. Ю. Комлева, Е. И. Мещеряковой, Т. И. Поповой и др.

Так, Е. М. Земцова в своих исследованиях отмечает, что сложности обучения в высшем учебном заведении МВД России заключаются в одновременном воздействии на курсантов различных видов адаптации¹:

1) социально-психологическая (характеризует процесс усвоения индивидом основных норм, образцов, ценностей новой среды, отражает изменение социальной роли, круга общения, корректировку потребностей и ценностей, формирование мировоззренческих и соци-

¹ Земцова Е. М. Адаптация курсантов к обучению в военном вузе средствами пропедевтического курса физики : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Челябинск, 2004.

альных установок, развитие самосознания и уточнение самооценки, усложнение регуляции поведения, стремление к самоутверждению в учебном коллективе);

2) психофизиологическая (отражает перестройку мышления и речи, возрастание функций внимания, памяти, испытание и тренировку воли, возрастание эмоционального напряжения, реализацию способностей);

3) профессиональная (подразумевает вхождение человека в профессиональную среду и усвоение ее норм и ценностей);

4) педагогическая (связана с особенностями приспособления курсанта к новой системе обучения, необходимости усвоения большего объема знаний, предусматривает поиск новых форм и методов работы, с помощью которых вузовские коллективы преподавателей могли бы ускорить процесс адаптации).

При рассмотрении проблем адаптации человека выделяют три функциональных уровня: физиологический, психологический и социальный. Существуют определенные физиологические и психические механизмы, обеспечивающие процесс адаптации на этих трех уровнях (рис. 1).

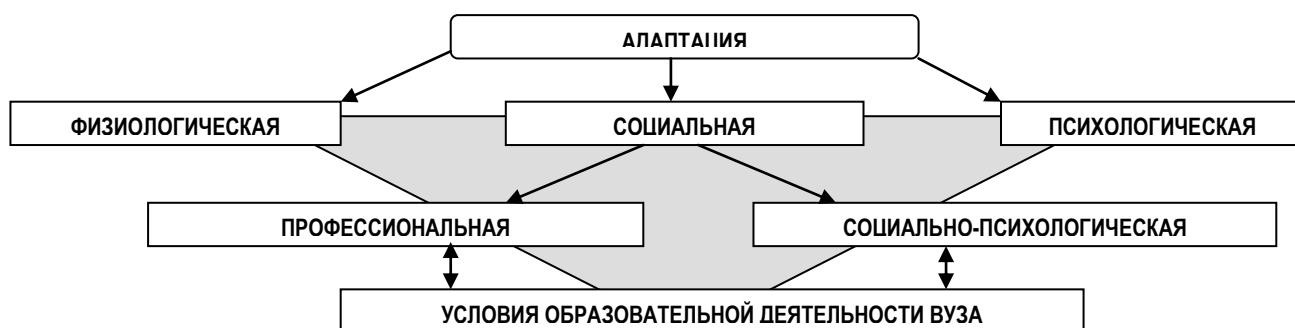


Рис. 1. Взаимодействие видов адаптации в условиях образовательной деятельности вуза

Проанализировав подходы к проблеме адаптации, можно выделить особенности адаптации курсантов в образовательной среде вуза:

1) адаптация непосредственно к учебе, которая характеризуется как текущим (оценка преподавателя и текущая успеваемость), так и итоговым контролем успешности в учебной деятельности (успешностью сдачи сессии, количеством неудовлетворительных оценок и т. д.);

2) адаптация к исполнению служебных обязанностей, к служебной деятельности – готовность к подчинению, соблюдению распорядка

дня и воинской дисциплины, наличие поощрений и взысканий за несение службы в карауле или исполнение служебных обязанностей в наряде, хорошие или удовлетворительные взаимоотношения с командирами – офицерами и сержантским составом;

3) адаптация в коллективе, в общении, которая характеризуется позицией в учебной группе, участием (или неучастием) в конфликтах, стилем поведения в конфликтной ситуации, социальной ролью в коллективе.

Наиболее сложным и трудным в плане адаптации является для курсантов первый курс, так как он связан с вхождением в другую социальную среду, систему иерархий и подчиненности, новую образовательную среду со своими особенностями обучения по сравнению со школьной. Соответственно меняется прежняя структура поведения, появляются новые привычки.

Относительно условий службы в органах внутренних дел в образовательной среде выделяют этапы адаптации.

1. *Подготовительный*. На данном этапе курсанту присуще состояние неопределенности, обучающегося часто посещает чувство страха от того, что он не знает, что его ожидает. Этот этап сопровождается изменением жизненных стереотипов, формированием нового взгляда на учебу и взаимоотношения с окружающими.

2. *Этап стартового психического напряжения*, который можно считать запуском процесса адаптации. Идет внутренняя мобилизация ресурсов человека с последующим использованием их в целях организации нового уровня психической деятельности в измененных условиях существования.

3. *Этап острых психических реакций входа*. Здесь курсант ощущает на себе влияние новых условий существования: как географических (возможное изменение климата места проживания), так и социальных (курсант имеет круг общения, ограниченный военным учебным заведением).

4. *Этап острых психических реакций выхода*. На данном этапе у курсанта происходит замена старых стереотипов поведения на новые, выработанные с учетом новых условий существования. Длительность процесса адаптации индивидуальна и занимает от двух-трех месяцев до года. Тем не менее, это достаточный временной период, чтобы руководители, психологи и преподаватели могли помочь курсанту ускорить и облегчить этапы переживания адаптации.

Факторы, влияющие на успешность протекания адаптации, можно разделить на две группы: объективные (средовые) и субъективные.

В качестве объективных, т. е. независимых от конкретной личности, выступают: учебная программа по подготовке к выполнению служебных и специальных обязанностей, жилищные, бытовые условия, условия отдыха и досуга, обеспечение денежным и материальным довольствием.

В качестве субъективных, т. е. зависящих от каждого конкретного курсанта, факторов выступают:

- биографические особенности, среда и методы воспитания, уровень подготовки к обучению в вузе;
- состав семьи, уровень образования родителей, последнее учебное заведение (работа), возраст, мотивация к обучению в вузе, степень расхождения реальных и идеальных (до поступления) представлений об обучении;
- уровень притязаний и самооценка, уровень специальных и общих особенностей, коммуникативные и общие адаптивные способности, ценностные ориентации, направленность личности, наличие определенных личностных качеств.

Информативными показателями адаптированности личности в коллективе являются активный социальный и удовлетворяющий личный статус, позиция, характер взаимоотношений с референтными лицами. К показателям адаптации относятся особенности поведения, возникающие в условиях стресса или конфликта.

Т. И. Попова выделяет следующие стадии в адаптации личности первокурсника и соответственно учебной группы, в которую он входит, к новой для него социокультурной среде вуза¹:

- начальная стадия, когда индивид или группа осознают, как они должны вести себя в новой для них социальной среде, но еще не готовы признать и принять систему ценностей новой среды вуза и стремятся придерживаться прежней системы ценностей;
- стадия терпимости, когда индивид, группа и новая среда проявляют взаимную терпимость к системам ценностей и образцам поведения друг друга;

¹ Попова Т. И. Психологические проблемы адаптации студентов к условиям вуза // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 6: Философия, политология, социология, психология, право, международные отношения. – 2007. – № 2-2. – С. 53.

– аккомодация, т. е. признание и принятие индивидом основных элементов системы ценностей новой среды при одновременном признании некоторых ценностей индивида, группы новой социокультурной средой;

– ассимиляция, т. е. полное совпадение систем ценностей индивида, группы и среды.

Понятие «социально-психологическая адаптация» подразумевает приспособленность человека к гармоничной жизнедеятельности в обществе, которая объединяет необходимость соответствовать требованиям социума и собственные потребности, мотивы, интересы.

«Социально-психологическая адаптация – это процесс приобретения людьми определенного социально-психологического статуса, овладения теми или иными социально-психологическими функциями... При этом под статусом «социальной личности» понимается положение личности в системе межличностных отношений, определяющее его права, обязанности и привилегии. В различных группах один и тот же человек может иметь разный статус»¹.

Социально-психологическая адаптация характеризуется осознанием необходимости для личности постепенных изменений отношений с социальной средой через овладение новыми способами поведения, а также становлением новых приспособительных механизмов, ориентированных на гармонизацию отношения личности со средой. Уровень социально-психологической адаптации тесно связан с психологическими характеристиками личности и особенностями ее поведения. Успешная адаптация к учебно-профессиональной деятельности является одним из факторов актуализации резервных возможностей личности курсанта и ее готовности к преодолению различного рода препятствий, возникающих на пути профессионального становления.

Психологическим феноменом, который представляет собой обратную сторону профессиональной адаптации, является *дезадаптация*, т. е. краткосрочное состояние индивида, когда он находится под воздействием новых факторов, в результате чего нарушен баланс между психикой и новыми требованиями внешней среды. Может характеризоваться неадекватной реакцией и нелогичным поведением курсанта, может проявляться в нарушении норм морали и права, в асоциальном поведении, в деформации системы ценностей, внутрен-

¹ Крысько В. Г. Словарь-справочник по социальной психологии. СПб. : Питер, 2003. С. 8.

ней саморегуляции, социальных установок; резком ухудшении нервно-психического здоровья, низкими показателями успеваемости по различным дисциплинам.

Индивидуально-психологические предикторы адаптивности курсантов к изменяющимся условиям образовательной среды и к выполнению служебных обязанностей позволили выявить следующие особенности:

- у курсантов с *низким уровнем адаптации* прослеживается отрицательная самооценка собственных поступков, эти курсанты с трудом решают жизненные задачи, столкнувшись с трудностями, попадая в состояние фрустрации и стресса. У них снижен интерес к жизни, им сложно ставить перед собой цели и двигаться к их достижению. Такие курсанты имеют негативно окрашенную оценку себя и собственных поступков;

- курсанты с *высоким уровнем адаптации* положительно оценивают себя и свои действия, подтверждают удовлетворенность жизнью, имеют достаточно высокий общий фон настроения.

Для изучения процессов социально-психологической и профессиональной адаптации и выявления дезадаптационных признаков применяется ряд методик и опросников:

- Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ) А. Г. Маклакова и С. В. Чермянин (*Приложение 1*);

- Индекс жизненной удовлетворенности (ИЖУ) (адаптация Н. В. Паниной) (*Приложение 2*);

- Калифорнийский психологический опросник (СРІ) (*Приложение 3*);

- Уровень профессиональной адаптации Р. Х. Исмаилова (*Приложение 4*);

- Социально-психологическая адаптация К. Роджерса и Р. Даймонда (модификация А. К. Осницкого) (*Приложение 5*);

- Диагностика состояния агрессии (Опросник Басса-Дарки, стандартизирован А. А. Хваном, Ю. А. Зайцевым и Ю. А. Кузнецовой) (*Приложение 6*).

1. Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ) А. Г. Маклакова и С. В. Чермянина предназначен для изучения адаптивных возможностей, нервно-психической устойчивости молодых сотрудников на основе оценки некоторых психофизиологических и социально-психологических характеристик, отражающих интегральные особенности психического и социального развития.

Опросник относится к стандартизированным методикам и рекомендуется к использованию для решения задач профессионального психологического отбора, психологического сопровождения учебной и профессиональной деятельности.

Опросник имеет четыре структурных уровня, что позволяет получить информацию различного объема и характера.

Шкалы 1-го уровня являются самостоятельными и соответствуют базовым шкалам СМИЛ (ММРІ), позволяют получить типологические характеристики личности, определить акцентуации характера сотрудника.

Шкалы 2-го уровня соответствуют шкалам опросника ДАН («Дезадаптационные нарушения»), предназначенного для выявления у сотрудника дезадаптационных нарушений, преимущественно астенических и психотических реакций и состояний.

Шкалы 3-го уровня: поведенческая регуляция (ПР), коммуникативный потенциал (КП) и моральная нормативность (МН).

Шкала 4-го уровня – личностный адаптационный потенциал (ЛАП).

2. Тест «Индекс удовлетворенности жизнью» (адаптирован Н. В. Паниной) используется для дифференцированной оценки особенностей стиля жизни, потребностей, мотивов, установок, ценностных ориентаций молодого сотрудника с целью определения, какие из них сказываются на его общем психологическом состоянии положительно, а какие – отрицательно.

Индекс жизненной удовлетворенности – интегративный показатель, включающий в качестве основного носителя эмоциональную составляющую. Для молодых сотрудников – обладателей высокого значения индекса характерны низкий уровень эмоциональной напряженности, высокая эмоциональная устойчивость, низкий уровень тревожности, психологический комфорт, высокий уровень удовлетворенности ситуацией и своей ролью в ней.

3. Калифорнийский психологический опросник (СРІ) (Г. Гаух) представляет собой многомерный личностный опросник, созданный на основе ММРІ, ориентированный на социально-психологические аспекты личности.

Опросник переведен на русский язык, адаптирован и стандартизирован Тарабриной Н. В. и Графининой Н. А. Из опросника могут быть извлечены показатели 20 основных шкал, в том числе 3 оценочных:

1. Доминирование (Do)
2. Способность к статусу (Cs)

3. Общительность (Sy)
4. Социальное присутствие (Sp)
5. Самопринятие (Sa)
6. Независимость (In)
7. Эмпатия (Em)
8. Ответственность (Re)
9. Социализация (So)
10. Самоконтроль (Sc)
11. Хорошее впечатление (Gi)
12. Обычность (Cm)
13. Чувство благополучия (Wb)
14. Толерантность (To)
15. Достижение через подчинение (Ac)
16. Достижение через независимость (Ai)
17. Интеллектуальная эффективность (Ie)
18. Психологический склад ума (Py)
19. Гибкость (Fx)
20. Женственность/мужественность (F/m)

Сопряженные решаемые практические задачи при проведении исследования:

- профессионально-психологический отбор (особенно для профессий субъект-субъектного типа);
- подбор руководителей различного ранга и управленческого резерва;
- прогнозирование успешности овладения различными сферами профессиональной деятельности;
- оценка творческого потенциала в креативных сферах деятельности;

Основные шкалы в Калифорнийском психологическом опроснике группируются в четыре категории:

1. В первую категорию входят вопросы, ответы на которые свидетельствуют о степени уравновешенности, уверенности в себе, авторитетности (убедительность, общительность, способность занять высокое общественное положение, влияние в обществе, принятие самого себя, чувство благополучия, способность вести себя независимо).

2. Вторая категория включает задания, выявляющие такие качества, как приспособляемость, зрелость, социальная ответственность (чувство ответственности, умение контролировать себя, социальная зрелость, терпимость, способность производить хорошее впечатление, тактичность, поиск внимания).

3. С помощью вопросов третьей категории определяется интеллектуальность и способность к реализации (самореализация посредством приспособления к условиям или посредством независимости, интеллект).

4. Задания четвертой категории предназначены для выявления типа мышления и интересов (интуиции, сочувствия, степени уступчивости, мужских и женских составляющих интересов и поведенческих стереотипов).

По комбинациям шкал выделяется четыре личностных типа и измеряется степень их самореализации:

1. Альфа – это активные индивиды, ориентированные на межличностное взаимодействие, продуктивные и сосредоточенные на жизненных задачах (целях).

2. Бета – интернально ориентированные личности, которые придерживаются внешне заданных норм и ценностей.

3. Гамма – сосредоточены на межличностном взаимодействии, но способны иметь собственное мнение или принимать самостоятельные решения.

4. Дельта – интернально ориентированные и оставляющие за собой прерогативу решений, направляющих их жизнь.

4. «Уровень профессиональной адаптации» Р. Х. Исмаилова

Тест предназначен для оценки уровня профессиональной адаптации и содержит 60 вопросов.

Профессиональная адаптация включает в себя социально-психологический аспект (адаптацию к социальным компонентам профессиональной среды), психофизиологический аспект (адаптацию к физическим условиям профессиональной среды) и собственно профессиональный аспект (адаптацию к профессиональным задачам, орудиям труда, выполняемым операциям и т. д.).

Для обследования сначала необходимо выбрать специалиста, уровень социально-психологической адаптации которого будет оцениваться. В зависимости от особенностей его профессии вносятся коррективы в предложенный опросник (например, если курсант – учебная группа, вуз, если молодой сотрудник ОВД – подразделение, отдел ОВД). После этого испытуемому дается опросник и бланк для ответов, который включает в себя сведения об испытуемом и номера утверждений из опросника. Испытуемый должен поставить букву, соответствующую выбранному ответу, возле номера вопроса.

Критериями социально-психологической адаптации являются отношение к организации или вузу (большая группа), отношение к малой группе, отношение к руководителю, удовлетворенность отношениями с сотрудниками, оценка коллективизма, удовлетворенность своим положением в группе (коллективе), удовлетворенность работой, собою на работе. Общими показателями адаптированности служат удовлетворенность содержанием и условиями труда.

5. Социально-психологическая адаптация (К. Роджерс и Р. Даймонд, модификация А. К. Осницкого). Личностный опросник предназначен для изучения особенностей социально-психологической адаптации и связанных с этим черт личности. Стимульный материал представлен 101 утверждением.

В методике предусмотрена дифференцированная, 7-балльная шкала ответов и выделяются 6 интегративных показателей:

- адаптация;
- самопринятие;
- принятие других;
- эмоциональная комфортность;
- интернальность;
- стремление к доминированию.

Каждый из них рассчитывается по индивидуальной формуле. Интерпретация осуществляется в соответствии с нормативными данными, рассчитанными отдельно для подросткового возраста и взрослой выборки.

Как измерительный инструмент шкала СПА позволяет выявить степень адаптированности-дезадаптированности в системе межличностных отношений и в качестве оснований для дезадаптации предполагает ряд разнообразных обстоятельств: низкий уровень самопринятия, низкий уровень принятия других, то есть конфронтация с ними, эмоциональный дискомфорт, который может быть весьма различным по природе, сильную зависимость от других, то есть экстернальность, стремление к доминированию.

Как показывает практика, причины трудностей курсанта, которые, по мнению многих авторов, можно связать с трудностями освоения новых отношений, нового типа деятельности, нового периода в жизни, множественны и могут быть представлены комплексами в самых разных сочетаниях, дифференцировать особенности представления курсанта о себе, его перестройки в возрастные критические периоды

развития и в критических ситуациях, побуждающих к переоценке себя и своих возможностей.

В результате исследования можно получить следующие характеристики:

- коэффициент социально-психологической адаптированности;
- коэффициент социально-психологической дезадаптированности;
- факторы, определяющие адаптированность – дезадаптированность.

6. Диагностика состояния агрессии (Опросник Басса-Дарки, стандартизирован А. А. Хваном, Ю. А. Зайцевым и Ю. А. Кузнецовой).

Определив уровень таких деструктивных тенденций, можно с большей степенью вероятности прогнозировать возможность проявления открытой мотивационной агрессии.

Агрессивное поведение курсантов можно рассматривать как противоположное адаптивному. Высокий уровень агрессивности личности влияет на социальное поведение, способствует проявлению соперничества, конфронтации в отношениях и конфликтов с окружающими людьми, препятствует успешности деятельности.

Агрессивные проявления можно разделить на два основных типа:

- мотивационная агрессия, или агрессия как самооценность;
- инструментальная агрессия как средство.

При этом подразумевают, что оба вида агрессии могут проявляться как под контролем сознания, так и вне его и сопряжены с эмоциональными переживаниями – гневом, враждебностью. Данный опросник можно также использовать для выявления агрессивности молодых специалистов-сотрудников ОВД.

Пользуясь данной методикой, необходимо помнить, что агрессивность как свойство личности и агрессия как акт поведения могут быть поняты в контексте целостного психологического анализа мотивационно-потребностной сферы личности. Поэтому опросником Басса-Дарки следует пользоваться в совокупности с другими методиками, например личностными тестами Кеттелла, Спилбергера, проективными методиками Люшера.

Г л а в а 2. СИСТЕМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ-СОТРУДНИКОВ ОВД

§ 1. Социально-психологическая и профессиональная адаптация курсантов вузов

Вузы МВД России призваны обеспечить органы внутренних дел квалифицированными специалистами с высшим образованием. В их компетенцию входит не только реализация профессиональных образовательных программ высшего профессионального образования в сфере правоохранительной деятельности, но и формирование системообразующей ценностно-нормативной конструкции, от которой зависит интенсивность и последовательность прохождения курсантами идентификационных этапов.

С начала обучения на первом курсе с помощью Калифорнийского психологического опросника (CPI) выявлено, что у 92 % курсантов по шкале «Чувство благополучия» (Ds) показатели ниже нормы. Заниженные значения свидетельствуют о внутреннем беспокойстве по поводу имеющихся проблем, неуверенности и растерянности. Обращают на себя внимание низкие значения по шкале См у первокурсников, что свидетельствует о глубоких сомнениях в себе, отчужденности и общей нестабильности на начальном этапе образовательного процесса.

По шкале «Интеллектуальная эффективность» (Ie) у 85,3 % респондентов выявлены низкие показатели. Эта самооценка курсантов свидетельствует о недостатке адаптивности как в профессиональной среде так и на начальном этапе самостоятельного жизненного пути. Низкие показатели этих шкал говорят о наличии затруднений в выражении собственных мыслей, о трудностях поведения в стрессовых ситуациях.

Анализируя результаты теста МЛЮ, можно заключить, что испытуемые с низкой адаптацией – легкоранимые и недоверчивые люди, они с трудом заводят новые контакты и не могут начать общение первыми. Такие курсанты склонны к тревожности, растерянности и часто испытывают страх перед будущим. Курсанты с высокой адаптацией умеют выстраивать дружеские и доверительные отношения в своем окружении. Они самостоятельны и независимы, готовы прийти на помощь другим и с интересом смотрят в будущее.

На основе данных опросника «Индекс жизненной удовлетворенности» (ИЖУ) видно, что у курсантов с низкой адаптацией есть страх пе-

ред будущим, они не выстраивают далеко идущих планов и не решаются наслаждаться жизнью. От этого у таких курсантов интерес к жизни невелик: 69 % респондентов с низкой адаптацией имеют низкие показатели по данной шкале. Курсанты с высокой адаптацией, напротив, склонны проявлять интерес к жизни. У них прослеживается согласованность между поставленными и достигнутыми целями, а курсанты с низкой адаптацией редко решают поставленные перед собой задачи.

У курсантов первого курса с низким уровнем адаптации прослеживается отрицательная оценка себя и собственных поступков, занижена самооценка, и эти курсанты с трудом решают жизненные задачи, столкнувшись с трудностями, попадая в состояние фрустрации и стресса. Первокурсники с высокой адаптацией положительно оценивают себя и свои действия, что подтверждает удовлетворенность жизнью. В то же время у первокурсников с высоким уровнем адаптации достаточно высокий общий фон настроения, в то время как у курсантов с низкой адаптацией снижен и общий фон настроения. Это говорит о том, что они испытывают грусть, тоску и переживания.

Применение t-критерия Стьюдента с целью выявления различий между курсантами с адаптацией разного уровня, способствовало установлению достоверных отличий в психологических особенностях:

- у курсантов с низким уровнем адаптации снижен интерес к жизни, им сложно ставить перед собой цели и двигаться к их достижению, такие курсанты имеют негативно окрашенную оценку себя и собственных поступков, из-за чего снижен и общий фон настроения, присутствуют грусть, стремление к уединению, пассивность.

- у курсантов с высокой адаптацией показатели другие: они активны, интересуются всем происходящим в жизни, имеют достаточно высокую самооценку и стремятся решать поставленные перед собой задачи.

При анализе психологического благополучия выявлены отличия у курсантов с высоким и низким уровнем адаптации.

Так, испытуемых с низкой адаптацией можно охарактеризовать как недоверчивых, не склонных к компромиссам, но в то же время зависимых от оценки окружающих. Такие люди склонны перекладывать важные решения на других. Низко адаптированные курсанты тревожны, чувствуют себя неспособными улучшить свою жизнь, испытывают желание самореализоваться, но боятся действовать, за что могут впоследствии себя винить. Они имеют в жизни мало целей и намерений, как правило, недовольны собой и разочарованы событиями своего прошлого.

Испытуемых с высокой адаптацией можно охарактеризовать как людей, умеющих выстраивать доверительные отношения с окружающими, легких в общении, способных заботиться о благополучии других. Такие курсанты самостоятельны и независимы, способны противостоять попыткам общества заставить думать и действовать определенным образом. Эти молодые люди, как правило, имеют свое мнение и место в жизни, стремятся к достижению поставленных целей, открыты новому и испытывают чувство реализации своего потенциала.

Применение корреляционного анализа позволяет заключить, что курсантам с низкой адаптацией сложно устанавливать контакты с другими людьми, они чувствуют себя неловко в новых социальных ситуациях, нередко фрустрированы и изолированы от общества. Не ставят перед собой целей, потому что считают, что им все равно их не достичь. Часто становятся теми людьми, которыми можно манипулировать и руководить, тем самым навязывая им то, чего они сами не желают. Данные показатели указывают на то, что курсанты с низкой адаптацией раздражительны и нервозны, но не всегда проявляют гнев, чаще накапливая его внутри себя. Такие люди не любят возлагать на себя какую-либо ответственность, из-за повышенной тревожности им кажется, что они не справятся.

Курсанты же, которые имеют высокие адаптационные показатели, напротив, ставят перед собой конкретные цели, с легкостью заводят новые знакомства, уверены в себе и не боятся открыто высказывать свое мнение. Такие курсанты легко справляются с трудностями, в то время как для низкоадаптированных молодых людей даже малейшая преграда может стать тупиком.

Анализируя исследования В. И. Седина и Е. В. Леоновой¹, важно отметить, что обеспечение эффективной социально-психологической и профессиональной адаптации курсантов первого курса к новой воспитательно-образовательной среде является той целью, которая определяет систему и содержание соответствующих психолого-педагогических задач:

- диагностика личностных особенностей первокурсников;
- выявление сложностей и трудностей адаптационного периода и особенностей «вхождения» обучающихся в курсантскую среду и жизнь;
- анализ и обобщение полученных данных;

¹ Седин В. И., Леонова Е. В. Адаптация студента к обучению в вузе: психологические аспекты // Высшее образование в России. – 2009. – № 7. – С. 83.

- подготовка на основе исследований рекомендаций для кураторов и преподавателей, работающих с курсантами первых курсов, направленных на оптимизацию адаптационного периода;

- проведение методического семинара или круглого стола с участием должностных лиц вуза, отвечающих за профессионально-психологический отбор, воспитательную работу, специалистов управления кадров, психологов и профессорско-преподавательского состава по проблеме адаптации первокурсников;

- включение в учебное расписание первокурсников кураторского часа, в рамках которого проводятся разномасштабные мероприятия по различным тематическим программам;

- разработка и постоянное совершенствование тематических образовательных программ для курсантов первых курсов;

- организация и проведение цикла практических занятий с курсантскими активами и командирами взводов первых курсов, направленных на повышение уровня осознания трудностей адаптационного периода, освоение способов их преодоления и развитие навыков конструктивного общения;

- разработка цикла практических занятий для учебных взводов первого курса, которые в дальнейшем будут рекомендованы для проведения в рамках кураторского часа;

- организация в целях повышения уровня психолого-педагогической грамотности школы кураторов, наставников и молодых преподавателей, работающих с курсантами первых курсов;

- организация и проведение методических семинаров с кураторами первых курсов по освоению методики проведения практических занятий в рамках кураторского часа;

- социально-психологическое и научно-методическое сопровождение деятельности кураторов в процессе освоения ими предложенной методики проведения групповых занятий с первокурсниками;

- индивидуальное и групповое консультирование курсантов;

- совместное подведение итогов, анализ результатов проделанной работы и планирование работы на будущее.

Для повышения эффективности процессов социально-психологической и профессиональной адаптации курсантов начальных курсов вузов МВД России предлагаются следующие практические рекомендации:

1. Организовать цикл лекций «Введение в специальность», а также организовать практические занятия по специальности с целью мотивации к учебной и профессиональной деятельности, обучения прие-

мам: организации учебной деятельности, самостоятельной подготовки, психофизической саморегуляции.

2. Проводить дополнительные психологические мероприятия с курсантами первого курса, у которых имеются признаки затруднений в адаптации.

3. Внедрить в учебно-воспитательный процесс активные методы обучения, в частности, организовать цикл факультативных занятий в форме социально-психологического обучения, тренингов или деловых игр, что позволит разработать «портрет» специалиста определенного профессионального профиля и отработать методику проведения занятий соответственно условиям учебно-воспитательного процесса в конкретном вузе.

4. Строить мероприятия по оптимизации учебно-воспитательного процесса на основе изучения результатов адаптивности конкретно каждого курсанта, что является формой и условием индивидуализации обучения в вузе.

5. Развивать социально-психологическую, учебную и служебную адаптивность посредством различных форм организации учебных занятий, выполнения служебных и общественных задач, социально-психологических тренингов, разучивания аутогенной тренировки и других методов саморегуляции.

Адаптация курсантов младших курсов к обучению в вузе предполагается успешной, если:

1) организовать адаптацию как системный, двусторонний, поэтапный процесс формирования и развития когнитивных, мотивационных, волевых качеств, социально-коммуникативных связей;

2) выделить по каждой специальности базовые дисциплины, и строить процесс их изучения с учетом уровня адаптации и поведенческих характеристик курсантов, используя развивающие возможности этих дисциплин (развитие структурированности знаний, четкости формулировок, доказательности рассуждений, гибкости и системности мышления, освоение алгоритмов и современных технологий работы с информацией);

3) организовать индивидуализированную самостоятельную работу с использованием новых информационных технологий с учетом личностных особенностей и возможностей курсантов, относящихся к различным уровням адаптации, включающую подготовку к лекции и проработку лекционного материала, выполнение практических и творческих заданий, взаимопроверку и самоконтроль результатов обучения.

Изучение базовых дисциплин в этих условиях обеспечит развитие абстрактного, логического, системного мышления, приучит к систематическому умственному труду, воспитает настойчивость, упорство в преодолении трудностей, усидчивость при выполнении действий, которые часто имеют однообразный характер, сформирует умение понять, принять или доброжелательно доказать свою точку зрения собеседнику. При этом будут восполнены недостающие знания в соответствующей предметной области, сформированы необходимые учебные умения и навыки, что облегчит усвоение общепрофессиональных и специальных дисциплин.

Некоторые проблемы адаптации в образовательном процессе помогает решить применение компьютерных информационных технологий на лекциях, практических занятиях, семинарах и т. п. Наличие электронных учебников, пособий, электронных библиотек, тестов, выхода в глобальную сеть облегчают процесс активной учебной деятельности курсантов. Работа курсанта с электронными ресурсами, самостоятельный поиск информации способствуют совершенствованию умений отбирать и структурировать необходимый для изучаемой дисциплины материал, логично излагать и аргументировать различные современные теоретические подходы к психолого-педагогическим проблемам.

Использование новых информационных технологий помогает курсанту стать активным в учебной деятельности и повышает его самостоятельность, что является одним из важнейших факторов успешной социальной и профессиональной адаптации;

4) учитывать возрастные, физиологические и поло-ролевые особенности развития личности курсанта¹.

Конечно, главным в адаптации остается личность самого курсанта, его способности, умение и желание приспособливаться к новым условиям. И здесь большую роль будет играть самостоятельная, творческая работа курсанта.

Задачей вуза является, прежде всего, не только дать профессиональные знания и сформировать умения, но и научить «вжиться», полюбить выбранную профессию, помочь будущему специалисту «войти» в реальные профессиональные условия. Поэтому и помощь

¹ Извольская А. А. Возрастные особенности развития личности студента как фактор адаптации к процессу обучения в вузе // Молодой ученый. – 2010. – № 6. – С. 327.

должна осуществляться всеми подразделениями вуза (учебными, научными, общественными, воспитательными и психологической службой и др.) на основе их взаимодействия.

Таким образом, выявление трудностей в адаптации у курсантов и определение путей их преодоления позволит повысить их успеваемость и качество знаний, активность в учебной и служебной деятельности. В результате реализации личностного адаптационного потенциала в процессе социально психологической и профессиональной адаптации достигается определенное состояние личности – адаптированность как результат привыкания к новым социальным условиям.

§ 2. Социально-психологическая и профессиональная адаптация молодых сотрудников ОВД

Процесс профессиональной и социальной адаптации сотрудника органов внутренних дел – это жизненный период, в течение которого происходит активное и осознанное включение в новую для него сферу правоохранительной деятельности, в соответствующую социальную среду. В этот период вновь прибывший сотрудник соблюдает нормы, правила и привычки, принятые именно в этой сфере.

Под профессиональной адаптацией понимают полное и успешное овладение профессией, то есть привыкание и приспособление к содержанию труда, его условиям и организации. Профессиональная адаптация выражается определенным уровнем овладения профессиональными знаниями и умениями в соответствии с характером личности работника органов внутренних дел, характером и спецификой его профессиональной деятельности.

Профессиональная адаптация молодого сотрудника в подразделениях органов внутренних дел проявляется в приспособлении и привыкании к характеру, режиму и условиям труда в системе, а также в определенном уровне овладения профессиональными знаниями, умениями и навыками, в формировании необходимых профессиональных личностных качеств в целях успешного освоения данной специальности.

Каждый молодой сотрудник проходит три основных этапа профессиональной адаптации:

- первое полугодие службы – общее знакомство с условиями труда и коллективом;
- первый год службы – выработка убежденности в правильном выборе профессии;

– второй год службы – полное вхождение в коллектив, самостоятельное выполнение служебных обязанностей.

Система профессиональной и социально-психологической адаптации представляет собой целенаправленную деятельность должностных лиц по выполнению утвержденных графиков, планов и мероприятий, регламентированных нормативными правовыми документами МВД России (табл. 1).

Таблица 1

**Система мероприятий по профессиональной
и социально-психологической адаптации молодых сотрудников ОВД**

№ п/п	Наименование мероприятий	Ответственный за выполнение	Срок выполнения	Нормативные основания
1.	Предварительное психодиагностическое обследование кандидатов, поступающих на службу в ОВД	Психолог ОВД, ЦПД	На первоначальном этапе оформления документов	Приказы МВД России
2.	Проведение занятий по профессионально-психологической подготовке	Начальник ОК ОВД, психолог ОВД	Согласно графику и планам	Приказы МВД России, методические указания МВД России
3.	Проведение психологической диагностики с момента назначения на должность	Психолог ОВД	1 раз в полгода	Приказ МВД России, приказ ГУВД
4.	Закрепление наставника	Начальник ОК ОВД	С момента назначения на должность, продолжительность от 3-х месяцев до 1 года	Приказ МВД России

Продолжение табл. 1

5.	Мониторинг адаптации молодых сотрудников ОВД к служебной деятельности	Психолог ОК ОВД	1 раз в полгода	Методические указания МВД России
6.	Проведение социально-психологических тренингов	Психолог ОК ОВД	1 раз в полгода	Директива МВД России, приказ ГУВД

Чтобы ускорить процесс адаптации сотрудника в ОВД необходимо разработать типовое положение для каждой должности, в котором четко определить компетенцию, права и пределы ответственности работника; конкретную систему материального стимулирования, улучшения жилищно-бытовых условий (отрегулировать систему снабжения и т. д.); Программу первоначальной профессиональной подготовки, а также создать оптимальные условия для служебной деятельности.

Как утверждает Е. Г. Двинина «Программа определяет организацию и порядок работы психолога отдела внутренних дел с кандидатами на службу в органы внутренних дел, с сотрудниками первого года службы, выпускниками высших и средних учебных заведений МВД России»¹.

Предложенный вариант программы может быть изменен, скорректирован, дополнен, в зависимости от особенностей подразделений и органов, в которых будет проходить службу молодой сотрудник.

1. Цели «Программы»:

1.1. Повышение качества и эффективности профессионально-психологического отбора кандидатов на службу в ОВД.

1.2. Сокращение сроков адаптационного периода и повышение эффективности служебной деятельности сотрудников первого года службы.

2. Задачи «Программы»:

2.1. Выявление у молодых сотрудников психологических качеств, способствующих или затрудняющих социально-психологическую и

¹ Двинина Е. Г. Адаптация сотрудников ОВД первого года службы // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2006. – № 2 (26). – С. 135–144.

профессиональную адаптацию, повышающих или снижающих эффективность служебной деятельности (мотивация, адаптационные способности, самооценка, направленность и др.).

2.2. Обеспечение психологической помощи, сопровождения и поддержки сотрудников первого года службы.

2.3. Проведение психологической коррекции среди сотрудников, имеющих затруднения в адаптации к служебной и профессиональной деятельности, социально-психологической адаптации.

2.4. Обучение молодых сотрудников навыкам психофизической саморегуляции в повседневных и экстремальных условиях деятельности (индивидуальные занятия, групповые тренинги и др.).

2.5. Разработка для руководителя (начальника) рекомендаций и индивидуальных планов по адаптации молодых сотрудников.

3. Ожидаемые результаты реализации «Программы»

Качественный отбор кандидатов на службу в ОВД, снижение оттока из органов внутренних дел молодых сотрудников, улучшение показателей оперативно-служебной деятельности, формирование положительного мнения населения об органах внутренних дел и сотрудниках полиции.

4. Предлагаемые методы:

анкетирование, тестирование, анализ документов, анализ результатов деятельности, беседа, групповые тренинги.

5. Этапы мероприятий социально-психологической и профессиональной адаптации

Комплекс мероприятий по социально-психологической и профессиональной адаптации состоит из четырех этапов, каждый из которых предполагает различные организационные и методологические подходы и мероприятия, определенный алгоритм действий психолога и органов кадровых служб.

1. Предварительный профессионально-психологический отбор.
2. Изучение документов кандидата на службу в ОВД, стажера.
3. Адаптационный этап.
4. Заключительный этап.

Предварительный профессионально-психологический отбор организуется и проводится до направления кандидата на службу в органы внутренних дел на медико-психологическое обследование.

Первый этап включает в себя беседу или анкетирование (возможно и то, и другое), тестирование и оформление психологом документации на кандидата.

Задачи данного этапа:

- знакомство с кандидатом;
- определение потребностей, мотивов, интересов, черт характера, развитости психических познавательных процессов, наличия личных переживаний, затрудняющих адаптацию к будущей профессиональной деятельности и службе;
- обоснование выводов о целесообразности направления кандидата на ВВК (Военно-врачебную комиссию) и дальнейшего рассмотрения его как будущего сотрудника ОВД.

Для этого используется анкетирование и проводится беседа с кандидатом. Протокол беседы заполняется по ее окончании, в нем записываются выводы и заключение.

Вариантами выводов могут быть:

а) психологические качества кандидата в основном соответствуют требованиям, предъявляемым к сотруднику ОВД. Рекомендую направить на ВВК;

б) психологические качества кандидата не соответствуют требованиям, предъявляемым к сотруднику ОВД. Не рекомендую направлять на ВВК.

Анкетирование является методическим средством для получения первичной социально-психологической информации о молодом сотруднике.

Задачей анкетирования является определение мотивов поступления на службу в ОВД, уровня развития интересов и увлечений молодого кандидата, моральных и психологических качеств его личности, характерологических особенностей.

Во время заполнения кандидатом анкеты психолог имеет возможность наблюдать за ним, подготовиться к дальнейшему тестированию, выяснить вопросы, которые вызывают у кандидата затруднения, использовать их для установления контакта, изучения понятийного уровня, мыслительных процессов и способности грамотного письма.

В анкете могут использоваться прямые и косвенные вопросы, метод «Неоконченные предложения» и др.

В **тестировании** как методе психодиагностики используются стандартизированные вопросы, имеющие определенную шкалу значений и предназначенные для установления количественных и качественных индивидуально-психологических отличий молодого сотрудника.

Задачи: изучение отдельных индивидуально-психологических качеств кандидата на службу в ОВД, которые могут в большей степени

способствовать или затруднять его профессиональную деятельность (самооценка, эмоциональная и волевая устойчивость, интеллектуальные способности и лабильность, мотивация).

Для этого могут быть использованы следующие психодиагностические методики:

- цифровой тест «Социотип», направленный на выявление самооценки личности и эмоциональной устойчивости;
- психологические тесты «Интеллектуальная лабильность», «Логичность умозаключений», направленные на выявление интеллектуальных способностей;
- тестовая методика «Мотивация профессионального выбора» для определения мотивации к службе в ОВД.

Систематическое и целенаправленное наблюдение за молодым сотрудником позволяет воспринимать определенные проявления психических свойств личности сотрудника, его поведенческие качества, особенности проявления способностей с целью изучения их изменений в определенных условиях.

Задачей наблюдения является выявление признаков нервно-психической неустойчивости, адаптивного поведения или дезадаптации.

По результатам беседы, анкетирования, психологического тестирования и наблюдения психолог готовит заключение (рекомендацию для руководителя кадрового подразделения) о целесообразности приема кандидата на службу в ОВД и направления его на ВВК.

Изучение документов кандидата на службу в ОВД, стажера

Второй этап организуется и проводится в течение первого месяца после назначения молодого сотрудника стажером на должность, в этот период стажер проходит специальное первоначальное обучение. Психолог анализирует материалы личного дела: автобиографию, анкету, характеристики, результаты профессионального психологического отбора, различные справки, отзывы и обобщает их.

Задачи:

- выявление предпосылок и задатков индивидуально-психологических качеств молодого сотрудника, способствующих или затрудняющих формирование эффективной профессиональной деятельности и адаптации в коллективе;
- определение общих направлений и комплекса методических приемов для дальнейшего изучения личностных особенностей молодого сотрудника;
- планирование периодичности психологического контроля и наблюдения за молодым сотрудником;

– оформление психологических карт сотрудников, включенных в группу контроля и наблюдения.

Первичные материалы психологической работы с кандидатом на службу приобщаются к психологической карте. Работа с документами помогает составить предварительное и довольно целостное представление о молодом сотруднике, которое дополняется результатами первого этапа.

Адаптационный этап организуется и проводится вплоть до завершения периода адаптации молодого сотрудника в подразделении.

Задачи:

- изучение особенностей и изменений процессов социально-психологической и профессиональной адаптации молодого сотрудника;
- изучение условий службы, особенностей взаимодействия молодого сотрудника с сослуживцами, с командным составом, с назначенным наставником;
- обучение молодого сотрудника приемам развития коммуникативных навыков, формирования стрессоустойчивости, приемам и методам психофизической и психологической саморегуляции;
- оформление заключения в личное дело о включении молодого сотрудника в группу контроля № 1 или № 2;
- ознакомление руководителя ОВД, кадровых и воспитательных подразделений с особенностями процесса адаптации молодого сотрудника к профессиональной деятельности и коллективу.

На данном этапе предлагается применение следующих психодиагностических методик:

1. «Прогноз-2» (позволяет определить уровень нервно-психологической устойчивости и вероятность нервно-психических срывов у сотрудника ОВД).

2. «САН» (для изучения самооценки, самочувствия, активности и настроения).

3. «Непроизвольный рисунок» (позволяет изучать уровень уверенности кандидата в себе, его самоограничение, отношение к преградам, сбалансированность прошлого и настоящего).

Заключительный этап

Четвертый этап организуется и проводится, как правило, в конце первого года прохождения службы в ОВД (до окончания адаптационного периода).

Задачи:

- определение проблем адаптации у сотрудников первого года службы к профессиональной деятельности и коллективу;

- изучение мнения руководителя подразделения, экспертов, наставника о профессиональной деятельности и коммуникативных способностях молодого сотрудника ОВД;

- оформление заключения об исключении из группы контроля или продлении срока контроля, ознакомление с ним руководителя подразделения, должностных лиц подразделений кадровой и воспитательной работы;

- участие в проведении вечера вопросов и ответов по актуальным вопросам и проблемам молодых сотрудников ОВД.

Приведенная поэтапная программа организации профессионально-психологического отбора и сопровождения молодых сотрудников направлена на обеспечение развития системы мероприятий в целях развития и закрепления положительной мотивации к службе в органах внутренних дел, сохранения и продления профессионального долголетия их сотрудников органов.

На всех этапах психологического сопровождения молодых сотрудников необходимо дифференцированное применение индивидуальных или групповых психологических мероприятий.

Мероприятия социально-психологической и профессиональной адаптации молодых сотрудников ОВД сопровождаются следующими документами (*Приложения 7–16*):

1. Перечень вопросов для проведения ознакомительной беседы с кандидатом.

2. Протокол беседы с кандидатом.

3. Бланк заключения психолога кадрового органа (на кандидата).

4. Анкета кандидата на службу в органы внутренних дел (заполняется кандидатом и хранится у психолога или инспектора отдела кадров, занимающегося комплектованием).

5. Психологическая карта сотрудника, включенного в группу контроля (заполняется и хранится у психолога подразделения).

6. Бланк заключения психолога (на молодого сотрудника, стажера).

7. Анкета для стажера и сотрудника первого года службы по изучению проблем адаптации к службе в органах внутренних дел.

8. Тест «Стресс и события в жизни человека».

9. Примерный перечень тем занятий с сотрудниками первого года службы.

10. Протокол беседы психолога с наставником, закрепленным за молодым сотрудником.

Глава 3. ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ-СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ

Служба в полиции неизбежно сопровождается значительными психическими и физическими нагрузками. Интенсивный ритм службы в ОВД и неумение быстро восстанавливаться после нагрузок, необходимость подчиняться и желание доказать свою точку зрения, повышенная ответственность и необходимость принимать решение быстро и правильно, угроза здоровью, а иногда и жизни, случаи негативного отношения граждан к сотрудникам полиции – все это предъявляет повышенные требования к состоянию психического и физического здоровья сотрудника полиции.

Вы должны быть хозяином своих эмоций, а не их жертвой! И этому надо учиться!

Бывает, что день приносит не только радость, но и какие-нибудь неприятности, например: опоздал на работу, отругал начальник, неубранная квартира, не выученные ребенком уроки, родительское собрание в школе, цены в магазине, кредит и т. д. и т. п. На вопрос: «Как дела?» мы часто отвечаем: «Могли бы быть лучше».

А что Вы сами можете сделать, чтобы они действительно стали лучше?

Психологическая устойчивость – это способность выполнять свои служебные обязанности без снижения качества и скорости при возникновении стрессовых ситуаций.

В состоянии стресса Ваш организм может реагировать по-разному: возможна агрессия (физическая и словесная); фрустрация (ощепенение); бегство (устранение, отказ, неучастие в событиях); негативизм (отрицательное отношение ко всему).

Как повысить свою психологическую устойчивость в таких ситуациях?

1. Принятие общеукрепляющих, оздоравливающих мер: включение резервных механизмов организма, правильное питание, включение в рацион белковой пищи, витаминов, кальция, физические упражнения, закаливание организма и др.

2. Выполнение психологических приемов: разговор с близким человеком о пережитом, упражнения дыхательной гимнастики, активные, уверенные мысли, методики психической саморегуляции, и др.

Запомните принципы психологической безопасности: ожидайте неожиданное; руководствуйтесь здравым смыслом, а не эмоциями; умеете владеть собой, информацией, ситуацией; ключ к успеху – все-сторонняя подготовка; используйте свою неудачу; умеете предвидеть последствия своих поступков; помните: мелочей не существует.

**Вам предлагается ряд методов /
и приемов быстрого снятия напряжения**
Упражнение «Дыхание»

Отложите в сторону свои проблемы, вы сможете вернуться к ним, когда пожелаете, дайте себе передышку, в течение трех минут дышите медленно, глубоко и спокойно животом, считая по пульсу – на 5 ударов сердца – вдох, на 7 – выдох.

Упражнение «Очистительное дыхание»

Время на выполнения упражнения: 5 мин.

Время на разучивание: до 1 недели.

Периодичность: 3 раза в день.

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч.

Очистительное дыхание со звуком «Ха» обладает тонизирующим воздействием, способствует снятию нервного напряжения, освобождению от ощущения внутреннего беспокойства.

С медленным вдохом поднимите расслабленные руки над головой. В таком положении задержите дыхание на несколько секунд и представьте себя стоящим на краю глубокой пропасти, держа в руках сосуд, содержащий все, что омрачает вашу жизнь – страхи, переживания, горести, физические болезни. Немного наклониться вперед (с прямой спиной) и со звуком «Ха» резким движением сбросить сосуд в пропасть. Звук нужно не произносить, а образовывать выходящим из груди воздухом. После выдоха еще 5–10 секунд оставаться в наклоненном состоянии, раскачивая руки, до ощущения желания сделать вдох. Повторить 3–5 раз.

Упражнение «Мои главные стрессоры» (табл. 2)

Во второй колонке таблицы запишите ваши главные стрессоры (что чаще всего вас беспокоит и тревожит, создает психологические проблемы).

В третьей колонке оцените интенсивность их воздействия по 10-балльной шкале (10 баллов – это максимальное и сверхзначимое событие, 1 балл – событие, вызывающее минимальный стресс).

В четвертой колонке определите доступные и не доступные вашему контролю стрессогенные факторы. Степень вашего возможного воздействия на ситуацию также определите по 10-балльной системе.

В пятой колонке отметьте временной фактор стрессора – в прошлом (прошедшие события), в настоящем или в будущем (беспокойства, вызванные тем, что может произойти). Соответственно в этой колонке поставьте буквы П, Н или Б.

В шестой колонке оцените частоту появления данного стрессора в вашей жизни также по 10-балльной системе, где 1 – это крайне редкое событие, а 10 – регулярно повторяющееся.

Таблица 2

**Оценка главных стрессоров молодого сотрудника ОВД
по различным параметрам**

№ п/п	Стрессор	Интенсивность	Контроль над ситуацией (событием)	Временной фактор	Частота повторения
1	2	3	4	5	6

После выполнения упражнения проанализируйте свои стрессы. Продумайте варианты и методы снятия своих стрессовых состояний.

Упражнение «Простые утверждения»

«Сейчас я почувствую себя легче, лучше, я могу полностью расслабиться, а потом быстро собраться. Я могу управлять своими внутренними переживаниями, я справлюсь с напряжением в любой момент, как только пожелаю. Внутренне я ощущаю, что у меня все будет в порядке».

Упражнение «Вопросы самому себе»

«Это на самом деле такая большая проблема? Стоит ли она того, чтобы так переживать? Что самое плохое может со мной случиться? Как я смогу справиться с этим?»

Упражнение «Отвлечение внимания»

Запишите на бумаге в течение 5 минут на букву «С» все, что окружает вас в комнате; найдите общее между двумя объектами: яблоко – кошка, самокат – мухомор, петух – стакан; назовите, что может быть красным, круглым, кислым (4 объекта – помидор, яблоко, тарелка свекольника, обиженное лицо); используйте математические упражнения (счет в прямом порядке и запись в обратном, сосчитать буквы на странице, посчитать, сколько дней, часов, минут вы живете); решайте кроссворды; послушайте спокойную или любимую музыку и т. д.

Использование ароматерапии

Это уникальная древняя культура лечения запахом, вобравшая секреты столетий и достижения современной науки, базируется на действии натуральных эфирных масел растений, которые и являются источником природного аромата, средством, дарующим человеку внутренний комфорт и равновесие. Мощное и глубинное действие ароматов связано с тем обстоятельством, что многие компоненты эфирных масел родственны важнейшим составляющим тела человека – стероидам, гормонам, витаминам. Можно также применять эфирные масла во время массажа, принятия ванн.

Упражнение «Релаксирующий падающий водопад»

Наблюдение за внутренними ощущениями, связанными с эмоцией, позволяет нам отделиться от нее, наблюдая собственную эмоцию как бы со стороны, а затем и убрать неприятную эмоцию, воздействуя на эти ощущения. С ощущениями же можно справиться, опираясь на «три кита»:

- направленное внимание;
- мышечное расслабление;
- успокаивающее дыхание (медленное, брюшное, расслабляющее).

Время на выполнение упражнения: 10–12 мин.

Время на разучивание: до 1-го месяца.

Периодичность: 2–3 раза в день.

Исходное положение: стоя, глаза закрыты.

Стойка вертикальная, ноги на ширине плеч, вес тела равномерно распределен на подошвах. Руки расслаблены, располагаются вдоль туловища. Голова наклонена вперед, глаза закрыты, дыхание спокойное.

Представьте, что на макушку головы (на 2 см выше линии, соединяющей верхние края ушных раковин) струится водопад. Вода пронзает постепенно сверху все тело, начиная с головы, мозга, затем – шею, позвоночник, внутренние органы, руки, нижние конечности (бедра, голени, стопы). Водный поток «проходит» как бы через организм интенсивно в тех участках тела, где он наталкивается на участки с мышечным, эмоциональным напряжением, его скорость снижается, замедляется. В таком состоянии поток струится до тех пор, пока субъективное ощущение не растворится в нем. Затем интенсивность водопада вновь усиливается, спадает все ниже до следующего очага напряжения. Ослабляет его, растворяет в себе, снова течет дальше вниз. В конце через стопы «уходит» со взятым ею всем негативным эмоционально-мышечным напряжением из организма «в землю». По-

степенно вы ощущаете состояния покоя, отдыха, успокоения, приятных ощущений тепла, расслабленности, легкости или тяжести, исчезновения неприятных ощущений, которые имели место до начала упражнения.

Упражнение «Юмористические картинки»

Назовите свою проблему, а теперь представьте, что ее произносят: щука, которая хочет проглотить карася; женщина, которая упала в лужу; хор ветеранов; от имени заразного микроба; как начало речи президента; пароль для шпионов... и пр.

«Аутогенная тренировка И. Шульца» (Аутотренинг)

Аутотренинг представляет собой комплекс упражнений, позволяющих войти особым образом в измененное состояние сознания и контролировать функционирование различных систем организма с целью их избирательной активации или расслабления, снятия стрессовых состояний, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Время на выполнение упражнения: 20 мин.

Время на разучивание: до 3-х месяцев.

Периодичность: 3 раза в день.

Исходное положение: лежа, сидя, в «свободной позе» или в «позе кучера», стоя.

Занятия для начала проводятся под руководством инструктора **40 мин** перед освоением каждого нового упражнения.

Подготовительные упражнения

Освоение позиций и первичное расслабление.

Вербальная формулировка: *«Занимаю позицию: стопы, голени, колени, бедра, таз, спина, живот, грудь, руки, плечи, шея, голова»*. Принятие удобной позы. *«Мысленным взором ощупываю свое тело: лицо, волосы, шея, плечи, руки, грудь, живот, спина, таз, бедра, колени, голени, стопы»*. Тело охватывает приятный теплый кокон и расслабленность. Первичное расслабление, настрой на регуляцию.

Упражнение 1. «Вызывание ощущения тяжести»

Время для формирования навыков – 2 недели:

1. Ведущая рука – 2–3 дня.
2. Руки – 1–2 дня.
3. Руки и ведущая нога – 1–2 дня.
4. Руки и ноги – 1–2 дня.
5. Все тело – 2 дня.
6. Сокращение формулировки 3–4 дня.

Развернутая вербальная формула: *«Я спокоен, моя (1–5) тяжелеет, тяжелеет, тяжелеет. Моя (1–5) тяжелая, тяжелая, тяжелая».*

Итоговая вербальная формула: *«Я спокоен, мое тело тяжелое»* (за исключением головы).

Упражнение 2. «Вызывание ощущения тепла»

Время для формирования навыков – 2 недели:

1. Ведущая рука – 2–3 дня.
2. Руки – 1–2 дня.
3. Руки и ведущая нога – 1–2 дня.
4. Руки и ноги – 1–2 дня.
5. Все тело – 2 дня.
6. Сокращение формулировки 3–4 дня.

Развернутая вербальная формула: *«Я спокоен, мое тело тяжелое, моя (1–5) теплеет, теплеет, теплеет. Моя (1–5) теплая, теплая, теплая».*

Итоговая вербальная формула: *«Я спокоен, мое тело тяжелое и теплое»* (за исключением головы).

Упражнение 3. «Регуляция ритма сердечной деятельности»

Время для формирования навыков – 2 недели:

1. Сосредоточение внимания на области сердца *«Мое сердце ...»*
2. Восприятие сердечных сокращений *«Мое сердце бьется ...».*
3. Пульсация в кончиках пальцев рук и ног.
4. Пульсация во всем теле (за исключением головы).

Вербальная формула: *«Мое сердце бьется мощно, ритмично, спокойно».*

Упражнение 4. «Регуляция дыхания»

Время для формирования навыков – 2 недели:

1. Осознание траектории движения воздуха на вдохе и выдохе.
2. Визуализация вдыхаемого (светлый, прохладный) и выдыхаемого (замутненный, теплый) потока.
3. Контроль дыхательного цикла.
4. Контроль дыхательного ритма.

Вербальная формула: *«Мое дыхание глубокое, ровное, спокойное».*

Упражнение 5. «Влияние на органы брюшной полости»

Время для формирования навыков – 2 недели:

1. Сосредоточение внимания на области живота.
2. Восприятие движения тепла в области живота.
3. Усиление теплового эффекта в области живота.

Вербальная формула: *«Солнечное сплетение теплое, оно излучает тепло».*

Итоговая вербальная формула: «Чувствую тепло в области живота».

Упражнение 6. «Вызывание ощущения прохлады в области лба»

Время для формирования навыков – 2 недели:

Сосредоточение внимания на межбровной области.

Восприятие прохлады в области лба.

Осознание контраста между теплом в области живота и прохладой в области лба.

Вербальная формула: «Чувствую прохладу в области лба».

Итоговая вербальная формула: «Мой лоб приятно прохладен».

Формула выхода: «Чувствую все свое тело, воспринимаю окружающее, тело свежее, легкое, хочется двигаться. Голова ясная, глаза открываются».

Упражнение «Расслабление по контрасту»

Разрядке негативных эмоциональных состояний и поддержанию бодрого настроения помогает упражнение «Расслабление по контрасту», где релаксация достигается через напряжение. Нужно напрячь, к примеру, кисти рук, а затем максимально их расслабить

Время на выполнение упражнения: 18–20 мин.

Время на разучивание: 2–3 недели.

Периодичность: 2–3 раза в день.

Исходное положение: стоя, сидя.

1. Сидя. Руки вытянуть вперед, сжать в кулаки (1 минута). Последующее расслабление.

2. Стоя на цыпочках «растем» позвоночником, тянем руки вверх. Пятками «вращаем» в пол (1 мин). Расслабление.

3. Стоя. Представить, что ягодичы сжали монету. Напрягаем бедра, ягодичы. «Держим монету» (1 мин). Расслабление.

4. Сидя. Спина прямая. Ноги вытянуты вперед. Пятками давим в пол, пальцы ног тянем вверх к голени. (1 мин). Расслабление.

5. Сидя. Спина прямая. Ноги на цыпочках. Пятки перпендикулярны полу. Пальцами ног давим на пол. Пятки поднимаем как можно выше. (1 мин). Расслабление.

6. Сидя. Руки вытянуты вперед. Пальцы рук растопырены. Напрягаем (30 сек). Сжать в кулак кисть. Напрягаем (30 сек). Расслабление. Повторить.

7. Сидя. Тянем плечи к ушам. Как можно выше. Почувствовать тепло (1 мин). Расслабление.

Упражнение для расслабления мышц лица

Работа мышц лица начинается с напряжения и расслабления мышц лба (маска удивления, маска гнева), а затем мышц щек, жевательных мышц, мышц шеи.

1. Растянуть губы в улыбке как можно дальше, подобие улыбки Буратино. Вернуться в начальное положение. Повторить 5–7 раз.

2. Надуть щеки. Выдохнуть воздух, мысленно надувая воздушный шарик. Повторить 5–7 раз.

3. Руку положить на лоб. Стараясь, не морща лоб, поднять брови и глаза вверх. Повторить 5–7 раз.

4. Закрыть глаза. Сильно зажмуриться. Ощутить, что стало темно. Прикрыть глаза руками. Ощутить, что стало еще темнее. Представить перед собой темный бездонный колодец, черный бархат, что-то черное. Ощутить, что стало еще темнее, увидеть, почувствовать эту темноту. Побывать в ней. Убрать руки от лица. Ощутить, что стало светлее. Не открывая глаз, почувствовать, что стало светлее. Медленно открыть глаза (обратно возвращаться медленнее в два раза). Упражнение выполняется 1 раз.

5. Делать глотательные движения.

6. Поднять уголки губ вверх, улыбнуться, почувствовать, как приятные ощущения от уголков идут к ушам.

7. Провести рукой по мышцам шеи и, если они напряжены, сделать несколько наклонов и вращательных движений головой, помассировать шею. Затем легко погладить мышцы от плеча к уху, потереть подушечками пальцев заушные бугры. Это позволяет улучшить приток крови к голове, поможет снять нервное напряжение.

ПАМЯТКА **для сотрудника органов внутренних** **(практические рекомендации по адаптации)**

Если у вас возник спор или конфликт, соблюдайте правила поведения в конфликте.

- Справедливое отношение к инициатору конфликта – внимательно и доброжелательно выслушать, не допускайте мыслей: «Опять ему что-то не так, вечно чем-то недоволен».

- Выявить предмет конфликта и не расширять его (что конкретно я делал не так?).

- Правило позитивной формулировки острой ситуации (Меня бы вполне устроило, если бы вы...), правило эмоциональной выдержки (скажите собеседнику, какие эмоции вы испытываете, но не демонстрируйте их).

- Правило обезличенного спора (не переходите на личностную оценку – дурак, псих т. д., используйте выражения типа: вы владеете неполной информацией).

Как оставить за порогом свое плохое настроение, с которым вы пришли со службы, и не вымещать его на близких? Нужно всего *10 минут*. Не хватайтесь сразу за домашние дела, не требуйте дневник на стол, ужин в постель, телевизор в сеть, подарите эти 10 минут себе. Сядьте удобно, расслабьтесь. Заварите себе крепкого чая, растяните чашку на 10 минут, выпейте ее, не думая ни о чем.

- Можно полежать 10 минут в теплой солевой ванне, делая дыхательные упражнения (считайте до 5, когда делаете вдох, и до 7, когда выдыхаете, дышите медленно, глубоко и спокойно).

- Представьте, что когда вы наслаждаетесь этим глубоким неторопливым дыханием, все ваши беспокойства и неприятности улетучиваются.

- Включите свою любимую музыку и повторяйте про себя: «Сейчас я почувствую себя лучше. Я могу управлять своими внутренними переживаниями, я справлюсь с напряжением в любой момент, как только пожелаю. Внутренне я ощущаю, что у меня будет все в порядке».

– Возьмите листок бумаги и посчитайте что-нибудь, например, сколько дней вы живете на свете (число полных лет умножить на 365). Представляете, какое это число. А сколько недель? а часов? а минут?

Главное, чтобы проблемы рабочего дня не стали проблемой нарушения взаимоотношений в вашей семье. Теперь радостно улыбнитесь своим близким, которые уже 10 минут ждут от вас участия, помощи и доброго слова.

Возьмите за правило давать себе ежедневные задания на сегодня:

– именно сегодня я позабочусь о своем организме, сделаю зарядку, постараюсь не наносить вреда своему здоровью;

- изучу что-нибудь полезное;
- сделаю два дела, которые мне не хочется делать;
- постараюсь выглядеть как можно лучше;
- буду щедрым на похвалы;
- намечу программу своих дел.

Это избавит меня от спешки и нерешительности.

Я не буду бояться быть счастливым!

Итак, самый лучший день – сегодня!

Человек должен уметь предвидеть разные ситуации, находить пути, позволяющие контролировать стресс:

– Учитесь оценивать, когда вы на пределе своих возможностей, не допускайте перегрузок своего организма, любите себя.

– Если вы впадаете в панику от количества невыполненных дел, то напишите на листе бумаги: «Сегодня мне нужно сделать только:...» и, заканчивая надпись – «...всего-навсего!!».

Перед выходом из дома скажите себе:

«У меня все будет хорошо, все пойдет как нужно, у меня всегда все выходит именно так, как я хочу, если я хочу по-настоящему».

У меня хорошие отношения с коллегами. Работа мне удастся.

Из окна прекрасный вид, он позволяет мне отвлечься и расслабиться. Самоотдача делает меня счастливым.

Я наверняка достигну успеха и сделаю карьеру.

Я хороший, я правильный, я умный, я себя люблю».

Если почувствовали себя плохо, скажите сами себе:

«Сейчас я почувствую себя лучше, я могу полностью расслабиться, а потом быстро собраться.

Я могу управлять своими внутренними переживаниями, я справлюсь с напряжением в любой момент, как только пожелаю.

Внутренне я ощущаю, что у меня будет все в порядке.

Я – хозяин своей жизни, я люблю и принимаю себя таким, какой я есть, мои отношения с окружающими становятся с каждым днем все лучше, я здоров, вокруг меня все спокойно, я нахожусь в безопасности».

Представьте себя прошедшим через поле, заросшее сорной травой. Вы пересекли его и обнаружили на своей одежде множество колючек, сухих травинок, зацепившихся за ткань. Вы присаживаетесь на бугорок и начинаете кропотливо удалять с себя накопившийся сор. Вы стараетесь ничего не пропустить, потому что ощущаете неприятные покалывания от колючек. Под сорняками представляете все, что вас беспокоит. Представляйте, как тщательно отделяете вы от себя каждую колючку, с каждой отцепленной колючкой вы чувствуете все большее облегчение, аплодируйте себе, каждому своему успеху не только мысленно, но и на самом деле. Пусть слабая улыбка на вашем лице начинает превращаться в широкую улыбку, улыбку счастья и удовлетворенности собой от совершенного. Когда вы увидите, что ни одной соринки на вашей одежде не осталось, вообразите, что снимаете свою одежду и встряхиваете ее энергично, и даже пылинки не остается. И вот, вы встаете абсолютно свободный и счастливый, больше ничто не гнетет вас, не мешает идти дальше!

Чтобы был успех в деле, нужно:

- захотеть сделать дело;
- уметь делать дело;
- всем показать и рассказать, как ты умеешь делать дело, хорошо презентовать результаты своей работы окружающим.

Помните, что
неприятность + неприятность + неприятность
= НЕВРОЗ!!!

У вас есть два варианта поведения:

1. Оставить все как есть, но в результате – болезнь!
2. Начать работать над собой или обратиться за помощью к специалистам.

Результат – здоровье!!!
Помните!
Ожидание неудачи травмирует больше,
чем сама неудача.
Думайте о хорошем и будущем!!!

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Адаптация курсантов к обучению в вузе – это системный, двусторонний, поэтапный процесс активного приспособления обучающегося к условиям образовательной среды, выражающийся в формировании и развитии когнитивных, мотивационных, волевых, социально-коммуникативных связей и профессионально-важных качеств будущего специалиста. Эти связи характеризуют субъектные отношения курсанта к основным видам его деятельности в образовательной среде вуза. При этом процесс адаптации носит интерактивный характер. Образовательная среда вуза воздействует на обучающегося, а обучающийся активно воздействует на среду, преобразуя ее.

Адаптация протекает системно как единый процесс, имеющий временную динамику. Изменения происходят в характере учебно-познавательной деятельности и в формировании личностных свойств курсантов.

Процесс социально-психологической адаптации влияет на личностные и психофизиологические особенности сотрудника, способствует развитию его направленности, ценностных ориентаций, эмоционально-волевой устойчивости, гибкости мышления и общительности.

Главным критерием адаптированности личности является отсутствие у нее признаков дезадаптации. Она может возникнуть в результате сильных и кратковременных раздражителей, а также менее интенсивных, но длительных по времени воздействий на человека.

Признаки дезадаптации могут проявляться:

- в нарушении служебной и личной дисциплины;
- в отсутствии умений быстро и эффективно решать профессиональные задачи;
- в неуспешности обучения в образовательных организациях МВД России;
- в формах девиантного и деструктивного поведения.

Анализ таких форм проявлений молодого специалиста показывает, что основными предпосылками выступают взаимное влияние условий осуществления профессиональной деятельности и индивидуально-психологических особенностей личности сотрудника. Индивидуальные особенности личности начинающего специалиста могут измениться в условиях психотравмирующих ситуаций в ходе выполнения служебной деятельности. И как результат – возможны проявления тревоги, стресса, фрустрации, кризиса и профессиональной деформации.

Проведение психодиагностических исследований ценностно-мотивационной сферы молодого сотрудника полиции дает возможность своевременно корректировать направленность личностного развития, предупреждать актуализацию асоциальных мотивов и ценностей, их проявлений в служебной и учебной деятельности. Необходимо помнить, что адаптация – не статистическое, не постоянное состояние.

Изменение организационных факторов и условий деятельности органов внутренних дел, методов и форм работы должностных лиц, целей, задач, мотивов и потребностей личности сотрудника приводят к необходимости активизации процессов социально-психологической и профессиональной адаптации.

Если несогласованности в системе незначительны и не нуждаются в необходимых усилиях для их устранения, можно говорить о ситуативной адаптации, которая время от времени неминуемо возникает в процессе любой профессиональной деятельности. Радикальные изменения служебных задач и социального окружения, которые имеют место при назначении на должность или перемещении в другие подразделения, требуют от сотрудника повторной адаптации (переадаптации).

Освоение нового вида трудовой деятельности происходит на базе предыдущего опыта, хранит в себе многое из старой структуры адаптации, что вместе с новой структурой обуславливает предпосылки дальнейшего развития личности.

Для успешной адаптации в органах внутренних дел ведется целенаправленная, организованная и поэтапная работа, которая призвана облегчить вхождение молодых сотрудников ОВД и курсантов вузов МВД России в новую социальную и профессиональную среду.

При проведении этой работы требуются согласованные, скоординированные действия всех ответственных участников, управляющих данным процессом. Ведущая роль при этом отводится должностным лицам ОВД и вузов МВД России, кадровым органам и органам по работе с личным составом, психологам и психологическим службам, наставникам и профессорско-преподавательскому составу вузов.

Управление этими процессами направлено на создание таких условий учебной, служебной и профессиональной деятельности, которые призваны непосредственно воздействовать на молодых сотрудников, мотивируя их к формированию общих и специальных компетенций, профессионально важных качеств личности, самоопределения и самореализации в процессе дальнейшей служебной деятельности.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

Авдиенко Г. Ю. Влияние мероприятий психологической помощи студентам в начальный период обучения на успешность адаптации к образовательной среде вуза // Вестник психотерапии. – 2007. – № 24.

Аксенова П. Ю. Психолого-педагогическая модель формирования адаптации курсантов к учебно-воспитательному процессу: на примере образовательных учреждений ФСИН России : дис. ... канд. психол. наук. – Рязань, 2011. – 254 с.

Алёхин И. В. Изменение условий подготовки курсантов высших учебных заведений и их адаптации в условиях трансформации российского общества // Вестник Башкирского университета. – 2008. – № 2.

Алтынова Н. В., Панихина А. В., Анисимов Н. И., Шуканов А. А. Физиологический статус курсантов-первокурсников в условиях адаптации к обучению в вузе // В мире научных открытий. – 2009. – № 3-2.

Андреева Г. М. Социальная психология. М. : Аспект пресс, 2015. – 368 с.

Баданина Л. П. Анализ современных подходов к организации психолого-педагогического сопровождения курсантов на этапе адаптации к вузу // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2009. – № 83.

Виноградова А. А. Адаптация курсантов младших курсов к обучению в вузе // Образование и наука. Известия Уральского отделения Российской академии образования. – 2008. – № 3.

Губин В. А., Авдиенко Г. Ю. Факторы образовательной среды, влияющие на развитие личности обучающегося // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2015. – № 2 (61).

Двинина Е. Г. Адаптация сотрудников ОВД первого года службы // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2006. – № 2 (26).

Ерошенков Н. В. Образовательная среда вуза МВД России как фактор профессионально-нравственной подготовки курсантов // Вестник Белгородского юридического института МВД России. – 2014. – № 1.

Жигалова Е. А. Адаптация курсантов к служебной и учебной деятельности высших учебных заведений МВД России // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. – 2014. – № 4 (71).

Земцова Е. М. Адаптация курсантов к обучению в военном вузе средствами пропедевтического курса физики : автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Челябинск, 2004.

Извольская А. А. Возрастные особенности развития личности студента как фактор адаптации к процессу обучения в вузе // Молодой ученый. – 2010. – № 6.

Карабанов А. А., Погорелко А. Н., Ильин Е. А. Использование информационных технологий в процессе адаптации курсантов младших курсов // Известия Института инженерной физики. – 2010. – № 15.

Колмогорова Л. А. Особенности мотивации учения и адаптации курсантов-первокурсников с различными типами профессионального самоопределения // Мир науки, культуры, образования. – 2008. – № 4.

Комлев Ю. Ю. Адаптация и закрепление молодых специалистов в ОВД в контексте полицейской реформы: результаты социологических исследований // Вестник Казанского юридического института МВД России. – 2015. – № 1 (19).

Крысько В. Г. Словарь-справочник по социальной психологии. – СПб. : Питер, 2003. – 416 с.

Мещерякова Е. И. Особенности влияния образовательной среды ведомственного вуза на профессионально-личностное становление курсантов // Вестник Воронежского института МВД России. – 2011. – № 4.

Попова Т. И. Психологические проблемы адаптации студентов к условиям вуза // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 6: Философия, политология, социология, психология, право, международные отношения. – 2007. – № 2-2. – С. 53.

Практическая психодиагностика. Методики и тесты / сост. Д. Райгородский. – М. : Бахрах-М, 2017. – 672 с.

Резепин А. В., Михайлов В. Б., Даутова В. Ю. Психологическое сопровождение адаптации первокурсников к условиям учебно-служебной деятельности // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2001. – № 2 (16).

Седин В. И., Леонова Е. В. Адаптация студента к обучению в вузе: психологические аспекты // Высшее образование в России. – 2009. – № 7.

Симонова В. С. Особенности профессиональной идентичности курсантов вузов МВД России в зависимости от уровня профессиональной адаптации // Молодой ученый. – 2016. – № 5. – С. 640–643. – URL: <https://moluch.ru/archive/109/26630/>.

Устимова А. Н. Особенности социально-психологической адаптации курсантов-первокурсников военных вузов РФ // Актуальные вопросы современной психологии : материалы III Международной научной конференции (г. Челябинск, февраль 2015 г.). – Челябинск : Два комсомольца, 2015.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ)

А. Г. Маклакова и С. В. Чермянина

Инструкция:

Внимательно прочтите каждое утверждение опросника. Если Вы согласны с утверждением, поставьте в бланке ответов напротив номера утверждения знак плюс («+»), если не согласны, – знак минус («-»).

Текст опросника

1. Бывает, что я сержусь.
2. Обычно по утрам я просыпаюсь свежим и отдохнувшим.
3. Сейчас я примерно так же работоспособен, как и всегда.
4. Судьба определенно несправедлива ко мне.
5. Запоры у меня бывают очень редко.
6. Временами мне очень хотелось покинуть свой дом.
7. Временами у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.
8. Мне кажется, что меня никто не понимает.
9. Считаю, что если кто-то причинил мне зло, то я должен ответить ему тем же.
10. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.
11. Мне бывает трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.
12. У меня бывают часто странные и необычные переживания.
13. У меня отсутствовали неприятности из-за моего поведения.
14. В детстве я одно время совершал мелкие кражи.
15. Бывает, что у меня появляется желание ломать или крушить все вокруг.
16. Бывало, что я целыми днями или даже неделями ничего не мог делать, потому что никак не мог заставить себя взяться за работу.
17. Сон у меня прерывистый и беспокойный.
18. Моя семья относится с неодобрением к той работе, которую я выбрал.
19. Бывали случаи, что я не сдерживал обещаний.
20. Голова у меня болит часто.
21. Раз в неделю или чаще я без всякой видимой причины внезапно ощущаю жар во всем теле.

22. Было бы хорошо, если бы почти все законы отменили.

23. Состояние моего здоровья почти такое же, как у большинства моих знакомых (не хуже).

24. Встречая на улице своих знакомых или школьных друзей, с которыми я давно не виделся, я предпочитаю проходить мимо, если они со мной не заговаривают первыми.

25. Большинству людей, которые меня знают, я нравлюсь.

26. Я человек общительный.

27. Иногда я так настаиваю на своем, что люди теряют терпение.

28. Большую часть времени настроение у меня подавленное.

29. Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни.

30. У меня мало уверенности в себе.

31. Иногда я говорю неправду.

32. Обычно я считаю, что жизнь – стоящая штука.

33. Я считаю, что большинство людей способны солгать, чтобы продвинуться по службе.

34. Я охотно принимаю участие в собраниях и других общественных мероприятиях.

35. Я ссорюсь с членами моей семьи очень редко.

36. Иногда я испытываю сильное желание нарушить правила приличия или кому-нибудь навредить.

37. Самая трудная борьба для меня – это борьба с самим собой.

38. Мышечные судороги или подергивания у меня бывают крайне редко (или почти не бывают).

39. Я довольно безразличен к тому, что со мной будет.

40. Иногда, когда я себя неважно чувствую, я бываю раздражительным.

41. Часто у меня такое чувство, что я сделал что-то не то или даже что-то плохое.

42. Некоторые люди до того любят командовать, что меня так и тянет делать все наперекор, даже если я знаю, что они правы.

43. Я часто считаю себя обязанным отстаивать то, что нахожу справедливым.

44. Моя речь сейчас такая же, как всегда (ни быстрее, ни медленнее, нет ни хрипоты, ни невнятности).

45. Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая, как у большинства моих знакомых.

46. Меня ужасно задевает, когда меня критикуют или ругают.

47. Иногда у меня бывает чувство, что я просто должен нанести повреждение себе или кому-нибудь другому.

48. Мое поведение в значительной мере определяется обычаями тех, кто меня окружает.

49. В детстве у меня была компания, где все старались стоять друг за друга.

50. Иногда меня так и подмывает с кем-нибудь затеять драку.

51. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.

52. Обычно я засыпаю спокойно и меня не тревожат никакие мысли.

53. Последние несколько лет я чувствую себя хорошо.

54. У меня никогда не было ни припадков, ни судорог.

55. Сейчас мой вес постоянен (я не худею и не полнею).

56. Я считаю, что меня часто наказывали незаслуженно.

57. Я легко плачу.

58. Я мало устаю.

59. Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были неприятности из-за нарушения закона.

60. С моим рассудком творится что-то неладное.

61. Чтобы скрыть свою застенчивость, мне приходится затрачивать большие усилия.

62. Приступы головокружения у меня бывают очень редко (или почти не бывают).

63. Меня беспокоят сексуальные вопросы.

64. Мне трудно поддерживать разговор с людьми, с которыми я только что познакомился.

65. Когда я пытаюсь что-то сделать, часто замечаю, что у меня дрожат руки.

66. Руки у меня такие же ловкие и проворные, как и прежде.

67. Большую часть времени я испытываю общую слабость.

68. Иногда, когда я смущен, я сильно потею, и меня это очень раздражает.

69. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.

70. Думаю, что я человек обреченный.

71. Бывали случаи, что мне было трудно удержаться, чтобы что-нибудь не стащить у кого-нибудь или где-нибудь, например, в магазине.

72. Я злоупотреблял спиртными напитками.

73. Я часто о чем-нибудь тревожусь.

74. Мне бы хотелось быть членом нескольких кружков или обществ.

75. Я редко задыхаюсь и у меня не бывает сильных сердцебиений.

76. Всю свою жизнь я строго следую принципам, основанным на чувстве долга.

77. Случалось, что я препятствовал или поступал наперекор людям просто из принципа, а не потому, что дело было действительно важным.

78. Если мне не грозит штраф и машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там, где положено.

79. Я всегда был независимым и свободным от контроля со стороны семьи.

80. У меня бывали периоды такого сильного беспокойства, что я даже не мог усидеть на месте.

81. Зачастую мои поступки неправильно истолковывались.

82. Мои родители и (или) другие члены моей семьи придираются ко мне больше, чем надо.

83. Кто-то управляет моими мыслями.

84. Люди равнодушны и безразличны к тому, что с тобой случится.

85. Мне нравится быть в компании, где все подшучивают друг над другом.

86. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.

87. Я вполне уверен в себе.

88. Никому не доверять – самое безопасное.

89. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным и взволнованным.

90. Когда я нахожусь в компании, мне трудно найти подходящую тему для разговора.

91. Мне легко заставить других людей бояться себя, и иногда я это делаю ради забавы.

92. В игре я предпочитаю выигрывать.

93. Глупо осуждать человека, обманувшего того, кто сам позволяет себя обманывать.

94. Кто-то пытается воздействовать на мои мысли.

95. Я ежедневно выпиваю много воды.

96. Счастливее всего я бываю, когда один.

97. Я возмущаюсь каждый раз, когда узнаю, что преступник по какой-либо причине остался безнаказанным.

98. В моей жизни был один или несколько случаев, когда я чувствовал, что кто-то посредством гипноза заставляет меня совершать те или иные поступки.

99. Я редко заговариваю с людьми первым.

100. У меня никогда не было столкновений с законом.

101. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных людей – это как бы придает мне вес в собственных глазах.

102. Иногда без всякой причины у меня вдруг наступают периоды необычайной веселости.

103. Жизнь для меня почти всегда связана с напряжением.

104. В школе мне было очень трудно говорить перед классом.

105. Люди проявляют по отношению ко мне столько сочувствия и симпатии, сколько я заслуживаю.

106. Я отказываюсь играть в некоторые игры, потому что у меня это плохо получается.

107. Мне кажется, что я завожу друзей с такой же легкостью, как и другие.

108. Мне неприятно, когда вокруг меня люди.

109. Мне, как правило, везет.

110. Меня легко привести в замешательство.

111. Некоторые из членов моей семьи совершали поступки, которые меня пугали.

112. Иногда у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.

113. Мне бывает трудно приступить к выполнению нового задания или начать новое дело.

114. Если бы люди не были настроены против меня, я в жизни достиг бы гораздо большего.

115. Мне кажется, что меня никто не понимает.

116. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.

117. Я легко теряю терпение с людьми.

118. Часто в новой обстановке я испытываю тревогу.

119. Часто мне хочется умереть.

120. Иногда я бываю так возбужден, что мне бывает трудно заснуть.

121. Часто я перехожу на другую сторону улицы, чтобы избежать встречи с тем, кого я увидел.

122. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что я не справлюсь с ним.

123. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.

124. Даже среди людей я чувствую себя одиноким.

125. Я убежден, что существует лишь одно-единственное правильное понимание смысла жизни.

126. В гостях я чаще сижу в стороне и разговариваю с кем-нибудь одним, чем принимаю участие в общих развлечениях.

127. Мне часто говорят, что я вспыльчив.

128. Бывает, что я с кем-нибудь посплетничаю.

129. Часто мне бывает неприятно, когда я пытаюсь предостеречь кого-либо от ошибок, а меня понимают неправильно.

130. Я часто обращаюсь к людям за советом.

131. Часто, даже тогда, когда для меня не складывается все хорошо, я чувствую, что мне все безразлично.

132. Меня довольно трудно вывести из себя.

133. Когда я пытаюсь указать людям на их ошибки или помочь, они часто понимают меня неправильно.

134. Обычно я спокоен и меня нелегко вывести из душевного равновесия.

135. Я заслуживаю сурового наказания за свои проступки.

136. Мне свойственно так сильно переживать свои разочарования, что я не могу заставить себя не думать о них.

137. Временами мне кажется, что я ни на что не пригоден.

138. Бывало, что при обсуждении некоторых вопросов я, особо не задумываясь, соглашался с мнением других.

139. Меня весьма беспокоят всевозможные несчастья.

140. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.

141. Я думаю, что можно, не нарушая закона, попытаться найти в нем лазейку.

142. Есть люди, которые мне настолько неприятны, что в глубине души радуюсь, когда они получают нагоняй за что-нибудь.

143. У меня бывали периоды, когда я из-за волнения терял сон.

144. Я посещаю всевозможные общественные мероприятия, потому что это позволяет побывать среди людей.

145. Можно простить людям нарушение правил, которые они считают неразумными.

146. У меня есть дурные привычки, которые настолько сильны, что бороться с ними просто бесполезно.

147. Я охотно знакоюсь с новыми людьми.

148. Бывает, что неприличная и даже непристойная шутка у меня вызывает смех.

149. Если дело у меня идет плохо, мне сразу хочется все бросить.

150. Я предпочитаю действовать согласно собственным планам, а не следовать указаниям других.

151. Люблю, чтобы окружающие знали мою точку зрения.

152. Если я плохого мнения о человеке или даже презираю его, почти не стараюсь скрыть это от него.

153. Я человек нервный и легко возбудимый.
154. Все у меня получается плохо, не так, как надо.
155. Будущее кажется мне безнадежным.
156. Люди довольно легко могут изменить мое мнение, даже если до этого оно казалось мне окончательным.
157. Несколько раз в неделю у меня бывает чувство, что должно случиться что-то страшное.
158. Чаще всего я чувствую себя усталым.
159. Я люблю бывать на вечерах и просто в компаниях.
160. Я стараюсь уклониться от конфликтов и затруднительных положений.
161. Меня часто раздражает, что я забываю, куда кладу вещи.
162. Приключенческие рассказы мне нравятся больше, чем рассказы о любви.
163. Если я захочу сделать что-то, но окружающие считают, что этого делать не стоит, я легко могу отказаться от своих намерений.
164. Глупо осуждать людей, которые стремятся взять от жизни все, что могут.
165. Мне безразлично, что обо мне думают другие.

Анализ и интерпретация результатов:

Обработка результатов осуществляется путем подсчета количества совпадений ответов испытуемого с ключом по каждой из шкал: каждое совпадение оценивается в 1 балл. Начинать обработку следует со шкалы «Достоверность», чтобы оценить стремление сотрудника представить себя в более социально-привлекательном виде. Если обследуемый набирает по шкале достоверности более 8 баллов, результат тестирования следует считать недостоверным и после проведения разъяснительной беседы необходимо повторить тестирование.

Ключи к шкалам Многоуровневого личностного опросника «Адаптивность» (МЛО-АМ)

Достоверность (Д)

«Нет» 1, 10, 19, 31, 51, 69, 78, 92, 101, 116, 128, 138, 148

Адаптивные способности (АС)

«Да» 4, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 24, 27, 28, 29, 30, 33, 36, 37, 39, 40, 41, 42, 43, 46, 47, 50, 56, 57, 59, 60, 61, 63, 64, 65, 67, 68, 70, 71, 72, 73, 75, 77, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 86, 88, 89, 90, 91, 93, 94, 95, 96, 98, 99, 102, 103, 104, 106, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 129, 131, 133, 135,

136, 137, 139, 141, 142, 143, 145, 146, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 161, 162, 164, 165

«Нет» 2, 3, 5, 13, 23, 25, 26, 32, 34, 35, 38, 44, 45, 48, 49, 52, 53, 54, 55, 58, 62, 66, 74, 76, 85, 87, 97, 100, 105, 107, 127, 130, 132, 134, 140, 144, 147, 159, 160, 163

Нервно-психическая устойчивость (НПУ)

«Да» 4, 6, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 28, 29, 30, 37, 39, 40, 41, 47, 57, 60, 63, 65, 67, 68, 70, 71, 73, 75, 80, 82, 83, 84, 86, 89, 94, 95, 96, 98, 102, 103, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 115, 117, 118, 119, 120, 122, 123, 124, 129, 131, 135, 136, 137, 139, 143, 146, 149, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 161, 162

«Нет» 2, 3, 5, 23, 25, 32, 38, 44, 45, 49, 52, 53, 54, 55, 58, 62, 66, 87, 105, 127, 132, 134, 140

Коммуникативные особенности (КО)

«Да» 9, 24, 27, 33, 46, 61, 64, 81, 88, 90, 99, 104, 106, 114, 121, 126, 133, 142, 151, 152

«Нет» 26, 34, 35, 48, 74, 85, 107, 130, 144, 147, 159

Моральная нормативность (МН)

«Да» 14, 22, 36, 42, 50, 56, 59, 72, 77, 79, 91, 93, 125, 141, 145, 150, 164, 165

«Нет» 13, 76, 97, 100, 160, 163.

Таблица перевода сырых баллов в стены

Наименование шкал и количество ответов, совпавших с ключом				Стены
ЛАП	НПУ	КС	МН	
62->	46->	27-31	18->	1
51-61	38-45	22-26	15-17	2
40-50	30-37	17-21	12-14	3
33-39	22-29	13-16	10-11	4
28-32	16-21	10-12	7-9	5
22-27	13-15	7-9	5-6	6
16-21	9-12	5-6	3-4	7
11-15	6-8	3-4	2	8
6-10	4-5	1-2	1	9
1-5	0-3	0	0	10

Интерпретация основных шкал методики «Адаптивность»

Наименование шкалы	Уровень развития качеств	
	Ниже среднего (1–3 стена)	Выше среднего (7–10 стена)
НПУ	Низкий уровень поведенческой регуляции, определенная склонность к нервно-психическим срывам, отсутствие адекватности самооценки и реального восприятия действительности	Высокий уровень нервно-психической устойчивости и поведенческой регуляции, высокая адекватная самооценка и реальное восприятие действительности
КС	Низкий уровень развития коммуникативных способностей, затруднение в построении контактов с окружающими, проявление агрессивности, повышенная конфликтность	Высокий уровень развития коммуникативных способностей, легко устанавливает контакты с сослуживцами, окружающими, не конфликтен
МН	Не может адекватно оценить свое место и роль в коллективе, не стремится соблюдать общепринятые нормы поведения	Реально оценивает свою роль в коллективе, ориентируется на соблюдение общепринятых норм поведения

Итоговую оценку по шкале «Личностный адаптивный потенциал» (ЛАП) можно получить путем простого суммирования сырых баллов по трем шкалам:

ЛАП = «Нервно-психическая устойчивость» + «Коммуникативные способности» + «Моральная нормативность»;

с последующей интерпретацией по нижеприведенной таблице.

**Интерпретация адаптивных способностей по шкале «ЛАП»
методики «Адаптивность»**

Уровень адаптивных способностей (стены)	Интерпретация
5–10	Группы высокой и нормальной адаптации. Лица этих групп достаточно легко адаптируются к новым условиям деятельности, быстро входят в новый коллектив, достаточно легко и адекватно ориентируются в ситуации, быстро вырабатывают стратегию своего поведения. Как правило, не конфликтны, обладают высокой эмоциональной устойчивостью
3–4	Группа удовлетворительной адаптации. Большинство лиц этой группы обладают признаками различных акцентуаций, которые в привычных условиях частично компенсированы и могут проявляться при смене деятельности. Поэтому успех адаптации зависит от внешних условий среды. Эти лица, как правило, обладают невысокой эмоциональной устойчивостью. Возможны асоциальные срывы, проявление агрессии и конфликтности. Лица этой группы требуют индивидуального подхода, постоянного наблюдения, коррекционных мероприятий
1–2	Группа низкой адаптации. Лица этой группы обладают признаками явных акцентуаций характера и некоторыми признаками психопатий, а психическое состояние можно охарактеризовать как пограничное. Возможны нервно-психические срывы. Лица этой группы обладают низкой нервно-психической устойчивостью, конфликтны, могут допускать асоциальные поступки. Требуют наблюдения психолога и врача (невропатолога, психиатра)

Тест «Индекс жизненной удовлетворенности» (ИЖУ)
(Опросник общего психологического состояния человека)
(адаптация Н. В. Паниной)

Инструкция:

Оцените каждое утверждение в соответствии со степенью вашего согласия. В столбике с номером вопроса поставьте любой знак напротив нужного ответа – «согласен», «не согласен» или «не знаю».

Тестовый материал

1. С возрастом многое мне кажется лучше, чем я ожидал раньше.
2. Жизнь принесла мне больше разочарований, чем большинству людей, которых я знаю.
3. Сейчас самый мрачный период в моей жизни.
4. Моя жизнь могла бы быть счастливее, чем есть.
5. Сейчас я почти так же счастлив, как и в то время, когда был моложе.
6. Большинство дел, которыми мне приходится заниматься, скучные и неинтересные.
7. Сейчас я переживаю лучшие годы в моей жизни.
8. Я считаю, что в будущем меня ожидают интересные и приятные дела.
9. К своим делам и занятиям я испытываю такой же интерес, как и раньше.
10. С возрастом я все больше ощущаю какую-то усталость.
11. Ощущение возраста не беспокоит меня.
12. Когда я оглядываюсь на свою жизнь, я испытываю чувство удовлетворения.
13. Я не изменил бы свою прошлую жизнь, даже если бы имел такую возможность.
14. По сравнению с другими людьми моего возраста я сделал массу глупостей в своей жизни.
15. Я выгляжу лучше, чем большинство других людей моего возраста.
16. У меня есть некоторые планы, которые я намереваюсь осуществить в ближайшее время.
17. Оглядываясь на прошлое, могу сказать, что я многое упустил в своей жизни.

18. Я слишком часто, по сравнению с другими людьми, нахожусь в подавленном настроении.

19. Я получил довольно много из того, что ожидал от жизни.

20. Что бы ни говорили, а с возрастом большинство людей становится хуже, а не лучше.

Ключ к ответам:

№ суждения	Согласен	Не согласен	Не знаю
1.	0	1	1
2.	0	2	1
3.	0	2	1
4.	0	2	1
5.	2	0	1
6.	0	2	1
7.	2	0	1
8.	2	0	1
9.	2	0	1
10.	0	2	1
11.	2	0	1
12.	2	0	1
13.	2	0	1
14.	0	2	1
15.	2	0	1
16.	2	0	1
17.	0	2	1
18.	0	2	1
19.	2	0	1
20.	0	2	1

Обработка результатов

Индекс общей жизненной удовлетворенности определяется начислением баллов по ключу. Максимальный индекс жизненной удовлетворенности составляет 40 баллов. Средняя жизненная удовлетворенность – 25–30 баллов. Показатели менее 25 баллов считаются низкими.

В качестве дополнительной информации о том, какие конкретные сферы жизни приносят удовлетворение или недовольство, можно посчитать количество баллов по шкалам (максимальное количество баллов по каждой шкале – 8).

Интерпретация результатов

1. *Интерес к жизни.* Суждения № 1, 6, 9, 11. Шкала отражает степень энтузиазма, увлеченного отношения к обычной повседневной жизни.

2. *Последовательность в достижении целей.* Суждения № 8, 13, 16, 17. Высокие показатели по данной шкале отражают такие особенности отношения к жизни, как решительность, стойкость, направленные на достижение целей. Низкая оценка по этой шкале отражает пассивное примирение с жизненными неудачами, покорное принятие всего, что приносит жизнь.

3. *Согласованность между поставленными и достигнутыми целями.* Суждения № 2, 4, 5, 19. Высокие показатели отражают убежденность человека в том, что он достиг или способен достичь тех целей, которые считает для себя важными.

4. *Положительная оценка себя и собственных поступков.* Суждения № 12, 14, 15, 20. Сюда относится оценка человеком своих внешних и внутренних качеств. Высокий балл отражает высокую самооценку.

5. *Общий фон настроения.* Суждения № 3, 7, 10, 18. Шкала показывает степень оптимизма, удовольствия от жизни.

Калифорнийский психологический опросник (CPI)
(Г. Гаух, адаптирован Н. В. Тарабриной и Н. А. Графиной)

Инструкция:

Вам предлагается ряд высказываний, касающихся разнообразных сторон жизни. С каждым из них Вы можете согласиться или не согласиться.

Прочтите внимательно каждое утверждение. В том случае, если вы решили, что утверждение верно, отметьте его; если утверждение по отношению к вам неверно, не отмечайте.

Если Вы не можете уверенно ответить, согласны Вы с этим утверждением или нет, постарайтесь все же выбрать наиболее предпочтительный для Вас ответ.

Помните, что Ваш ответ должен отражать только Ваше собственное мнение – здесь нет «правильных» или «неправильных» ответов.

Текст опросника

1. Мне нравятся общественные мероприятия просто потому, что там находишься среди людей.
2. Самая интересная рубрика в газетах – раздел юмора.
3. Я считаю своего отца идеальным человеком.
4. Человеку время от времени нужно показывать себя в выгодном свете.
5. Наше мышление было бы намного продуктивнее, если бы мы забыли о таких словах, как «вероятно», «приблизительно», «возможно».
6. Мне очень хочется добиться успеха в жизни.
7. Когда я нахожусь в компании, я обычно делаю то, что хотят другие, а не предлагаю сам.
8. Мне нравились сказки Салтыкова-Щедрина.
9. Обычно я хожу в кино чаще, чем раз в неделю.
10. Некоторые люди преувеличивают свои несчастья, чтобы им посочувствовали.
11. Люди довольно легко могут изменить мое мнение, несмотря на то, что я бываю готов отстаивать свою точку зрения.
12. Мне часто кажется, что я неправильно выбрал профессию.
13. Я очень медленно принимаю решения.
14. Я всегда следую правилу: делу – время, потехе – час.

15. Несколько раз в неделю мне начинает казаться, что должно произойти что-то ужасное.

16. Нет смысла помогать людям – лишний раз убеждаешься, что рано или поздно «схлопочешь по шее».

17. Я бы хотел быть журналистом.

18. Человека, который не участвует в выборах, нельзя считать хорошим гражданином.

19. Я думаю, мне понравилось бы работать прорабом на стройке.

20. У меня бывали очень странные и необычные переживания.

21. Моя повседневная жизнь заполнена делами, которые кажутся мне интересными.

22. Когда человек скрывает свои доходы, чтобы не платить налог – это так же плохо, как красть деньги у государства.

23. Во многих отношениях бедному человеку лучше, чем богатому.

24. Мне нравится содержать свои вещи в порядке, опрятными и аккуратными.

25. Мне становится не по себе при общении с ироничными, язвительными людьми.

26. Нужно заботиться о том, чтобы иметь «полезные знакомства».

27. Я чувствую себя неудачником, когда узнаю об успехах своих хороших знакомых.

28. Думаю, мне бы понравилось работать модельером.

29. Многие считают меня вспыльчивым.

30. Иногда я не прочь немного посплетничать.

31. Я сомневаюсь, что могу быть хорошим руководителем.

32. Меня настораживают люди, которые относятся ко мне дружелюбнее, чем я ожидал.

33. Я предпочел бы работать в женском коллективе.

34. Есть люди, которым нельзя доверять.

35. Меня возмущает, когда кто-нибудь плюет на тротуар.

36. Когда я учился в школе, я довольно часто прогуливал занятия.

37. У меня гораздо меньше опасений и страхов, чем у моих друзей.

38. Мне трудно вступать в беседу с незнакомыми людьми.

39. Должен признаться, что мне нравится подшучивать над другими (устраивать розыгрыши).

40. Я очень нервничаю, если замечаю, что за мной наблюдают.

41. Большинство проблем имеет лишь одно правильное решение, только нужно знать все факты.

42. Иногда я делаю вид, что знаю больше, чем это есть на самом деле.

43. Нет смысла беспокоиться о государственных проблемах, так как я не в состоянии что-либо изменить.

44. Иногда мне так и хочется что-нибудь сломать.

45. В детстве я обращался со своими проблемами к родителям.

46. Думаю, мне бы понравилась работа школьного учителя.

47. Женщине не следует употреблять в баре алкогольные напитки в одиночестве.

48. Большинство людей могут солгать, если им это выгодно.

49. Когда мне кто-то делает плохо, то я считаю, что должен отплатить тем же, хотя бы из принципа.

50. Мне кажется, что я наиболее сообразительный и способный, чем большинство окружающих.

51. Человек никогда не должен ездить на городском транспорте без оплаты проезда.

52. Обычно я принимаю активное участие во всех развлечениях на вечеринках.

53. Я думаю, что мне доставило бы огромное удовольствие иметь власть над другими людьми.

54. Мне трудно сосредоточиться на какой-нибудь задаче или работе.

55. У некоторых членов моей семьи вспыльчивый характер.

56. Меня раздражает, когда кто-нибудь отвлекает меня, когда я занят чем-то другим.

57. Иногда я стараюсь держаться подальше от того или иного человека, так как боюсь сказать или сделать при нем что-нибудь такое, о чем потом буду жалеть.

58. Я очень переживаю, когда думаю, что другие неодобрительно ко мне относятся.

59. Беда многих людей в том, что они недостаточно относятся к некоторым вещам.

60. Мне часто доводилось встречать людей, которые считались знаатоками своего дела, а в действительности знали не больше моего.

61. Я любил свою школу.

62. Я считаю, что Лермонтов более выдающаяся фигура, чем Пушкин.

63. Всегда хорошо быть искренним.

64. Сильная гроза пугает меня.

65. Думаю, что мне понравилось бы работать в сфере обслуживания или торговли.

66. Иногда мне так и хочется выругаться.
67. Убежден, что среди всех религиозных учений истинным может быть только одно.
68. Я смущаюсь, когда при мне говорят непристойности.
69. Я не одобряю тех, кто напивается на вечеринках.
70. Иногда я перехожу на другую сторону улицы, чтобы избежать с кем-нибудь встречи.
71. Меня легко взволновать.
72. Я веду дневник.
73. Возможно, что с каким-нибудь меньшинством и обращаются плохо, но мне до этого нет никакого дела.
74. Мне очень трудно бывает рассказать кому-нибудь о себе.
75. Нам стоит больше беспокоиться о своей стране и дать возможность другим самим решать свои проблемы.
76. Я часто чувствую, что жизнь проходит мимо меня.
77. Когда мне все надоедает, я стараюсь что-нибудь принять, чтобы встряхнуться.
78. Я люблю похвалиться своими успехами, настоящими и будущими.
79. Я боюсь купаться в глубоких местах.
80. Иногда я бываю очень сердит.
81. Должен признаться, что стараюсь поступать по-своему, независимо от того, чего хотят другие.
82. Думаю, что мне бы понравилась работа автомеханика.
83. Обычно я чувствую себя неловко на официальных вечерах или банкетах.
84. Одно время я пытался писать стихи.
85. Я не люблю предпринимать что-либо, пока ясно не представлю, что из этого выйдет.
86. Я спорю только по вопросам, имеющим принципиальное значение.
87. Я больше люблю читать приключенческие романы, чем истории о любви.
88. Мне неприятно смотреть на небрежно одетых людей.
89. Раз в неделю или чаще меня без видимой причины бросает в жар.
90. Если человек всегда принимает решение в выборах – свой гражданский долг он выполняет.
91. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что о них лучше не говорить.

92. Люди часто слишком многого ожидают от меня.
93. Я почти все, что угодно, могу сделать на спор.
94. При настоящем положении дел трудно надеяться на что-то в будущем.
95. Думаю, что мне понравилось бы заниматься научно-исследовательской работой.
96. Я серьезно отношусь к вопросам этики и морали.
97. Мне понравилась бы работа журналиста-международника.
98. Современные люди забыли о том, что такое стыд.
99. Я не могу сосредоточиться на чем-то одном.
100. Я предпочитаю мыться под душем, а не в ванне.
101. Должен признаться, что я стараюсь выполнять как можно меньше работы.
102. Я люблю находиться в центре внимания.
103. Я люблю слушать по радио симфоническую музыку.
104. Мне бы хотелось посмотреть на бой быков в Испании.
105. Огонь меня завораживает.
106. Средний человек не слишком способен оценить живопись и музыку.
107. Я могу быть в дружеских отношениях с людьми, которые делают то, что бы я делать не стал.
108. Я не боюсь зайти в комнату, где другие уже сидят и разговаривают.
109. Иногда я чувствую себя обескураженным.
110. Меня пугает мысль о возможности попасть в автодорожную катастрофу.
111. Когда я нахожусь в компании людей, меня беспокоит мысль, правильно ли то, о чем я говорю.
112. Я требователен к себе и считаю, что другие должны быть к себе также требовательны.
113. Школьные учителя жалуются на низкую заработную плату, но мне кажется они получают столько, сколько того заслуживают.
114. Иногда мне так и хочется с кем-нибудь подраться.
115. Иногда мне по несколько раз снится один и тот же сон.
116. Неприятно слушать лектора, который сам не верит в то, о чем он говорит.
117. Я не осуждаю тех, кто стремится получить от жизни все возможное.
118. Я верю, что мы становимся лучше, пройдя через все испытания и удары судьбы.

119. Жизнь по заранее составленному плану теряет большую часть своей привлекательности.

120. Я не всегда говорю правду.

121. В школе я медленно усваивал материал.

122. Я люблю поэзию.

123. Думаю, что у меня более четкое представление о том, что хорошо и что плохо, чем у большинства людей.

124. Скорее всего я первым не заговорю с людьми, пока они сами не обратятся ко мне.

125. Что-то не в порядке с людьми, которые без злости и возмущения не могут подчиняться приказаниям.

126. Если я болеваю или получаю травму, я безо всяких колебаний обращаюсь к врачу.

127. Прежде чем что-либо сделать, я стараюсь предугадать, как к этому отнесутся другие.

128. Чтобы убедить большинство людей в своей правоте, требуется много аргументов.

129. Думаю, мне понравилось бы ездить на гоночном автомобиле.

130. Иногда безо всякой причины или, когда дела идут плохо, я чувствую себя радостно возбужденным и счастливым.

131. Одна из моих целей в жизни – совершить что-то такое, чтобы моя мать могла гордиться мною.

132. Я легко влюбляюсь и быстро остываю.

133. Я чувствую сейчас себя лучше, чем когда-либо.

134. Мне неудобно дурачиться на вечеринках, даже если другие этого не делают.

135. Обычно утром я просыпаюсь свежим и отдохнувшим.

136. Большинство людей заводят знакомства лишь потому, что они могут оказаться для них полезными.

137. Мне бывает трудно сесть спокойно и расслабиться.

138. У меня редко или почти никогда не кружится голова.

139. Вполне допустимо обойти закон, если формально он не нарушен.

140. Мне нравится слушать лекции на международные темы.

141. В наше время родители слишком снисходительны к своим детям.

142. Большинство людей скорее поступит нечестно, чем согласится потерять свои выгоды или преимущества.

143. Мне нравится бывать в компаниях, где подшучивают друг над другом (устраивают розыгрыши).

144. Я немного боюсь темноты.

145. Если я сталкиваюсь с трудными проблемами, я легко отказываюсь от их решения.

146. Я люблю носить дорогую одежду.

147. Временами я чувствую полную свою бесполезность.

148. Я считаю, что женщина должна пользоваться той же свободой в сексуальных отношениях, что и мужчина.

149. Я со всех сторон обдумываю проблему, прежде чем принять решение.

150. Меня ужасно задевает, когда меня критикуют или ругают.

151. Иногда мне приходят в голову странные и необычные мысли.

152. Я прочитываю не менее десяти книг в год.

153. Когда я чувствую себя неважно, я становлюсь немного злым и раздражительным.

154. Мне нравятся высокие женщины.

155. Люди должны вести себя в соответствии с тем окружением, в котором они оказываются.

156. Я редко испытываю возбуждение или волнение.

157. Я очень люблю путешествовать и бываю несчастлив, если мне не удастся куда-нибудь уехать.

158. Я часто замечал, что когда я что-то стараюсь сделать, у меня дрожат руки.

159. Мне становится как-то не по себе, когда я попадаю в большую компанию.

160. Я хотел бы послушать великого оперного певца.

161. Я иногда бываю беспричинно злым и раздражительным.

162. Каждый человек должен быть в курсе общегосударственных проблем, даже если время, которое он на это потратит, пойдет в ущерб его личным удовольствиям.

163. Я люблю всякие вечеринки и сборища.

164. Моим родителям часто не нравились мои друзья.

165. Я легко подчиняюсь приказаниям и делаю то, что мне говорят.

166. В школе я всегда заглядывал вперед, планируя каким предметам отдать предпочтение.

167. Мне хотелось бы быть членом нескольких клубов или обществ.

168. Моя домашняя жизнь всегда была счастливой.

169. Преподаватели часто ждут слишком большой работы от своих студентов.

170. Я часто действую по обстоятельствам, долго не раздумывая.
171. Думаю, что добился бы большего, чем большинство нынешних политических деятелей.
172. Я не очень боюсь змей.
173. Другие люди часто неправильно истолковывают мои поступки.
174. Я никогда не сужу о людях, не имея достаточно на то оснований.
175. Со мной бывало такое, что мои действия прерывались, и я не воспринимал происходящее.
176. Я часто пытаюсь понять, какие скрытые причины побуждают того или иного человека сделать для меня что-то приятное.
177. Мне не хватает уверенности в себе.
178. Большинство людей испытывает тайное наслаждение, когда другие попадают в беду.
179. Если уж я имею какое-нибудь общественное поручение, то я стараюсь во все вникать.
180. Обычно мои родители не мешали мне самостоятельно принимать решения.
181. Я всегда стремился получать оценки в школе больше, чем мог.
182. Я скорее предпочту обойтись без чего-либо, чем буду просить об одолжении.
183. Иногда у меня бывает такое чувство, что я просто обязан причинить вред себе или кому-нибудь другому.
184. У меня более, чем достаточно поводов для беспокойства.
185. Я не упущу возможности повеселиться, даже если это мне грозит неприятностями.
186. Обычно я не люблю много говорить, если только я не в компании людей, которых хорошо знаю.
187. Я все принимаю слишком близко к сердцу.
188. Довольно часто оказывалось, что я не в курсе пересудов и разговоров, которые занимают окружающих меня людей.
189. В школе мои отметки по поведению всегда были очень низкими.
190. Только глупец может требовать увеличения налогов.
191. Иногда я притворяюсь заболевшим, чтобы чего-либо избежать.
192. Когда я знаколюсь с человеком, я всегда думаю, что он лучше меня.
193. Мне было бы стыдно не использовать свое право голосования.
194. Мне нравится, когда люди не могут угадать, что же я собираюсь сделать в следующий момент.

195. Самое важное для меня – это долг перед моей работой и перед другими людьми.

196. Иногда мне кажется, что мне понравилось бы заниматься боксом.

197. Бывает, что неприличная шутка вызывает у меня смех.

198. Прежде чем что-либо сделать, я стараюсь представить, как мои друзья отнесутся к этому.

199. Мне понравилось бы быть военным.

200. Если в компании меня попросят, то я не постесняюсь начать беседу или высказать свое мнение по поводу того, что мне хорошо известно.

201. Терпеть не могу людей, которые считают, что существует одна, единственно верная религия.

202. Если бы выпал случай, я смог бы быть неплохим руководителем.

203. Когда дела идут плохо, я иногда обвиняю в этом других.

204. Мне нравится составлять план домашних дел и затем следовать ему.

205. Я получаю большое удовольствие от спортивных игр или состязаний в том случае, если держал пари (побился об заклад).

206. Я часто замечал, что люди завидуют моим идеям, потому что они не им первым пришли в голову.

207. Иногда на выборах я голосую за кандидата, о котором знаю очень мало.

208. Я люблю бывать в компаниях и на вечеринках, где много шумного веселья.

209. Большинство людей говорит правду просто из-за страха быть пойманным на лжи.

210. Я очень люблю охоту.

211. Оставаясь один, я часто задумываюсь над такими философскими проблемами, как свобода воли, зло и т. д.

212. У меня никогда не было столкновений с законом.

213. Меня возмущает, когда я узнаю, что кого-то лишили права голосовать.

214. В школе меня иногда вызывали к директору за озорство.

215. Мне понравилось бы писать книги по технике.

216. Иногда я изматываю себя тем, что много на себя беру.

217. Думаю, мне понравилась бы работа библиотекаря.

218. Я люблю ходить на танцы.

219. Большинство людей в глубине души не любят утруждать себя ради того, чтобы помочь другим.

220. Я чувствую себя тревожно и беспокойно в закрытом помещении.

221. Люди должны заботиться о своих престарелых родителях, даже если им приходится во имя этого чем-то жертвовать.

222. Мне хотелось бы быть членом какого-нибудь дискуссионного клуба.

223. Я стараюсь любой ценой избежать неприятностей.

224. Я обычно надеюсь на успех в своих делах.

225. Люди только делают вид, что заботятся о других.

226. Большинство людей беспокоят сексуальные вопросы.

227. Мне трудно бывает найти тему для разговора, когда я встречаю нового человека.

228. Я люблю читать историческую литературу.

229. Предпочитаю симметрию асимметрии.

230. Я предпочел бы быть скорее исполнительным и надежным работником, чем блестящим, но не вызывающим доверие.

231. Если есть возможность, я не прочь пустить пыль в глаза.

232. Иногда мне кажется, что я на грани гибели.

233. Люди не станут беспокоиться о других, если им это невыгодно.

234. Нам следовало бы более ответственно относиться к выбору должностных лиц.

235. Я не против уплаты налогов, так как это дает мне возможность получать что-то от общества.

236. Меня так волнуют некоторые темы, что я даже не могу о них говорить.

237. Будущее слишком неопределенно, чтобы имело смысл строить серьезные планы.

238. Иногда я просто не в состоянии начать что-либо делать.

239. Я люблю выступать перед людьми.

240. Мне понравилась бы работа медсестры.

241. Человек, которые вводит других людей в соблазн, оставляя ценное имущество без присмотра, виноват примерно также, как и тот, который это имущество крадет.

242. Я общительный человек.

243. Меня часто беспокоят бесполезные мысли, которые приходят мне в голову.

244. Если бы я был журналистом, я бы с большим удовольствием освещал бы новости театра.

245. Большую часть времени я чувствую себя счастливым.
246. Мне нравится планировать свои действия заранее.
247. Время от времени я люблю полностью отключиться от работы и от всего, что напоминает о ней.
248. Должен признаться, что когда у меня плохое настроение, я становлюсь раздражительным.
249. Мне нравятся в журналах разделы «сделай сам».
250. Мне трудно работать под строгим контролем.
251. Я люблю большие шумные вечеринки.
252. Иногда я чувствую, что я другим в тягость.
253. Нельзя осуждать людей, которые ставят на карту все, если ставки высоки.
254. Я никогда умышленно не лгу.
255. Только глупец будет пытаться изменить существующие народные традиции.
256. Я хочу занимать высокое положение в обществе.
257. Мне часто кажется, что я сделал что-то плохое или неприличное.
258. В школе мне трудно было отвечать перед всем классом.
259. Обычно мне кажется, что жизнь стоящая штука.
260. Я всегда стараюсь сделать все несколько лучше, чем от меня ожидают.
261. Нам следует дать возможность африканским странам самим решать свои проблемы, нет причин помогать им.
262. Несколько раз я поступал подло по отношению к другим.
263. Те, кто нарушает закон, почти всегда оказываются пойманными и наказываются по заслугам.
264. Я бываю очень несчастлив, если не достигаю успеха в чем-либо, что я серьезно намеревался сделать.
265. Мне бывает страшно при мысли о землетрясении.
266. Думаю, что большинство людей способно солгать, чтобы продвинуться по службе.
267. Я больше люблю говорить, чем слушать.
268. Мне иногда очень хотелось уйти от своей семьи.
269. Мне нравится наука.
270. Я часто выхожу из себя.
271. Мои родители всегда были со мной строги и суровы.
272. Должен признаться, что в незнакомом месте испытываю некоторый страх.

273. Меня беспокоит, когда незнакомые люди в трамвае, магазине и т. п. разглядывают меня.

274. Я уверен, что знаю, как можно решить современные международные проблемы.

275. Иногда мне нравится нарушать правила и делать то, что следовало бы не делать.

276. Я редко ссорюсь с членами своей семьи.

277. Я не боюсь воды.

278. Если в магазине мне дают сдачу больше, чем положено, я всегда возвращаю ее назад.

279. Я часто испытываю отвращение к себе.

280. Я люблю разные игры и развлечения.

281. Общество должно больше уделять внимание инженерно-техническим работникам, как оно это делает по отношению к деятелям искусства.

282. Многих людей можно обвинить в непристойном сексуальном поведении.

283. Я люблю читать о науке.

284. Мне трудно вести себя непринужденно в присутствии новых людей.

285. Я отказываюсь играть в некоторые игры, потому что у меня это плохо получается.

286. Я никогда не делал ничего рискованного только ради острых ощущений.

287. Думаю, мне понравилось бы петь в хоре.

288. В детстве меня один раз или больше выгоняли из класса за плохое поведение.

289. Иногда я переживаю из-за таких вещей, которые на самом деле не очень-то и важны.

290. Должен признаться, что я человек чувствительный и легко возбудимый.

291. Думаю, мне бы понравилось быть членом мотоклуба.

292. Мне очень нравилось, когда мои школьные сочинения зачитывали перед всем классом.

293. Время от времени у меня до такой степени портится настроение, что никто не может развеселить меня.

294. Мне кажется, что меня часто наказывали незаслуженно.

295. Даже не являясь основной причиной совершенной ошибки, я готов любой ценой искупить свою вину.

296. Мне хотелось бы быть актером театра или кино.

297. Иногда меня так и тянет сделать что-нибудь плохое или ужасное.

298. Я часто чувствую жжение, покалывание, «ползание мурашек», онемение в различных частях своего тела.

299. Я довольно безразличен к тому, что со мной происходит.

300. Полицейские машины должны иметь специальные отличительные знаки, чтобы их всегда можно было опознать.

301. Я боюсь оставаться один в темноте.

302. Я часто поступал вопреки желаниям родителей.

303. Мы должны сократить потребление нефти до уровня необходимого, чтобы ее хватило людям, которые будут жить через 50 или 100 лет после нас.

304. Если коллектив принял решение, человек должен следовать ему, даже если не согласен с ним.

305. Мне часто хочется, чтобы люди занимали более определенную позицию.

306. По ночам меня довольно часто мучают кошмары.

307. Если бы я вел машину, то я не позволил бы себя обгонять.

308. Меня беспокоят боли в желудке.

309. Есть вещи или люди, к которым я отношусь с опаской, хотя и знаю, что они не предоставляют для меня никакой угрозы.

310. Я скорее предпочел бы, чтобы люди относились ко мне недоброжелательно, чем презирали меня.

311. Я ничего не могу делать хорошо.

312. Всякий, кто может и хочет упорно трудиться, имеет большие шансы добиться успеха в жизни.

313. Я никогда не ощущал боль в затылке.

314. Прежде чем прийти к какому-либо мнению я стараюсь узнать, что на этот счет думают другие.

315. Люди не должны платить налог за бездетность.

316. Мои родители хотели, чтобы я преуспел в жизни.

317. Я часто задумываюсь над тем, как я выгляжу и какое произвожу на других впечатление.

318. В детстве я почти не стремился быть членом какой-нибудь уличной компании.

319. Находясь в компании, я обычно беру на себя обязанность знакомить людей друг с другом.

320. Я бы назвал себя довольно «сильной личностью».

321. Я почти никогда не ложусь спать вовремя.
322. Я не люблю давать свои вещи людям, которые не умеют аккуратно с ними обращаться.
323. Я никогда не был сильно пьян.
324. Голосование – это не более чем формальная процедура.
325. Когда я чувствую себя счастливым и полным сил, кто-нибудь унылым видом или плохим настроением непременно все испортит.
326. Я очень обидчив.
327. Я легко могу расстаться или порвать свои отношения с другом.
328. Я установил, что моему характеру соответствует четкий режим дня.
329. Мне трудно симпатизировать человеку, который всегда в сомнениях и колебаниях.
330. Мне кажется, что все имеет одинаковый вкус.
331. Я часто не довожу начатого до конца.
332. Я мог бы быть совершенно счастлив и без близкого друга.
333. Образование более важная вещь, чем думает большинство людей.
334. Я начинаю нервничать, когда мне надо попросить кого-то об одолжении.
335. Иногда я веду себя как трус.
336. Иногда я испытываю желание покинуть свой дом.
337. У меня часто так болит голова, что кажется она раскалывается на части.
338. Я никогда особенно не беспокоился по поводу своей внешности.
339. Временами мне кажется, что я не такой уж хороший человек.
340. За столом я обычно все быстро съедаю и не люблю тратить время на застольные разговоры.
341. Мои родные часто обращаются со мной как с ребенком.
342. Меня раздражает, когда другие люди вмешиваются в мою жизнь.
343. В школе большинство учителей относилось ко мне справедливо.
344. Некоторые животные действуют мне на нервы.
345. Я скорее пойду навстречу опасности, чем постараюсь избежать ее.
346. Должен признать, что я довольно хороший оратор.
347. Если людей в жизни преследуют неудачи, значит они сами в этом виноваты.

348. Обычно, чтобы избежать критики, я делаю то, чего от меня ждут.

349. Если человек нашел крупную сумму денег, то он может потратить их на собственные нужды.

350. От людей не следует ожидать, чтобы они сделали что-то для общества, если им за это не заплатить.

351. У некоторых членов моей семьи есть привычки, которые раздражают меня.

352. У меня нет большого желания узнавать что-то новое.

353. Мне кажется, что меня никто не понимает.

354. Сильный человек способен решить даже самые трудные проблемы.

355. Я имею устоявшиеся политические убеждения.

356. Я редко беспокоюсь о своем здоровье.

357. Иногда мне кажется, что я не заслуживаю того хорошего, что имею в жизни.

358. Я часто мечтаю о таких вещах, что о них лучше никому не говорить.

359. Думаю, что я лидер в своей группе.

360. Честному человеку невозможно чего-нибудь добиться в жизни.

361. Я люблю, чтобы у каждой вещи было свое место и чтобы все вещи находились на своих местах.

362. У меня никогда не было галлюцинаций.

363. Я не люблю решать какую-нибудь проблему, если нельзя получить ясный однозначный ответ.

364. Меня раздражает, если что-то непредвиденное нарушает мой распорядок дня.

365. Будущее кажется мне безнадежным.

366. Кажется, что я никогда не чувствовал голода.

367. Моя домашняя жизнь всегда была приятной.

368. Я знаю, что мог бы быть лучше, если бы больше разбирался в себе.

369. Мне кажется, что я чаще, чем другие совершаю поступки, о которых потом жалею.

370. Неповиновение любому правительству нельзя оправдать.

371. Я не могу полностью наслаждаться отдыхом или каникулами, если не заслужил их своей работой.

372. У меня есть основания ревновать некоторых членов моей семьи.

373. В гостях за столом я держусь лучше, чем дома.

374. Я никогда не окажу помощь другому человеку, если для этого мне придется отказаться от собственного удовольствия.

375. Есть люди, к которым я испытываю неприязнь настолько, что получаю удовольствие, когда они попадают в беду.

376. Мне нравится составлять планы и решать, что кому делать.

377. Иногда я дразню животных.

378. Сомневаюсь, что есть по-настоящему счастливые люди.

379. Я предпочел бы не брать слишком большую ответственность за других людей.

380. Меня считают трудолюбивым и прилежным работником.

381. Я почти всегда ощущаю сухость во рту.

382. Сила воли – залог успеха.

383. Обычно, прежде чем что-либо сделать, я должен подумать, даже если речь идет о мелочах.

384. Большинству людей было бы лучше, если бы они никогда не ходили в школу.

385. Меня легко переспорить.

386. Я знаю, кто виноват в большинстве моих неприятностей.

387. Я не люблю неопределенность и непредсказуемость.

388. Когда я попадаю в безвыходную ситуацию, я говорю ту часть правды, которая мне не повредит.

389. Я испытываю разочарование в законах, когда ловкий адвокат добивается освобождения преступника.

390. Я веду неправильный образ жизни.

391. Я читаю довольно быстро.

392. Я мечтаю очень мало.

393. Я употреблял слишком много алкогольных напитков.

394. Даже попав в беду, я обычно стараюсь сделать все как следует.

395. Для меня очень важно иметь много друзей и вести активную общественную жизнь.

396. Иногда мне хотелось убежать из дома.

397. Я редко меняю свое решение.

398. Судьба определенно несправедлива ко мне.

399. Иногда ловкость какого-нибудь мошенника меня так забавляет, что мне хочется, чтобы ему повезло.

400. У меня хороший аппетит.

401. Большинство молодых людей получает слишком хорошее образование.

402. У меня бывали приступы, во время которых я не мог контролировать свои движения и речь, но понимал, что происходит вокруг меня.

403. У меня врожденный талант влиять на людей.

404. Я сторонник строгого соблюдения законов независимо от того, к каким последствиям это приводит.

405. Люди часто говорят обо мне за моей спиной.

406. Мои вредные привычки настолько сильны, что бесполезно с ними бороться.

407. Я был самостоятельным в детстве.

408. Я всегда слежу за тем, чтобы моя работа была хорошо спланирована и организована.

409. Я никогда не стану играть с незнакомым человеком в азартные игры.

410. Я считаю очень важным право открыто высказывать свои мысли.

411. Несколько раз в неделю меня беспокоит изжога.

412. Я люблю наводить порядок и передвигать вещи.

413. Я получаю столько сочувствия, сколько мне необходимо.

414. Я не всегда читаю передовицы в газетах.

415. Меня смущает род занятий одного или нескольких членов моей семьи.

416. Мне кажется, что я не так счастлив, как другие.

417. Мне подходит любая работа, лишь бы за нее хорошо платили.

418. Меня смущают люди, которых я плохо знаю.

419. Мне часто казалось, что моя жизнь не имеет смысла.

420. В детстве я одно время совершал мелкие кражи.

421. Меня не очень заботит, нравлюсь я людям или нет.

422. Когда дела идут плохо, мне хочется все бросить.

423. Если бы люди не были настроены против меня, я достиг бы в жизни гораздо большего.

424. Человек, к которому в детстве я был привязан больше всего была женщина (мать, сестра, тетя или друга женщина).

425. Часто я чувствовал себя виноватым из-за того, что выражал свое сочувствие в большей степени, чем испытывал его на самом деле.

426. Я устаю быстрее, чем другие люди.

427. Я чувствую себя неловко во всем, кроме обычной одежды.

428. Когда я был ребенком, в моем доме было не так мирно, как у большинства людей.

429. Мне даже подумать страшно о выступлении перед публикой.

430. Некоторые из членов моей семьи совершали поступки, которые пугали меня.

431. В начальной школе я доставлял учителям массу хлопот.

432. Я берусь за дверные ручки без страха чем-нибудь заразиться.
433. Гораздо важнее, чтобы отец был добрым, чем преуспевающим.
434. Моя кожа очень чувствительна к прикосновениям.
435. При хорошей зарплате мне бы понравилось быть бродячим актером или циркачом.
436. Я никогда особенно не любил школу.
437. Я страдаю от приступов тошноты и рвоты.
438. Я добился бы больших успехов, если бы были возможности.
439. Члены моей семьи всегда были близки между собой.
440. Иногда я бываю чем-то обескураженным.
441. Я часто просыпаюсь в испуге среди ночи.
442. Я легко потею, даже в холодные дни.
443. Я не тот человек, который мог бы стать политическим деятелем.
444. Мои родители никогда меня по-настоящему не понимали.
445. Я буду бороться за свои права, если кто-то попытается посягнуть на них.
446. Должен признаться, что люди иногда разочаровывали меня.
447. Если я увижу, как несколько ребят бьют одного, я обязательно попытаюсь остановить их.
448. Люди обращаются ко мне за помощью, когда им необходимо что-то решить.
449. Почти каждый день случается что-то, что пугает меня.
450. Меня раздражают писатели, которые употребляют странные и необычные слова в своих произведениях.
451. Должен признаться, что мне неприятно насаживать червя на крючок удочки.
452. Мне неприятно выступать перед людьми.
453. Работа стоит мне большого напряжения.
454. Моя семья с неодобрением относится к той работе, которую я выбрал (или собираюсь выбрать).
455. Я часто чувствую комок в горле.
456. Мне труднее, чем другим сосредоточиться на чем-то одном.
457. Лучше никому не доверять.
458. Я испытываю неудобство при общении с нерешительными людьми.
459. У меня беспокойный и прерывистый сон.
460. Сильные люди никогда не показывают своих чувств.
461. Похоже, что раньше люди веселились больше, чем теперь.
462. Даже если я уверен, что прав в чем-то, я обычно уступаю, так как глупо настаивать на своем.

Подсчет сырых баллов

В прямых значениях: **Да** – 1 балл, **Нет** – 0 баллов

В обратных значениях: **Да** – 0 баллов, **Нет** – 1 балл

Шкала	В прямых значениях	В обратных значениях
(Do)	53, 162, 179, 202, 207, 267, 303, 304, 310, 319, 320, 346, 355, 359, 376, 403, 412, 448	31, 54, 111, 177, 253, 258, 314, 315, 369, 370, 379, 383, 385, 390, 418, 443, 452, 456
(Cs)	17, 62, 72, 103, 154, 160, 167, 200, 283, 287	23, 25, 40, 47, 49, 55, 68, 79, 94, 128, 186, 190, 220, 227, 230, 237, 258, 273
(Sy)	1, 4, 45, 50, 61, 84, 102, 107, 108, 146, 163, 167, 197, 202, 216, 218, 228, 242, 277	7, 74, 83, 111, 121, 124, 134, 145, 188, 225, 258, 273, 284
(Sp)	4, 30, 50, 80, 97, 102, 108, 152, 170, 180, 197, 200, 208, 224, 231, 245, 251, 275, 280, 296	5, 14, 23, 47, 54, 68, 74, 76, 83, 98, 123, 134, 150, 177, 192, 227, 282, 285
(Sa)	21, 42, 101, 104, 112, 138, 146, 179, 197, 211, 216, 275, 296	3, 7, 31, 38, 47, 69, 111, 121, 177, 227, 233, 258, 284, 291, 300
(In)	102, 179, 224, 310, 320, 329, 380, 407	15, 40, 67, 71, 131, 145, 159, 177, 198, 230, 305, 348, 369, 383, 385, 387, 395, 422, 426, 429, 452, 462
(Em)	4, 8, 17, 52, 84, 86, 97, 100, 122, 127, 130, 143, 191, 198, 239, 242, 275, 287, 359, 403	25, 59, 67, 79, 81, 91, 98, 137, 161, 173, 186, 194, 255, 271, 361, 363, 364, 421

(Re)	22, 51, 61, 126, 138, 162, 179, 193, 212, 221, 234, 235, 278, 283	16, 20, 26, 36, 43, 49, 73, 75, 90, 105, 121, 129, 139, 164, 189, 205, 206, 253, 261, 288, 294, 300
(So)	6, 21, 23, 144, 168, 180, 192, 198, 212, 245, 317, 323, 334, 367, 373, 389, 409, 439	12, 36, 93, 94, 164, 170, 182, 184, 214, 257, 302, 327, 336, 338, 369, 385, 386, 393, 396, 398, 405, 416, 420, 428, 431, 435, 436, 444, 457
(Sc)	149, 168, 223, 276, 286	4, 20, 29, 42, 44, 48, 53, 57, 66, 78, 81, 93, 102, 114, 120, 146, 170, 173, 183, 185, 191, 196, 208, 231, 243, 248, 251, 267, 275, 294, 296, 297, 300
(Gi)	14, 96, 127, 133, 140, 165, 195, 230, 254, 276	10, 30, 34, 42, 44, 48, 56, 66, 70, 78, 81, 91, 101, 120, 150, 153, 170, 178, 194, 203, 207, 231, 238, 248, 250, 262, 268, 275, 289, 293
(Cm)	10, 34, 80, 118, 224, 259, 280, 312, 316, 322, 333, 343, 348, 400, 410, 440, 445, 446, 447	2, 307, 311, 321, 324, 332, 349, 350, 352, 360, 366, 374, 378, 381, 384, 401, 437, 449, 455
(Wb)	224, 259, 276, 312, 313, 413	15, 54, 70, 89, 236, 266, 297, 299, 301, 306, 308, 309, 330, 337, 341, 344, 351, 353, 358, 372, 375, 381, 398, 406, 411, 415, 430, 437, 438, 449, 455
(To)	80, 122, 213, 269, 295, 335	15, 20, 27, 32, 60, 67, 88, 94, 117, 136, 139, 142, 155, 183, 184, 206, 209, 219, 233, 237, 241, 257, 266, 288, 294, 310

(Ac)	6, 46, 61, 69, 112, 118, 125, 166, 180, 228, 239, 246, 260, 264, 292	20, 36, 49, 99, 119, 121, 145, 147, 157, 164, 175, 189, 194, 214, 236, 237, 243, 250, 251, 270, 291, 299, 436
(Ai)	8, 21, 50, 122, 140, 172, 204, 283	3, 5, 37, 41, 59, 63, 94, 98, 116, 121, 130, 141, 145, 169, 190, 206, 225, 237, 241, 252, 255, 263, 265, 273, 294, 363, 370, 456
(Ie)	30, 50, 122, 152, 200, 228, 269, 283, 356, 362, 391, 399, 432, 443	2, 20, 64, 76, 92, 111, 121, 136, 141, 169, 184, 205, 258, 265, 298, 352, 365, 382, 392, 402, 417, 422, 423, 434, 441, 450, 453, 456
(Py)	21, 95, 160, 166, 172, 207, 215, 234, 228, 311	12, 24, 54, 85, 88, 94, 99, 118, 131, 145, 155, 185, 190, 211, 226, 229, 282, 405
(Fx)	63, 77, 120, 331, 346	5, 24, 41, 59, 86, 112, 116, 123, 156, 174, 305, 328, 329, 354, 361, 363, 364, 380, 387, 397, 404, 408, 458
(F/m)	28, 35, 58, 64, 71, 110, 115, 144, 187, 217, 232, 240, 244, 272, 278	19, 39, 78, 82, 87, 100, 114, 123, 129, 143, 171, 199, 210, 214, 49, 256, 274

Перевод в Т-баллы

Интерпретация отдельных шкал

Интерпретация групп шкал

1. I класс шкал

Высокие баллы (все выше 50Т) свидетельствуют о превосходстве, влиятельности, ориентированности индивида на межличностное взаимодействие, общей компетентности в социальных взаимоотношениях.

Низкие баллы (все ниже 50Т) говорят о сдержанности, неспособности отстаивать свои права, индивиды с такими баллами обычно не очень социально ориентированы и, как правило, испытывают смущение и стеснение при социальных контактах.

2. II класс шкал

Высокие баллы (все выше 50T) свидетельствуют о внимательности, заботливости, осторожности, это достаточно прямолинейный тип людей, который характеризуется контролем над поведением, чувством долга и несклонностью к риску.

Низкие баллы (все ниже 50T) говорят о неосмотрительности, оппортунистичности, свободе от сдерживающих факторов, решительности и склонности к риску.

3. III класс шкал

Высокие баллы (все выше 50T) говорят о направленности и стремлении к достижениям, индивиды с такими баллами в целом обладают высокими достижениями (свершениями) в интеллектуальном и профессиональном планах. Они являются типом «ум превыше мускулов».

Низкие баллы (все ниже 50T) свидетельствуют о внимательности, осторожности, сопротивлении (нежелании) идти по прямой, такие личности имеют тенденцию к обороне (защите), они предпочитают работать с конкретными типами людей, известными как «мускулы превыше ума», к каковым относятся сами.

4. IV класс шкал

Высокие баллы (все выше 50T) говорят о любопытстве и любознательности индивида, широте его восприятия, адаптивности и сензитивности к окружению.

Низкие баллы (все ниже 50T) свидетельствуют о стремлении к рациональному восприятию действительности, прозаичности, сухости; лица с таким профилем склонны принимать вещи по их номинальной стоимости, они предпочитают стабильность и предсказуемость переменам.

Тест «Уровень профессиональной адаптации»
(Опросник Р. Х. Исмаилова)

Инструкция:

Вам предлагается ряд утверждений, с которыми вы можете согласиться, не согласиться или согласиться частично. Вы должны выбрать один из трех предлагаемых вариантов ответа, отражающий ваше мнение. Не тратьте много времени на обдумывание ответов. Дайте тот ответ, который первым приходит в голову. Старайтесь не прибегать слишком часто к промежуточным ответам типа «затрудняюсь ответить», «нечто среднее», «трудно сказать». Отвечайте как можно искреннее.

Ваши ответы будут учитываться при выявлении наиболее важных проблем, с которыми сталкивается сотрудник на новом месте работы (учебы), и для разработки программы помощи новым сотрудникам.

1. Решение моих жизненных планов (интересная работа, повышение квалификации и т. д.) связано с работой в данной организации:

- 1) да
- 2) затрудняюсь ответить
- 3) нет

2. Коллектив отдела, где я работаю, считается:

- 1) недружным
- 2) затрудняюсь ответить
- 3) дружным

3. Я бы сказал, что всегда сдерживаю свои обещания, даже если мне это может быть невыгодным:

- 1) да
- 2) затрудняюсь ответить
- 3) нет

4. Нынешняя работа в коллективе меня:

- 1) удовлетворяет
- 2) не знаю, удовлетворяет или нет
- 3) не удовлетворяет

5. Я обращаю внимание на недостатки, существующие в нашем коллективе:

- 1) да
- 2) затрудняюсь ответить
- 3) нет

6. Я удовлетворен условиями своего труда:

- 1) да
- 2) нечто среднее
- 3) нет

7. Я чувствую физическую напряженность во время работы:

- 1) да
- 2) когда как
- 3) нет

8. Работать в своем коллективе мне:

- 1) нравится
- 2) трудно сказать
- 3) не нравится

9. В настоящее время работа по специальности не приносит мне того удовлетворения, которого я ожидал:

- 1) да
- 2) трудно сказать
- 3) нет

10. Взаимоотношения между сотрудниками и непосредственными руководителями сложились:

- 1) напряженные
- 2) нормальные
- 3) хорошие

11. У меня есть стремление содействовать развитию своей организации:

- 1) да
- 2) затрудняюсь ответить
- 3) нет

12. Взаимоотношения между сотрудниками в коллективе, где я работаю:

- 1) натянутые
- 2) затрудняюсь ответить
- 3) хорошие

13. Бывает, что, разозлившись, я выхожу из себя:

- 1) да
- 2) иногда
- 3) нет

14. Я считаю, что в настоящее время мои отношения с коллегами:

- 1) натянутые
- 2) нечто среднее
- 3) хорошие

15. Когда дело касается моих личных интересов, я могу забыть о своей ответственности перед коллективом:

- 1) да
- 2) иногда
- 3) нет

16. Условия деятельности (освещение, чистота, уровень шума и т. д. на моем рабочем месте можно оценить как:

- 1) плохие
- 2) удовлетворительные
- 3) хорошие

17. Во время работы у меня появляется усталость, и я жду окончания рабочего дня с нетерпением:

- 1) да
- 2) иногда
- 3) нет

18. Если бы мне предложили такую же или аналогичную работу в другом месте, я бы это место работы сменил:

- 1) да
- 2) трудно сказать
- 3) нет

19. В настоящее время мне моя работа нравится:

- 1) да
- 2) частично
- 3) нет

20. Мой непосредственный руководитель относится к новым сотрудникам:

- 1) с безразличием
- 2) затрудняюсь ответить
- 3) с пониманием

21. Я считаю свою организацию одной из лучших в городе:

- 1) да
- 2) трудно сказать
- 3) нет

22. Большинство сотрудников в нашем коллективе ладят между собой:

- 1) да
- 2) частично
- 3) нет

23. У меня иногда бывают такие мысли, которыми мне не хотелось бы делиться с другими людьми:

- 1) да
- 2) трудно сказать
- 3) нет

24. Мои отношения с непосредственным руководителем можно определить как:

- 1) напряженные
- 2) неопределенные
- 3) хорошие

25. Я предпочитаю проявлять заботу:

- 1) о себе
- 2) затрудняюсь ответить
- 3) о коллегах

26. Организация труда (состояние оборудования, эргономика рабочих мест, равномерность загрузки на моем рабочем месте):

- 1) удовлетворительная
- 2) средняя
- 3) неудовлетворительная

27. Работаю я спокойно, сосредоточенно, так как работа меня увлекает:

- 1) да
- 2) когда как
- 3) нет

28. Если ко мне обратятся за советом, какую выбрать работу, я посоветовал бы войти в наш коллектив:

- 1) да
- 2) не знаю
- 3) нет

29. Во время трудовой деятельности я чувствую удовлетворенность собой:

- 1) да
- 2) иногда
- 3) нет

30. Наш непосредственный руководитель принимает участие в проведении культурно-массовых мероприятий:

- 1) никогда
- 2) иногда
- 3) всегда

31. Работа в данной организации помогает мне решать мои жизненные проблемы:

- 1) нет
- 2) затрудняюсь ответить
- 3) да

32. Сотрудники нашего коллектива при решении служебных задач:

- 1) помогают друг другу
- 2) когда как
- 3) каждый сам по себе

33. Я считаю все свои привычки хорошими:

- 1) да
- 2) затрудняюсь ответить
- 3) нет

34. В настоящее время свое положение в коллективе я определяю как:

- 1) приносящее удовлетворение
- 2) трудно сказать
- 3) неудовлетворительное

35. В свободное время на работе я предпочитаю интересоваться делами:

- 1) личного характера
- 2) когда как
- 3) коллектива

36. В настоящее время условия труда на моем рабочем месте:

- 1) хорошие
- 2) удовлетворительные
- 3) плохие

37. Во время работы мне приходится испытывать беспокойство и волнение из-за сложности используемого оборудования или программного обеспечения, ответственности за результаты работы:

- 1) да
- 2) трудно сказать
- 3) нет

38. Если долгое время отсутствую на работе (командировка, отпуск, болезнь), я стремлюсь вернуться в свой коллектив:

- 1) да
- 2) затрудняюсь ответить
- 3) нет

39. Свои отношения с коллегами я оценил бы как:

- 1) неудовлетворительные
- 2) терпимые
- 3) хорошие

40. Непосредственный руководитель относится к мнению сотрудников:

- 1) равнодушно
- 2) затрудняюсь ответить
- 3) заинтересованно

41. Когда о нашей организации говорят во многих местах и мероприятиях, у меня возникает чувство:

- 1) гордости
- 2) трудно сказать
- 3) неловкости

42. Взаимоотношения между сотрудниками старшего возраста и молодыми сотрудниками в нашем коллективе:

- 1) напряженные
- 2) трудно сказать
- 3) дружеские

43. Бывает, что я передаю слухи:

- 1) да
- 2) трудно сказать
- 3) нет

44. Я считаю, что моя работа для коллектива имеет:

- 1) небольшое значение
- 2) трудно сказать
- 3) большое значение

45. Я проявляю внимание к заботам и делам коллег:

- 1) да
- 2) иногда
- 3) нет

46. Содержание труда (его разнообразие, возможность для творчества, использование полученных знаний) меня:

- 1) удовлетворяет
- 2) трудно сказать
- 3) не удовлетворяет

47. Я ощущаю монотонность во время работы:

- 1) да
- 2) трудно сказать
- 3) нет

48. Если бы мне сейчас представилась возможность сменить коллектив, я бы перешел на другую работу:

- 1) да
- 2) не знаю
- 3) нет

49. Моим интересам, склонностям настоящая работа соответствует:

- 1) да
- 2) трудно сказать
- 3) нет

50. Непосредственный руководитель оказывает эмоциональную поддержку, помощь в личных делах, дает советы:

- 1) да
- 2) затрудняюсь ответить
- 3) нет

51. Если бы мне предложили аналогичную работу на другом предприятии, я бы на это место перешел:

- 1) да
- 2) трудно сказать
- 3) нет

52. Я думаю, что коллектив помогает проявлять личную инициативу и развивать свои способности:

- 1) каждому
- 2) кому как
- 3) никому

53. Я всегда говорю только правду:

- 1) да
- 2) трудно сказать
- 3) нет

54. В настоящее время мое положение в коллективе я определил бы как:

- 1) неудовлетворительное
- 2) трудно сказать
- 3) удовлетворительное

55. В первую очередь я обычно ориентируюсь:

- 1) на свои интересы
- 2) когда как
- 3) на интересы коллектива

56. В целом я свою работу оцениваю как:

- 1) интересную
- 2) не хуже и не лучше других
- 3) неинтересную

57. Во время работы мое самочувствие, настроение:

- 1) хорошие
- 2) удовлетворительные
- 3) плохие

58. Взаимоотношениями в коллективе я:

- 1) доволен
- 2) затрудняюсь ответить
- 3) не доволен

59. Я испытываю удовлетворенность от своей работы:

- 1) да
- 2) затрудняюсь ответить
- 3) нет

60. Я высказываю непосредственному руководителю свое мнение по служебным и общественным вопросам:

- 1) да
- 2) иногда
- 3) нет

ДЕШИФРАТОР

Оценочная шкала	Номера утверждений
1. Отношение к организации, вузу (большой группе)	1, 11, 21, 31, 41
2. Отношения между сослуживцами	2, 12, 22, 32, 42, 52
3. Удовлетворенность своим положением в коллективе	4, 14, 24, 34, 44, 54
4. Оценка коллективизма	8, 18, 28, 38, 48, 58
5. Отношение к труду (удовлетворенность работой)	6, 9, 19, 46, 49, 56
6. Удовлетворенность условиями труда	16, 26, 36, 46
7. Отношение к малой группе	5, 25, 35, 45, 55
8. Удовлетворенность собою на работе	7, 17, 27, 37, 47, 57
9. Отношение к руководителю	10, 20, 30, 40, 50, 60
10. Шкала лжи	3, 13, 23, 33, 43, 53

Ответ «б» оценивается всегда в 1 балл.

В 2 балла оцениваются ответы «а» № 1, 3, 5, 6, 8, 11, 19, 21, 22, 26, 27, 28, 32, 33, 34, 36, 38, 41, 45, 46, 49, 50, 52, 53, 56, 58, 59.

Ответы «в» оцениваются в 2 балла в № 2, 7, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 23, 24, 25, 29, 30, 31, 35, 37, 39, 40, 42, 43, 44, 47, 48, 51, 54, 55.

Методика «Социально-психологическая адаптация»

К. Роджерса и Р. Даймонда¹
(Модификация А. К. Осницкого)

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 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 один из семи вариантов оценок, пронумерованных цифрами от 0 до 6, подходящий, по вашему мнению:

- 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.

Тестовый материал

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.

¹ Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М., Изд-во Института Психотерапии. 2002. С. 193–197.

10. Человек сдержанный, замкнутый; держится ото всех чуть в стороне.

11. В своих неудачах винит себя.

12. Человек ответственный; на него можно положиться.

13. Чувствует, что не в силах, хоть что-нибудь изменить, все усилия напрасны.

14. На многое смотрит глазами сверстников.

15. Принимает в целом те правила и требования, которым надлежит следовать.

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 отношение окружающих.

29. В душе – оптимист, верит в лучшее.

30. Человек неподатливый, упрямый; таких называют трудными.

31. К людям критичен и осуждает их, если считает, что они этого заслуживают.

32. Обычно чувствует себя не ведущим, а ведомым: ему не всегда удается мыслить и действовать самостоятельно.

33. Большинство из тех, кто его знает, хорошо к нему относится, любит его.

34. Иногда бывают такие мысли, которыми не хотелось бы ни с кем делиться.

35. Человек с привлекательной внешностью.

36. Чувствует себя беспомощным, нуждается в ком-то, кто был бы рядом.

37. Приняв решение, следует ему.

38. Принимает, казалось бы, самостоятельные решения, не может освободиться от влияния других людей.

39. Испытывает чувство вины, даже когда винить себя как будто не в чем.

40. Чувствует неприязнь к тому, что его окружает.

41. Всем доволен.

42. Выбит из колеи: не может собраться, взять себя в руки, организовать себя.

43. Чувствует вялость; все, что раньше волновало, стало вдруг безразличным.

44. Уравновешен, спокоен.

45. Разозлившись, нередко выходит из себя.

46. Часто чувствует себя обиженным.

47. Человек порывистый, нетерпеливый, горячий; не хватает сдержанности.

48. Бывает, что сплетничает.

49. Не очень доверяет своим чувствам: они иногда подводят его.

50. Довольно трудно быть самим собой.

51. На первом месте рассудок, а не чувство: прежде чем что-либо сделать, подумает.

52. Происходящее с ним толкует на свой лад, способен напридумывать лишнего... Словом, не от мира сего.

53. Человек терпимый к людям и принимает каждого таким, каков он есть.

54. Старается не думать о своих проблемах.

55. Считает себя интересным человеком, привлекательным как личность, заметным.

56. Человек стеснительный, легко тушется.

57. Обязательно нужно напоминать, подталкивать, чтобы довел дело до конца.

58. В душе чувствует превосходство над другими.

59. Нет ничего, в чем бы выразил себя, проявил свою индивидуальность, свое Я.

60. Боится того, что подумают о нем другие.

61. Честолюбив, равнодушен к успеху, похвале; в том, что для него существенно, старается быть среди лучших.

62. Человек, у которого в настоящий момент многое достойно презрения.

63. Человек деятельный, энергичный, полон инициатив.

64. Пасует перед трудностями и ситуациями, которые грозят осложнениями.

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: а вдруг – не справлюсь, а вдруг – не получится.

78. Легко, спокойно на душе, нет ничего такого, что сильно бы тревожило.

79. Умеет упорно работать.

80. Чувствует, что растет, взрослеет: меняется сам и меняет 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.

Показатели и ключи интерпретации

Интегральные показатели

Адаптация

$$A=(a/(a+b)) \times 100 \%$$

Самопринятие

$$S=(a/(a+b)) \times 100 \%$$

Принятие других

$$L=(1,2 a/(1,2a+b)) \times 100 \%$$

Эмоциональная комфортность

$$E=(a/(a+b)) \times 100 \%$$

Интернальность

$$I=(a/(a+1,4b)) \times 100 \%$$

Стремление к доминированию

$$D=(2a/(2a + b)) \times 100 \%$$

№	Показатели	Номера высказываний	Нормы
1a	Адаптивность	4, 5, 9, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 72, 74, 75, 78, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98	(68–170) 68–136
1b	Дезадаптивность	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 69, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	(68–170) 68–136
2b	Лживость «-» «+»	34, 45, 48, 81, 89 8, 82, 92, 101	(18–45) 18–36
3a	Принятие себя	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96	(22–52) 22–42
3b	Непринятие себя	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	(14–35) 14–28
4a	Принятие других	9, 14, 22, 26, 53, 97	(12–30) 12–24
4b	Непринятие других	2, 10, 21, 28, 40, 60, 76	(14–35) 14–28

5a 5b	Эмоциональ- ный комфорт Эмоциональ- ный диском- форт	23, 29, 30, 41, 44, 47, 78 6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	(14–35) 14–28 (14–35) 14–28
6a 6b	Внутренний контроль Внешний контроль	4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98, 113 25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77	(26–65) 26–52 (18–45) 18–36
7a 7b	Доминирование Ведомость	58, 61, 66 16, 32, 38, 69, 84, 87	(6–15) 6–12 (12–30) 12–24
8	Эскапизм (уход от проблем)	17, 18, 54, 64, 86	(10–25) 10–20

Таблица для расчета баллов по шкале лживости

Ответы	Лживость +	Лживость -
Это ко мне совершенно не от- носится	0	6
Мне это не свойственно в большинстве случаев	1	5
Сомневаюсь, что это можно отнести ко мне	2	4
Не решаюсь отнести это к себе	3	3
Это похоже на меня, но нет уверенности	4	2
Это на меня похоже	5	1
Это точно про меня	6	0

Показатели средних значений

Шкалы	Группа 1		Группа 2	
	Среднее значение	Стандартное отклонение	Среднее значение	Стандартное отклонение
Адаптация				
Самопринятие				
Принятие других				
Эмоциональная комфортность				
Интернальность				
Стремление к доминированию				

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.

Опросник Басса-Дарки «Диагностика состояния агрессии»

(Стандартизирован А. А. Хваном, Ю. А. Зайцевым и
Ю. А. Кузнецовой)

Инструкция:

Напишите «да» возле тех утверждений, с которыми вы согласны, и «нет» после тех, которые не соответствуют вашему мнению о себе.

Тест

1. Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим.
2. Иногда сплетничаю о людях, которых не люблю.
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не выполняю.
5. Я не всегда получаю то, что мне положено.
6. Я знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной.
7. Если я не одобряю поведение друзей, я даю им это почувствовать.
8. Когда мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести.
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
10. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами.
11. Я всегда снисходителен к чужим недостаткам.
12. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его.
13. Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами.
14. Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружелюбно, чем я ожидал.
15. Я часто бываю не согласен с людьми.
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему.
18. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверями.
19. Я гораздо более раздражителен, чем кажется.
20. Если кто-то воображает себя начальником, я всегда поступаю ему наперекор.
21. Меня немного огорчает моя судьба.
22. Я думаю, что многие люди не любят меня.

23. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
24. Люди, увиливающие от работы, должны испытывать чувство вины.
25. Тот, кто оскорбляет меня и мою семью, напрашивается на драку.
26. Я не способен на грубые шутки.
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались.
29. Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится.
30. Довольно многие люди завидуют мне.
31. Я требую, чтобы люди уважали меня.
32. Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей.
33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их «щелкнули по носу».
34. Я никогда не бываю мрачен от злости.
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь.
36. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю внимания.
37. Хотя я и не показываю этого, меня иногда гложет зависть.
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
39. Даже если я злюсь, я не прибегаю к «сильным» выражениям.
40. Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены.
41. Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня.
42. Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь.
43. Иногда люди раздражают меня одним своим присутствием.
44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел.
45. Мой принцип: «Никогда не доверять «чужакам».
46. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать, что я о нем думаю.
47. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею.
48. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь.
49. С детства я никогда не проявлял вспышек гнева.
50. Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться.
51. Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко работать.
52. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня.

53. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ.
54. Неудачи огорчают меня.
55. Я дерусь не реже и не чаще, чем другие.
56. Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал ее.
57. Иногда я чувствую, что готов первым начать драку.
58. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо.
59. Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю.
60. Я ругаюсь только со злости.
61. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть.
62. Если для защиты своих прав мне нужно применить физическую силу, я применяю ее.
63. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу.
64. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся.
65. У меня нет врагов, которые бы хотели мне навредить.
66. Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслуживает.
67. Я часто думаю, что жил неправильно.
68. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки.
69. Я не огорчаюсь из-за мелочей.
70. Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня.
71. Я часто только угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение.
72. В последнее время я стал занудой.
73. В споре я часто повышаю голос.
74. Я стараюсь обычно скрывать свое плохое отношение к людям.
75. Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить.

Обработка и интерпретация результатов теста

Шкала	Прямые утверждения	Обратные утверждения	Коэффициент
Физическая агрессия	1, 25, 33, 48, 55, 62, 68	9, 17, 41	10
Косвенная агрессия	2, 18, 34, 42, 56, 63	10, 26, 49	8
Раздражение	3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72	11, 35, 69	11
Негативизм	4, 12, 20, 23, 36		20
Обида	5, 13, 21, 29, 37, 51, 58	44	9
Подозрительность	6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59	65, 70	10
Вербальная агрессия	7, 15, 28, 31, 46, 53, 60, 71, 73	39, 66, 74, 75	13
Чувство вины	8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61,		11

По Рогову Е. И., значение показателей враждебности и агрессивности равно сумме показателей составляющих их шкал:

Враждебность = Обида + Подозрительность;

Агрессивность = Физическая агрессия + Раздражение + Вербальная агрессия.

По Хвану А. А. с соавторами, значение этих показателей равно среднему арифметическому составляющих показателей (так как максимальным уровнем во всех случаях является 100 стандартных баллов):

Враждебность = (Обида + Подозрительность)/2

Агрессивность = (Физическая агрессия + Раздражение + Вербальная агрессия)/3.

По Рогову Е. И., нормой агрессивности является величина ее индекса, равная 21 ± 4 , а враждебности – $6,5-7 \pm 3$. При этом обращается внимание на возможность достижения определенной величины, показывающей степень проявления агрессивности.

Хван А. А. предлагает более сложную схему. Сырые баллы по каждой шкале необходимо умножить на коэффициент, цель которого – привести максимальное значение по каждой шкале к 100 баллам. Затем эти баллы переводятся в стены:

Стены	Результаты баллов		Интерпретация
	Физическая агрессия	Косвенная агрессия	
	Вербальная агрессия	Раздражение	
	Негативизм	Подозрительность	
	Чувство вины	Обида	
1	0–20	0	низкий уровень
2	20–30	0–14	
3	31–41	15–25	средний уровень
4	42–52	26–36	
5	53–63	37–47	повышенный уровень
6	64–74	48–58	
7	75–85	59–69	высокий
8	86–96	70–80	очень высокий
9	97 и более	81–92	
10		93 и более	

Физическая, косвенная и вербальная агрессия вместе образуют суммарный индекс агрессивных реакций, а обида и подозрительность – индекс враждебности.

Стены	Результаты баллов		Интерпретация
	Агрессивность	Враждебность	
1	0–17	0	низкий уровень
2	18–27	0–14	
3	28–38	15–25	средний уровень
4	39–49	26–36	
5	50–60	37–47	повышенный уровень
6	61–71	48–58	
7	72–82	59–69	высокий
8	83–93	70–80	очень высокий
9	94 и более	81–92	
10		93 и более	

Бланк ответов

№	Ответ	№	Ответ	№	Ответ	№	Ответ	№	Ответ
1		16		31		46		61	
2		17		32		47		62	
3		18		33		48		63	
4		19		34		49		64	
5		20		35		50		65	
6		21		36		51		66	
7		22		37		52		67	
8		23		38		53		68	
9		24		39		54		69	
10		25		40		55		70	
11		26		41		56		71	
12		27		42		57		72	
13		28		43		58		73	
14		29		44		59		74	
15		30		45		60		75	

**Примерные вопросы для проведения ознакомительной беседы
с кандидатом на службу в ОВД**

1. Ваша фамилия, имя, отчество?
2. Назовите дату своего рождения.
3. Какое у Вас образование?
4. Какую Вы имеете специальность?
5. Служили ли Вы в Вооруженных силах, в каких войсках? Предлагали ли Вам продолжить службу по контракту? Если да, то почему отказались?
6. Почему у Вас возникло желание служить в милиции?
7. Были ли у Вас другие варианты, выбор?
8. Как относятся Ваши близкие и друзья к Вашему поступлению на службу в полицию?
9. Проживаете в городе или в районе? Если в районе, сколько времени тратите на дорогу?
10. Вы женаты (замужем)? Как жена (муж) относится к вашему выбору? У вас есть дети?
11. Вы живете в отдельной квартире?
12. Обращались ли Вы в Центр занятости населения? Знаете ли, какие еще специалисты требуются в городе или районе?
13. В чем, по-вашему, причина негативного отношения населения к полиции?
14. Ваши интересы, увлечения: художественная самодеятельность, спорт, имеете ли разряд? В каком виде конкурсов, соревнований можете принять участие?
15. Как Вы думаете, какие качества характера Вам следует развивать, чтобы стать хорошим специалистом в избранной специальности? Какие качества помогут быстрее привыкнуть к новой работе?
16. Что, по Вашему мнению, составит в ходе службы наибольшую трудность для Вас?
17. Что Вас больше всего может раздражать в людях, когда Вы вместе выполняете одно задание?
18. Какие антиобщественные явления вызывают наибольшее Ваше возмущение, желание предотвратить?
19. Как Вы понимаете выражение: у него «чистые руки».
20. Стремитесь ли Вы всегда быть в числе лучших работников?
21. Можете ли Вы быть приветливым даже с тем, кого не любите, не уважаете?
22. Что Вы будете делать, если Вас обозвали «ментом поганым?»

Протокол беседы с кандидатом на службу

от «__» _____ 20__ г.

ФИО _____
Должность, на которую претендует кандидат _____
Внешний облик _____
Мимика, жесты, эмоциональные проявления _____
Особенности поведенческих реакций, манеры _____
Речь, коммуникабельность _____
Интеллектуальный уровень (соответствует/ не соответствует полученному образованию) _____
Самооценка (завышенная, заниженная, адекватная) _____
Какие качества своего характера оценивает как положительные _____
Отрицательные _____
Мотивы профессионального выбора _____
Вопросы, вызвавшие затруднения _____

Выводы _____

Психолог ОВД (подразделение)

Специальное звание

(ФИО)

«__» _____ 20__ г.

Заключение психолога ОВД (подразделение)

Заключение № _____

На кандидата _____

Дата рождения _____

Предполагаемая должность _____

Мотив _____

Качества, способствующие эффективной служебной деятельности _____

Качества, затрудняющие эффективность служебной деятельности _____

ВЫВОД:

Психологические качества кандидата соответствуют (не соответствуют) требованиям, предъявляемым к сотрудникам ОВД.

Рекомендую (не рекомендую) направить кандидата на медико-психологическую комиссию.

Психолог ОВД (подразделение)

Специальное звание

(ФИО)

« ____ » _____ 20__ г.

Ознакомлен:

Сотрудник отделения кадров _____ (_____)

подпись

« ____ » _____ 20__ г.

АНКЕТА
кандидата на службу в ОВД

Фамилия, имя, отчество _____

Год рождения _____

Образование _____

Профессии, специализации _____

Служба в ВС РФ, когда уволен _____

В какое подразделение устраиваетесь? _____

Продолжите предложение:

Главным для меня при принятии решения об устройстве на работу в ОВД было _____

Мне нужна такая работа, чтобы _____

Работа сотрудника ОВД, в моем понимании, это _____

Кроме освоения выбранной специальности ОВД я бы еще хотел _____

Чтобы стать профессионалом в выбранной специальности, я должен
развить такие качества, как _____

Главная трудность, которая ожидает меня на новой работе, это _____

Когда мне задают вопросы о моей личной жизни, то я _____

Когда меня незаслуженно оскорбляют, я _____

Если я не смогу устроиться на работу в полицию, то _____

Подпись _____

« ____ » _____ 20__ г.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА
сотрудника, включенного в группу контроля ____

с _____ по _____
 Шифр _____

Причины постановки на учет: адаптация к службе в ОВД
 (заключение ЦПД от « » 20 __ г. № _____)

Факторы риска:

Дата рождения _____ 19__ г. _____
 Должность _____
 Подразделение _____
 Начало стажировки _____
 Направлен в Учебный центр _____
 Назначен на должность после испытательного срока _____
 Звание _____

Этапы психологического сопровождения:

Дата	Вид психологического мероприятия	Методики

Анализ служебной дисциплины (взыскания)

Дата	Вид взыскания	За что	Когда снято

Заключение психолога подразделения органов внутренних дел

Подразделение органов внутренних дел: _____

Заключение № _____

На _____
(звание, фио)

19 _____ г.р.

(должность)

Дата назначения стажером с « ____ » _____ 20 ____ г.

Мотив _____

Качества, способствующие эффективной служебной деятельности _____

Качества, которые могут затруднить эффективность служебной деятельности _____

ВЫВОД:

Психологическое состояние сотрудника оценивается как _____

Процесс адаптации к службе в ОВД идет удовлетворительно (затруднен). Прогноз деятельности благоприятный (неблагоприятный).

Рекомендации:

1. С целью дальнейшей адаптации к службе и контроля динамики психологического состояния включить в группу контроля

№ _____.

Психолог ОВД (подразделение)

Специальное звание

ФИО

« ____ » _____ 20 ____ г.

Ознакомлен: руководитель подразделения

(_____)
подпись ФИО

« ____ » _____ 20 ____ г.

Изучение проблем адаптации к службе в ОВД

Анкета

Уважаемый сотрудник, просим вас принять участие в изучении проблем специалистов первого года службы. Данные поступают руководству в обобщенном виде.

ФИО _____

Дата заполнения бланка _____

Дата начала стажировки (для выпускников вузов МВД России – вступления в должность) _____

ФИО наставника (куратора) _____

Как осуществлял наставническую деятельность: (обведите вариант ответа)

1. Обучал терпеливо и настойчиво.
2. Хотел, чтобы я до всего дошел сам.
3. Не обращал на меня внимания.
4. Я не знаю, кто это, у меня его не было.

К кому еще Вы часто обращаетесь по вопросам службы _____

Что составило наибольшую трудность в процессе стажировки (обведите вариант ответа):

1. Беспрекословное подчинение
2. Изменения в режиме дня
3. Финансовые проблемы, материальные затруднения
4. Физические нагрузки
5. Ненормированный рабочий день
6. Отсутствие свободного времени
7. Нехватка знаний по правовым вопросам
8. Общение с гражданами
9. Взаимоотношения с сослуживцами
10. Свой вариант _____

Изменилось ли ваше представление о службе в полиции
(обведите вариант ответа):

1. Да (труднее или легче, чем ожидал, подчеркните).
2. Нет (так и представлял себе работу в полиции).
3. Затрудняюсь ответить.

Если бы у вас был выбор, в какое подразделение ОВД вы бы хотели перейти? _____

Спасибо за участие!

СТРЕСС И СОБЫТИЯ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

(Методика Холмса и Рейха)

Инструкция:

Подчеркните, пожалуйста, события, происшедшие с вами в течение последних 1–3 лет.

- Смерть мужа или жены
- Развод
- Проблемы с разделом имущества после развода
- Смерть близкого члена семьи
- Судебный приговор
- Болезнь или травма
- Женитьба (замужество)
- Потеря работы
- Выход на пенсию (отставка)
- Проблемы со здоровьем в семье
- Беременность
- Сексуальные проблемы
- Серьезные перемены на работе
- Финансовые проблемы
- Смерть близкого друга
- Супружеские ссоры
- Проблемы, связанные с деньгами
- Натянутые отношения с родственниками жены или мужа
- Эмоциональное напряжение, вызванное какими-либо личными проблемами
- Возвращение жены на работу после декрета (уход жены с работы)
- Начало или прекращение учебы
- Изменение уровня жизни
- Трудности во взаимоотношениях с начальством
- Перемена места жительства
- Нарушения в режиме отдыха
- Инфляция
- Нарушения в режиме сна
- Менее тесное общение со своей семьей
- Нарушение режима питания
- Праздничные хлопоты
- Волнения, связанные с волокитой

Обработка данных

События – уровень стресса (баллы)

Смерть мужа или жены – 100
Развод – 73
Проблемы с разделом имущества после развода – 65
Смерть близкого члена семьи – 63
Судебный приговор – 63
Болезнь или травма – 53
Женитьба (замужество) – 50
Потеря работы – 47
Выход на пенсию (отставка) – 45
Проблемы со здоровьем в семье – 44
Беременность – 40
Сексуальные проблемы – 39
Серьезные перемены на работе – 39
Финансовые проблемы – 38
Смерть близкого друга – 37
Супружеские ссоры – 35
Проблемы, связанные с деньгами – 31
Натянутые отношения с родственниками жены или мужа – 29
Эмоциональное напряжение, вызванное какими-либо личными проблемами – 28
Возвращение жены на работу (уход жены с работы) – 26
Начало или прекращение учебы – 26
Изменение уровня жизни – 25
Трудности во взаимоотношениях с начальством – 23
Перемена места жительства – 20
Нарушения в режиме отдыха – 19
Инфляция – 17
Нарушения в режиме сна – 16
Менее тесное общение со своей семьей – 15
Нарушение режима питания – 15
Праздничные хлопоты – 12
Волнения, связанные с волокитой – 11

Ключ: Подсчитайте сумму набранных баллов. Сотрудники, у которых сумма баллов превышает 160, имеют риск заболеть в течение следующих шести месяцев. Им необходимо улучшать стиль мышления, общения и жизни, улучшить психическое и физическое состояние, желательна консультация психолога.

Перечень физических проявлений стресса:

Высокое кровяное давление, отсутствие аппетита, постоянное переедание из-за чрезмерного напряжения;

Частые расстройства пищеварения, изжога, запор или понос;

Бессонница;

Постоянное чувство усталости;

Повышенная потливость;

Нервный тик, постоянное покусывание ногтей, головные боли, мышечные судороги, тошнота, затруднения с дыханием, обмороки, слезливость без видимой причины;

Сексуальные проблемы;

Неспособность долго оставаться на одном месте.

Какие болезни может вызвать стресс:

Повышенное давление, коронарный тромбоз, мигрень, аллергия, астма, интенсивный зуд, язвы, запоры, выпадение волос, поседение, желудочные заболевания, ревматоидные артриты, менструальные осложнения, гиперфункция щитовидной железы, диабет, кожные заболевания, депрессия или агрессивность

Рекомендуемые примерные темы занятий с молодыми сотрудниками первого года службы

Занятие №1

Проблемы адаптации молодого специалиста к службе в ОВД (психолог подразделения).

Правовые основы прохождения службы в ОВД (начальник ОВД, руководитель подразделения, начальник ОК, инспектор ОК).

Социальные гарантии и финансовая дисциплина сотрудников ОВД (воспитательные органы, начальник финансовой части, бухгалтер).

Занятие № 2

Развитие коммуникативных навыков сотрудников ОВД как фактор эффективности разрешения конфликтных ситуаций (психолог подразделения).

Вещевое обеспечение, нормы, сроки и компенсационные выплаты (сотрудник подразделения материально-хозяйственного обеспечения).

Занятие № 3

Психические состояния сотрудников ОВД и особенности их проявления в экстремальных и критических ситуациях. Формирование психологической устойчивости к стрессу (психолог подразделения)

Дисциплинарная практика и статистика нарушений, допущенных молодыми сотрудниками ОВД. Порядок увольнения. Поведение сотрудника полиции при попадании в зону внимания ФСБ, прокуратуры (начальник ОВД, руководитель подразделения, сотрудники ФСБ, прокуратуры).

Протокол
 беседы с руководителем, экспертом (наставником)
 по оценке процесса адаптации сотрудника
 первого года службы ____ (шифр)

Изложите ваше мнение о сотруднике:

№ п/п	Вопросы-утверждения о молодом сотруднике	Варианты ответов		
		Да	Нет	Затрудняюсь с ответом
1.	Вы удовлетворены тем, как сотрудник выполняет служебные обязанности?			
2.	Дорожит службой			
3.	Проявляет старание			
4.	Ищет возможность перейти в другое подразделение			
5.	Развито самообладание, терпение			
6.	На занятиях, собраниях активен			
7.	Легко переключается с одной деятельности на другую			
8.	Легко усваивает новую информацию			
9.	Приходится повторять задание несколько раз			
10.	Легко запоминает инструкции			
11.	Развито чувство долга			
12.	Имеет организаторские способности			
13.	Проявлялась конфликтность			
14.	Были жалобы на здоровье			
15.	Были больничные листы			
16.	Работоспособность высокая			

17.	Принят коллективом положительно			
18.	Держится от коллектива обособленно			
19.	Проявил спортивные успехи			
20.	Считаете ли вы, что процесс адаптации молодого сотрудника к службе в вашем подразделении закончился?			

_____ ()
подпись ФИО

«__» _____ 20__ г.

Для заметок

Учебно-практическое пособие

Косыгина Светлана Викторовна;

Охотников Юрий Михайлович,
кандидат психологических наук, доцент

**Профессиональная
и социально-психологическая адаптация
молодых специалистов-сотрудников ОВД**

Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя
117437, г. Москва, ул. Академика Волгина, д. 12

Редактор Ходжабегова К. Л.
Компьютерная верстка *Лосевой О. С., Усковой М. А.*

Подписано в печать 19.07.2018 г.	Формат 60×84 1/16	Тираж 129 экз.
Заказ № 1395	Цена договорная	Объем 4,51 уч.-изд. л.
		6,98 усл. печ. л.
