

Министерство внутренних дел Российской Федерации
Барнаульский юридический институт МВД России

Е. Н. Курсакова, Н. Ю. Варгасова, А. Н. Макосова

**Структура идентичности личности в копингах
стресса у сотрудников органов внутренних дел**

Монография



Барнаул
2024

Об издании [1](#), [2](#)

УДК 159.923.3:34
ББК 88.753.1-69
К 937

Рецензенты:

начальник ОПР ОМПО УРЛС ГУ МВД России по Алтайскому краю
Н. Г. Приходько;

начальник кафедры психологии и педагогики Дальневосточного юридического
института МВД России, кандидат психологических наук Е. Р. Чернобродов

Курсакова, Елена Николаевна.

К 937 Структура идентичности личности в копингах стресса у сотрудников органов внутренних дел [Электронный ресурс]: монография / Е. Н. Курсакова, Н. Ю. Варгасова, А. Н. Макосова. – Электрон. текст. дан. (1 Мб). – Барнаул : ФГКОУ ВО «Барнаульский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации», 2024. – 1 электрон. опт. диск (DVD). – Систем. требования: Intel Celeron 2 ГГц; ОЗУ 512 Мб; 30 Мб свобод. диск. пространства; DVD-привод; ОС Windows 7 и выше, ПО для чтения pdf-файлов. – Загл. с экрана.

В монографии представлены: теоретико-методологический анализ и анализ результатов эмпирического исследования модуса идентичности личности в копинг-стратегиях стресса и эустресса у сотрудников органов внутренних дел; программа психологической профилактики «Развитие адаптивных копинг-стратегий у сотрудников органов внутренних дел».

Монография предназначена для использования в образовательном процессе по дисциплине «Психология и педагогика в деятельности сотрудников органов внутренних дел», модулю «Морально-психологическая подготовка» профессорско-преподавательским составом, обучающимися в образовательных организациях системы МВД России, а также для всех, кто интересуется названной проблематикой.

ISBN 978-5-94552-600-6

© Курсакова Е. Н., Варгасова Н. Ю.,
Макосова А. Н., 2024

© Барнаульский юридический
институт МВД России, 2024

Редактор
Корректурa,
компьютерная верстка
Дизайн обложки

Е. Г. Авдюшкин
С. В. Калининой
П. Ю. Печенина

Дата подписания к использованию:
21.12.2024

Объем издания: 1 Мб
Комплектация издания: 1 электрон. опт. диск (DVD)

Тираж 8 дисков

ФГКОУ ВО «Барнаульский юридический институт
Министерства внутренних дел Российской Федерации»
656038, Барнаул, ул. Чкалова, 49

Содержание

<u>Введение</u>	5
<u>Глава 1. Теоретико-методологический анализ по проблеме исследования модуса идентичности личности в копинг-стратегиях стресса и эустресса у сотрудников органов внутренних дел</u>	10
<u>§ 1.1. Модус идентичности в структуре идентичности личности</u>	10
<u>§ 1.2. Профессиональный стресс сотрудников органов внутренних дел и особенности использования копинг-стратегий</u>	16
<u>Глава 2. Суицидальное поведение как результат деструктивных копинг-стратегий</u>	27
<u>Глава 3. Анализ результатов эмпирического исследования модуса идентичности личности в копинг-стратегиях стресса и эустресса у сотрудников органов внутренних дел</u>	39
<u>Заключение</u>	71
<u>Приложения</u>	72

Введение

В современных профессиографических исследованиях уделяется большое внимание вопросам профессиональной адаптации сотрудников органов внутренних дел. Профессиональная адаптация — это процесс приспособления человека к условиям труда, восприятие мотивов, целей, задач, ценностей, связанных с данной профессией, усвоение компонентов профессиональной деятельности, формирование навыков. Адаптация — процесс сложный, динамичный, включающий как предметную, так и социально-психологическую стороны. Главная задача профессиональной адаптации сотрудников органов внутренних дел — сократить длительность «вхождения» человека в профессию. Безусловно, данный процесс индивидуальный, т. к. сотрудники отличаются образовательным, культурным уровнем, уровнем сформированного нравственного сознания, мотивацией и профессиональной готовностью к службе. Справляются далеко не все.

Согласно исследованию, проведенному А. С. Петровой и М. А. Шелеповой, на основе анализа квалификационных характеристик служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел можно выделить три группы установок и моделей поведения, которые должны сформироваться в процессе адаптации у сотрудника органов внутренних дел¹.

Первая связана с осознанием значения права и роли закона в жизни общества в целом и сотрудника в частности. С самого начала своей служебной деятельности каждый сотрудник должен выработать в себе установку — всегда и везде жестко следовать процессуальным нормам и законам.

Вторая группа предполагает формирование устойчивых профессиональных психологических свойств личности. Деятельность сотрудников органов внутренних дел осуществляется в экстремальных условиях, характеризующихся ненормированным объемом решаемых задач, эмоционально напряженным характером содержания, коммуникацией с девиантными и преступными личностями, пострадавшими и потерпевшими.

В этих условиях необходимо научиться защищать собственную психику от подозрительности, цинизма, пессимизма, бездушия, высокомерия и других проявлений профессиональной деформации. Очень важно каж-

¹ Петрова А. С., Шелепова М. А. Профессиональная адаптация молодых специалистов ОВД: понятие и пути совершенствования // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2011. № 3 (46). С. 29–33. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnaya-adaptatsiya-molodyh-spetsialistov-ovd-ponyatie-i-puti-sovershenstvovaniya> (дата обращения: 02.12.2024).

дому сотруднику овладеть приемами психологической саморегуляции и психологической защиты.

Третья группа связана с формированием нравственного сознания сотрудника органов внутренних дел. Служебная деятельность предъявляет к личности сотрудника постоянно растущие требования к нравственной устойчивости и надежности. При соблюдении властных полномочий и в общении с асоциальными гражданами сотрудник должен в обязательном порядке исполнять нравственные и этические требования.

Таким образом, профессиональная адаптация сотрудников органов внутренних дел, согласно исследованиям, состоит из трех взаимодействующих элементов: правового, социально-психологического и нравственно-этического.

Однако, к сожалению, не каждый сотрудник может адаптироваться к постоянно растущим требованиям и эффективно осуществлять свою профессиональную деятельность. Поэтому возрастает вероятность возникновения и развития неблагоприятных психических и эмоциональных состояний. Самым устойчивым и прогрессирующим со временем, незаметным для личности является эмоциональное выгорание. Крайним проявлением патологической адаптационной стратегии снятия напряжения будет являться суицид.

Суицид — намеренное лишение себя жизни (от латинских слов *sui* — сам, *caedere* — убиваю). Суицид является одновременно и индивидуальным поведенческим актом, и относительно устойчивым социальным явлением, которое появилось одновременно с возникновением человеческой цивилизации и, к сожалению, не искоренено до сих пор. Тема суицидального поведения личности является актуальной в современном мире. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, за последние 20 лет число суицидов в мире сократилось на 36 %, однако они по-прежнему являются одной из главных причин смерти в мире. Каждый год в мире происходит около 800 000 суицидов. Следовательно, каждые 40 секунд где-то в мире совершается самоубийство¹. Суициды уносят больше человеческих жизней, чем войны и убийства. Ежегодно в результате самоубийств умирает больше людей, чем от страшных болезней (ВИЧ, малярия, онкология).

Однако, по мнению бывшего главного психиатра ООН Г. Залбурга, «немалая доля суицидов маскируется под несчастные случаи, ДТП, злоупотребление алкоголем, табаком и наркотиками, занятия альпинизмом,

¹ Кутепова М. В., Макеев Д. А., Рыськина Е. А., Уренский А. А. Представления сотрудников полиции о взаимодействии с суицидентами // Прикладная психология и педагогика. 2024. Т. 9. № 4. URL: <https://naukaru.ru/ru/nauka/article/89465/view> (дата обращения: 02.12.2024).

дайвингом, горнолыжным спортом, авто-, мотогонками и другими авиатальными активностями». Поэтому статистические данные о суицидах, какими они являются сегодня, не заслуживают доверия. Слишком много суицидов не называется своими именами.

Сотрудники органов внутренних дел относятся к профессиональному сообществу, на которое постоянно воздействуют факторы, вызывающие стресс и повышающие риск суицидов. Согласно эмпирическим данным, в последние годы отмечается рост деструктивных форм поведения среди сотрудников правоохранительных органов. Так, в 2018 г. доля самоубийств сотрудников полиции составила около 10 % от общей смертности среди служащих¹.

В 2021 г. в ВИПК МВД России было издано учебное пособие, в котором авторский коллектив привел сравнительные данные по количеству самоубийств среди сотрудников с 1995 по 2019 г.² Оказалось, что уровень распространенности самоубийств среди населения Российской Федерации выше, чем среди сотрудников, и в диаграмме четко прослеживается ежегодная тенденция к снижению суицидов как у населения России в целом, так и у сотрудников.

Однако, несмотря на отмеченную тенденцию, все же периодически региональные средства массовой информации (далее — СМИ) сообщают о подобных трагедиях. Так, согласно данным СМИ, в июне 2021 г. в селе Усть-Кан Республики Алтай покончил с собой участковый уполномоченный полиции³; в декабре 2020 г. в помещении участкового пункта полиции № 3 г. Рубцовска, оставив предсмертную записку, покончил с собой 38-летний майор полиции⁴; в 2018 г. — 30-летний участковый уполномоченный полиции ОМВД России по Шипуновскому району⁵; в 2016 г. по-

¹ Янова Н. Г., Макосова А. Н. Психодинамика идентичности личности в условиях стресса: профиль копинг-стратегий сотрудников службы полиции // Вестник психологии и педагогики Алтайского государственного университета. 2020. Т. 2. № 1. С. 124-137. URL: <http://bppasu.ru/article/view/7556> (дата обращения: 02.12.2024).

² Комплекс мер внутриведомственного взаимодействия по профилактике суицидальных происшествий в органах внутренних дел Российской Федерации: учеб. пособие / В. А. Сидоренко, Е. Г. Ичитовкина, Ю. В. Богдасаров [и др.]. Домодедово: ВИПК МВД России, 2021. 90 с.

³ Полицейский покончил с собой в Усть-Кане // Новости Горного Алтая. URL: <https://www.gorno-altaisk.info/news/131924> (дата обращения: 02.12.2024).

⁴ На Алтае полицейский покончил с собой за три дня до увольнения по выслуге лет // Комсомольская правда на Алтае. URL: <https://www.alt.kp.ru/daily/1712103/4342472/> (дата обращения: 02.12.2024).

⁵ Алтайского оперуполномоченного обнаружили мертвым возле собственного дома // Банкфакс. URL: <https://www.bankfax.ru/news/123142/> (дата обращения: 02.12.2024).

кончил с собой сержант полиции из Кемеровской области, приехавший на территорию Алтайского края для обучения.

В СМИ есть данные о том, что с 2011 по 2015 г. покончили с собой 16 московских полицейских¹.

В связи с актуальностью темы исследователи в разных аспектах обращаются к ее изучению с целью выявления причин суицидального поведения и сокращения количества трагедий.

В отмеченном выше учебном пособии представлены результаты изучения разнообразной медицинской документации 615 сотрудников, совершивших суициды, за период с 2009 по 2019 г. Проведенный анализ суицидальных происшествий в органах внутренних дел за указанный период показал, что основная масса суицидентов на службе характеризовалась положительно. Большинство сотрудников находились в брачных отношениях и имели детей. Однако основной причиной самоубийств сотрудников были названы семейные конфликты. Кроме того, большинство имели обязательства имущественного характера, испытывали финансовые трудности. Кроме того, авторы исследования пришли к выводу, что свою роль в формировании суицидального поведения сыграли и проблемы на службе (высокие психические и физические нагрузки, ненормированное рабочее время, конфликты с коллегами).

Этиология суицидов выделяет комплекс психопатологических, патопсихологических, социально-психологических и ситуационных факторов. Чаще всего в качестве причины расправы над собой указываются именно семейно-бытовые проблемы. Однако не стоит забывать, что служба в органах внутренних дел связана с экстремальными условиями ее прохождения, конкуренцией, переработками. В связи с этим высока вероятность возникновения психотравмирующих ситуаций. Отсутствие адекватных стратегий преодоления стресса приводит к дезадаптации, эмоциональному выгоранию и развитию посттравматического стрессового расстройства.

Для поддержания психологического и физического здоровья сотрудников, предотвращения асоциального и деструктивного поведения требуется изучение потенциальных триггеров стресса, как внешних, так и внутренних, в т. ч. изучение деформаций в психической структуре идентичности личности и их связь с копинг-стратегиями (от английского слова *coping* — совладание, преодоление) в стрессовых ситуациях. Психодинамический подход в психографических исследованиях представлен анализом модуса идентичности личности и вклада центральных «Я-функций» в адаптацию личности к стрессу.

¹ «Соберись, ты же мужик!» Почему МВД держит на службе склонных к суициду полицейских: расследование «Ленты.ру». URL: <https://lenta.ru/articles/2019/03/28/police/> (дата обращения: 02.12.2024).

Изучением идентичности личности занимались многие исследователи. Одним из первых понятие «идентичность» стал использовать в своей концепции З. Фрейд. Также большое внимание развитию идентичности личности уделяли Э. Эриксон, Г. Аммон, Дж. Марсия.

В числе современных исследователей, изучающих особенности развития идентичности и их связи с детско-родительскими отношениями, а также проявления идентичности в профессиональной сфере, можно назвать К. В. Злоказова, К. В. Воробьеву, Е. В. Руденского и др.

Большой вклад в изучение стресса и стресс-преодолевающего поведения внесли Р. Лазарус и С. Фолькман, которые предложили теорию копинг-поведения. Проблема преодоления трудных жизненных ситуаций отечественными психологами рассматривается на примере учебной, профессиональной деятельности, детско-родительских отношений, социально-политических ситуаций, ситуациях преодоления болезни и т. д.

И. Б. Лебедев, А. В. Бухвостов, Е. Н. Пономаренко, В. Ю. Рыбников не только обратили внимание на исследование копинг-поведения у сотрудников правоохранительных органов, но и предложили концепцию психопрофилактики профессионального стресса, основанную на психологических механизмах преодоления стресса и использовании копинг-ресурсов. Особенности совладающего поведения у руководителей ОВД были проанализированы И. Ю. Кобозевым.

Таким образом, познакомившись с исследованиями по заявленной проблематике, коллектив авторов поставил перед собой цель исследования — проанализировать копинг-стратегии стресса у сотрудников органов внутренних дел на основе структурных нарушений идентичности личности и разработать Программу психологической профилактики «Развитие адаптивных копинг-стратегий у сотрудников органов внутренних дел».

Результаты исследования могут быть использованы в образовательной деятельности вузов системы МВД России, образовательных и научно-исследовательских центров (организаций) МВД России, а также в практической деятельности отделов психологической работы системы МВД России.

Глава 1. Теоретико-методологический анализ по проблеме исследования модуса идентичности личности в копинг-стратегиях стресса и эустресса у сотрудников органов внутренних дел

§ 1.1. Модус идентичности в структуре идентичности личности

В последние годы растет интерес к проблеме идентичности личности в гуманитарных науках. Согласно И. А. Апполонову, изначально философское значение термина «идентичность» было связано с исследованием проблемы тождества и различия как в онтологическом, так и гносеологическом аспектах¹. Но когда З. Фрейд и Э. Эриксон стали использовать данное понятие при разработке своих концепций, то термин «идентичность» уже обрел междисциплинарный характер.

З. Фрейд первоначально использовал термин «идентификация» для обозначения процесса неосознаваемого отождествления себя с другими объектами. Однако позже он трактовал идентификацию как механизм психологической защиты, который заключается в отождествлении себя с объектом, обладающим дефицитными свойствами.

Э. Эриксон утверждал, что идентичность представляет собой основополагающую структуру личности². По его мнению, это целостная система, основной характеристикой которой является устойчивость «ядра» личности на протяжении всей ее жизни. Формирование идентичности зависит от взаимодействия человека с социальной средой, ритуалами, свойственными личностям из данной среды, опытом принадлежности к различным социальным группам. Содержание идентичности отражает степень зрелости, целостности и осознанности жизненного пути взрослого человека. Несформированная, негативная идентичность, сопровождающаяся жизненными проблемами и неудачами в профессиональной и семейной сферах, приводит к незрелости. По мнению Э. Эриксона, «негативная идентичность» проявляется в уклонении от принятия ценностей и идеалов социального окружения и избегании отождествления³.

Идеи Э. Эриксона развил Дж. Марсия. Индивидуальная история жизни человека, его потребности, способности и убеждения — все это является частью внутренней, самосоздающейся динамической организации

¹ Апполонов И. А. Традиционный и посттрадиционный модусы личностной идентичности: к постановке проблемы // Психология человека [сайт]. URL: <https://psibook.com/sociology/traditsionnyy-i-posttraditsionnyy-modusy-lichnostnoy-identichnosti-k-postanovke-problemy.html> (дата обращения: 02.12.2024).

² Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М.: Изд. группа «Прогресс», 1996. 344 с.

³ Эриксон Э. Г. Детство и общество. СПб.: ЗАО ИТД «Летний сад», 2000. 416 с.

идентичности (структуры эго), с точки зрения Дж. Марсия. Он выделил два этапа в развитии идентичности — поиск и принятие. Первый этап предполагает рассмотрение различных вариантов идентичности, включающих соответствующие цели, ценности и идеи, а также оценку собственных возможностей и потенциальных путей развития. Второй этап связан с принятием решения следовать определенному варианту идентичности и внутренним усвоением выбранных целей и ценностей. На этом этапе появляется ощущение собственной тождественности, целостности и уменьшения внутренней неопределенности. Исследователь выделяет четыре статуса развития идентичности в зависимости от того, насколько он принимает обязательства, ценности, социальные роли:

1. Отсутствие цельной и определенной идентичности. Это характерно для диффузной идентичности, поскольку индивидуум не искал и не выбирал свою идентичность из-за своих личностных свойств или социального положения. Люди с диффузной идентичностью испытывают негативные эмоции, пассивность, пессимизм, апатию и тревогу, а также имеют низкий уровень самостоятельности и самооценки, неадекватный подход к принятию решений и низкую способность к адаптации.

2. Предрешенная идентичность может возникнуть, когда человек принимает «готовое» решение о своей идентичности под влиянием социальной среды и внешних обстоятельств. У людей с предрешенной идентичностью нет необходимости переживать кризис идентичности, поскольку их выбор был сделан еще в детстве. Обычно они принимают за образец идеи, ценности и убеждения своего ближайшего окружения и не ищут различные варианты развития. Исследования показывают, что такие люди обычно проявляют авторитаризм и закрытость к новому опыту, но в то же время они не испытывают высокого уровня тревожности, депрессии и ощущают высокую удовлетворенность жизнью.

3. В отличие от этого, для людей, находящихся в статусе моратория, характерно переживание кризиса идентичности и активный поиск возможных вариантов развития, которые соответствуют их убеждениям, ценностям, интересам и идеалам. Человек, надеющийся на будущее, испытывает любопытство и позитивное ожидание, поскольку еще не определил свою идентичность. В отличие от других групп, у таких людей наблюдается низкий уровень экстраверсии и эмоциональной стабильности, высокая тревожность, склонность к депрессии и плохое самочувствие.

4. Когда человек достигает статуса определенной идентичности (достигнутая идентичность), это означает, что он завершил активный поиск своей идентичности, опираясь на свои ценности, убеждения и цели. Для такой личности не характерна тревога, депрессия. Ей свойственна здоровая адаптация, высокий уровень нравственного сознания.

Социокультурная модель Э. Фромма подтверждает двойственность идентичности, которая проявляется как на индивидуальном, так и на социальном уровнях. Индивидуальный аспект идентичности выражается в осознании своей уникальности и свободы от влияния других людей. Социальный аспект, в свою очередь, проявляется в ощущении принадлежности к обществу, стремлении к сотрудничеству и саморазвитию. Люди, обладающие такой идентичностью, отличаются оптимистическим взглядом на будущее, гибким и рациональным мышлением, способностью принимать эффективные решения, экстраверсией, эмоциональной устойчивостью, стремлением к достижениям, внутренним контролем, низким уровнем авторитаризма, высокими моральными принципами, адаптацией к жизни, низким уровнем тревоги, отсутствием депрессии и высокой удовлетворенностью жизнью¹.

Существует большое количество концепций, связанных с пониманием идентичности. Д. Н. Разорина предлагает выделить два подхода к этому вопросу². Согласно первому подходу идентичность — это структура, которая объединяет различные качества личности. Примером такого представления является концепция, представленная Э. Эриксоном. Во втором подходе идентичность рассматривается как один из элементов «Я-концепции», имеющий схожую структуру с другими элементами на разных уровнях. Исследования в этой области можно разделить на два направления: социальная идентичность (А. Тэшфел) и теория идентичности (П. Берк).

По мнению А. Тэшфела, социальная идентичность включает в себя знание о принадлежности к определенным социальным группам, а также эмоциональную и ценностную значимость этой принадлежности. П. Берк рассматривает идентичность как набор значений, связанных с социальной ролью или ситуацией и определяющих, что означает быть собой.

Динамическая природа идентичности была отмечена Г. Брейкуэллом в его процессуальной теории. По его мнению, идентичность есть психологический процесс, проявляющийся через мысли, эмоции и поступки и являющийся динамическим социальным продуктом взаимодействия субъекта и социального контекста.

Направление динамической психиатрии профессора Г. Аммона предлагает интересное исследование, которое может быть актуальным для изучения модуса идентичности личности сотрудников органов внутрен-

¹ Фромм Э. Человек для себя. Исследование психологических проблем этики. Минск: Харвест, 1992. 92 с.

² Разорина Д. Н. Проблема структуры и динамики идентичности в современной зарубежной социальной психологии // Вестник Кемеровского государственного университета. 2015. № 3 (63). Т. 3. С. 211–218.

них дел¹. Ученый предлагает рассматривать бессознательное как конструктивный элемент, который способствует развитию личности. Последняя, как статическое образование, имеет разные уровни развития психического.

На первом уровне находятся органические структуры, которые выполняют биологические и нейрофизиологические функции.

На втором уровне немецкий психоаналитик выделил шесть основных «Я-функций», которые могут быть эффективно использованы для решения терапевтических задач (например, совладание с тревогой, агрессией). Эти функции включают в себя деятельную активность, управление страхом, регуляцию границ «Я», а также позитивное самопринятие.

Компоненты третьего уровня, ответственные за содержание навыков и способностей индивида, а также реализацию центральных «Я-функций», являются осознаваемыми.

Представленные функции не только целостно отражают структуру бессознательного, но и рассматриваются как изначально обладающие конструктивным ресурсом. Кроме того, «Я-идентичность» опосредуется центральными «Я-функциями» и обеспечивает их развитие и интеграцию.

Г. Аммон как врач-психиатр считает, что возникновение психических заболеваний может быть результатом нарушения взаимодействия между ребенком и его матерью или первичной группой, которые не могут адекватно поддерживать развитие его личности как «Я-функций» и отграничивать его от других. Это нарушение межличностного процесса в симбиозе, где ребенок не может развивать свои личностные функции, что приводит к психопатологическим синдромам.

Роль виктимогенных семейных факторов в формировании деструктивной и дефицитарной идентичности отмечается в работе Е. В. Руденского и О. А. Викторовой².

И. С. Мякотин подчеркивает, что нарушения взаимоотношений с ребенком в семье могут привести к проблемам в установлении межличностных границ, что, в свою очередь, существенно влияет на формирование социальной фобии³.

¹ Аммон Г. Динамическая психиатрия. СПб.: Изд. Психоневрологического института им. Бехтерева, 1995. 200 с.

² Руденский Е. В., Викторова О. А. Виктимогенная семья как фактор виктимогенеза развивающейся личности: дефицитная идентичность и деструктивная идентичность // Развитие человека в современном мире: мат-лы VI Всерос. научно-практ. конф-ции с междунар. участием (г. Новосибирск, 14–16 апреля 2015 г.). Новосибирск, 2015. С. 55–64.

³ Мякотин И. С. Социальная фобия как нарушение психологических границ и искажение идентичности // Теория и практика общественного развития. 2015. № 18. С. 363–365.

Роль идентичности личности в адаптации к социальным изменениям обсуждается К. И. Воробьевой. По ее мнению, личностная идентичность является источником внутренней стабильности, что позволяет человеку сохранять свою индивидуальность даже при сильных внешних изменениях, обеспечивая тем самым процесс социальной адаптации.

Кризис идентичности возникает во время радикальных социальных изменений и может проявляться в замене позитивной личностной идентичности на ложную.

Большое значение конструктивной идентичности подчеркивают Е. В. Руденский и О. А. Викторова. По их мнению, в ситуациях острых социальных перемен только конструктивная идентичность позволяет личности пройти социально-психологическую адаптацию, сохраняя внутри личностную стабильность и конструктивно решать задачи, возникающие перед личностью.

В своей работе Н. Н. Гунгер говорит о психологических средствах формирования идентичности в период нормативного кризиса взрослости¹. Как практикующий психолог, она подчеркивает, что формирование идентичности в период ранней взрослости будет более эффективным при использовании соответствующих психологических методов и приемов, которые помогут развить «Я-образ», выявить неадаптивные мысли и установки, формировать адекватные формы реагирования на стрессовые ситуации и раскрыть личностный потенциал.

Н. А. Кравцова, доктор психологических наук, доцент, кандидат медицинских наук, в своем научном труде акцентирует внимание на связи «Я-функций» и психосоматических расстройств. Результаты ее исследования показывают, что у девочек-подростков с психосоматическими заболеваниями эндокринной системы чаще проявляются деструктивные и дефицитарные «Я-функции». У этой группы девочек отсутствует активность, они не способны воспринимать страх у себя и у окружающих, отказывать другим, контакт с собой недостаточен, они ощущают свою ненужность и неполноценность².

Е. А. Шамшикова, изучая связь нарциссических черт личности и особенностей идентичности, делает заключение: «У людей с низкой выраженностью нарциссических черт часто присутствует предрешенный статус идентичности. Они испытывают зависть и фантазийные агрессивные

¹ Гунгер Н. Н. Психологические средства становления идентичности личности в период нормативного кризиса взрослости: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Новосибирск, 2007. 32 с.

² Кравцова Н. А. Самооценка и «Я-функции» личности подростков, страдающих психосоматическими расстройствами // Проблема здоровья личности в теоретической и прикладной психологии: мат-лы Междунар. научно-практ. конф-ции. Владивосток, 2011. С. 139–146.

действия при восприятии преимуществ других людей в получении социальных благ. ... У людей со средней выраженностью нарциссических черт наблюдается последний этап выхода из кризиса идентичности и тенденция к аутентичности. Они могут принимать свои негативные стороны и сочетать заносчивое поведение с завистью к более успешным людям. ... У людей с высокой выраженностью нарциссических черт присутствует «нарциссический имидж самодостаточности». Они часто испытывают чувство самозначимости и лишены эмпатии, что мешает им установлению социальных связей. Люди на этом уровне не прошли период кризиса идентичности, не провели самоанализ, не сформировали значимых целей, ценностей и убеждений»¹.

Исследователь К. В. Злоказов в своих трудах подчеркивает недостаточную изученность проблемы деструктивной идентичности личности, несмотря на большое количество работ, в которых раскрывается идентичность в различных аспектах (возрастном, педагогическом, профессиональном и социальном)². По его мнению, в современном обществе актуальной является проблема асоциального поведения граждан. В связи с этим особенно важно исследовать психологические особенности людей, работающих в областях, связанных с профессиональным риском.

Кроме того, К. В. Злоказов в своих исследованиях уделяет особое внимание связи нарушений социальной идентичности и распространенности экстремистской идеологии. Автор приходит к выводу, что нарушение социальной идентичности, т. е. неопределенное и неустойчивое отношение к себе вполне сочетается с принятием экстремистских убеждений³.

Клинический психолог Т. С. Козырева анализирует особенности идентичности сотрудников пенитенциарных учреждений и приходит к заключению, что их идентичность является конфликтной⁴. Они не имеют высших ценностей развития, духовного удовлетворения, не ориентированы на

¹ Шамшикова Е. О. К вопросу о взаимосвязи частоты нарушения границ «Я», степени выраженности нарциссических черт личности и статусе ее идентичности // Мир науки, культуры, образования. 2009. № 7 (19). С. 259–265.

² Злоказов К. В. Деструктивность и идентичность личности // Научный ежегодник Института философии и права Уральского отделения Российской академии наук. 2014. Т. 14. Вып. 2. С. 61–73; Злоказов К. В. Современные модели развития идентичности личности (в контексте эриксоновской традиции) // Педагогическое образование в России. 2015. № 11. С. 99–108.

³ Злоказов К. В., Чудакова С. Н. Нарушения социальной идентичности как причина распространения экстремистской идеологии в молодежной среде // Прикладная юридическая психология. 2017. № 3. С. 17–24.

⁴ Козырева Т. С. Психологическая идентичность личности сотрудников учреждений пенитенциарной системы под влиянием особых условий деятельности // Сибирский педагогический журнал. 2009. С. 417–429.

свой внутренний мир и его развитие. У таких личностей нарушено восприятие этапности жизни, отсутствует рефлексия о настоящем и будущем. Их стратегиями решения проблем являются физическая и вербальная агрессия, подозрительность и раздражительность по отношению к окружающим.

Исследуя нарушения идентичности у сотрудников правоохранительных органов, участвующих в антитеррористических операциях, С. Г. Елизаров и А. И. Ахметзянова отмечают, что у таких личностей преобладает диффузный статус идентичности. У таких сотрудников отсутствуют четкие цели, ценности, убеждения и даже нет попыток их формирования. Они часто не удовлетворены собой и своими способностями, теряют интерес к своему внутреннему миру. Для них характерна жесткая «Я-концепция», низкий уровень адаптивности, изменчивое отношение к себе, средний уровень рефлексии.

Такой механизм защиты идентичности, как деперсонализация, был изучен М. В. Богдановой и Э. В. Городовых. Авторы пришли к выводу, что при воздействии сильных негативных стрессовых факторов деперсонализация выступает в качестве защиты идентичности личности посредством отчуждения эмоционально-ценностного компонента от собственной личности¹.

Итак, представленными выше точками зрения не ограничивается проблема идентичности. Из существующих подходов нам представляется интересной концепция Дж. Марсии о статусах развития идентичности. Кроме того, концепция динамической психиатрии Г. Аммона может представлять особый интерес для изучения «Я-функций» и психологических особенностей сотрудников правоохранительных органов.

§ 1.2. Профессиональный стресс сотрудников органов внутренних дел и особенности использования копинг-стратегий

Эмоциональный стресс является неотъемлемой частью современной жизни любого человека. В последние годы было проведено множество исследований, касающихся этой проблемы². Экономические, социальные и политические изменения, ухудшение экологии и рост неопределенно-

¹ Богданова М. В., Городовых Э. В. Деперсонализация как защитно-адаптационный механизм, направленный на сохранение эго-идентичности // Педагогическое образование в России. 2015. № 11. С. 61–65.

² Курсакова Е. Н., Мальцева Т. В., Петров В. Е. Профессиональный стресс и психологическое здоровье профессорско-преподавательского состава образовательных организаций системы МВД России: монография. Рязань: ИП Колупаева Е. В. (Изд-во), 2024. 170 с.

сти — все эти стрессовые факторы оказывают сильное воздействие на физическое и психическое здоровье человека.

Термин «стресс», введенный американским автором У. Кэнноном, относится к области психологии и физиологии. Согласно исследованию ученого, организм реагирует на каждое воздействие среды определенным напряжением, а стресс возникает, когда реакция выходит из-под контроля, становится слишком сильной. Проблема стресса заключается в том, что эта реакция может проявиться необычным образом, быть сдержанной или вообще никак не выражаться. Интересно, что с точки зрения стрессовой реакции не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой столкнулся человек. Главное, насколько сильно организм нуждается в перестройке или адаптации.

Важным элементом нашего исследования является классификация профессионального стресса, предложенная Н. В. Самоукиной¹. В этой классификации выделяются три вида стресса. Первый из них, информационный, возникает, когда невозможно справиться с поставленной задачей или принять важное решение в ограниченное время. Часто это сопровождается ощущением неопределенности, недостатка информации и постоянных изменений в условиях работы. Следующий вид стресса — эмоциональный. Он может возникнуть при реальной или предполагаемой опасности, а также при переживаниях унижения, вины и гнева. Эмоциональный стресс часто сопровождает деловые отношения в случае конфликтных ситуаций. Это может привести к разрушению глубинных установок и ценностей работника, что сопровождается острой эмоциональной реакцией. Третий вид стресса — коммуникативный — возникает при затрудненном деловом общении или проблемах в коммуникации. Неспособность наладить взаимодействие может вызвать у работника повышенную тревогу и раздражительность. Кроме того, этот вид стресса может быть вызван ситуациями, когда невозможно отказать, или проявлением коммуникативной агрессии и т. д.

«Отец биологического стресса» Г. Селье в своей работе подчеркивает, что стресс является неотъемлемой частью жизни каждого человека и может как снижать, так и повышать устойчивость организма². При этом, как бы сложно организму ни приходилось справляться с трудностями, он все преодолевает при помощи двух основных типов реакции — активной (борьба или бегство) и пассивной (готовности терпеть).

В 1936 г. Г. Селье представил концепцию общего адаптационного синдрома (ОАС), в которой он выделил три фазы³. На первой фазе орга-

¹ Самоукина Н. В. Карьера без стресса: учеб. пособие. СПб.: Питер, 2010. 224 с.

² Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 2003. 82 с.

³ Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. М.: Медицина, 1960. 254 с.

низм реагирует тревогой и мобилизует свои защитные способности, но сопротивляемость организма оказывается недостаточной. Если стрессовый фактор слишком сильный, это может привести к смерти. На второй фазе, называемой фазой сопротивления, организм сопротивляется действию стрессора, если оно совместимо с его адаптационными возможностями. Признаки тревоги практически исчезают, и уровень сопротивления организма повышается выше обычного. Гибель организма может наступить вследствие длительного воздействия стрессового фактора, что представляет третью фазу — истощение.

Г. Селье выделял два вида адаптационных ресурсов при стрессе: поверхностную адаптационную энергию и глубокую адаптационную энергию. Поверхностные ресурсы организма активизируются при первой необходимости и могут легко восстанавливаться после сна, приема пищи или отдыха. Глубокая адаптационная энергия активизируется, когда человек находится в стрессовой ситуации в течение длительного времени и истощаются поверхностные адаптационные ресурсы. Старение и гибель организма связаны с истощением глубоких адаптационных ресурсов.

В 1952 г. Б. Голдстоун предложил свою концепцию адаптационной энергии, продолжая развивать идеи Г. Селье. В отличие от утверждений Г. Селье о том, что адаптационная энергия ограничена и задана с рождения, Б. Голдстоун опровергает эти утверждения на основе своих исследований. В его концепции говорится о постоянной продукции адаптационной энергии, которая может накапливаться и храниться в ограниченном количестве. Слабые негативные стимулы, поступающие непрерывно, преодолеваются благодаря постоянной адаптации. Однако, если стимулы слишком сильные, они могут требовать большего расхода адаптационной энергии, чем ее производится. В таком случае запускается адаптационный резерв, но если он будет исчерпан, то наступит смерть организма. Существует максимальная скорость потребления адаптационной энергии, при которой организм может не справиться даже при наличии дополнительных стимулов.

Согласно В. А. Бодрову, для преодоления стрессовых ситуаций могут быть использованы различные виды ресурсов¹. Так, личностные ресурсы, такие как самоконтроль, самооценка, чувство собственного достоинства и самоэффективность, являются установками, которые помогают регулировать поведение. Решение проблемы и контроль эмоций осуществляются с помощью когнитивных, психомоторных, эмоциональных и волевых способностей человека, которые являются психологическими ресурсами. Умения, знания, навыки и опыт решения сложных задач в трудных ситуа-

¹ Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕРСЭ, 2006. 528 с.

циях составляют профессиональные ресурсы. Межличностные отношения, социальная и моральная поддержка, жизненные ценности и самоуважение являются социальными ресурсами. Физическое и психическое здоровье, а также функциональные резервы организма входят в физические ресурсы. Материальные ресурсы означают уровень финансового и жилищного обеспечения.

Адаптационный потенциал личности, согласно Н. Л. Коноваловой, представляет собой интегрирующую характеристику психического здоровья, которая объединяет в себе внутренние факторы, определяющие эффективность адаптивных изменений¹. В свою очередь, психическая адаптивность является совокупностью этих внутренних факторов и тесно связана с врожденными и приобретенными качествами, имеющими влияние на разных этапах развития личности.

С. Т. Посохова утверждает, что адаптационный потенциал содержит в себе скрытые адаптивные способности. Он представляет собой комплексное образование, которое включает социально-психологические, психические и биологические свойства и качества, необходимые для адаптации к произошедшим в реальности изменениям².

А. М. Богомоллов, обобщив множество концепций адаптационного феномена, приходит к выводу о наличии общих черт личностного адаптационного потенциала³. Во-первых, потенциал рассматривается как интегральное образование, состоящее из индивидуально-психологических признаков, которые определяют эффективность психической адаптации. Во-вторых, изучение этого потенциала должно осуществляться в рамках системного анализа, т. к. он обладает свойствами системы. В-третьих, важно отметить, что личностный адаптационный потенциал включает не только уже существующие свойства, но и латентные. В-четвертых, связан с психолого-возрастными особенностями личности. В-пятых, связан с определением границ адаптационных возможностей организма и устойчивости к воздействию стрессогенных факторов.

Для того чтобы справиться со стрессом, существуют адаптивно-защитные механизмы. К их числу относятся копинг-стратегии. Эти механизмы совладания со стрессом помогают снизить уровень тревоги и позволяют лучше адаптироваться к ситуации.

¹ Коновалова А. А. Соотношение понятий «личностный потенциал» и «адаптационный потенциал» в современной науке // Материалы международной практической конференции «Молодежь Сибири — науке России» (Красноярск, 24–25 апреля 2014 г.). Красноярск, 2014. С. 207–211.

² Посохова С. Т. Психология адаптирующейся личности: монография. СПб., 2001.

³ Богомоллов А. М. Личностный адаптационный потенциал в контексте системного анализа // Психологическая наука и образование. 2008. № 1. С. 67–73.

Термин «копинг» впервые был введен в 1962 г. ученым Л. Мерфи при изучении способов преодоления требований, предъявляемых детям их кризисами развития. В этом аспекте понятие «копинг» предполагает активные усилия личности в овладении проблем или трудных жизненных ситуаций.

Далее данный термин используется в осмыслении проблемы психологического стресса. Р. Лазарус и С. Фолькман выделили базовые стратегии копинга, такие как «разрешение проблем», «поиск социальной поддержки» и «избегание»¹. Они также выделили некоторые ресурсы, которые помогают справляться со стрессом, включая личностные характеристики, эмпатию и стремление быть среди других людей.

S. Losoya выделяет две группы копинг-стратегий: проблемно ориентированные, которые направлены на преодоление источника стресса, и эмоционально ориентированные, которые помогают справиться с эмоциональным напряжением, вызванным стрессом².

H. Eisenberg и R. Fabes в контексте копинг-стратегий отмечают три вида эмоциональной регуляции: регуляция переживаемых эмоций (эмоционально ориентированные копинги), регуляция поведения и регуляция контекста, вызывающего эмоции (проблемно ориентированные копинги)³.

Копинг-стратегии могут быть продуктивными или непродуктивными. Ранее считалось, что продуктивные копинги включают проблемно ориентированные стратегии, а непродуктивные — эмоционально ориентированные, но более поздние исследования показали, что связь между ними не так проста.

Исследования показывают, что успешное совладание со стрессом зависит не только от типа копинга, но и от частоты и разнообразия его использования. Чем чаще используются копинг-стратегии в стрессовых ситуациях, тем эффективнее решается проблема, и субъективное восприятие стресса снижается. Такие авторы, как Е. И. Рассказова и Т. О. Гордеева, опираясь на классификацию копингов, описанную Ч. Карвером, Э. Фрайденбергом и Э. Льюисом, предполагают, что наиболее адаптивными механизмами являются стратегии, направленные на разрешение ситуации

¹ Лазарус Р. С. Теории стресса и психофизиологические исследования. Л.: Медицина, 1970. С. 178–208; Folkman S., Schaefer C., Lazarus R. Cognitive Processes as Mediators of Stress and Coping // V. Hamilton (Ed.). Human Stress and Cognition. 1979. Chapter 9. P. 265–298.

² Losoya S., Eisenberg N., Fabes R. Developmental issues in the study of coping // International Journal of Behavioral Development. 1998. Vol. 22. N 2. P. 287–313.

³ Eisenberg N., Fabes R.A., Murphy B., Maszk P., Smith M., Karbon N. The role of emotionality and regulation in children's social functioning: A longitudinal study // Child Development. 1995. Vol. 66. P. 1239–1261.

(проблемно ориентированные)¹. Кроме того, неактивные стратегии, к которым можно отнести «поиск социальной поддержки», «подавление конкурирующей деятельности», «сдерживание» и «юмор», также могут способствовать адаптации при стрессе. И более того, даже неадаптивные стратегии, такие как «фокусировка на эмоциях и их выражении», «отрицание», «ментальное отстранение» и «поведенческое отстранение» в некоторых ситуациях также могут помочь совладать со стрессом.

Критерием гибкости в совладании со стрессом, по мнению С. Ченг и М. Чеунг, является вариативность использования копинг-стратегий². Люди, применяющие разные стратегии в зависимости от степени контролируемости ситуации, лучше справляются со стрессом.

Исследования показывают, что выбор копинг-стратегий зависит от представлений о себе. В частности, И. С. Мякотин, изучая связи особенностей идентичности, копинг-стратегий и социальной фобии, пришел к выводу, что люди с социальной фобией, для которых характерно негативное восприятие себя, чаще выбирают стратегии, направленные на избегание конфликта или дистанцирование от него³.

Также выяснилось, что мужчины и женщины используют разные копинг-стратегии. Я. С. Сунцова выявила, что мужчины, сталкиваясь со стрессовыми факторами, чаще предпочитают планирование решения проблемы, принятие ответственности и конфронтационный копинг, в то время как женщины больше полагаются на «поиск социальной поддержки», «принятие ответственности» и «планирование решения проблемы»⁴.

Концепция совладающего поведения, ориентированного на будущее (проактивное совладание), стала особенно интересной. Исследователи Т. Виллс и С. Шифман предложили в совладающем поведении выделить антиципационное (предвосхищаемое) и восстановительное⁵.

Антиципационный копинг подразумевает поведение, направленное на управление предстоящими событиями. Восстановительный копинг,

¹ Рассказова Е. И., Гордеева Т. О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы исследования // Психологические исследования: электрон. науч. журнал [сайт]. 2011. № 3 (17). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 02.12.2024).

² Там же. С. 6.

³ Мякотин И. С. Взаимосвязь копинг-стратегий и особенностей идентичности при социальной фобии // Ярославский педагогический вестник. 2018. № 3. С. 200–206.

⁴ Сунцова Я. С. Особенности психологических защит и копинг-стратегий мужчин и женщин // Вестник Удмуртского университета. 2014. Вып. 3. С. 50–60.

⁵ Совладающее поведение: современное состояние и перспективы / под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. М.: Изд-во Института психологии РАН, 2008. 474 с.

в свою очередь, является механизмом восстановления после стрессовой ситуации. В дальнейшем данная теория была развита в теории опережающего совладания, проактивного копинга L. G. Aspinwall, S. E. Taylor (1997), E. R. Greenglass (1998), R. Schwarzer, N. Knoll (2003)¹. Проактивное совладание изучается как комплекс процессов саморегуляции и совладания, с помощью которых люди предвидят или обнаруживают потенциальные стрессоры, чтобы предотвратить их негативное влияние.

В опережающем совладании можно выделить следующие компоненты:

1) накопление материальных, социальных, временных ресурсов, которые будут использованы для предотвращения или нейтрализации будущих потерь;

2) осознание потенциальных стрессоров;

3) оценка потенциальных стрессоров на ранней стадии;

4) подготовительные меры совладания;

5) оценка и обратная связь о результате выполненных мер совладания.

Опережающее совладающее поведение ориентировано на будущее, имеет профилактический характер и способствует улучшению качества жизни.

Мультифункциональная модель совладающего поведения Р. Шварцера подчеркивает, что проактивное поведение может осуществляться в нескольких направлениях, базирующихся на нескольких функциях: предупреждение, профилактика и прогнозирование.

Известно, что профессиональная деятельность сотрудников органов внутренних дел характеризуется экстремальностью, т. к. связана с выполнением специфических задач, в ходе которых полицейские подвержены воздействию различных стрессоров. Долговременная нагрузка, недостаток возможностей для отдыха, отсутствие поддержки и взаимопонимания, ощущение бессмысленности работы и другие факторы могут быть особенно опасными. Последствия отрицательного воздействия стресс-факторов приводят к снижению работоспособности, физиологическим изменениям и неадекватным эмоциональным реакциям.

В. М. Бурыкин, основываясь на специфике работы в правоохранительных органах, предлагает следующую классификацию стрессоров²:

1. Детальное правовое регулирование деятельности сотрудников, требующее соблюдения заранее установленных правил (служебные инструкции, приказы). Несоблюдение этих правил может помешать успешному выполнению служебных обязанностей. Однако жесткая регулировка

¹ Совладающее поведение: современное состояние и перспективы. С. 246.

² Бурыкин В. М. Профилактика профессиональной деформации личности сотрудника органа внутренних дел. М.: ИМЦ ГУК МВД России, 2004. 144 с.

и необходимость следовать правилам могут привести к стремлению действовать по шаблону.

2. Большая ответственность за характер и результаты своей деятельности. В то время как успешное выполнение задач может остаться незамеченным, ошибки становятся объектом пристального внимания не только руководства, но и общества.

3. Психическая и физическая нагрузка, включающая нестабильный график работы, недостаток сна, резкие переключения между разными видами деятельности (от активных к монотонным), сверхурочную работу. Все это может привести к сенсорной изоляции, нарушению адаптации, снижению производительности, возможным неосторожным травмам, физическому и умственному истощению.

4. Организационный фактор включает следующие стрессоры:

✓ большое количество обязанностей, которые необходимо выполнить в ограниченные сроки;

✓ транспортный стресс (длинные расстояния между домом и работой);

✓ недостаточные заработная плата и экономическое стимулирование;

✓ радикальные изменения должностных обязанностей или условий труда;

✓ вынужденный компромисс для продвижения по карьерной лестнице;

✓ высокая ответственность при принятии решений;

✓ угроза авторитету как личностному, так и профессиональному;

✓ недостаток обратной связи от руководства;

✓ ограничение полномочий при решении некоторых вопросов.

5. Фактор экстремальности связан с выполнением сотрудником профессиональных обязанностей, связанных с риском (гибель или ранение, а также применение оружия против других людей).

В. Ю. Рыбников и Е. Н. Ашанина, изучая подходы к исследованию совладающего поведения специалистов экстремальных профессий, предложили классификацию копинг-ресурсов, состоящую из трех групп¹. Первая группа копинга — макросоциальные ресурсы, к которым относятся социальные правила и нормы, система социальной защиты и т. д. Вторая группа копинг-ресурсов связана с семьей, близкими людьми, друзьями, коллегами — это микросоциальные ресурсы. Третья группа — личностные, или индивидуально-психологические, к которым относятся эмоционально-волевые, когнитивные, морально-нравственные и регуляторные ресурсы.

¹ Рыбников В. Ю., Ашанина Е. Н. Психологические механизмы копинг-поведения специалистов экстремальных профессий // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2009. № 2 (37). С. 46–50.

И. Б. Лебедев, проанализировав и описав особенности копинг-стратегий у сотрудников службы полиции, пришел к выводу, что для совладания со стрессовыми факторами каждый человек использует копинг-резервы¹. Копинг-резервы — это собственные копинг-стратегии, основанные на уже имеющемся личном опыте и психологическом резерве. По мнению исследователя, важной задачей при подготовке сотрудника экстремального профиля является создание установки на благополучное разрешение ситуации, развитие творческого мышления, рефлексии и поддержание адекватной самооценки. Эти факторы помогают сотрудникам эффективно преодолевать стрессовые ситуации и сохранять психологическую устойчивость.

С. Mittendorff считает, что для совладания с негативными последствиями стресса необходимо обучать сотрудников стресс-преодолевающему поведению.

Ф. Teegeen также подчеркивает особое значение необходимой подготовки к экстремальным нагрузкам для стресс-преодолевающего поведения. Кроме того, автор выделил стратегии преодоления стресса, характерные для сотрудников органов внутренних дел. По его мнению, во время экстремальной ситуации полицейские прибегают к таким стратегиям, как «доверие», «вера в смысл проведения операции и собственные силы», использование «черного юмора». После операции сотрудники часто используют беседу с друзьями или коллегами в качестве социальной поддержки. Кроме того, применяются такие стратегии, как «разговор с коллегами о последовательности развития событий и сопутствующих переживаниях», «поиск собственного эмоционального потрясения». С. В. Бабурин отмечает у сотрудников правоохранительных органов применение такой адаптивной копинг-стратегии, как «успешное разрешение проблемной ситуации».

К перечисленным стратегиям исследователи В. А. Рогачев и И. Н. Коноплева добавляют такие копинг-стратегии, как «планомерное решение проблемы» и «положительная переоценка». По их мнению, наименее используемые сотрудниками стратегии — «бегство/избегание» и «принятие ответственности»².

Р. Pfeiffer, исследуя адаптационные ресурсы личности, подчеркивает, что профессионализм сотрудников органов внутренних дел зависит от их

¹ Лебедев И. Б. Психологические основы стресс-преодолевающего поведения сотрудников ОВД. М., 2001. 300 с.

² Рогачев В. А., Коноплева И. Н. Аналитический обзор исследований по проблеме неопределенности и изучения копинг-стратегий у сотрудников правоохранительных органов // «Психология и право» [сайт]. 2018. Т. 8. № 1. С. 26–43. URL: www.psyandlaw.ru (дата обращения: 02.12.2024).

способности не принимать близко к сердцу психотравмирующие ситуации, возникающие в профессиональной деятельности, и своевременно работать с негативными эмоциями. Ученый акцентирует внимание на так называемом феномене «двойной ошибки», способствующем развитию чувства одиночества. Этот феномен возникает, когда сотрудник после травмирующей ситуации сразу же включается в повседневную деятельность. При этом руководство ошибочно полагает, что с сотрудником все в порядке и у него нет потребности в дополнительной поддержке или помощи. Сотрудник больше не получает дополнительного внимания, у него возникает дефицит социальной поддержки, что и провоцирует возникновение чувства одиночества. Кроме того, автор акцентирует внимание на том, что сотрудники, которые перекладывают ответственность за неудачи в своей жизни на других, т. е. сотрудники с так называемым экстернальным локусом контроля, хуже преодолевают стресс.

Другой неправильно выбранной стратегией совладания со стрессом является «Стратегия самообеспечения уверенности». Сотрудники, применяя данную стратегию, считают, что они ситуацию контролировали, но действовали неправильно. Это приводит к чувству вины, гнева и не способствует преодолению негативных последствий психотравмирующих событий.

В исследованиях А. А. Перкова отмечаются такие неадаптивные копинг-стратегии, которые используют сотрудники в стрессовых ситуациях, как отрицание и конфронтация¹.

В работах по изучению стресс-преодолевающего поведения руководящего состава правоохранительных органов было выявлено, что использование пассивных и дезадаптивных копинг-стратегий усугубляет проблему и не способствует ее решению.

Некоторые исследователи пришли к заключению, что характер профессиональной мотивации и уровень ее развития существенно влияют на успешность сотрудника в ситуации стресса. Так, по мнению Ю. А. Сульдиной и Е. А. Левковой, высокий уровень сформированности профессиональных и познавательных мотивов влияет на успешное совладающее поведение².

¹ Перков А. А. Копинг-стратегии поведения сотрудников Госавтоинспекции в условиях стресса // Наука и практика. 2015. № 4 (65). С. 145–148.

² Сульдина Ю. А., Левкова Е. А. Перспективные исследования профессиональных деформаций и копинг-стратегий сотрудников правоохранительных органов // Психология в экономике и управлении. 2014. № 1. С. 68–70.

В работах А. Р. Братусина также отмечена важность формирования адекватных стратегий совладания у сотрудников еще на этапе их профессионального отбора¹.

Кроме того, были проведено изучение взаимосвязи между социально-психологическими установками, межличностным взаимодействием и применением копинг-стратегий в стрессовых ситуациях у сотрудников правоохранительных органов (А. А. Кузнецова, Ю. В. Золотухина)². Особое внимание было уделено изучению применения копинг-стратегий и их связи с толерантностью к неопределенности (В. А. Рогачев, И. Н. Коноплева). Некоторые исследователи (В. А. Корчмарюк) также занимаются изучением бессознательных аспектов копинг-стратегий поведения сотрудников правоохранительных органов³. Были проведены исследования, изучающие взаимосвязь уровня самопонимания личности с применяемыми копинг-стратегиями у представителей разных профессиональных групп, в т. ч. сотрудников полиции и людей, занимающихся «помогающими профессиями».

Таким образом, изучение стресса и стресс-преодолевающего поведения у сотрудников органов внутренних дел является актуальной проблемой, о чем говорят исследования в данной области. Изучение копинг-стратегий и ресурсов, а также обучение сотрудников правоохранительных органов осознавать свои эмоции и эффективно справляться со стрессом, являются важными аспектами профилактики психологических проблем и поддержания психического здоровья этих специалистов.

¹ Братусин А. Р. Формирование позитивного активного копинг-поведения у сотрудников ОВД как предиктор успешности личной безопасности в условиях профессионального стресса // Стратегии устойчивого развития современного общества: экономические, социальные, философские, политические, правовые, тенденции и закономерности: мат-лы конф-ции (Новосибирск, 11 октября 2016 г.). Новосибирск, 2016. С. 49–51.

² Золотухина Ю. В., Кузнецова А. А. Особенности взаимосвязи социально-психологических установок со специфичностью межличностного взаимодействия и копинг-поведения в стрессовых ситуациях представителей правоохранительных органов // Известия ЮЗГУ. Сер. «Лингвистика и педагогика». 2012. № 2. С. 304–308.

³ Корчмарюк В. А. Бессознательные аспекты копинг-стратегий поведения в правоохранительной деятельности // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2010. № 1 (45). С. 214–217.

Глава 2. Суицидальное поведение как результат деструктивных копинг-стратегий

Проблема суицидального поведения очень остро стоит во всем современном мире. Ученые и практики различных специальностей — медики и психологи, социологи и философы, психиатры и антропологи, сотрудники служб экстренного реагирования — рассматривают эту проблему с разных сторон, отмечая при этом значительный рост суицидальной активности. Количество суицидов не просто растет, но, к сожалению, эта негативная тенденция имеет тенденцию к расширению и «омоложению»: она распространяется и втягивает в свой разрушительный поток несовершеннолетних подростков. По статистике Всемирной организации здравоохранения 2021 г., Россия занимает 12-е место в мире¹. Исследователи отмечают, что самый пик суицидальной активности среди населения пришелся на 2018 г. По данным ВОЗ, за 2018 г. Россия занимала 24-е место по количеству совершенных суицидов, при этом более 3 % населения имели внутренний суицидальный дискурс, т. е. составляли определенную группу риска. На одну законченную попытку суицида приходилось десять незавершенных, при этом 80 % законченных суицидов совершали лица мужского пола, а 20 % манипуляций приходилось на женщин². В странах с высоким уровнем доходов суициды случаются чаще, чем в странах с низким уровнем. Реже совершают суицид больные и необразованные люди, чем образованные.

В нашей стране социально-психологическая концепция была представлена в работах А. Г. Амбрумовой, которая расценивает суицидальное поведение как следствие социально-психологической дезадаптации личности в условиях переживаемого ею микросоциального конфликта в различных жизненных ситуациях³.

Проблема факторов риска и психологических механизмов формирования и поддержания самоповреждающего и суицидального поведения была

¹ Рейтинг стран мира по уровню самоубийств — сравнительный анализ статистических данных о числе самоубийств на душу населения в странах мира, который выпускает Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ).

² Стрелкова О. В., Стрелкова В. С. Психологические факторы распознавания суицидального риска. Сценарии профилактических мероприятий: учебно-метод. пособие для специалистов, занимающихся воспитательной работой в образовательных учреждениях. Калининград: Изд-во БГАРФ, 2021. 153 с.

³ Амбрумова А. Г. Суицидальное поведение как объект комплексного изучения // Комплексные исследования в суицидологии: сб. науч. тр. М.: Изд. Моск. НИИ психиатрии МЗ СССР, 1986. С. 7–25.

рассмотрена О. А. Сагалаковой, Д. В. Труевцевым и Е. А. Подолкиной¹. Авторы работы показали, что выявляемые корреляты суицидального поведения должны быть объяснены психологическими механизмами перехода от суицидальных мыслей, самоповреждений к собственно суицидальному поведению.

Осуществление служебной деятельности в сложных и напряженных условиях у некоторых сотрудников вызывает развитие состояний психической дезадаптации, приводит к неблагоприятным изменениям личностных особенностей, которые в дальнейшем отрицательно сказываются на состоянии здоровья, служебных и семейно-бытовых взаимоотношениях и, безусловно, способствуют постепенному нарастанию негативного психического напряжения.

Каждый случай самоубийства сотрудника оказывает резонансное негативное влияние на морально-психологическое состояние личного состава, социально-психологический климат в служебном коллективе, подрывает престиж правоохранительных органов перед населением.

Самоубийство — это последнее звено в цепи процесса социальной и личной дезадаптации, растерянности, блокирование которого возможно на разных этапах: от фазы возникновения конфликта, повлекшего за собой суицидальные мысли, до его кульминации.

С одной стороны, в научной литературе суицидальное поведение определяется как осознанное действие, которое направлено на добровольное лишение себя жизни. С другой стороны, как показывает практика, это спорно, потому что в основе суицидального поведения часто лежит бессознательная проблематика. Да, безусловно, исследователями выявлены различные условия и факторы, детерминирующие суицидальное поведение, определены и установлены механизмы и закономерности формирования деструктивных мыслей, намерений, тенденций, и в целом проблема суицида, казалось бы, исчерпывающе изучена. Однако внешние и внутренние условия не предопределяют суицидальное поведение. Стрессовая или кризисная ситуация — лишь толчок для «запуска» суицидального отыгрывания.

Согласно социологической теории самоубийства Э. Дюркгейма, суицидальные мысли появляются, прежде всего, в результате разрыва интерперсональных связей личности, отчуждения индивида от той социальной группы, к которой он принадлежит². По его мнению, существуют три основных вида суицидов.

¹ Сагалакова О., Труевцев Д., Подолкина Е. Психологические механизмы и взаимосвязь самоповреждающего и суицидального поведения // Вестник психологии и педагогики Алтайского государственного университета. 2019. Т. 1. № 2. С. 85–100. URL: <http://bppsasu.ru/article/view/6127> (дата обращения: 02.12.2024).

² Дюркгейм Э. Самоубийство: Социологический этюд. М., 1994. 399 с.

Многие акты самоубийства являются эгоистическими, и саморазрушение в этих случаях обусловлено тем, что индивид чувствует себя отчужденным и изолированным от общества, семьи и друзей.

Вторым типом являются аномические самоубийства как следствие неудач в приспособлении человека к изменениям в обществе, приводящим к нарушению взаимосвязи личности и социальной группы. Они резко учащаются во время общественно-экономических кризисов, но сохраняются и в периоды социального процветания, когда быстрое повышение благосостояния вызывает необходимость адаптации к новым, отличным от прежних, условиям жизни.

Последний вид самоубийства Э. Дюркгейм называл альтруистическим. Это суицид, который совершается человеком, если авторитет социума или группы подавляет его собственную эго-идентичность, и он жертвует собой во благо общества, ради какой-либо социальной, религиозной или философской идеи.

По мнению большинства авторов, огромное влияние на формирование риска суицидального поведения у молодых людей оказывают психологические кризисы.

Кризис (буквально — «разделение дорог») является одним из неизбежных и необходимых моментов жизни, одной из движущих сил развития, в т. ч. и развития личности, группы, общества. Любой кризис является поворотным пунктом в развитии личности.

Кризис — это всегда момент выбора из нескольких возможных альтернатив, выбор между регрессивным и прогрессивным дальнейшим развитием личности. В зависимости от того, по какому пути (конструктивному или деструктивному) станет дальше развиваться индивид, сложится и вся его дальнейшая жизнь, а путь этот (выбор, решение) определяется многими факторами, в т. ч. и теми включенными активными защитными механизмами (или, наоборот, «неактивными»), которые выражаются в копинг-стратегиях.

Кризис — это, прежде всего, нарушение внутреннего равновесия (психического, душевного, эмоционального) или гомеостаза человека.

Психологический кризис возникает при невозможности преодоления препятствий в достижении жизненно важных целей способами, сформированными на основе предыдущего индивидуального опыта.

Кризисное состояние характеризуется интенсивными отрицательными эмоциями — чувством неопределенности, беспокойством, тревогой вплоть до дезорганизации, фиксацией на психотравмирующей ситуации, переживаниями собственной беспомощности, несостоятельности, одиночества, безнадежности, пессимистической оценкой собственной личности, актуальной ситуации и будущего, выраженными затруднениями в планировании будущего. При этом происходит нарушение познавательной

и поведенческой активности. Психологические кризисы часто сопровождаются различными проявлениями агрессии в отношении самого себя (аутоагрессии).

Основной же причиной, провоцирующей и обуславливающей суицид у психически нормальных людей, является состояние социально-психологической дезадаптации, вызванное личностным кризисом, переживанием неблагополучия и неудовлетворенности в сфере значимых отношений. К условиям формирования можно отнести все, что создает неблагоприятную, стрессогенную обстановку вокруг личности. Степень дезадаптации во многом зависит от интенсивности восприятия стрессовой ситуации. Ситуации межличностных конфликтов являются источниками эмоций страха, вины, стыда и синдрома депрессии, которые, как правило, лежат в основе суицидальных мотиваций. Если такое состояние воспринимается через призму беспомощности, безнадежности и невозможности альтернативного выхода, суицидальный риск становится высоким. «Суицидальное» восприятие ситуации характеризуется также когнитивным сужением («никого выхода нет») и дихотомическим мышлением («всё или ничего»).

Суицид — это патологическая разрядочная реакция индивида, направленная на самого себя как на источник непереносимого психического напряжения, связанного с внутриличностным конфликтом или выраженной фрустрированной потребностью.

Суицидальный акт рассматривается как результат взаимодействия многочисленных факторов риска друг с другом и с кризисной ситуацией.

Для того чтобы был совершен суицид, должны встретиться личность, предрасположенная к совершению суицида, и психотравмирующая ситуация. Личность, склонная к совершению суицида, может никогда его не совершить, если не окажется в определенной ситуации. Та ситуация, которая спровоцировала суицид у одной личности, никогда не вызовет его у другой личности.

В любом случае суицидальное поведение является результатом личностного анализа кризисной ситуации. Ведущими характеристиками кризисной ситуации являются: психическая напряженность, вызванная объективными обстоятельствами и отношением к ним человека в зависимости от степени их значимости; специфическая внутренняя работа по преодолению жизненных трудностей и травмирующих переживаний; потребность в изменении самооценки и мотивации, а также их коррекции и психологической поддержке извне. Это является ключевой позицией в формировании копинг-поведения.

Копинг понимают как динамический процесс и рассматривают как когнитивные и поведенческие усилия личности, направленные на снижение влияния стресса. Таким образом, поведение, направленное на устранение или уменьшение силы воздействия стрессогенного фактора на личность,

называется копинг-поведением или совладающим поведением, подразумевающим индивидуальный способ совладания субъекта с затруднительной ситуацией, в соответствии с ее значимостью в жизни индивида и личностно-средовыми ресурсами, определяющими его поведение. Копинги определяют развитие различных форм поведения, приводящих к адаптации или дезадаптации личности. Наиболее часто применяемые стратегии объединяются в обобщенные личностные образования или устойчивые стили совладающего поведения. Суицидальное поведение является своеобразным проявлением дезадаптивных копингов поведения. Будет ли избранная копинг-стратегия адаптирующей, конструктивной или дезадаптирующей, разрушительной для личности и окружающих, зависит как от особенностей стрессовой ситуации, так и от самой личности.

А. С. Орешкина исследовала копинг-стратегии у суицидентов в сравнении с условно здоровыми испытуемыми. Автор утверждает, что в группе с условно здоровыми испытуемыми значимо выражены такое копинг-поведение, как планирование решений, поиск социальной поддержки, позитивная переоценка жизненной ситуации. Для группы суицидентов значимо выражено такое копинг-поведение, как «бегство/избегание», при использовании которого проблемная ситуация не разрешается. Также автор констатирует наличие субъективного ощущения одиночества у суицидентов по сравнению с группой нормы¹.

Н. М. Абрамова отмечает, что суициденты статистически достоверно реже используют адаптивные стратегии совладания «проблемный анализ», «оптимизм», «сотрудничество», в то же время они чаще используют дезадаптивные копинг-стратегии «агрессивность», «игнорирование», «растерянность», «активное избегание»². Формирование дезадаптивных копинг-стратегий связано с внутренними конфликтными структурами самоотношения: «внутренняя конфликтность», «самообвинение», «самоуничтожение». Автор констатирует у суицидентов наличие компенсаторных аспектов самоотношения в виде самопринятия, аутосимпатии, самоуважения.

Таким образом, для профилактики суицидального поведения необходимо обращать внимание на личностные особенности людей, которые могут характеризовать склонность к суицидальному поведению. Также использование адаптивных копинг-стратегий может являться средством преодоления суицидального поведения.

¹ Орешкина А. С. Особенности копинг-поведения суицидальной личности // Социальная и клиническая психиатрия. 2017. Т. 27. № 3. С. 43–48.

² Абрамова Н. М. Результаты исследования личности суицидентов с помощью Я-структурного теста Г. Аммона (ISTA) // Вестник психиатрии и психологии Чувашии. 2006. № 2. С. 27–37.

Поскольку защитные механизмы представляют собой одну из главных структурных единиц личностной организации, оценка уровня их функционирования и эффективности является необходимым направлением диагностики и коррекции при работе с лицами в кризисном состоянии. Психологические проблемы социальной дезадаптации могут быть следствием преобладания в общей системе саморегуляции примитивных защит.

Самоубийство — защитная реакция личности в ответ на невозможность конструировать свое поведение в условиях кризиса. Основными элементами суицидального поведения личности являются: социально-ситуационные и личностные факторы, социально-психологическая дезадаптация (как следствие конфликтов с окружающим миром), крах ценностных установок, мотивационная готовность, которая нередко формируется на фоне каких-либо предрасполагающих внешних факторов, ведущих к предсуициду и суициду. Одним из показателей мотивационной готовности к суицидальному поведению является принятие данной поведенческой стратегии для решения жизненно важных проблем как способа выхода из ситуации жизненного тупика, а это возможно только при отсутствии любых адаптивных форм копинг-стратегии в сочетании с выраженным преобладанием неадаптивных форм психологических защит.

Психическое напряжение, стрессы снижают адаптационные резервы личности и способствует усилению эмоциональной неустойчивости. Г. Сейр считает, что в основе суицидального поведения лежит чувство изоляции, когда тебя никто не понимает и тобой никто не интересуется; чувство беспомощности, когда ты не в состоянии контролировать свою жизнь; ощущение безнадежности, когда будущее не сулит ничего хорошего; чувство незначимости — ущемлённое чувство собственного достоинства, низкая самооценка, ощущение своей некомпетентности и стыда за себя.

Идентичность — это целостность личности, т. е. осознание собственного «Я».

Кризис идентичности наступает, когда исчезает или снижается целостность, когда утрачивается чувство определения себя как личности.

Так, в ноябре 2024 г. из табельного оружия совершил суицид сотрудник ОМВД России Ш. Накануне трагедии сотрудниками областного следственного отдела СК России в отношении данного сотрудника была начата процессуальная проверка по факту показаний двух граждан, обвинивших сотрудника в том, что он требовал с них взятку¹.

¹ «Нашли тело дома»: на Дону сотрудник полиции покончил с собой // Ростов. Новости. URL: <https://161.ru/text/incidents/2024/11/12/74327102/> (дата обращения: 02.12.2024).

24 сентября 2018 г. покончил жизнь самоубийством выстрелом из табельного оружия сотрудник ОМВД России по N району оперуполномоченный уголовного розыска капитан полиции К. Из содержания его предсмертной записки следовало, что причиной совершения суицида стало предположение К. о возможности необоснованного привлечения его к уголовной ответственности¹.

26 февраля 2018 г. участковый уполномоченный полиции ОУУП и ПДН ОМВД России по N району старший лейтенант полиции К., находясь в состоянии алкогольного опьянения, в результате очередной семейной ссоры со своей супругой совершил самоубийство с использованием закрепленного за ним табельного оружия, находящегося на постоянном ношении. В ходе изучения причин и условий, способствующих данному суицидальному происшествию, было установлено, что семейные проблемы у сотрудника продолжались уже на протяжении полугода.

14 июля 2018 г. помощник оперативного дежурного дежурной части одного из отделов полиции старшина полиции Р. в трезвом состоянии покончил жизнь самоубийством через повешение. Причиной совершения суицида послужили неоднократные семейно-бытовые конфликты с супругой, связанные с бракоразводным процессом.

Проведенный анализ суицидальных происшествий показал, что чаще всего суициды совершались в летний и осенний периоды лицами младшего и среднего начальствующего состава, сотрудниками в возрасте от 26 до 43 лет, со стажем службы от года и более².

В большинстве своем суицидальные действия сопряжены с наличием устойчивых конфликтов в двух и более сферах жизнедеятельности. Среди них наиболее часто встречаются: семейные неурядицы на фоне злоупотребления алкоголем, сочетание семейной конфликтной ситуации с профессиональным конфликтом; финансовые проблемы и конфликтные ситуации на работе и т. д.

Анализ результатов психологических заключений свидетельствует о наличии у покончивших с собой сотрудников признаков дезадаптации, проявляющейся в виде снижения социальных контактов, ухода от решения проблем, в формировании асоциальных или антисоциальных реакций (в т. ч. и злоупотребление алкоголем). У этих сотрудников отмечались признаки эмоциональной неустойчивости, а также личностные особенности, которые в неблагоприятных обстоятельствах способствовали формированию суицидальных мыслей. Как видно из вышеизложенного, у этих

¹ «От предсмертных записок избавляются на раз». Полицейские в России все чаще кончают с собой. Что их к этому толкает? URL: <https://lenta.ru/articles/2018/10/23/suicide/> (дата обращения: 02.12.2024).

² Там же.

сотрудников превалировали деструктивные (неадаптивные) формы копинг-стратегий. Неудивительно, что большинство суицидов — 5 фактов из 8 (62 %) совершено в состоянии алкогольного опьянения.

Суицидальное поведение всегда полидетерминировано. Одним из маркеров возможного суицидального поведения в перспективе является склонность человека к руминации.

Руминация — это навязчивая привычка обдумывать или переосмысливать какие-то события, мысли и действия, как правило, негативные. Психологи неофициально этот процесс часто называют «мысленной жвачкой».

Постоянное обращение к негативным мыслям все глубже и прочнее «прогружает» человека в негативное эмоциональное состояние (депрессия, обида, скрытый гнев из-за фрустрированной значимой потребности, злость (агрессия) на себя и на других с одновременным переживанием чувства жалости к себе, растерянности и т. д.), фиксирует внимание человека только на самом факте неблагоприятной ситуации и (или) последствиях. В центре данной «композиции» — человек в глубоком омуте своих негативных переживаний, страхов, опасений, которые, как показывает практика, зачастую не имеют объективной основы, являются лишь результатом интерпретации человеком того самого кризиса, стресса, ситуации. Да и важность, значимость ситуации «назначается» самим человеком. Постепенно круг восприятия сужается, лишая человека возможности посмотреть на ситуацию извне, со стороны или хотя бы просто другому — шире, чем образ сформированной у него в голове ситуации. Как считает Гай Уинч, психолог, автор книг о психологии, спикер TED, «руминация не даёт возможности получить иное представление или понимание проблемы. Она просто крутит тебя как хомячка, застрявшего в колесе эмоциональных мучений». Человек в таком случае постоянно прокручивает допущенные им ошибки, неудачи, промахи, свою несостоятельность в какой-то области или деятельности вместо объективной оценки ситуации и каких-либо конкретных действий.

Руминация лишает человека силы (воли к действию), «обездвиживает», не дает предпринимать какие-либо конкретные шаги, действия: это может ощущаться как блокировка, невозможность сделать действие, шаг, поступок при полной осознанности в необходимости и важности такого шага, действия, поступка. Она крадёт энергию и время — самые важные ресурсы жизнедеятельности человека, не просто снижая качество жизни: она настолько изматывает, что делает человека более уязвимым для тревоги и депрессии, одновременно являясь симптомом этих состояний. Известно, что именно повышенный уровень тревожности, наличие длительного депрессивного состояния являются «верными спутниками» суицидальных намерений.

Независимо от того, можно ли изменить случившееся или предугадать что-то, наш мозг порой закичивается на попытках контролировать неконтролируемое, и человек попадает в ловушку руминации. В итоге депрессивный человек размышляет о потерях и ошибках прошлого, а тревожный заложник руминации тонет в вопросах «а что если?», при этом начинает придумывать сценарий будущего, и в этот момент в игру включается «воображение», способное вывести человека на деструктивный, негативный исход, вплоть до аутоагрессии.

Человек, попавший в ловушку руминации, теряет жизнестойкость, веру в себя, в свои силы, он постепенно превращается в пессимиста. В свою очередь, привычка к постоянным негативным размышлениям приводит к изменению системы нейронных связей в мозге, повышается уровень кортизола (гормона стресса), что значительно увеличивает риск развития клинической депрессии, нарушений способности принятия решений, формирования различного рода зависимостей, сердечно-сосудистых заболеваний и даже аутоагрессивных мыслей.

Как перестать бегать по замкнутому кругу своих мыслей? Осознанность помогает всегда, утверждают психологи. Первое, что необходимо сделать, — взять под контроль свои мысли. По словам Г. Уинча, «когда мысль часто повторяется — или начинает это делать — нужно зацепиться за неё и превратить в задачу, которая поможет решить проблему». Например, фразу «не могу поверить, что это случилось» преобразовать в «что я могу сделать, чтобы этого не повторилось?». «У меня нет близких друзей!» — в «какие шаги предпринять, чтобы укрепить отношения с друзьями и найти новых?».

По мнению Уэренберга, для того чтобы не дать повторяющейся мысли вернуться на привычный путь, нужно «стереть след», т. е. спланировать, о чём думать вместо этого. Звучит просто, но это одна из тех вещей, которые легко понять и трудно сделать. Здесь могут помочь упражнения нейрогимнастики, способствующие формированию новых нейронных связей. Любого занятия, для которого нужна концентрация внимания, достаточно, чтобы избавиться от непреодолимой тяги к навязчивым мыслям. Если отвлекаться каждый раз, когда появляется такая мысль, то частота и интенсивность, с которыми она всплывает в разуме, будут постепенно уменьшаться.

Специфика психологической помощи при предотвращении попытки суицида заключается в том, что руководитель, психолог, любой сотрудник, способный оказать ее, должен быть **заинтересован** в сбережении (сохранении) человека.

Эффективность работы по организации профилактических мероприятий с целью предупреждения чрезвычайных происшествий обеспечивается рядом факторов, среди которых одним из основных является каче-

ственный отбор кандидатов на службу. Так, исключен прием на службу кандидатов, у которых выявлен фактор девиантного (общественно опасного) поведения, указанный в подп. «л» п. 7 Правил профессионального психологического отбора на службу в органы внутренних дел Российской Федерации, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 6 декабря 2012 г. № 1259¹. Как показывает практика, данный фактор риска, характеризующий склонность к суицидальному поведению, выявлен у каждого пятого кандидата, не рекомендованного к службе в органах внутренних дел.

Анализ произошедших суицидальных происшествий свидетельствует о наличии ряда недостатков в организации профилактической работы.

К недостаткам организации профилактической работы можно отнести неисполнение (или абсолютно формальное выполнение) непосредственными руководителями требований предписывающих документов, отсутствие системного подхода к организации индивидуально-воспитательной и профилактической работы, равнодушное отношение к проблемам подчиненных, отсутствие интереса к личности сотрудника, его поведению вне службы, в семье.

В ряде случаев отсутствует конструктивное взаимодействие руководителей территориальных органов внутренних дел, помощников начальника по работе с личным составом с психологами подразделений, психологами-кураторами, что, в свою очередь, влечет за собой несвоевременность получения важной психологической информации, проведения соответствующих превентивных мероприятий.

Так, имели место случаи, когда непосредственные руководители и коллеги, которые видели, как сотрудники сильно переживали, замыкались, становились неразговорчивыми, не предпринимали при этом никаких мер, оставаясь сторонними наблюдателями. В ряде других случаев было установлено, что о наличии семейных проблем у сотрудников, которые порой носили довольно затяжной характер, непосредственные руководители и коллеги знали, но самоустранились от оказания помощи своему сослуживцу, не предприняли никаких мер по предупреждению чрезвычайного происшествия.

Кроме того, было установлено, что индивидуально-воспитательная и профилактическая работа проводилась формально. Поверхностное отношение к организации работы с личным составом, решение сиюминутных задач без глубокого анализа причин негативных явлений и комплекс-

¹ Об утверждении Правил профессионального психологического отбора на службу в органы внутренних дел Российской Федерации [Электронный ресурс]: постановление Правительства РФ от 6 декабря 2012 г. № 1259 (с изм. и доп.). Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

ной системы психологического сопровождения оперативно-служебной деятельности на перспективу не позволяет добиться стабильных положительных результатов на местах.

Весь комплекс мероприятий, все виды профилактической деятельности, направленной на профилактику чрезвычайных, в т. ч. суицидальных происшествий, отражены в приказе МВД России от 24 декабря 2008 г. № 1142 «О профилактике суицидальных происшествий в органах внутренних дел Российской Федерации»¹, где рассматриваются вопросы как психосоциального, так и медицинского характера, и на основе которого и выстраивается вся профилактическая работа. Комплекс вполне достаточный, чтобы предотвратить беду. Надо просто добросовестно выполнять предписанное приказом, психологическая суть которого — внимание к человеку.

Кроме этого, разработаны методические рекомендации по организации психологического обследования сотрудников при закреплении табельного оружия, определяющие порядок психологической работы, единые критерии оценки и форму контроля за психоэмоциональным состоянием данной категории сотрудников.

Особое внимание уделено организации психологической работы с сотрудниками на первом году службы: подготовлены и направлены в территориальные органы внутренних дел края методические рекомендации по организации психологической работы с лицами данной категории.

Не теряет своей актуальности психологическое просвещение руководителей структурных подразделений: с целью повышения уровня психолого-педагогической компетентности в рамках морально-психологической подготовки проводятся занятия с руководящим и личным составом по профилактике суицидальных происшествий, способам преодоления кризисных состояний.

В ряду специальных мероприятий по повышению эффективности выполнения оперативно-служебных задач важное место занимает психологическое обеспечение, направленное на сохранение жизни и здоровья личного состава, своевременную профилактику противоправного, деструктивного поведения среди сотрудников органов внутренних дел.

Анализ полученных результатов свидетельствует о значительном повышении психоэмоциональной напряженности, о росте проявлений профессиональной деформации, эмоционального выгорания, психической

¹ Об утверждении Инструкции о порядке организации и проведения служебных проверок в органах, подразделениях и учреждениях системы Министерства внутренних дел Российской Федерации [Электронный ресурс]: приказ Министерства внутренних дел Российской Федерации от 24.12.2008 № 1140. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

и физической усталости, снижении адаптационных резервов, нервно-психической устойчивости.

Одним из приоритетных направлений деятельности по профилактике суицидальных происшествий является работа с сотрудниками, нуждающимися в повышенном психолого-педагогическом внимании. Комплекс мероприятий с данной категорией сотрудников в основном проводится психологом либо психологом-куратором, хотя данное направление предусматривает комплексный подход к работе: посещение сотрудников руководителями по месту жительства с целью изучения морально-психологической атмосферы в семье и социально-бытовых условий проживания; проведение индивидуально-тематических бесед коррекционного характера непосредственным руководителем, шефом-наставником; психологическое консультирование, наблюдение за служебной деятельностью, которое позволяет акцентировать внимание на трудностях, возникающих в процессе служебной деятельности, и др.

На основе анализа причин и условий совершения суицидов сотрудниками установлено, что самоубийства можно было предотвратить. Ведь они косвенно обусловлены несвоевременным принятием управленческих решений и профилактических мер, отсутствием контроля за деятельностью подчиненных, неудовлетворительной организацией режима труда и отдыха, приводящей к нервно-психической напряженности, переутомлению, а также вследствие недостаточного внимания руководства к семейно-бытовой сфере общения сотрудников.

Профилактика суицидального поведения среди сотрудников органов внутренних дел требует проведения комплекса совместных мероприятий по профессиональному отбору кандидатов на службу, выявлению сотрудников с нервно-психическими расстройствами и состояниями психоэмоционального напряжения, своевременному купированию пре-суицидальных состояний, а также проведению психогигиенических и реабилитационных мер по сохранению и укреплению психического здоровья личного состава.

Всё это требует от руководителя органов внутренних дел, кадрового, воспитательного, психологического подразделения, медицинских работников четкого взаимодействия и полного взаимопонимания.

Глава 3. Результаты эмпирического исследования структуры идентичности личности в копинг-стратегиях стресса у сотрудников полиции

В нашем исследовании применялись: Я-структурный тест Г. Аммона (методика оценки психического здоровья); опросник повседневных стрессоров (М. Д. Петраш, О. Ю. Стрижицкая, Л. А. Головей, С. С. Савенышева) и опросник «Способы совладающего поведения» (Р. Лазарус, С. Фолкман в адаптации Г. Л. Крюковой, Е. В. Куфтык, М. С. Замышляевой).

С помощью корреляционного анализа Пирсона была обнаружена связь между дефицитарной агрессией и параметрами стрессоров повседневной жизни («Взаимоотношения с окружающими» ($r = 0,437$; $p = 0,001$), «Нарушение планов» ($r = 0,226$; $p = 0,033$), «Планирование» ($r = 0,250$; $p = 0,018$), «Окружающая действительность» ($r = 0,335$; $p = 0,001$), «Семейные проблемы» ($r = 0,280$; $p = 0,007$)) (табл. 1).

Таблица 1

Корреляционный анализ Пирсона: шкала «Агрессия дефицитарная» и параметры опросника стрессоров повседневной жизни («Взаимоотношения с окружающими», «Нарушение планов», «Планирование», «Окружающая действительность», «Семейные проблемы»)

	Агрессия дефицитарная
Нарушение планов	$r = 0,226$ $p = 0,033$
Планирование	$r = 0,250$ $p = 0,018$
Взаимодействие с окружающими	$r = 0,437$ $p = 0,001$
Семейные проблемы	$r = 0,285$ $p = 0,007$
Окружающая действительность	$r = 0,335$ $p = 0,001$

Полученные данные можно объяснить следующим образом: для респондентов, имеющих высокие показатели по шкале «Агрессия дефицитарная», в межличностных отношениях характерно избегание конфликтов, уступчивость и зависимость, т. к. возникновение конфликтных ситуаций вызывают у них чувства беспокойства, дискомфорта и страха.

Связь с параметрами «Нарушение планов», «Планирование» и «Окружающая действительность», возможно, обусловлена тем, что неопределенность и отсутствие возможности контроля над событиями своей жизни

постепенно привели к формированию пассивной жизненной позиции, отчужденности собственных интересов и потребностей.

Корреляционный анализ Пирсона показал связь между деструктивной тревогой и параметрами стрессоров повседневной жизни («Финансы» ($r = 0,647$; $p = 0,001$), «Нарушение планов» ($r = 0,384$; $p = 0,001$), «Планирование» ($r = 0,229$; $p = 0,031$), «Окружающая действительность» ($r = 0,845$; $p = 0,001$), «Семейные проблемы» ($r = 0,343$; $p = 0,001$), «Работа/дела» ($r = 0,343$; $p = 0,001$), «Взаимоотношения с окружающими» ($r = 0,384$; $p = 0,001$)) (табл. 2).

Таблица 2

Корреляционный анализ Пирсона: шкала «Тревога деструктивная» и параметры опросника стрессоров повседневной жизни («Финансы», «Нарушение планов», «Планирование», «Окружающая действительность», «Семейные проблемы», «Работа/дела», «Взаимоотношения с окружающими»)

	Тревога деструктивная
Нарушение планов	$r = 0,384$ $p = 0,001$
Планирование	$r = 0,229$ $p = 0,031$
Взаимодействие с окружающими	$r = 0,384$ $p = 0,001$
Семейные проблемы	$r = 0,343$ $p = 0,001$
Окружающая действительность	$r = 0,845$ $p = 0,001$
Финансы	$r = 0,647$ $p = 0,001$
Работа/дела	$r = 0,343$ $p = 0,001$

Данные результаты можно объяснить следующим образом: высокие показатели по шкале «Деструктивная тревога» говорят о повышенной тревожности, склонности к беспокойству, ощущениям недостаточности контроля над ситуацией и аспонтанности поведения. Материальная неопределенность будущего и неудовлетворенность заработной платой, частые нарушения планов, возможные хозяйственно-бытовые проблемы, ссоры, беспокойство за здоровье членов семьи, нехватка времени на отдых и проблемы, связанные с рабочими моментами, — все это может способствовать развитию деструктивной тревоги у респондентов.

Была обнаружена связь между дефицитарной тревогой и параметрами стрессоров повседневной жизни («Финансы» ($r = 0,754$; $p = 0,001$),

«Нарушение планов» ($r = 0,450$; $p = 0,001$), «Планирование» ($r = 0,321$; $p = 0,002$), «Окружающая действительность» ($r = 0,796$; $p = 0,001$), «Семейные проблемы» ($r = 0,343$; $p = 0,001$), «Работа/дела» ($r = 0,342$; $p = 0,002$), «Конкуренция» ($r = 0,309$; $p = 0,003$), «Общее самочувствие» ($r = 0,304$; $p = 0,004$), «Самочувствие/одиночество» ($r = 0,313$; $p = 0,003$), «Взаимоотношения с окружающими» ($r = 0,450$; $p = 0,001$)) (табл. 3).

Таблица 3

Корреляционный анализ Пирсона: шкала «Тревога дефицитарная» и параметры опросника стрессоров повседневной жизни («Финансы», «Нарушение планов», «Планирование», «Окружающая действительность», «Семейные проблемы», «Работа/дела», «Конкуренция», «Общее самочувствие», «Самочувствие/одиночество», «Взаимоотношения с окружающими»)

	Тревога дефицитарная
Финансы	$r = 0,754$ $p = 0,001$
Нарушение планов	$r = 0,450$ $p = 0,001$
Планирование	$r = 0,321$ $p = 0,002$
Окружающая действительность	$r = 0,796$ $p = 0,001$
Семейные проблемы	$r = 0,343$ $p = 0,001$
Работа/дела	$r = 0,324$ $p = 0,002$
Конкуренция	$r = 0,309$ $p = 0,003$
Общее самочувствие	$r = 0,304$ $p = 0,004$
Самочувствие/одиночество	$r = 0,313$ $p = 0,003$
Взаимоотношения с окружающими	$r = 0,450$ $p = 0,001$

Для респондентов с высокими показателями по шкале дефицитарной тревоги характерны такие особенности поведения, как склонность к рискованным поступкам, отсутствие тревоги в необычных и потенциально опасных ситуациях, а также тенденции к эмоциональному обесцениванию важных событий. Вероятно, наиболее сильно данные особенности поведения проявляются в событиях, связанных с финансовой сферой и повседневных делах.

В таблице 4 отражены результаты корреляционного анализа Пирсона между шкалой «Деструктивное внешнее Я-отграничение» и параметрами стрессоров повседневной жизни («Финансы» ($r = 0,712$; $p = 0,001$), «Нарушение планов» ($r = 0,744$; $p = 0,001$), «Планирование» ($r = 0,820$; $p = 0,001$), «Окружающая действительность» ($r = 0,744$; $p = 0,001$), «Семейные проблемы» ($r = 0,782$; $p = 0,001$), «Работа/дела» ($r = 0,820$; $p = 0,001$), «Конкуренция» ($r = 0,744$; $p = 0,001$), «Общее самочувствие» ($r = 0,721$; $p = 0,001$), «Самочувствие/одиночество» ($r = 0,782$; $p = 0,001$)).

Таблица 4

Корреляционный анализ Пирсона: шкала «Деструктивное внешнее Я-отграничение» и параметры опросника стрессоров повседневной жизни («Финансы», «Нарушение планов», «Планирование», «Окружающая действительность», «Семейные проблемы», «Работа/дела», «Конкуренция», «Общее самочувствие», «Самочувствие/одиночество», «Взаимоотношения с окружающими»)

	Деструктивное внешнее Я-отграничение
Финансы	$r = 0,712$ $p = 0,001$
Нарушение планов	$r = 0,744$ $p = 0,001$
Планирование	$r = 0,820$ $p = 0,001$
Окружающая действительность	$r = 0,744$ $p = 0,001$
Семейные проблемы	$r = 0,782$ $p = 0,001$
Работа/дела	$r = 0,820$ $p = 0,001$
Конкуренция	$r = 0,744$ $p = 0,001$
Общее самочувствие	$r = 0,721$ $p = 0,001$
Самочувствие/одиночество	$r = 0,782$ $p = 0,001$

Высокие результаты по шкале «Деструктивное внешнее Я-отграничение» свидетельствуют о жестком эмоциональном дистанцировании респондентов. Вероятно, в большей степени это обусловлено особенностями профессиональной сферы и является следствием применения определенных защитных психологических механизмов. Также отме-

чается ригидность в регуляции межличностных отношений, безучастность к проблемам и потребностям других людей.

Были обнаружены следующие корреляционные связи между шкалой «Дефицитарное внешнее Я-отграничение» и параметрами стрессоров повседневной жизни — «Финансы» ($r = 0,712$; $p = 0,001$), «Нарушение планов» ($r = 0,744$; $p = 0,001$), «Планирование» ($r = 0,820$; $p = 0,001$), «Окружающая действительность» ($r = 0,744$; $p = 0,001$), «Семейные проблемы» ($r = 0,782$; $p = 0,001$), «Работа/дела» ($r = 0,820$; $p = 0,001$), «Конкуренция» ($r = 0,744$; $p = 0,001$), «Общее самочувствие» ($r = 0,721$; $p = 0,001$), «Самочувствие/одиночество» ($r = 0,782$; $p = 0,001$), «Взаимоотношения с окружающими» ($r = 0,285$; $p = 0,001$) (табл. 5).

Таблица 5

Корреляционный анализ Пирсона: шкала «Дефицитарное внешнее Я-отграничение» и параметры опросника стрессоров повседневной жизни («Финансы», «Нарушение планов», «Планирование», «Окружающая действительность», «Семейные проблемы», «Работа/дела», «Конкуренция», «Общее самочувствие», «Самочувствие/одиночество», «Взаимоотношения с окружающими»)

	Дефицитарное внешнее Я-отграничение
Финансы	$r = 0,712$ $p = 0,001$
Нарушение планов	$r = 0,744$ $p = 0,001$
Планирование	$r = 0,820$ $p = 0,001$
Окружающая действительность	$r = 0,744$ $p = 0,001$
Семейные проблемы	$r = 0,782$ $p = 0,001$
Работа/дела	$r = 0,820$ $p = 0,001$
Конкуренция	$r = 0,744$ $p = 0,001$
Общее самочувствие	$r = 0,721$ $p = 0,001$
Самочувствие/одиночество	$r = 0,782$ $p = 0,001$

При высоких показателях параметра «Дефицитарное внешнее Я-отграничение» в поведении могут проявляться такие особенности, как чрезмерная зависимость от требований и установок окружающих, ориентация на внешние критерии и оценки, неспособность говорить «нет», от-

сутствие возможности рефлексировать и отстаивать свои интересы, потребности, цели. Подобные проявления в большей степени характерны для конформных, зависимых лиц, ищущих одобрение и защиту. Данные явления в большей степени, вероятно, обусловлены особенностями профессиональной сферы.

В таблице 6 отражены результаты корреляционного анализа Пирсона, которые демонстрируют наличие связи между «Конструктивным внешним Я-отграничением» и параметрами стрессоров повседневной жизни: «Финансы» ($r = 0,712$; $p = 0,001$), «Нарушение планов» ($r = 0,744$; $p = 0,001$), «Планирование» ($r = 0,820$; $p = 0,001$), «Окружающая действительность» ($r = 0,744$; $p = 0,001$), «Семейные проблемы» ($r = 0,782$; $p = 0,001$), «Работа/дела» ($r = 0,820$; $p = 0,001$), «Конкуренция» ($r = 0,744$; $p = 0,001$), «Общее самочувствие» ($r = 0,721$; $p = 0,001$), «Самочувствие/одиночество» ($r = 0,782$; $p = 0,001$), «Взаимоотношения с окружающими» ($r = 0,245$; $p = 0,019$) (табл. 6).

Таблица 6

Корреляционный анализ Пирсона: шкала «Конструктивное внутреннее Я-отграничение» и параметры опросника стрессоров повседневной жизни («Финансы», «Нарушение планов», «Планирование», «Окружающая действительность», «Семейные проблемы», «Работа/дела», «Конкуренция», «Общее самочувствие», «Самочувствие/одиночество», «Взаимоотношения с окружающими»)

	Конструктивное внутреннее Я-отграничение
Финансы	$r = 0,712$ $p = 0,001$
Нарушение планов	$r = 0,744$ $p = 0,001$
Планирование	$r = 0,820$ $p = 0,001$
Окружающая действительность	$r = 0,744$ $p = 0,001$
Семейные проблемы	$r = 0,782$ $p = 0,001$
Работа/дела	$r = 0,820$ $p = 0,001$
Конкуренция	$r = 0,744$ $p = 0,001$
Общее самочувствие	$r = 0,721$ $p = 0,001$
Самочувствие/одиночество	$r = 0,782$ $p = 0,001$
Взаимоотношения с окружающими	$r = 0,245$ $p = 0,019$

При высоких результатах, полученных по параметру «Конструктивное внутреннее Я-отграничение», для респондентов характерной является способность дифференцировать внешнее и внутренне, разделять телесные ощущения, внутренние переживания и собственную активность. Способность к достаточной психической концентрации, вероятно, помогает справляться с повседневными стрессами, что обуславливает сильную корреляционную связь между представленными параметрами.

С помощью корреляционного анализа была обнаружена связь между «Деструктивным внутренним Я-отграничением» и параметрами стрессоров повседневной жизни: «Финансы» ($r = 0,712$; $p = 0,001$), «Нарушение планов» ($r = 0,744$; $p = 0,001$), «Планирование» ($r = 0,820$; $p = 0,001$), «Окружающая действительность» ($r = 0,744$; $p = 0,001$), «Семейные проблемы» ($r = 0,782$; $p = 0,001$), «Работа/дела» ($r = 0,820$; $p = 0,001$), «Конкуренция» ($r = 0,744$; $p = 0,001$), «Общее самочувствие» ($r = 0,721$; $p = 0,001$), «Самочувствие/одиночество» ($r = 0,782$; $p = 0,001$) (табл. 7).

Таблица 7

Корреляционный анализ Пирсона: шкала «Деструктивное внутреннее Я-отграничение» и параметры опросника стрессоров повседневной жизни («Финансы», «Нарушение планов», «Планирование», «Окружающая действительность», «Семейные проблемы», «Работа/дела», «Конкуренция», «Общее самочувствие», «Самочувствие/одиночество»)

	Деструктивное внутреннее Я-отграничение
Финансы	$r = 0,712$ $p = 0,001$
Нарушение планов	$r = 0,744$ $p = 0,001$
Планирование	$r = 0,820$ $p = 0,001$
Окружающая действительность	$r = 0,744$ $p = 0,001$
Семейные проблемы	$r = 0,782$ $p = 0,001$
Работа/дела	$r = 0,820$ $p = 0,001$
Конкуренция	$r = 0,744$ $p = 0,001$
Общее самочувствие	$r = 0,721$ $p = 0,001$
Самочувствие/одиночество	$r = 0,782$ $p = 0,001$

В поведении «Деструктивное внутреннее Я-отграничение» может проявляться в виде дисбаланса между мыслями, эмоциями и действиями. Так, возможна нечувствительность к физиологическим потребностям организма (голод, жажда, сон). Характерными чертами поведения будут являться педантичность, нечувствительность, рациональность. Возможно, проявление таких особенностей взаимодействия с окружающим миром и людьми и обуславливает сильную корреляционную связь между этим параметром и повседневными стрессорами.

В таблице 8 отражена корреляционная связь между «Деструктивным нарциссизмом» и параметрами повседневных стрессоров: «Финансы» ($r = 0,624$; $p = 0,001$), «Планирование» ($r = 0,765$; $p = 0,001$), «Окружающая действительность» ($r = 0,769$; $p = 0,001$), «Семейные проблемы» ($r = 0,845$; $p = 0,001$), «Работа/дела» ($r = 0,765$; $p = 0,001$), «Общее самочувствие» ($r = 0,769$; $p = 0,001$), «Самочувствие/одиночество» ($r = 0,845$; $p = 0,001$) (табл. 8).

Таблица 8

Корреляционный анализ Пирсона: шкала «Деструктивный нарциссизм» и параметры повседневных стрессоров: «Финансы», «Планирование», «Окружающая действительность», «Семейные проблемы», «Работа/дела», «Общее самочувствие», «Самочувствие/одиночество»

	Деструктивный нарциссизм
Финансы	$r = 0,624$ $p = 0,001$
Планирование	$r = 0,765$ $p = 0,001$
Окружающая действительность	$r = 0,769$ $p = 0,001$
Семейные проблемы	$r = 0,845$ $p = 0,001$
Работа/дела	$r = 0,765$ $p = 0,001$
Общее самочувствие	$r = 0,769$ $p = 0,001$
Самочувствие-одиночество	$r = 0,845$ $p = 0,001$

Сильная корреляционная связь между повседневными стрессорами и деструктивным нарциссизмом, вероятно, обусловлена тем, что в поведении характерными будут проявления неадекватной оценки своих действий и возможностей, настороженность в общении, искаженное восприятие других, интолерантность к критике и неспособность строить близкие, доверительные отношения с другими людьми.

С помощью корреляционного анализа Пирсона была обнаружена корреляционная связь между «Сексуальностью деструктивной» и параметрами повседневных стрессоров «Финансы» ($r = 0,647$; $p = 0,001$), «Окружающая действительность» ($r = 0,845$; $p = 0,001$), «Семейные проблемы» ($r = 0,676$; $p = 0,001$) (табл. 9).

Таблица 9

Корреляционный анализ Пирсона: между шкалой «Сексуальность деструктивная» и параметрами повседневных стрессоров «Финансы», «Окружающая действительность», «Семейные проблемы»

	Сексуальность деструктивная
Финансы	$r = 0,647$ $p = 0,001$
Окружающая действительность	$r = 0,845$ $p = 0,001$
Семейные проблемы	$r = 0,676$ $p = 0,001$

Результаты можно объяснить следующим образом: финансовые трудности, проблемы взаимодействия с другими людьми, ссоры с членами семьи и много другое могут оказывать достаточно сильное влияние на сексуальные отношения между партнерами. В поведении это может проявляться либо избеганием сексуальных отношений, либо наличием ригидных, фетишизированных сексуальных игр, либо сексуально агрессивным, насильственным отношением к партнеру.

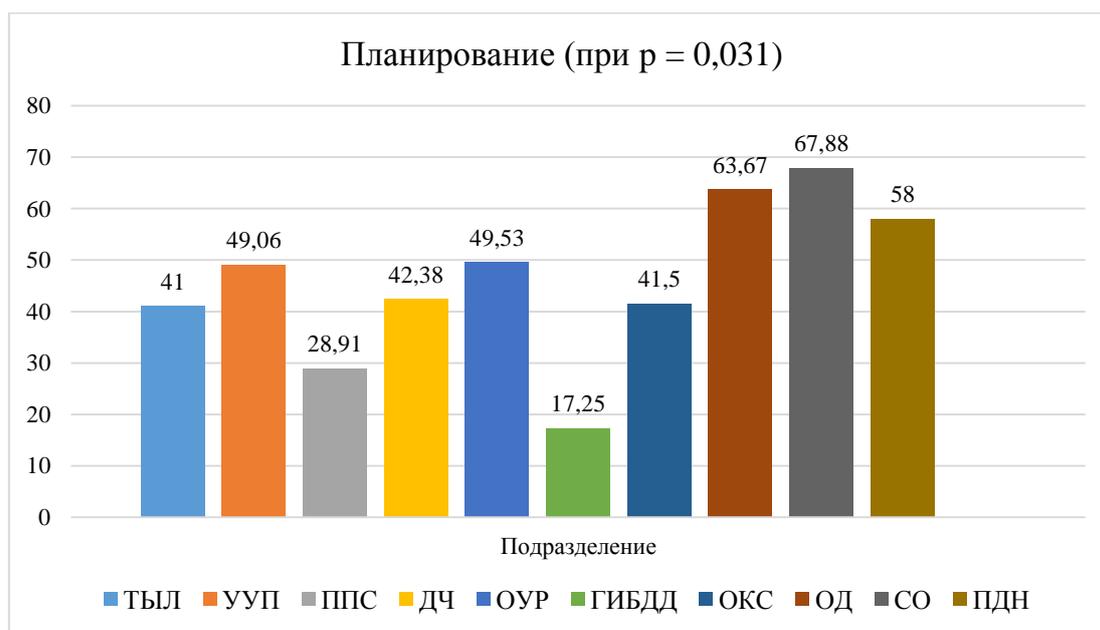


Диаграмма 1. Критерий Краскела – Уоллеса. Шкала опросника повседневных стрессоров «Планирование» и служебные подразделения респондентов

Было обнаружено, что стрессовый фактор «Планирование», т. е. хозяйственно-бытовые проблемы, невозможность заняться любимым, интересным делом, частые нарушения планов чаще отмечается респондентами из групп СО (следственный отдел), ОД (отдел дознания) и ПДН (отдел по делам несовершеннолетних). Вероятно, это обусловлено спецификой деятельности данных подразделений.

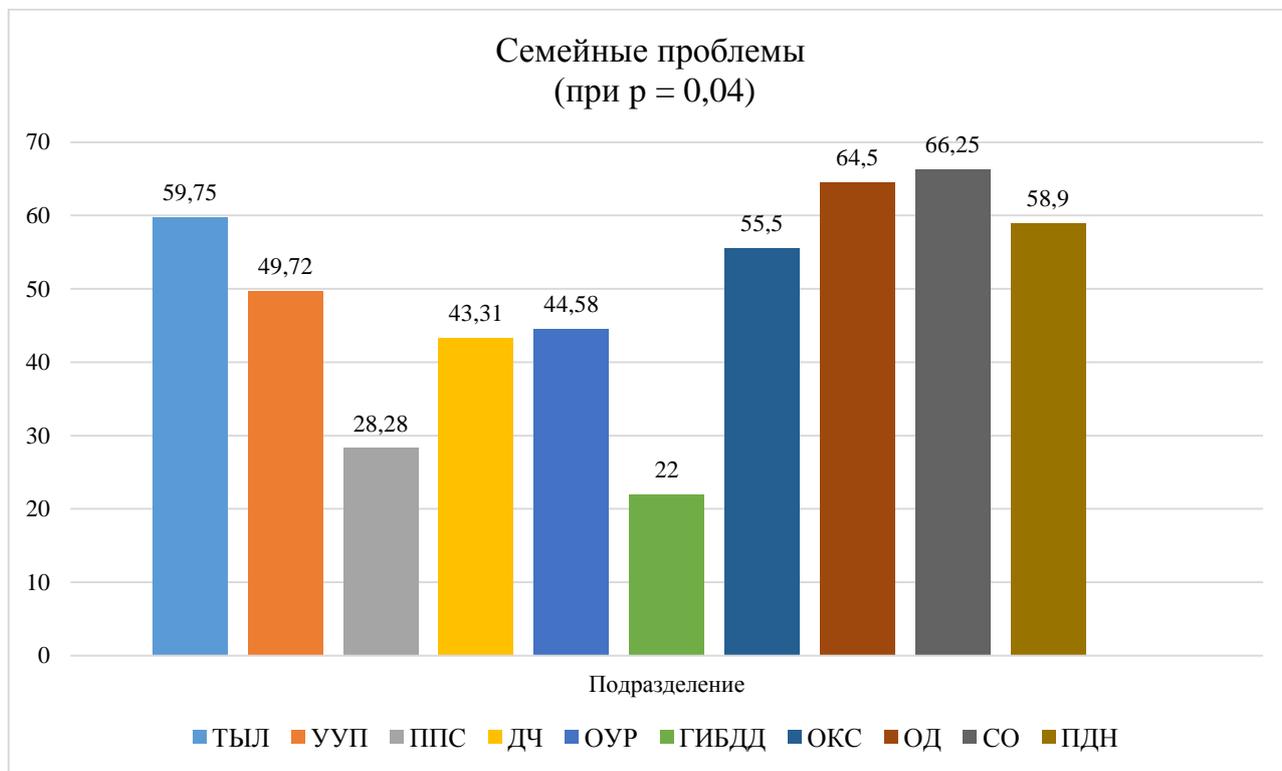


Диаграмма 2. Критерий Краскела – Уоллеса. Шкала опросника повседневных стрессоров «Семейные проблемы» и служебные подразделения респондентов

Сравнение данных показало, что стрессовый фактор «Семейные проблемы», т. е. возможные болезни, ссоры с членами семьи, проблемы материально-бытового характера отмечается у 80 % представленных подразделений, среди которых ТЫЛ (подразделение тылового обеспечения), УУП (отдел участковых уполномоченных полиции), ДЧ (дежурная часть), ОУР (отдел уголовного розыска), ОКС (охранно-конвойная служба), ОД (отдел дознания), СО (следственный отдел) и ПДН (отдел по делам несовершеннолетних).

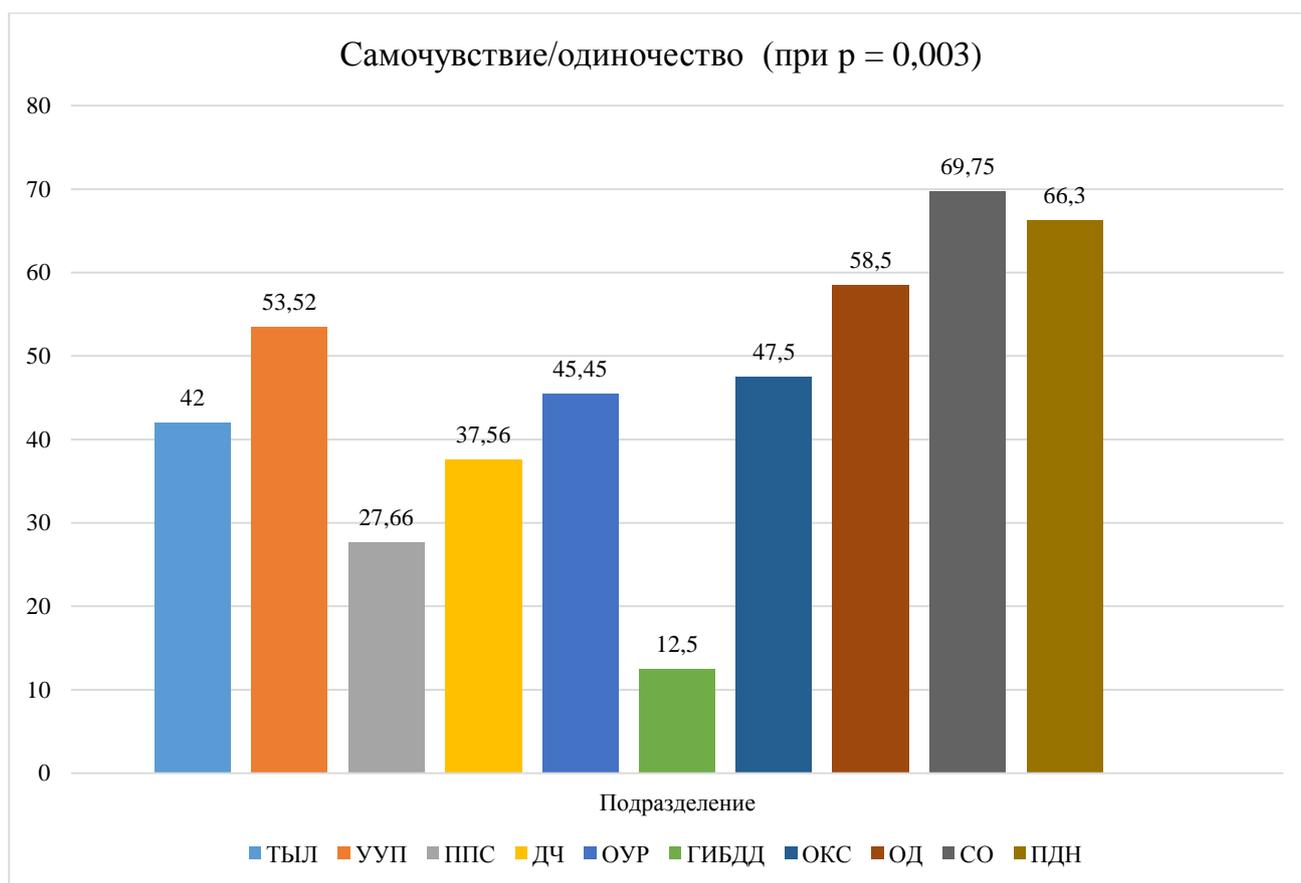


Диаграмма 3. Критерий Краскела – Уоллеса. Шкала опросника повседневных стрессоров «Самочувствие/одинокство» и служебные подразделения респондентов

Исследование показало, что стрессовый фактор «Самочувствие/одинокство» играет довольно значимую роль у следующих подразделений: подразделение тылового обеспечения (ТЫЛ), отдел участковых уполномоченных полиции (УУП), дежурная часть (ДЧ), отдел уголовного розыска (ОУР), отдел конвойной службы (ОКС). Особенное влияние данного стрессора отмечается у отдела дознания (ОД) — 58,5 %, следственного отдела (СО) — 69,75 % и отдела по делам несовершеннолетних (ПДН) — 66,3 %. Вероятно, переживание чувства одиночества, общее физическое недомогание и сильная обеспокоенность возможными конфликтами является довольно сильным стрессовым фактором для служащих данных подразделений.

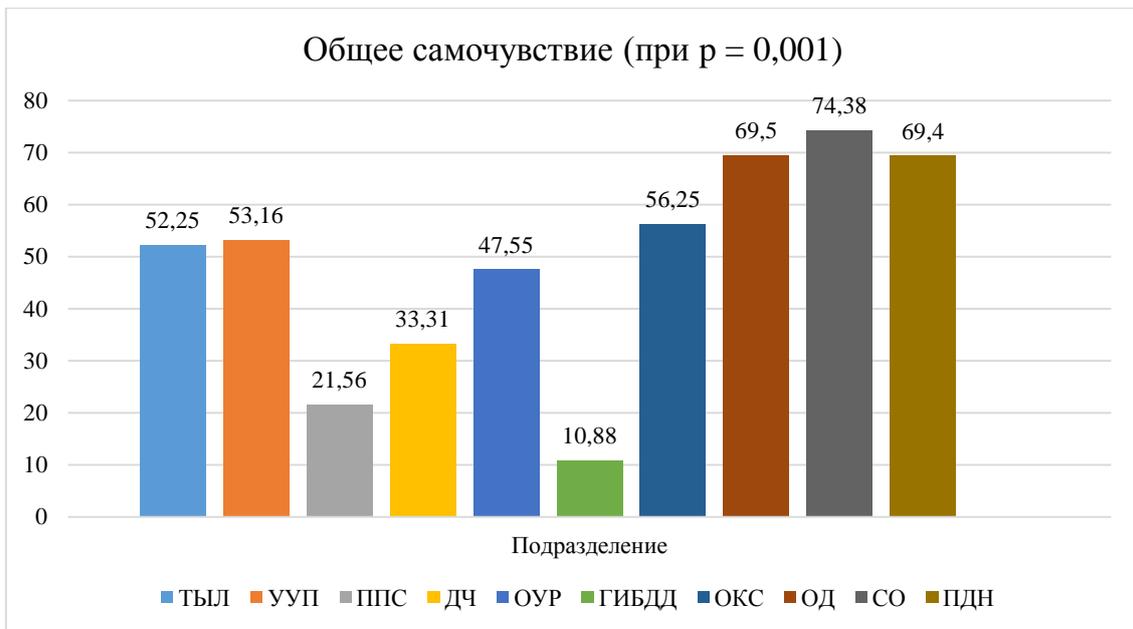


Диаграмма 4. Критерий Краскела – Уоллеса. Шкала опросника повседневных стрессоров «Общее самочувствие» и служебные подразделения респондентов

Представленные данные на диаграмме 4 показывают, что стрессовый фактор «Общее самочувствие», содержащий в себе такие характерные черты, как последствия недостатка времени на отдых, беспокойство за другого человека, обеспокоенность своим внешним видом, значимы для респондентов 70 % представленных подразделений. Для служащих отдела дознания (ОД) — 69,5 %, следственного отдела (СО) — 74,38 % и отдела по делам несовершеннолетних (ПДН) — 69,4 % данный стрессовый фактор, очевидно, играет достаточно серьезную роль.

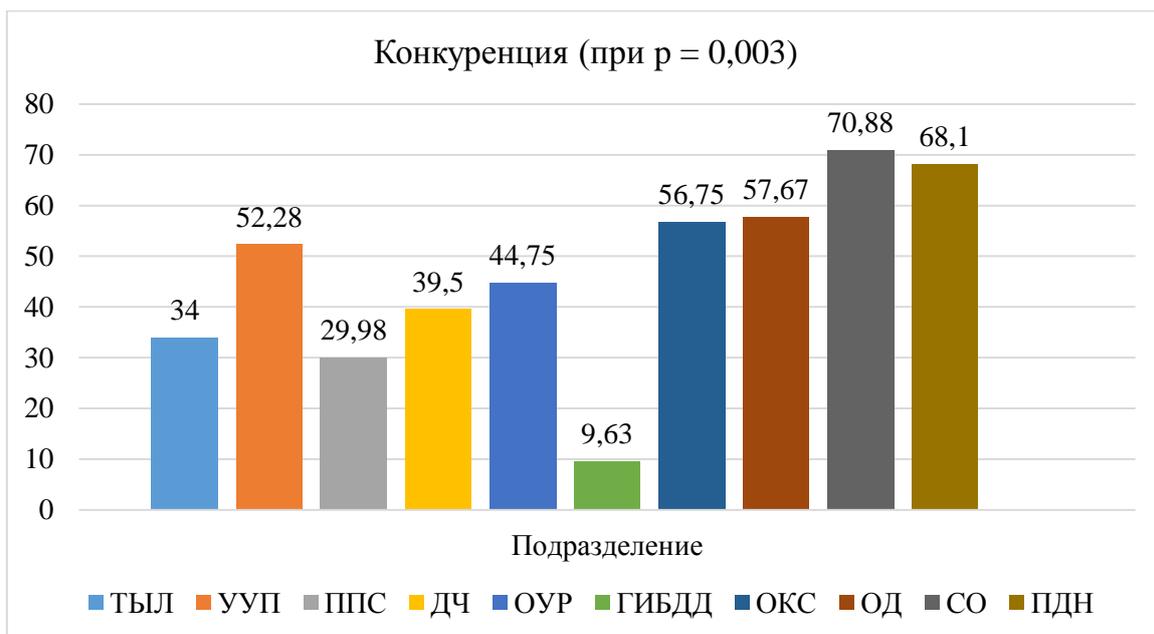


Диаграмма 5. Критерий Краскела – Уоллеса. Шкала опросника повседневных стрессоров «Конкуренция» и служебные подразделения респондентов

Отмечается, что стрессовый фактор «Конкуренция», содержащий в себе вынужденную конкуренцию и необходимость публичных выступлений, имеет сильное влияние на респондентов 50 % представленных подразделений. Особенно сильное влияние данный фактор оказывает на представителей отдела конвойного сопровождения (ОКС) — 56,75 %, отдела дознания (ОД) — 57,67 %, следственного отдела (СО) — 70,88 % и отдела по делам несовершеннолетних (ПДН) — 68,1 %.

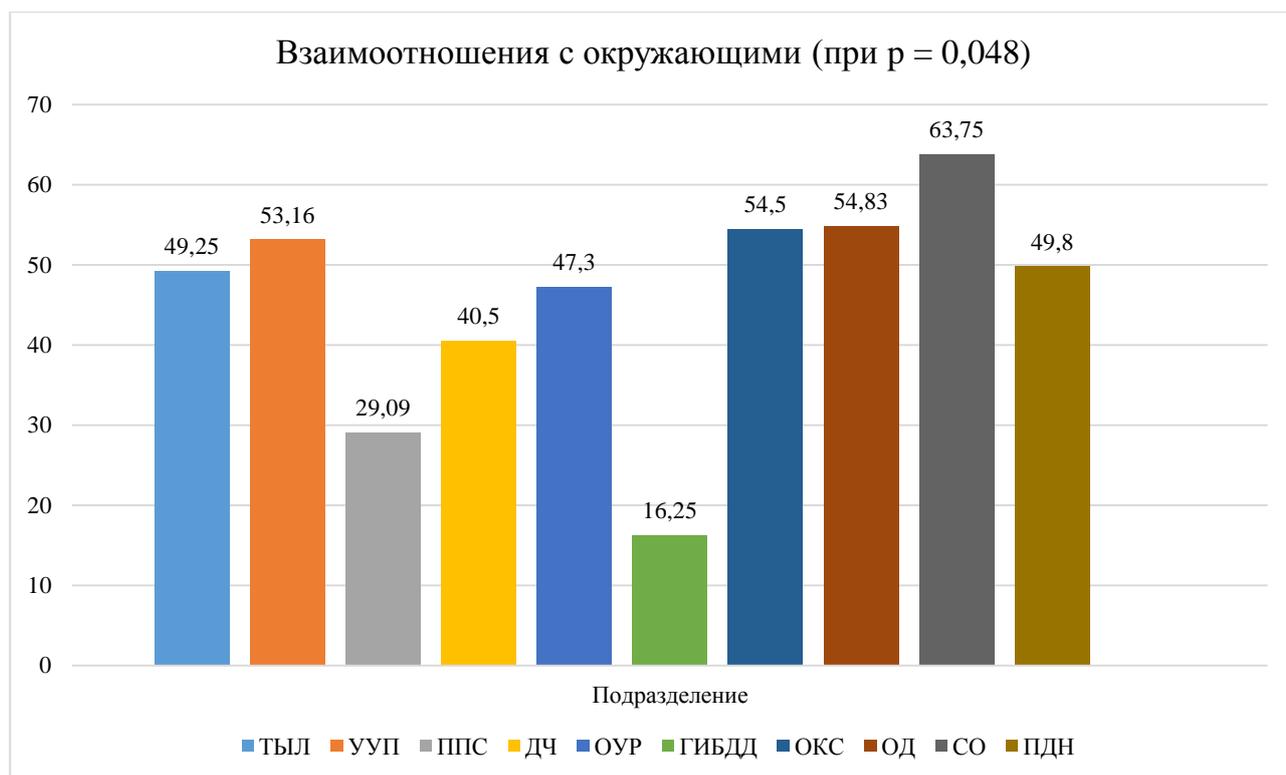


Диаграмма 6. Критерий Краскела – Уоллеса. Шкала опросника повседневных стрессоров «Взаимоотношения с окружающими» и служебные подразделения респондентов

Как видно из диаграммы 6, несмотря на то, что респонденты из каждого подразделения в большей или меньшей степени выделяют этот фактор как значимый, наиболее сильное значение он имеет для респондентов следственного отдела (СО) — 63,75 %. Вероятно, конфликтное взаимодействие, критика со стороны окружающих, дискомфорт, отсутствие положительных эмоций после отдыха, составляющие представленный стрессовый фактор, имеют сильное влияние на повседневную жизнь сотрудников данных подразделений.

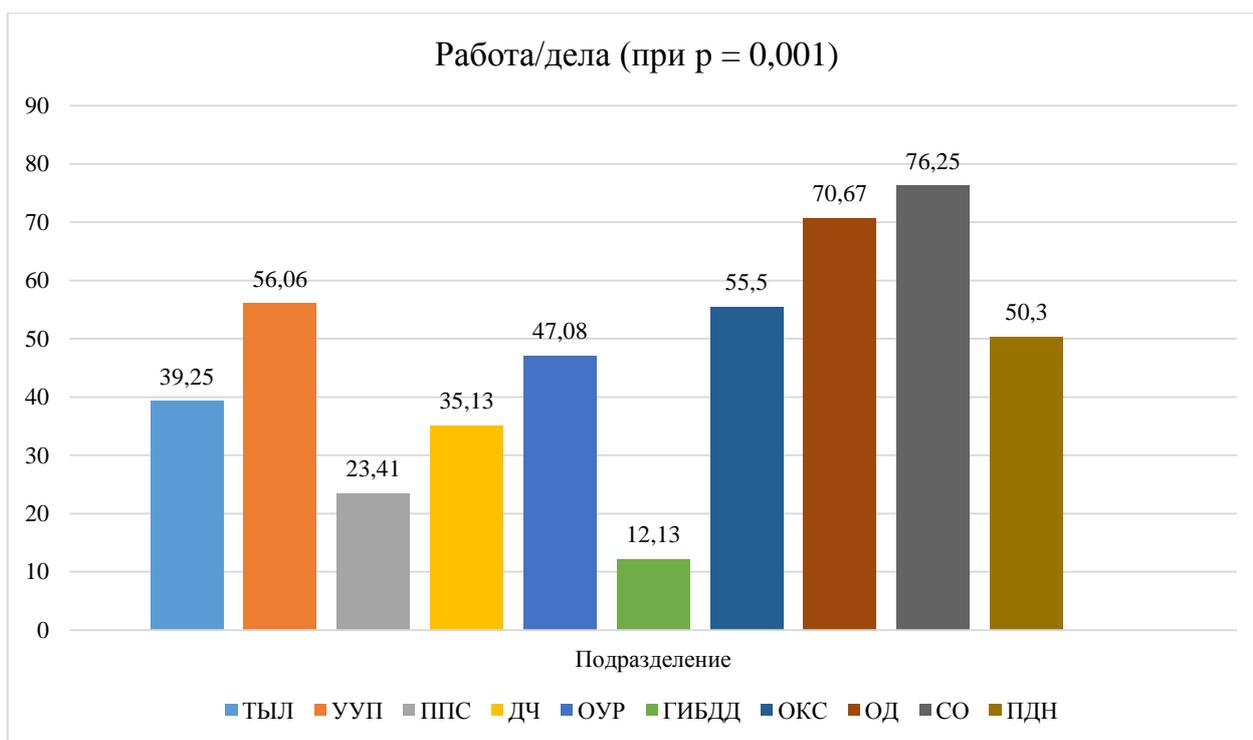


Диаграмма 7. Критерий Краскела – Уоллеса. Шкала опросника повседневных стрессоров «Работа/дела» и служебные подразделения респондентов

Исходя из данных, представленных на диаграммы 7, можно отметить, что стрессовый фактор «Работа/дела», значение в котором имеют события, связанные с выполнением профессиональной деятельности, соблюдением сроков выполнения и недостаточностью отдыха, отмечается респондентами всех представленных подразделений. Особо сильное значение данный стрессовый фактор имеет для представителей отдела дознания (ОД) — 70,67 % и следственного отдела (СО) — 76,25 %.

Однако не было выявлено различий между группами по следующим стрессовым факторам: финансы, нарушение планов, окружающая действительность. Возможно, это связано с тем, что всеми группами данные факторы отмечаются как значимые стрессоры.

В таблице 10 отражены результаты корреляционного анализа Пирсона между шкалой «Конфронтация» и параметрами повседневных стрессоров: «Финансы» ($r = 0,545$, $p = 0,001$), «Планирование» ($r = 0,601$, $p = 0,001$), «Нарушение планов» ($r = 0,584$, $p = 0,001$), «Окружающая действительность» ($r = 0,560$, $p = 0,001$), «Семейные проблемы» ($r = 0,563$, $p = 0,001$), «Работа/дела» ($r = 0,584$, $p = 0,001$), «Общее самочувствие» ($r = 0,560$, $p = 0,001$), «Самочувствие/одиночество» ($r = 0,563$, $p = 0,001$), «Взаимоотношения с окружающими» ($r = 0,614$, $p = 0,001$), «Конкуренция» ($r = 0,526$, $p = 0,001$).

Корреляционный анализ Пирсона: между шкалой «Конфронтация» и параметрами повседневных стрессоров «Финансы», «Планирование», «Нарушение планов», «Окружающая действительность», «Семейные проблемы», «Работа/дела», «Общее самочувствие», «Самочувствие/одиночество», «Взаимоотношения с окружающими», «Конкуренция»

	Конфронтация
Финансы	r = 0,545 p = 0,001
Планирование	r = 0,601 p = 0,001
Нарушение планов	r = 0,584 p = 0,001
Окружающая действительность	r = 0,560 p = 0,001
Семейные проблемы	r = 0,563 p = 0,001
Работа/дела	r = 0,584 p = 0,001
Общее самочувствие	r = 0,560 p = 0,001
Самочувствие/одиночество	r = 0,563 p = 0,001
Взаимоотношения с окружающими	r = 0,614 p = 0,001
Конкуренция	r = 0,526 p = 0,001

Полученные результаты можно объяснить следующим образом: вероятно, для того чтобы справиться с последствиями негативного воздействия перечисленных стрессовых факторов, респонденты используют копинг-стратегию «Конфронтация». Данная стратегия в большей степени позволяет выплеснуть негативные эмоции, чем способствует целенаправленной деятельности. При этом может наблюдаться импульсивность поведения, враждебность и трудности в планировании действий. Использование «Конфронтации» позволяет активно противостоять трудностям и стрессогенному воздействию, но в то же время может наблюдаться недостаточно рациональное поведение респондентов.

Использование корреляционного анализа Пирсона позволило обнаружить связь между копинг-стратегией «Дистанцирование» и параметрами повседневных стрессоров «Планирование» ($r = 0,389$, $p = 0,001$), «Нарушение планов» ($r = 0,341$, $p = 0,001$), «Окружающая действительность» ($r = 0,324$, $p = 0,001$), «Семейные проблемы» ($r = 0,345$, $p = 0,001$), «Рабо-

та/дела» ($r = 0,341$, $p = 0,001$), «Общее самочувствие» ($r = 0,348$, $p = 0,001$), «Самочувствие/одиночество» ($r = 0,422$, $p = 0,001$), «Взаимоотношения с окружающими» ($r = 0,374$, $p = 0,001$), «Конкуренция» ($r = 0,384$, $p = 0,001$) (табл. 11).

Таблица 11

Корреляционный анализ Пирсона: между шкалой «Дистанцирование» и параметрами повседневных стрессоров «Планирование», «Нарушение планов», «Окружающая действительность», «Семейные проблемы», «Работа/дела», «Общее самочувствие», «Самочувствие/одиночество», «Взаимоотношения с окружающими», «Конкуренция»

	Дистанцирование
Планирование	$r = 0,389$ $p = 0,001$
Нарушение планов	$r = 0,341$ $p = 0,001$
Окружающая действительность	$r = 0,324$ $p = 0,001$
Семейные проблемы	$r = 0,345$ $p = 0,001$
Работа/дела	$r = 0,341$ $p = 0,001$
Общее самочувствие	$r = 0,348$ $p = 0,001$
Самочувствие/одиночество	$r = 0,422$ $p = 0,001$
Взаимоотношения с окружающими	$r = 0,374$ $p = 0,001$
Конкуренция	$r = 0,384$ $p = 0,001$

Слабая корреляционная связь между копинг-стратегией «Дистанцирование» и параметрами опросника повседневных стрессоров, возможно, говорит о том, что данная стратегия хоть и применяется респондентами в определенных случаях, все же не является основным способом снижения напряжения в стрессовых ситуациях. Использование данного метода, вероятно, помогает снизить степень эмоциональной вовлеченности в проблему и предотвратить интенсивную реакцию на фрустрацию.

Была обнаружена корреляционная связь между копинг-стратегией «Самоконтроль» и параметрами повседневных стрессоров «Финансы» ($r = 0,754$, $p = 0,001$), «Планирование» ($r = 0,489$, $p = 0,001$), «Нарушение планов» ($r = 0,830$, $p = 0,001$), «Окружающая действительность» ($r = 0,769$, $p = 0,001$), «Семейные проблемы» ($r = 0,762$, $p = 0,001$), «Работа/дела» ($r = 0,578$, $p = 0,001$), «Общее самочувствие» ($r = 0,765$, $p = 0,001$), «Самочув-

ствие/одиночество» ($r = 0,744$, $p = 0,001$), «Взаимоотношения с окружающими» ($r = 0,820$, $p = 0,001$), «Конкуренция» ($r = 0,765$, $p = 0,001$) (табл. 12).

Таблица 12

Корреляционный анализ Пирсона: между шкалой «Самоконтроль» и параметрами повседневных стрессоров «Финансы», «Планирование», «Нарушение планов», «Окружающая действительность», «Семейные проблемы», «Работа/дела», «Общее самочувствие», «Самочувствие/одиночество», «Взаимоотношения с окружающими», «Конкуренция»

	Самоконтроль
Финансы	$r = 0,754$ $p = 0,001$
Планирование	$r = 0,489$ $p = 0,001$
Нарушение планов	$r = 0,830$ $p = 0,001$
Окружающая действительность	$r = 0,769$ $p = 0,001$
Семейные проблемы	$r = 0,762$ $p = 0,001$
Работа/дела	$r = 0,578$ $p = 0,001$
Общее самочувствие	$r = 0,765$ $p = 0,001$
Самочувствие/одиночество	$r = 0,744$ $p = 0,001$
Взаимоотношения с окружающими	$r = 0,820$ $p = 0,001$
Конкуренция	$r = 0,765$ $p = 0,001$

Сильная корреляционная связь между копинг-стратегией «Самоконтроль» и параметрами повседневных стрессоров, возможно, говорит о том, что применение именно данной копинг-стратегии позволяет респондентам справляться с последствиями стрессовых факторов. Самоконтроль предполагает подавление и сдерживание эмоций, минимизацию их влияния на выбор дальнейшей стратегии поведения. Несмотря на то, что преимуществом использования данной стратегии является рациональный подход к решению проблемы, в то же время можно отметить такие негативные стороны, как трудности выражения переживаний, потребностей и сверхконтроль поведения.

Корреляционный анализ Пирсона позволил обнаружить связь между копинг-стратегией «Поиск социальной поддержки» и параметрами повседневных стрессоров «Семейные проблемы» ($r = -0,549$, $p = 0,001$) и «Самочувствие/одиночество» ($r = -0,557$, $p = 0,001$) (табл. 13).

Таблица 13

Корреляционный анализ Пирсона: между шкалой «Поиск социальной поддержки» и параметрами повседневных стрессоров «Семейные проблемы», «Самочувствие/одиночество».

	Поиск социальной поддержки
Семейные проблемы	$r = -0,549$ $p = 0,001$
Самочувствие/одиночество	$r = -0,557$ $p = 0,001$

Копинг-стратегия «Поиск социальной поддержки» предполагает попытки решить проблему за счет внешних (социальных) ресурсов, т. е. информационной, эмоциональной или действенной поддержки. Обратная сильная корреляционная связь с параметрами «Семейные проблемы» и «Самочувствие/одиночество», вероятно, говорит о том, что респонденты предпочитают не использовать данную стратегию для разрешения проблемных ситуаций, связанных с этими сферами.

В таблице 14 отражены результаты корреляционного анализа Пирсона между копинг-стратегией «Принятие ответственности» и параметрами повседневных стрессоров «Окружающая действительность» ($r = 0,769$, $p = 0,001$), «Семейные проблемы» ($r = 0,762$, $p = 0,001$), «Работа/дела» ($r = 0,727$, $p = 0,001$), «Взаимоотношения с окружающими» ($r = 0,595$, $p = 0,001$).

Таблица 14

Корреляционный анализ Пирсона: между шкалой «Принятие ответственности» и параметрами повседневных стрессоров – «Окружающая действительность», «Семейные проблемы», «Работа/дела», «Взаимоотношения с окружающими»

	Принятие ответственности
Окружающая действительность	$r = 0,769$ $p = 0,001$
Семейные проблемы	$r = 0,762$ $p = 0,001$
Работа/дела	$r = 0,727$ $p = 0,001$
Взаимоотношения с окружающими	$r = 0,595$ $p = 0,001$

Сильная корреляционная связь между копинг-стратегией «Принятие ответственности» и параметрами повседневных стрессоров, возможно, говорит о том, что респонденты для совладания со стрессовой ситуацией склонны признавать свою роль в возникновении проблемы и принимать ответственность за ее разрешение. Вероятно, респонденты стремятся понимать зависимость между собственными действиями и их последствиями. Однако в некоторых случаях чрезмерное использование данной копинг-стратегии может привести к неоправданной самокритике, чувству вины и неудовлетворенности собой.

Корреляционный анализ позволил обнаружить связь между копинг-стратегией «Планирование решения» и параметрами повседневных стрессоров «Работа/дела» ($r = 0,680$, $p = 0,001$) и «Нарушение планов» ($r = 0,594$, $p = 0,001$) (табл. 15).

Таблица 15

Корреляционный анализ Пирсона: между шкалой «Планирование решения» и параметрами повседневных стрессоров «Работа/дела», «Нарушение планов»

	Планирование решения
Работа/дела	$r = 0,680$ $p = 0,001$
Нарушение планов	$r = 0,594$ $p = 0,001$

Сильная корреляционная связь между копинг-стратегией «Планирование решения» и параметрами повседневных стрессоров, вероятно, говорит о том, что респонденты предпринимают попытки преодолеть проблемы за счет целенаправленного анализа ситуаций, разработки стратегии разрешения проблемы и планирования действий с учетом прошлого опыта и имеющихся ресурсов.

Корреляционный анализ показал взаимосвязь между шкалой «Конфронтация» и параметрами Я-структурного теста: «Тревога деструктивная» ($r = 0,220$, $p = 0,038$), «Тревога дефицитарная» ($r = 0,256$, $p = 0,016$), «Конструктивное внутреннее Я-отграничение» ($r = 0,274$, $p = 0,009$), «Деструктивное внутреннее Я-отграничение» ($r = 0,274$, $p = 0,009$) (табл. 16).

Корреляционный анализ Пирсона: между шкалой «Конфронтация» и параметрами Я-структурного теста «Тревога деструктивная», «Тревога дефицитарная», «Конструктивное внутреннее Я-отграничение», «Деструктивное внутреннее Я-отграничение»

	Конфронтация
Тревога деструктивная	r = 0,220 p = 0,038
Тревога дефицитарная	r = 0,256 p = 0,016
Конструктивное внутренне Я-отграничение	r = 0,274 p = 0,009
Деструктивное внутреннее Я-отграничение	r = 0,274 p = 0,009

Выраженная деструктивная тревога проявляется повышенной тревожностью, чрезмерно выраженными вегетативными реакциями (потливость, головокружение, тошнота), нерешительностью и стеснительностью. Для респондентов также характерны ощущение недостаточности контроля над ситуацией и беспокойство о будущем. В свою очередь, конфронтация может проявляться в виде импульсивного поведения, в большей степени направленного на выражение негативных эмоций, чем на целенаправленное решение проблемы. Вероятно, при выраженной деструктивной тревоге использование копинг-стратегии «Конфронтация» не рассматривается респондентами как адаптивный, чем и обусловлена слабая корреляционная связь между параметрами.

Выраженная дефицитарная тревога проявляется как неспособность почувствовать страх. Для респондентов с высокими показателями по этой шкале характерно отсутствие тревоги даже в потенциально опасных ситуациях, склонность к рискованным поступкам, возможное эмоциональное обесценивание важных событий и отношений. Вероятно, при наличии подобных личностных особенностей конфронтация также не рассматривается как эффективная копинг-стратегия.

«Конструктивное внутреннее Я-отграничение» проявляется в виде способности хорошо контролировать свои эмоции, не позволяя им влиять на активность личности. Вероятно, слабая корреляционная связь с «Конфронтацией» обусловлена именно данными особенностями.

Лица с высокими показателями по шкале «Деструктивное внутреннее Я-отграничение» производят впечатление педантичных, рациональных, нечувствительных, неспособных к сопереживанию. Подобные особенности поведения способны объяснить слабую корреляционную связь с «Конфронтацией».

В таблице 17 отражены результаты корреляционного анализа между копинг-стратегией «Дистанцирование» и параметрами Я-структурного теста: «Агрессия дефицитарная» ($r = 0,287$, $p = 0,006$), «Нарциссизм деструктивный» ($r = 0,370$, $p = 0,011$).

Таблица 17

Корреляционный анализ Пирсона: между шкалой «Дистанцирование» и параметрами Я-структурного теста «Агрессия дефицитарная», «Нарциссизм деструктивный»

	Дистанцирование
Агрессия дефицитарная	$r = 0,287$ $p = 0,006$
Нарциссизм деструктивный	$r = 0,370$ $p = 0,011$

Агрессия дефицитарная в поведении проявляется неспособностью открыто выразить свои чувства и эмоции, характерны проявления пассивной жизненной позиции, отсутствие интересов, потребностей, планов. Копинг-стратегия «Дистанцирование» предполагает попытки преодоления негативных переживаний за счет снижения субъективной значимости проблемы. Вероятно, именно этими особенностями поведения можно объяснить слабую корреляционную связь между явлениями.

Нарциссизм деструктивный может проявляться в виде неадекватной оценки себя, своих действий и поступков, искаженным восприятием других, нетерпимостью к критике, проблемами в построении взаимоотношений с другими людьми. Для копинг-стратегии «Дистанцирование» характерным может быть обесценивание собственных переживаний и недооценка проблемных ситуаций. Возможно, подобные особенности поведения и объясняют корреляционную связь между параметрами.

Между шкалой «Самоконтроль» и параметрами Я-структурного теста также были обнаружены корреляционные связи: «Агрессия дефицитарная» ($r = -0,222$, $p = 0,037$), «Деструктивное внутреннее Я-отграничение» ($r = -0,211$, $p = 0,047$), «Нарциссизм деструктивный» ($r = -0,231$, $p = 0,030$) (табл. 18).

**Корреляционный анализ Пирсона: между шкалой «Самоконтроль»
и параметрами Я-структурного теста «Агрессия дефицитарная»,
«Деструктивное внутреннее Я-отграничение»,
«Нарциссизм деструктивный»**

	Самоконтроль
Агрессия дефицитарная	r = -0,222 p = 0,037
Деструктивное внутреннее Я-отграничение	r = -0,211 p = 0,047
Нарциссизм деструктивный	r = -0,231 p = 0,030

Агрессия дефицитарная проявляется в виде избегания конфликтов, ситуаций соперничества, а также неспособности брать на себя ответственность за принятие решения. Копинг-стратегия «Самоконтроль», в свою очередь, связана с преобладанием рационального подхода к решению проблемных ситуаций, высоким контролем поведения, стремлением к самообладанию, в некоторых случаях может наблюдаться сверхконтроль поведения. Несмотря на некоторую схожесть поведенческих реакций при дефицитарной агрессии и использовании копинг-стратегии «Самоконтроль», можно отменить существенные различия между данными явлениями, что и отмечается обратной корреляционной связью между параметрами.

«Деструктивное внутреннее Я-отграничение» проявляется в виде дисбаланса мыслей и чувств, ориентацией на рациональное постижение действительности, неспособности к сопереживанию. Именно этим и можно объяснить обратную корреляционную связь между параметрами, т. к. «Самоконтроль» хоть и проявляется в виде контроля эмоций и в рациональном подходе к решению проблем, все же не блокирует способность к адекватной оценке собственных чувств и чувств других людей.

Деструктивный нарциссизм в поведении проявляется неадекватной оценкой себя, своих действий и способностей, искаженным восприятием других, боязнью близких доверительных отношений и неспособностью к их установлению. Использование копинг-стратегии «Самоконтроль» хоть и проявляется в виде стремления скрывать свои переживания от других людей, но не связано с искажением восприятия других людей и самого себя и избеганием близких отношений. Именно этими различиями и объясняется обратная корреляционная связь между явлениями.

В таблице 19 отражены результаты корреляционного анализа между копинг-стратегией «Поиск социальной поддержки» и параметром «Тревога дефицитарная» ($r = -0,241$, $p = 0,023$).

Таблица 19

Корреляционный анализ Пирсона: между шкалой «Поиск социальной поддержки» и параметром Я-структурного теста «Тревога дефицитарная»

	Поиск социальной поддержки
Тревога дефицитарная	$r = -0,241$ $p = 0,023$

Дефицитарная тревога в поведении проявляется в виде неспособности почувствовать страх, недооценке или игнорировании объективной опасности. При этом игнорируются не только собственные чувства, но и чувства других людей. Лица с высокими показателями по шкале дефицитарной тревоги мало способны к истинному сочувствию и сопереживанию. Вероятно, именно этими особенностями поведения и объясняется обратная корреляционная связь с копинг-стратегией «Поиск социальной поддержки».

Корреляционный анализ Пирсона показал наличие корреляционных связей между шкалой «Принятие ответственности» и параметрами Я-структурного теста «Агрессия дефицитарная» ($r = -0,234$, $p = 0,028$), «Тревога дефицитарная» ($r = -0,255$, $p = 0,016$), «Сексуальность деструктивная» ($r = -0,241$, $p = 0,023$) (табл. 20).

Таблица 20

Корреляционный анализ Пирсона: между шкалой «Принятие ответственности» и параметрами Я-структурного теста «Агрессия дефицитарная», «Тревога дефицитарная», «Сексуальность деструктивная»

	Принятие ответственности
Агрессия дефицитарная	$r = -0,234$ $p = 0,028$
Тревога дефицитарная	$r = -0,255$ $p = 0,016$
Сексуальность деструктивная	$r = -0,241$ $p = 0,023$

Копинг-стратегия «Принятие ответственности» связана с осознанием субъектом своей роли в возникновении проблемы и принятием ответственности за ее решение.

Дефицитарная агрессия проявляется в неспособности брать на себя ответственность за решение проблем и избеганием всяческих конфликтов и конфронтаций, а тревога дефицитарная — в игнорировании опасности и поиску экстремальных ситуаций. Обратная корреляционная связь между параметрами объясняется данными особенностями поведения.

Деструктивная сексуальность проявляется в виде нежелания или неспособности к глубоким, интимным взаимоотношениям, возможны проявления агрессивного, насильственного отношения к партнеру. Сексуальные отношения воспринимаются как наносящие вред, травмирующие и унижающие достоинство. Вероятно, подобные особенности поведения и объясняют обратную корреляционную связь с копинг-стратегией «Принятие ответственности».

Обнаружена корреляционная связь между копинг-стратегией «Планирование решения» и следующими параметрами: «Агрессия конструктивная» ($r = 0,534$, $p = 0,027$), «Агрессия дефицитарная» ($r = -0,212$, $p = 0,046$), «Тревога деструктивная» ($r = -0,211$, $p = 0,048$), «Тревога дефицитарная» ($r = -0,246$, $p = 0,020$), «Дефицитарное внутреннее Я-отграничение» ($r = -0,286$, $p = 0,007$), «Нарциссизм деструктивный» ($r = -0,255$, $p = 0,016$), «Нарциссизм дефицитарный» ($r = -0,285$, $p = 0,007$) (табл. 21).

Таблица 21

Корреляционный анализ Пирсона: между шкалой «Планирование решения» и параметрами Я-структурного теста «Агрессия конструктивная», «Агрессия дефицитарная», «Тревога деструктивная», «Тревога дефицитарная», «Дефицитарное внутреннее Я-отграничение», «Нарциссизм деструктивный», «Нарциссизм дефицитарный»

	Планирование решения
Агрессия конструктивная	$r = 0,534$ $p = 0,027$
Агрессия дефицитарная	$r = -0,212$ $p = 0,046$
Тревога деструктивная	$r = -0,211$ $p = 0,048$
Тревога дефицитарная	$r = -0,246$ $p = 0,020$
Дефицитарное внутреннее Я-отграничение	$r = -0,286$ $p = 0,007$
Нарциссизм деструктивный	$r = -0,255$ $p = 0,016$
Нарциссизм дефицитарный	$r = -0,285$ $p = 0,007$

Копинг-стратегия «Планирование решения» проявляется в виде целенаправленного анализа проблемной ситуации и выработки стратегии разрешения проблемы с учетом прошлого опыта, объективных условий и собственных возможностей.

Для конструктивной агрессии характерными проявлениями являются: активность, инициативность, открытость и коммуникабельность. Respondенты, характеризующиеся данными особенностями, способны к конструктивному преодолению трудностей и разрешению конфликтных ситуаций, при этом они учитывают не только собственные желания, но также интересы партнеров. Вероятно, этими особенностями поведения и обусловлена корреляционная связь между явлениями.

При дефицитарной агрессии характерно избегание конфликтных, проблемных ситуаций. Деструктивная тревога проявляется в виде повышенной тревожности, переоценке реальных угроз, плохо организованной деятельности в случае опасности. Дефицитарная тревога проявляется в игнорировании объективной опасности и поиске экстремальных ситуаций. Для «Дефицитарного внутреннего Я-отграничения» характерны недостаточно рациональные, взвешенные поступки и решения, непоследовательность, экзальтированность поведения. Деструктивный нарциссизм в поведении проявляется неадекватной оценкой себя, своих действий и возможностей. Для дефицитарного нарциссизма будет характерна зависимость от мнения окружающих, трудности в определении собственных мотивов и желаний, пассивность поведения. Вероятно, из-за подобных особенностей поведения мы можем наблюдать обратную корреляционную связь между явлениями.

Корреляционный анализ Пирсона позволил обнаружить связь между копинг-стратегией «Положительная переоценка» и параметрами Я-структурного теста: «Тревога деструктивная» ($r = -0,225$, $p = 0,017$), «Тревога дефицитарная» ($r = -0,252$, $p = 0,017$), «Нарциссизм деструктивный» ($r = -0,243$, $p = 0,022$), «Нарциссизм дефицитарный» ($r = -0,285$, $p = 0,007$) (табл. 22).

Таблица 22

Корреляционный анализ Пирсона: между шкалой «Положительная переоценка» и параметрами Я-структурного теста «Тревога деструктивная», «Тревога дефицитарная», «Нарциссизм деструктивный», «Нарциссизм дефицитарный»

	Положительная переоценка
Тревога дефицитарная	$r = -0,252$ $p = 0,017$
Тревога деструктивная	$r = -0,252$ $p = 0,017$
Нарциссизм деструктивный	$r = -0,243$ $p = 0,022$
Нарциссизм дефицитарный	$r = -0,285$ $p = 0,007$

Копинг-стратегия «Положительная переоценка» проявляется в виде попыток преодоления негативных переживаний за счет положительного переосмысления ситуации. При поведенческих особенностях, свойственных деструктивной и дефицитарной тревоге, а также деструктивному и дефицитарному нарциссизму положительная переоценка, вероятно, не рассматривается респондентами как адаптивная копинг-стратегия, что объясняет корреляционную связь между параметрами.

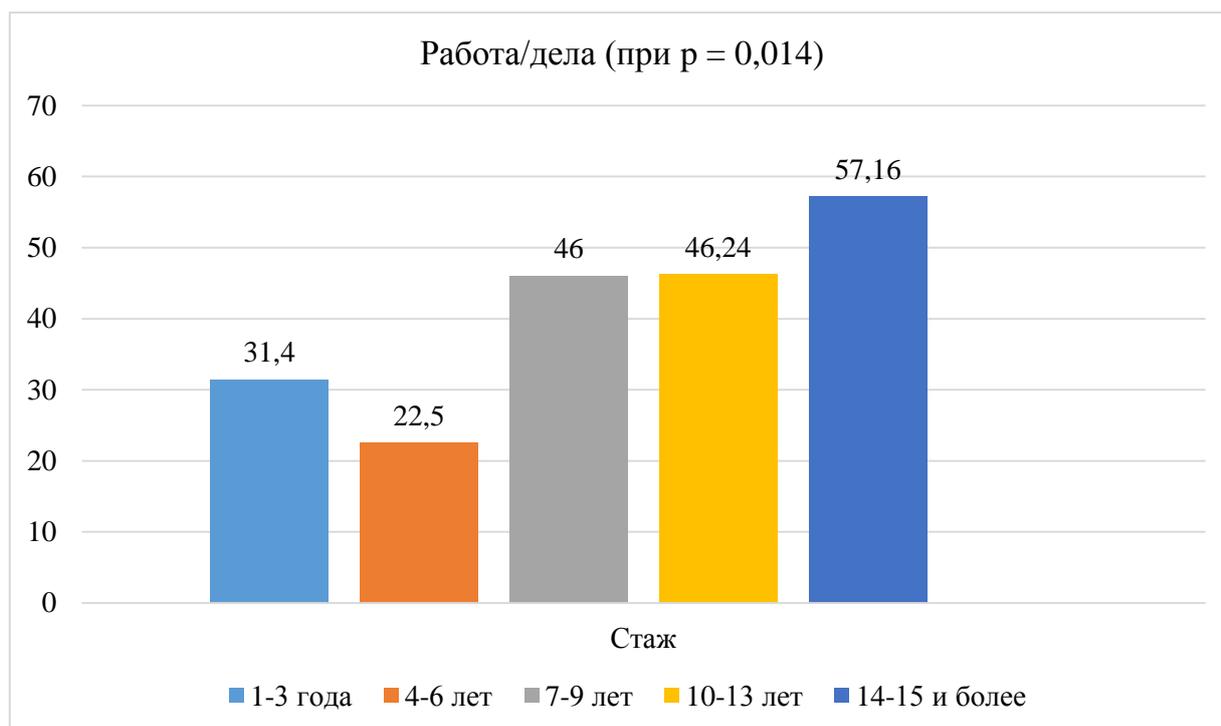


Диаграмма 8. Критерий Краскела – Уоллеса. Шкала опросника повседневных стрессоров «Работа/дела» и стаж работы в подразделении

Можно отметить, что стрессовые ситуации, связанные с выполнением профессиональной деятельности (нехватка времени на отдых и большой объем работы, требующий выполнения в сжатые сроки), имеют достаточно большое значение для групп со стажем 1–3 года и 14-15 и более лет. Первые три года службы являются «адаптационным периодом» для сотрудников: вхождение в должность, изучение должностных обязанностей, понимание и их принятие. Всё это объясняет, почему данный стрессовый фактор является достаточно значимым для этой группы. Однако длительное нахождение в должности, возможное профессиональное выгорание, недостаточно эффективная психологическая помощь и постоянные изменения внутренней структуры службы также могут оказывать сильное влияние на психическое и физическое здоровье служащих (диаграмма 8).

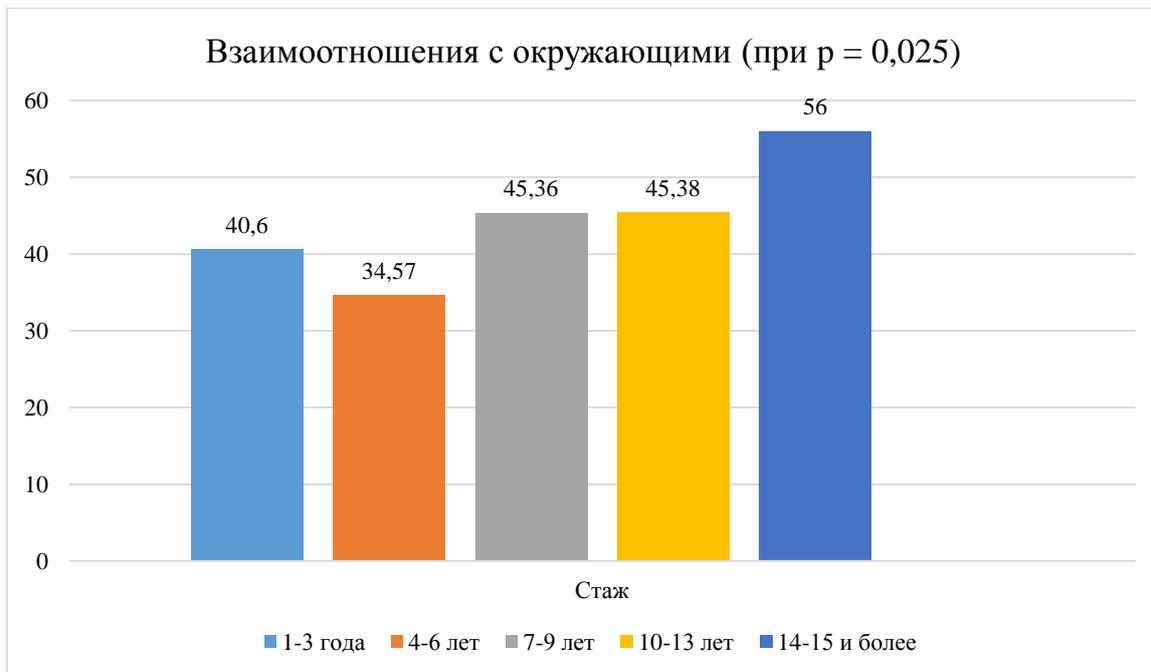


Диаграмма 9. Критерий Краскела – Уоллеса. Шкала опросника повседневных стрессоров «Взаимоотношения с окружающими» и стаж работы в подразделении

Критика со стороны окружающих, ссоры, страх возникновения конфликта и недостаток положительных эмоций имеют достаточно серьезное значение для всех исследуемых групп (диаграмма 9).

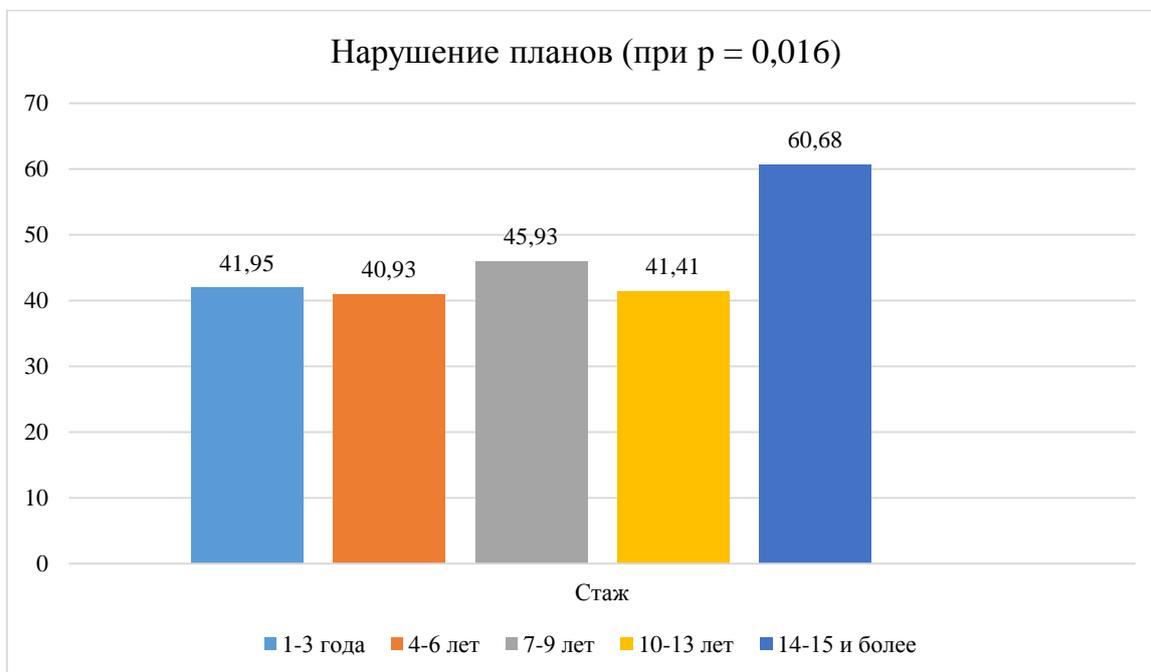


Диаграмма 10. Критерий Краскела – Уоллеса. Шкала опросника повседневных стрессоров «Нарушение планов» и стаж работы в подразделении

Результаты сравнительного анализа показывают, что события, связанные с нарушением планов, являются достаточно стрессовым фактором для всех групп испытуемых (диаграмма 10).

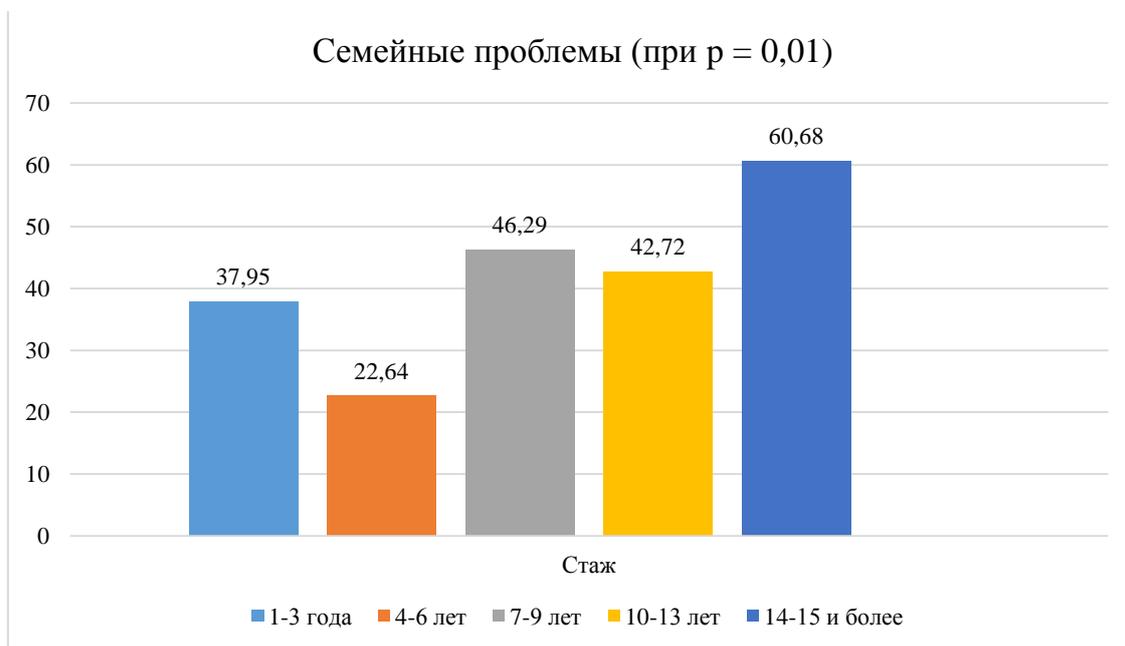


Диаграмма 11. Критерий Краскела – Уоллеса. Шкала опросника повседневных стрессоров «Семейные проблемы» и стаж работы в подразделении

Беспокойство о благополучии членов семьи и переживание конфликтов с родственниками отмечается всеми группами респондентов, но можно отметить, что наибольшую значимость данный стрессовый фактор приобрел у группы, имеющей стаж работы 14-15 и более лет (диаграмма 11).

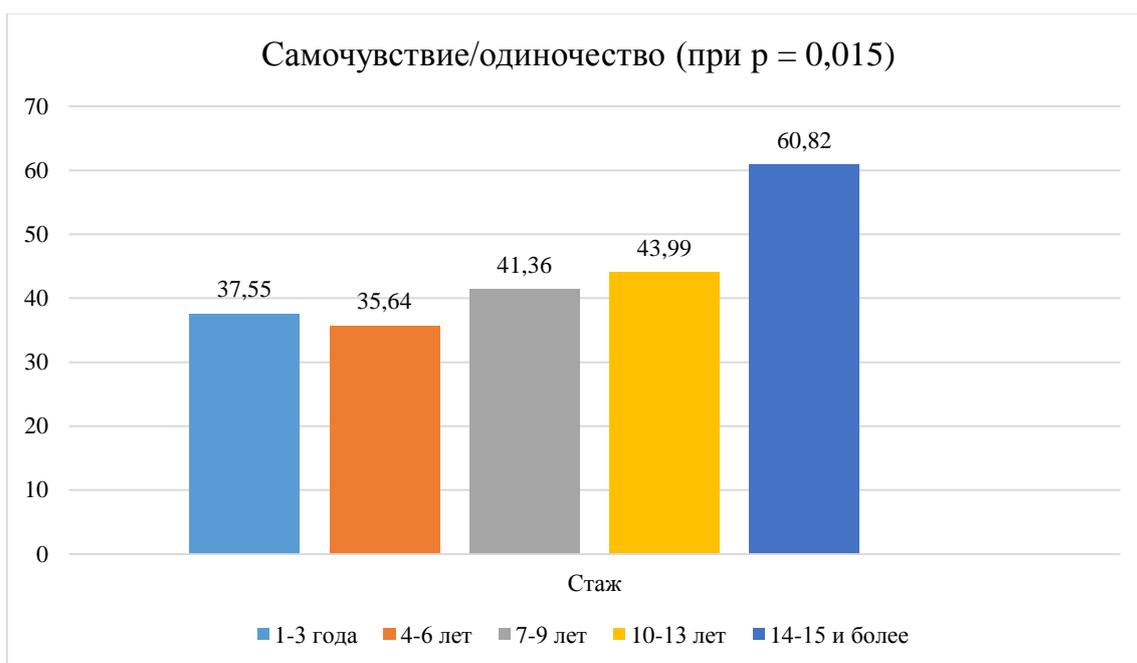


Диаграмма 12. Критерий Краскела – Уоллеса. Шкала опросника повседневных стрессоров «Самочувствие/одиночество» и стаж работы в подразделении

Переживание чувства одиночества, проблемы со здоровьем, наличие тревоги о возможных конфликтах также отмечается как достаточно стрессовый фактор для всех групп респондентов, особо сильное значение этот фактор, вероятно, имеет для группы со стажем 14-15 и более лет (диаграмма 12).

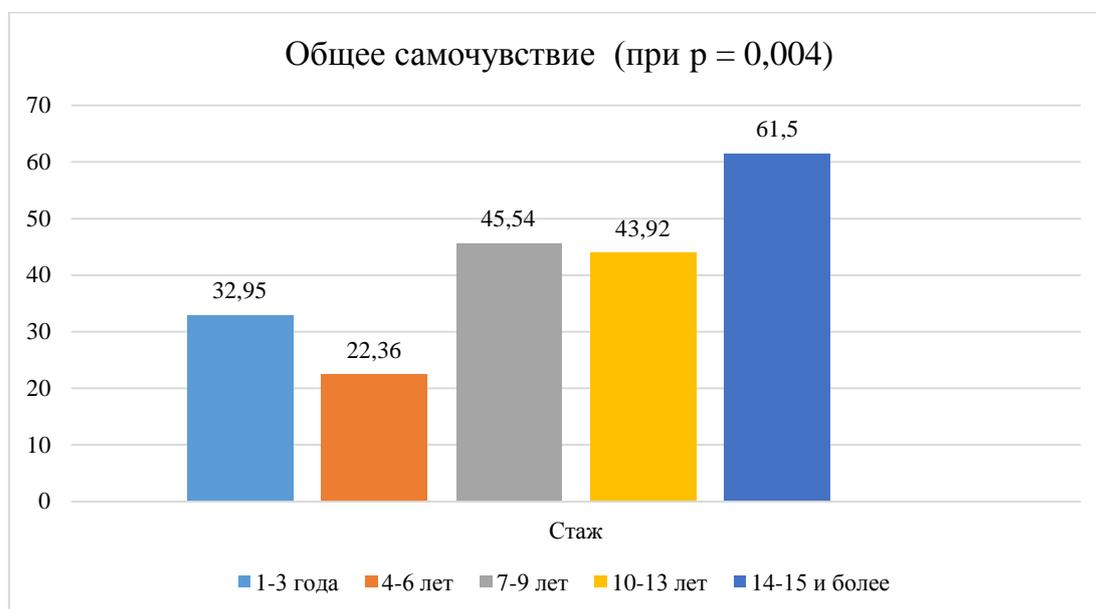


Диаграмма 13. Критерий Краскела – Уоллеса. Шкала опросника повседневных стрессоров «Общее самочувствие» и стаж работы в подразделении

Проблемы со здоровьем, недостаток времени на отдых, беспокойство за другого человека, переживания о своем внешнем виде отмечается как значимый стрессовый фактор всеми группами испытуемых, однако наибольшее значение данный фактор получил в группе со стажем 14-15 и более лет работы в должности (диаграмма 13).

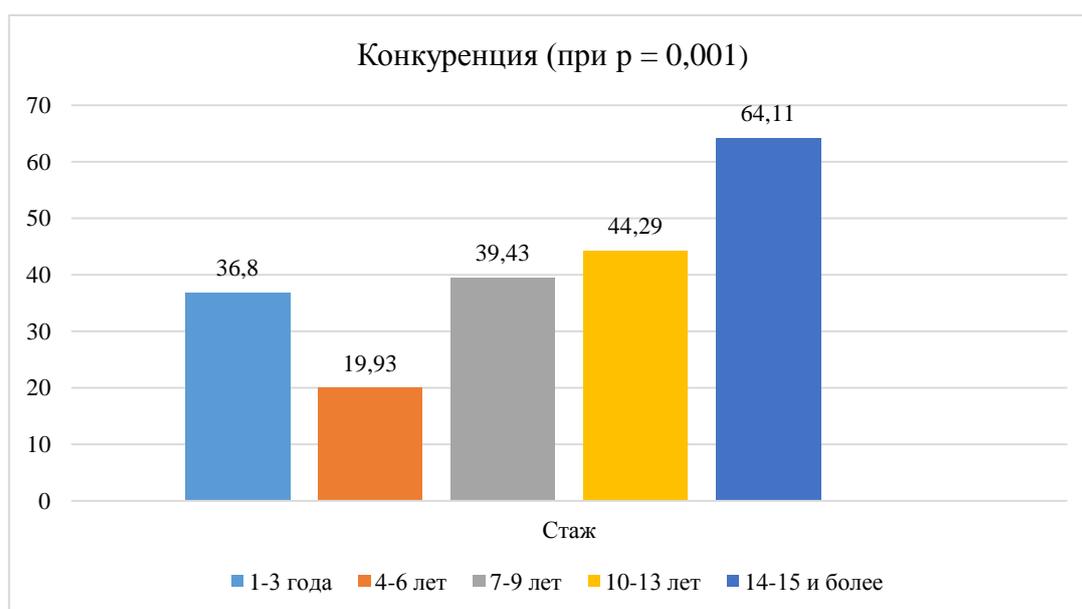


Диаграмма 14. Критерий Краскела – Уоллеса. Шкала опросника повседневных стрессоров «Конкуренция» и стаж работы в подразделении

Сравнительный анализ показывает, что стрессовый фактор «Конкуренция», содержащий в себе переживания о публичных выступлениях, необходимость вынужденной конкуренции и т. п., наибольшее значение имеет для группы со стажем работы 14-15 и более лет (диаграмма 14).

В то же время не было выявлено различий между группами по стрессовым факторам «Планирование», «Финансы», «Окружающая действительность». Возможно, это связано с тем, что всеми группами эти факторы отмечаются как значимые.

Также не было обнаружено различий между группами по параметру «пол». Вероятно, как для мужчин, так и для женщин обозначенные стрессовые факторы являются значимыми.

Таблица 23

Результаты проведенного исследования по выборке специфики профессиональной деятельности (подразделения) и стажа службы в органах внутренних дел

Подразделения	Планирование	Семейные проблемы	Самочувствие/ одиночество	Общее самочувствие	Конкуренция	Взаимоотношения с окружающими	Работа/дела	Среднее значение
СО	68 %	66 %	70 %	74 %	71	64	76	70
ОД	64 %	65 %	59 %	70 %	58	55	71	63
ОУР	50 %	45 %	45 %	48 %	45	47	47	47
УУП	49 %	50 %	54 %	53 %	52	53	56	52
ПДН	58 %	59 %	66 %	69 %	68	50	50	60
ППС	29 %	28 %	28 %	22 %	30	29	23	27
ГИБДД	17 %	22 %	13 %	11 %	10	16	12	14
ОКС	42 %	56 %	47 %	56 %	57	55	56	53
ДЧ	42 %	43 %	38 %	33 %	39	41	35	39
Тыл	41 %	60 %	42 %	52 %	34	49	39	45
Среднее	66 %	71 %	66 %	70 %	66	66	66	

Как видно из таблицы, наиболее значимыми стрессогенными факторами являются «Семейные проблемы» (71 %) и «Общее самочувствие» (70 %), что, впрочем, вполне закономерно, поскольку семейное благополучие и здоровье для подавляющего большинства людей являются базовыми ценностями, приоритетными целями.

Проблемные ситуации, возникающие с родственниками, детьми, беспокойство относительно здоровья членов семьи, а также ссоры с супругами наполняют фактор «Семейные проблемы», а неблагоприятные погодные условия, недостаток времени на отдых, беспокойство за другого человека и обеспокоенность своим внешним видом способствуют дискомфорту в плане общего самочувствия.

Анализ полученных результатов в контексте специфики профессиональной деятельности позволяет выявить подразделения, наиболее подверженные повседневным стрессорам: это следственный отдел, отдел дознания и подразделение по делам несовершеннолетних.

Самыми, так сказать, «стрессоустойчивыми» являются подразделения ППС и ГИБДД (27 % и 14 % соответственно).

Вместе с этим, констатируя полученные результаты, нельзя однозначно указать на причины: условия, определяющие данный факт, характеризуются полифакторностью. Иными словами, данные результаты могут быть обусловлены уровнем образования, спецификой организации профессиональной деятельности.

Таблица 24

Результаты по критерию стажа службы в органах внутренних дел

Стресс-факторы	1–3	4–6	7–9	10–13	14 и более	Среднее значение
Работа/дела	31	23	46	46	57	40,6
Взаимоотношения с окружающими	41	35	45	45	56	44,4
Нарушение планов	42	41	46	41	61	46,2
Семейные проблемы	38	23	46	43	61	42,2
Самочувствие/одиночество	38	36	42	44	61	44,2
Общее самочувствие	33	22	46	44	62	41,4
Конкуренция	37	20	39	44	64	40,8
Среднее значение	37,1	28,6	44,2	43,8	60,2	

Как видно из представленной таблицы, все стресс-факторы: «Работа/дело», «Взаимоотношения с окружающими», «Нарушение планов», «Семейные проблемы», «Самочувствие-одиночество», «Общее самочувствие» и «Конкуренция» достоверно коррелируют со стажем в органах внутренних дел. Также из таблицы следует, что у сотрудников со стажем в ОВД от 1 года до 6 лет взаимосвязь влияния факторов и копинг-стратегий заметно ниже, чем у сотрудников со стажем службы от 7 и более лет. Установлены различия между группами по параметру «стаж»:

с возрастанием стажа наиболее стрессовыми факторами становятся «Нарушение планов» (46,2 %), «Взаимоотношения с окружающими» (44,4 %) и «Самочувствие/одиночество» (44,2 %).

Таким образом, результаты исследования подтверждают, что здоровая (целостная) идентичность личности, выбирая конструктивный тип проактивного поведения в повседневном стрессе, лучше справляется со стрессом, а деструктивные изменения модуса идентичности проявляются в деструктивных типах копинга-личности в стрессовых ситуациях.

При конструктивных проявлениях модуса идентичности личности используются такие копинг-стратегии, как «Конфронтация» и «Планирование решения». Конфронтация позволяет выплеснуть накопившиеся негативные эмоции, она выступает в качестве разрядки психического напряжения, что позволяет в дальнейшем планировать решение возникшей проблемы.

Деструктивные проявления модуса идентичности личности связаны с такими копинг-стратегиями, как конфронтация и дистанцирование. Наиболее стрессовыми факторами для всех подразделений являются: «Планирование», «Семейные проблемы», «Самочувствие/одиночество», «Общее самочувствие», «Конкуренция», «Взаимоотношения с окружающими», «Работа/дела».

Заключение

В монографии рассмотрены и проанализированы подходы к изучению идентичности личности, исследования стресс-преодолевающего поведения, показывающие особенности копинг-стратегий во взаимосвязи со многими атрибутами личности (личностные свойства, особенности профессиональной деятельности, условия окружающей действительности).

Проведенное эмпирическое исследование подтверждает гипотезу исследования психодинамической природы совладающего поведения. Результаты указывают на достоверные связи определенного модуса идентичности личности в выборе копинг-стратегий совладания со стрессом.

Наибольшим статистическим откликом среди центральных «Я-функций» обладают: агрессия, тревога, локус ограничения, нарциссизм. Конструктивный модус идентичности личности характеризуется способностью личности к планированию решений, готовностью нести за них ответственность, положительной когнитивной переоценке, самоконтролю. При деструктивных и дефицитарных проявлениях модуса идентичности характерно использование копингов конфронтации и дистанцирования, поиска социальной поддержки, потеря ресурсов самоконтроля и самоадекватности в ситуациях стресса и опасности, неспособность к командной работе и конструктивному взаимодействию. Доказано, что деструкции и деформации в структуре идентичности связаны с выбором деструктивных копингов поведения. Насколько различается психодинамика регуляции повседневного и профессионального стресса, в чем отличия проактивной и реактивной динамической модели копинга поведения — ответы на эти вопросы лежат в развитии экспериментальных планов исследования.

27. Когда я уезжаю на несколько дней, это едва ли кого-нибудь интересует.
28. Трудности сразу же выбивают меня из колеи.
29. Я придаю большое значение тому, чтобы всё имело свой порядок.
30. Даже несколько минут сна могут сделать меня отдохнувшим (отдохнувшей).
31. Я могу показывать другим только законченную работу.
32. Мне неприятно оставаться с кем-либо наедине.
33. Я охотно придумываю себе эротические ситуации, которые хотел (хотела) бы пережить со своей (своим) партнёршей (партнером).
34. Я многого жду от жизни.
35. Зачастую мой интерес пересиливает страх.
36. В любой компании я остаюсь самым (сама) собой.
37. Мои проблемы и заботы — это только мои заботы.
38. Самое прекрасное в жизни — это сон.
39. Жизнь — это сплошное страдание.
40. Я с удовольствием провожу со своей (своим) сексуальной (сексуальным) партнёршей (партнером) всю ночь.
41. Часто я ощущаю себя недостаточно включенным (включенной) в происходящее.
42. В своей повседневной жизни я чаще испытываю радость, чем досаду.
43. В эротическом настроении мне не нужно выдумывать темы для разговора с партнёршей (партнером).
44. Я охотно рассказываю другим о своей работе.
45. Часто у меня бывают дни, когда я часами занят (занята) своими мыслями.
46. Я редко нахожу кого-нибудь сексуально привлекательной (привлекательным).
47. Я ощущаю, что моя тревожность очень стесняет меня в жизни.
48. Мне нравится находить то, что доставляет сексуальное удовольствие моей партнерше (партнеру).
49. Я постоянно что-нибудь забываю.
50. Мой страх помогает мне ощутить, что я хочу и чего я не хочу.
51. У меня много энергии.
52. Мне часто снится, что на меня нападают.
53. Чаще всего меня недооценивают в моих способностях.
54. Часто я не осмеливаюсь один (одна) выйти на улицу.
55. Во время работы нет места чувствам.
56. Я благодарен (благодарна) всякий раз, когда мне точно говорят, что я должен (должна) делать.
57. Часто я руководствуюсь мнением других людей.
58. Для меня хорошее настроение заразительно.
59. Часто страх «парализует» меня.
60. Когда моей (моему) партнёрше (партнеру) хочется спать со мной, я чувствую себя стесненным (стесненной).
61. В большинстве случаев я откладываю принятие решения «на потом».

62. Мои сексуальные фантазии почти всегда крутятся вокруг того, насколько хорошо ко мне относится партнерша (партнер).
63. Я боюсь, что я мог (могла) бы причинить кому-нибудь вред.
64. Никто не замечает, есть я или нет.
65. Я испытываю внутренний дискомфорт, если у меня долгое время нет сексуальных отношений.
66. В сущности, моя жизнь — сплошное ожидание.
67. Часто со мной случается так, что я влюбляюсь в кого-нибудь, кто уже имеет партнёра (партнершу).
68. Ответственность, которую я несу, другие часто не замечают.
69. В большинство угрожающих ситуаций, которые были в моей жизни, я был (была) втянут (втянута) помимо своей воли.
70. Иногда мне хочется грубого секса.
71. Часто я чувствую свою незащищенность перед жизнью.
72. Если на меня «нападают», я «проглатываю» свой гнев.
73. Благодаря своим способностям я всегда легко устанавливаю контакты.
74. Я радуюсь каждому новому знакомству, которое завожу.
75. В высшей степени возбуждающим я нахожу секс с незнакомыми.
76. Иногда у меня возникают мысли о самоубийстве.
77. Часто мои мысли витают в облаках.
78. Я могу полностью сексуально отдаваться.
79. Обо мне часто забывают.
80. Я не люблю игр.
81. В моих отношениях с партнершей (партнером) сексуальность не играет большой роли.
82. В группе я теряюсь.
83. Я не стесняюсь показывать сексуальное желание своей (своему) партнерше (партнеру).
84. Я все время позволяю всё взваливать на себя.
85. Я с удовольствием выбираю подарки для своих друзей.
86. На меня легко можно произвести впечатление.
87. Я замечаю, что чаще всего рассказываю о плохом, а о хорошем забываю.
88. Мне неприятно, когда кто-нибудь говорит о своих чувствах.
89. Я хорошо распределяю свое время.
90. Я сплю необходимое для меня время.
91. Когда мне необходимо выступить публично, я часто теряю голос.
92. Я с удовольствием подшучиваю над другими.
93. Мне доставляет удовольствие возбуждать сексуальный интерес у женщин (мужчин), даже если я от них, в сущности, ничего не хочу.
94. Я уже пережил (пережила) многие кризисы, которые побудили меня к дальнейшему развитию.
95. В большинстве ситуаций я могу оставаться самим (самой) собой.
96. Я много смеюсь.

97. Когда я прихожу в ярость, мне стоит больших усилий держать себя в руках.

98. У меня богатая чувственная жизнь.

99. Я могу полностью довериться дружескому расположению других.

100. У меня часто бывает чувство непричастности.

101. То, что я делаю, не так уж важно.

102. Досаду и раздражение я могу не показывать другим.

103. Когда я говорю, меня часто перебивают.

104. Часто я рисую себе, как должны были бы быть плохи дела у тех, кто был несправедлив ко мне.

105. Мне нравится много шутить и смеяться с моей (моим) партнёршей (партнером) во время секса.

106. Я получаю удовольствие, выбирая утром одежду на день.

107. Я всегда могу найти время для важных дел.

108. Часто случается так, что я забываю о чем-то важном.

109. Когда мой начальник меня критикует, я начинаю потеть.

110. Когда мне скучно, я ищу сексуальных приключений.

111. Моя повседневная жизнь не имеет ни подъемов, ни спадов.

112. Трудности подстегивают меня.

113. Большинство людей не имеет никакого представления о том, насколько важны для меня вещи, которыми я интересуюсь.

114. По сути, секс для меня не особенно интересен.

115. Я с удовольствием знакомлю своих новых коллег с моей работой.

116. Часто я настраиваю других против себя.

117. Даже от незначительной критики я теряю уверенность.

118. Иногда меня мучают мысли причинить телесную боль людям, которые меня страшно раздражают.

119. Часто мои фантазии преследуют меня.

120. Мне необходимо снова и снова обдумывать решения, потому что меня одолевают сомнения.

121. До настоящего времени я никогда не испытывал (испытывала) полного удовлетворения от сексуальных отношений.

122. Я намного более чувствителен (чувствительна) к боли, чем другие.

123. Я часто чувствую себя слишком открытым (открытой).

124. То, что я делаю, мог бы делать почти каждый.

125. Чувства, пережитые в детстве, преследуют меня до сих пор.

126. Незвестное манит меня.

127. Даже когда мною владеет страх, я полностью могу отдавать отчет в том, что происходит.

128. Часто я впадаю в такую панику, что не могу осуществлять даже важные дела.

129. Часто мне хочется иметь другую (другого) партнёршу (партнера) для того, чтобы преодолеть свою сексуальную скованность.

130. Я могу по-настоящему увлечься делом.

131. Я откладываю все в «долгий ящик».

132. Я могу страшно волноваться из-за пустяков.
133. В своих сексуальных отношениях я ощущал (ощущала), что со временем они всегда становятся лучше и интенсивнее.
134. Я часто чувствую себя лишним (лишней).
135. Не следует иметь сексуальных отношений слишком часто.
136. Когда у меня трудности, я быстро нахожу людей, которые мне помогают.
137. Я не позволяю другим людям легко вносить сумятицу в мою жизнь.
138. Я могу хорошо сосредоточиться.
139. Я охотно соблазняю мою (моего) партнёршу (партнера).
140. Если я допустил (допустила) ошибку, я легко могу забыть о ней.
141. Я радуюсь, когда ко мне неожиданно приходят гости.
142. Почти все женщины (мужчины) хотят только одного.
143. Даже в состоянии страха я могу ясно мыслить.
144. Я давно не имел (имела) сексуальных отношений и не испытывал (испытывала) в них потребности.
145. Если меня кто-то обижает, то я плачу ему тем же.
146. Если кто-то пытается соперничать со мной, я быстро сдаюсь.
147. Я могу хорошо сам (сама) себя занять.
148. Для того, чтобы избежать ненужных волнений, я уклоняюсь от споров.
149. Когда я нахожусь в состоянии ярости, я легко могу поранить себя или со мной может произойти несчастный случай.
150. Часто я не могу решиться что-нибудь предпринять.
151. После сексуального контакта я целый день особенно работоспособен (работоспособна).
152. В большинстве случаев меня удовлетворяет эротика, секс для меня не так уж важен.
153. В выходные дни я чувствую себя особенно плохо.
154. Я не хочу показывать другим свои чувства.
155. Люди часто придираются ко мне, хотя я не делаю им ничего плохого.
156. С людьми мне трудно вступить в разговор или найти нужные слова.
157. Если мне нравится кто-то, я заговариваю с ней (с ним), чтобы поближе познакомиться.
158. Я считаю, что всегда держать под контролем свои чувства — это цель, достойная того, чтобы к ней стремиться.
159. Во время отпуска и в праздники я часто имею сексуальные приключения.
160. Я осмеливаюсь высказывать свое мнение перед группой.
161. Чаще всего я не выплескиваю свой гнев.
162. В общем-то никто не знает, как часто меня обижают.
163. Когда на меня кто-то «косо смотрит», я сразу начинаю испытывать беспокойство.
164. Когда кто-нибудь грустит, мне тоже очень скоро становится грустно.
165. В моих фантазиях секс красивее, чем в действительности.

166. Мне трудно решиться на что-либо, потому что я боюсь, что другие могут критиковать меня за это решение.
167. Меня радуют мои фантазии.
168. Я не знаю почему, но иногда мне хотелось бы разбить все вдребезги.
169. При сексуальных отношениях я часто мысленно где-то далеко.
170. Мне случалось часто бывать в рискованных ситуациях.
171. Если меня что-то тревожит, я делюсь этим с другими.
172. Я часто думаю о прошлом.
173. Я сохранял (сохраняла) дружеские отношения даже в период кризисов.
174. Мне скучно почти на всех праздниках и вечеринках.
175. Когда я сержусь, я легко теряю контроль над собой и кричу на своего (свою) партнера (партнёршу).
176. Я не позволяю легко сбить себя с толку.
177. Иногда я заглушаю свой страх алкоголем или таблетками.
178. Я робкий человек.
179. Я очень боюсь своего будущего.
180. Больше всего я возбуждаюсь, когда мой (моя) партнер (партнёрша) не хочет вступать со мной в сексуальные отношения.
181. Бывают дни, когда я постоянно что-нибудь разбиваю или обо что-нибудь ушибаюсь.
182. У меня редко возникают сексуальные фантазии.
183. У меня много желаний, и я прикладываю много сил для того, чтобы они осуществились.
184. Я всегда радуюсь, когда могу познакомиться с новым человеком.
185. Лично мне сказки ни о чем важном не говорят.
186. Чаще всего я имею сексуальных партнеров, у которых я не единственный (единственная).
187. Если кто-то расстался со мной, я стремлюсь к тому, чтобы мне о ней (о нем) ничто не напоминало.
188. В общении с людьми я часто бываю в замешательстве.
189. Я охотно рассказываю о себе и своих переживаниях.
190. Я часто предаюсь раздумьям.
191. К выполнению трудных задач я готовлюсь основательно и своевременно.
192. Обычно я знаю причины своего плохого самочувствия.
193. Если я намечаю что-нибудь хорошее для себя лично, я часто это не реализую.
194. Непосредственный секс для меня важнее, чем просто общение с партнёршей (партнером).
195. Часто в группе я сразу беру на себя инициативу.
196. Наиболее привлекательными для меня являются люди, которые всегда остаются невозмутимыми и ведут себя уверенно.
197. Часто мои фантазии крутятся вокруг таких сексуальных действий, о которых не принято говорить.

198. Я радуюсь всему тому, что умею.
199. Когда другие неожиданно застают меня за каким-нибудь занятием, я легко пугаюсь.
200. Рассудком достигают большего, чем чувствами.
201. Если меня что-нибудь интересует, меня ничто не может отвлечь.
202. Я редко бываю полностью доволен (довольна) абсолютно всем.
203. Случается, что я по-настоящему кого-нибудь «достаю».
204. Если люди, которые важны для меня, долго разговаривают с другими, я, в полном смысле этого слова, прихожу в бешенство.
205. В сущности, секс вызывает у меня отвращение.
206. Когда другие смеются, я часто не могу смеяться вместе с ними.
207. Меня интересуют, прежде всего, те виды спорта, которые связаны с риском.
208. Я невысокого мнения о психологии.
209. Я часто не понимаю, что происходит.
210. Я очень любопытен (любопытна).
211. Фантазирование отвлекает меня от работы.
212. Сексуальные отношения я переживаю как мучительную обязанность.
213. Я добровольно берусь за выполнение даже таких важных задач, которые вызывают у меня страх.
214. Вероятно, я никогда не найду подходящего (подходящую) партнера (партнёршу).
215. Я часто скучаю.
216. Существовать я или нет, это не так уж и важно.
217. Давать ответы на вопросы, связанные с сексуальными отношениями, доставило мне удовольствие.
218. Часто я чувствую себя раздавленным (раздавленной) требованиями.
219. Часто мне удается непроизвольно побуждать других брать на себя те задачи, которые мне неприятны.
220. «Предстартовое» волнение способно меня окрылить.

2. Опросник «Способы совладающего поведения» (Р. Лазарус, С. Фолкман в адаптации Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтяк, М. С. Замышляевой)

Инструкция: отметьте, пожалуйста, те события, которые произошли с Вами в течение последних двух недель. Для этого обведите соответствующую цифру. Если событие (переживание) отсутствовало, то пропускайте его и переходите к следующему.

Также отметьте у выбранных событий силу (выраженность) его (события) переживания, используя шкалу от 1 до 10, где 1 — минимальная выраженность переживания, 10 — максимальная выраженность, захватывающее переживание.

1. Я не очень хорошо сделал свою работу.
2. Я очень спешил, чтобы успеть выполнить задание к сроку.
3. Когда я работал, мне мешали, меня прерывали.
4. Кто-то испортил мою уже сделанную работу.
5. Я должен был делать то, чего я не очень хотел или не умел.
6. Я не мог доделать работу до конца, не получалось то, что делал.
7. Я должен был выступать или работать на публике.
8. Я должен был соревноваться с кем-то, быть конкурентом кому-то.
9. Я не мог выполнить всего, что наметил сделать к определенному сроку.
10. Я опоздал на работу, встречу.
11. Возникла непредвиденная дополнительная (сверхурочная) работа.
12. У меня бывали дни, когда количество необходимых дел превышало мои возможности.
13. Была ссора с женой (мужем).
14. Были ссоры с детьми, внуками, родителями.
15. Была ссора (конфликт) на работе.
16. Возникал страх с кем-нибудь поссориться.
17. Возникало предчувствие конфликта.
18. Возникали проблемы у детей (родителей) или с детьми (родителями).
19. Были проблемы со здоровьем членов семьи.
20. Кто-то нарушил данное мне обещание.
21. Не получил информацию, известий, которых ожидал.
22. Меня критиковали и ругали, меня перебили, когда я говорил.
23. Я был неправильно понят.
24. Я был смущен, сконфужен.
25. Я беспокоился за кого-то.
26. Мой сон был нарушен.
27. Я чувствовал себя заболевшим, испытывал физический дискомфорт.
28. Что-то пришло в негодность, что-то поломалось, порвалась одежда, были проблемы с машиной.
29. Пришлось ждать дольше, чем я рассчитывал.
30. Я сделал что-то, чего не хотел делать.
31. Погодные условия вызывали дискомфорт.
32. Я получил плохие новости.
33. Я был озабочен своим внешним видом.
34. Меня разозлили (огорчили) телепередача, фильм, книга.
35. Я чего-то не понял, и это вызвало дискомфорт.
36. Я что-то забыл. Я что-то не смог найти.
37. Были проблемы с транспортом, попал в пробку на дорогах.
38. Меня беспокоили шум и неприятные звуки.
39. Меня потревожили, когда я отдыхал (занимался любимым делом).
40. Пришлось отказаться от интересного занятия, встречи.
41. Не состоялась (сорвалась) планируемая поездка (планируемое мероприятие).
42. Мне не хватало времени на отдых.

43. Я не получил удовольствия от проведенного досуга.
 44. Я не получил тот денежный доход, которого ожидал.
 45. У меня были неожиданные расходы, издержки.
 46. Не хватило денег на что-то необходимое.
 47. Меня беспокоила материальная неопределенность будущего.
 48. В магазине я не нашел того, что мне было нужно.
 49. Мне пришлось слишком долго ждать в очереди (в магазине, поликлинике, банке и др.).
 50. Пришлось потратить много сил и времени на оформление документов, бумаг.
 51. Меня утомляли ежедневные дела по хозяйству.
 52. Ежедневное планирование питания для семьи вызывало у меня напряжение.
 53. Не хватало времени на что-то, связанное со здоровым образом жизни.
 54. Возникали ситуации, которые вызывали беспокойство, тревогу о будущем.
 55. Возникало чувство одиночества.

3. Опросник повседневных стрессоров (М. Д. Петраш, О. Ю. Стрижицкая, Л. А. Головей, С. С. Савеньшева)

Инструкция: предлагается 50 утверждений, касающихся поведения в трудной жизненной ситуации. Обведите в строке с утверждением тот вариант, который наиболее часто проявляется у Вас в поведении.

№	Оказавшись в трудной ситуации, я...	Никогда	Редко	Иногда	Часто
1	...сосредотачивался на том, что мне нужно было делать дальше, на следующем шаге	0	1	2	3
2	...начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать, главное — делать хоть что-нибудь	0	1	2	3
3	...пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение	0	1	2	3
4	...говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации	0	1	2	3
5	...критиковал и укорял себя	0	1	2	3
6	...пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все как есть	0	1	2	3
7	...надеялся на чудо	0	1	2	3
8	...смирился с судьбой: бывает, что мне не везет	0	1	2	3
9	...вел себя, как будто ничего не произошло	0	1	2	3

№	Оказавшись в трудной ситуации, я...	Никогда	Редко	Иногда	Часто
10	...старался не показывать своих чувств	0	1	2	3
11	...пытался увидеть в ситуации что-то положительное	0	1	2	3
12	...спал больше обычного	0	1	2	3
13	...срывал свою досаду на тех, кто навлек на меня проблемы	0	1	2	3
14	...искал сочувствия и понимания у кого-нибудь	0	1	2	3
15	...испытывал потребность выразить себя творчески	0	1	2	3
16	...пытался забыть все это	0	1	2	3
17	...обращался за помощью к специалистам	0	1	2	3
18	...менялся в положительную сторону или рос как личность	0	1	2	3
19	...извинялся или старался все загладить	0	1	2	3
20	...составлял план действий	0	1	2	3
21	...старался дать какой-то выход своим чувствам	0	1	2	3
22	...понимал, что сам вызвал эту проблему	0	1	2	3
23	...набирался опыта в этой ситуации	0	1	2	3
24	...говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации	0	1	2	3
25	...пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами	0	1	2	3
26	...рисковал напропалую	0	1	2	3
27	...старался действовать не слишком поспешно, доверяясь первому порыву	0	1	2	3
28	...находил новую веру во что-то	0	1	2	3
29	...вновь открывал для себя что-то важное	0	1	2	3
30	...что-то менял так, что все улаживалось	0	1	2	3
31	...в целом избегал общения с людьми	0	1	2	3
32	...не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться	0	1	2	3
33	...спрашивал совета у родственника или друга, которого уважал	0	1	2	3
34	...старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела	0	1	2	3
35	...отказывался воспринимать это слишком серьезно	0	1	2	3
36	...говорил о том, что чувствую	0	1	2	3

№	Оказавшись в трудной ситуации, я...	Никогда	Редко	Иногда	Часто
37	...стоял на своем и боролся за то, чего хотел	0	1	2	3
38	...вымещал это на других людях	0	1	2	3
39	...пользовался прошлым опытом: мне приходилось уже попадать в такие ситуации	0	1	2	3
40	...знал, что надо делать, и удваивал свои усилия, чтобы все наладить	0	1	2	3
41	...отказывался верить, что это действительно произошло	0	1	2	3
42	...давал обещание, что в следующий раз всё будет по-другому	0	1	2	3
43	...находил пару других способов решения проблемы	0	1	2	3
44	...старался, чтобы мои эмоции не слишком мешали мне в других делах	0	1	2	3
45	...что-то менял в себе	0	1	2	3
46	...хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось	0	1	2	3
47	...представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться	0	1	2	3
48	...молился	0	1	2	3
49	...прокручивал в уме, что мне сказать или сделать	0	1	2	3
50	...думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь, и старался подражать ему	0	1	2	3

**Программа психологической профилактики
«Развитие адаптивных копинг-стратегий
у сотрудников органов внутренних дел»**

Актуальность. Деятельность сотрудников органов внутренних дел подвержена сильному влиянию разнообразных стрессовых факторов. Специфика работы данной группы такова, что их деятельность относят к экстремальным условиям труда. В последние годы отмечается рост деструктивных форм поведения среди сотрудников, причем это поведение может быть направлено как против других людей, так и против самого себя.

В обучении сотрудников органов внутренних дел большую роль играет психологическая подготовка, причем особое значение имеет подготовка к потенциально стрессовым событиям, поэтому **целью** данной программы будет профилактика риска развития деструктивных форм поведения.

Задачи:

- 1) выявить индивидуальные особенности применения копинг-стратегий;
- 2) познакомить с техниками саморегуляции в стрессовой ситуации.

Целевая группа включает юношей и девушек курсантов вузов МВД России в возрасте от 18 до 24 лет.

Программа рассчитана на одно групповое занятие в течение 4 академических часов (180 минут).

Ожидаемые результаты:

- ✓ выявление индивидуальных особенностей применения копинг-стратегий;
- ✓ овладение адаптивными стратегиями совладающего поведения.

I. Основные принципы

Содержание программы:

1. Учет специфики конкретной аудитории (состав участников группы, мотивация обучения).
2. Принцип конфиденциальности, в соответствии с которым вся информация, полученная в ходе реализации программы, не подлежит разглашению.
3. Чередование теоретического и практического материала. Аудитория состоит из слушателей разного уровня подготовленности. Отсюда следует, что программа работы должна состоять из небольших теоретических блоков, подкрепленных проработкой теории в конкретных упражнениях.
4. Обмен опытом участников группы между собой. Некоторые члены группы охотно делятся в общем кругу своим опытом, а некоторые ведут

себя пассивно. Задача: включить в обсуждение малоактивных членов группы, предложив им прокомментировать пример или ситуацию из собственной жизни. Кроме того, необходимо создание доверительной атмосферы в группе, которая позволит каждому высказываться, не опасаясь насильственного включения в дискуссию или критики от ведущего или членов группы. Реализации данного принципа будет способствовать включение в программу обсуждений в малых подгруппах.

5. Принцип профилактической направленности основан на теории проактивного совладания. Проактивное, или опережающее, совладание рассматривается как попытка человека предвосхитить потенциальные стрессоры и действовать упреждающе с целью профилактики и нивелирования их негативного влияния.

II. Основные этапы программы

Этап	Содержание этапа
Установление контакта	Знакомство с группой. Введение правил группы
Основной	1. Диагностика используемых копинг-стратегий
	2. Знакомство с техниками саморегуляции в ситуации стресса
Заключительный	Подведение итогов занятия. Рефлексия

Содержание этапов программы психологической профилактики:

1) Стадия «Знакомство».

Ведущий: предлагаю вам сейчас разбиться на пары. Вам дается 10 минут для того, чтобы рассказать о себе друг другу как можно подробнее, ведь вам предстоит представлять своего партнера группе. Предполагаемые вопросы: что я ценю в самом себе; что я умею делать лучше всего; что вас объединяет с вашим партнером.

Время стадии — 15 минут.

2) Стадия «Введение правил».

Ведущий: Для того чтобы продолжить работу, нам нужно обсудить правила нашей группы. Существуют следующие правила работы в группе:

1. **Правило конфиденциальности.** Любые обсуждения людей и событий на группе возможны только в рамках этой группы.

2. **В эфире одна станция** (закон микрофона): т. е. одновременно говорит только один человек. Не перебиваем, внимательно друг друга слушаем.

3. **Правило «Я-высказывания».** Свою точку зрения излагаем от первого лица: «я считаю, я думаю, я чувствую...». Говорим за себя, не следует гово-

ритель за всю группу. Не «мы думаем...», а «я думаю». Иначе получается, что ответственность перекладываем на кого-то. Говорим о себе от первого лица.

5. Правило личной активности. Важно не только смотреть, как выполняют то или иное упражнение другие, но и самому активно включаться в работу. Ведь только от вас зависит, насколько эффективной данная работа будет лично для вас.

6. Правило грамотной обратной связи. Говорим не о человеке, а о его поступке, выражаем свое отношение к действиям.

7. Правило предложения в участники (добровольцы) только себя. Недопустимо на вопрос «Кто хочет выйти для примера» ответить «Пусть Вася...».

8. Правило актуального общения. Все общение в его рамках должно быть подчинено принципу «здесь и сейчас»: обсуждаются актуальные, теперешние мысли, чувства и проблемы, возникающие в группе.

9. Правило персонификации высказываний. Любое высказывание об участнике группы адресуется ему лично. Не «некоторым товарищам» и не «таким, как Алексей», а лично Алексею.

10. Иногда требуется вводить (проговаривать) **правило «стоп»**. Это право участника в любой момент «выйти из игры». Некоторым участникам важно знать, что, если им станет тяжело, например, быть откровенными, делиться личными переживаниями, они всегда могут сказать «стоп».

Теперь давайте выберем те правила, которые мы будем использовать в нашей группе.

Время стадии — 15 минут.

3) Основная стадия состоит из упражнений.

Упражнение 1. Диагностика используемых копинг-стратегий.

Ресурсы по отношению к личности можно разделить на внешние и внутренние. К внешним относят ресурсных (безопасных) людей, места силы (парки, домик в деревне, родительский дом и пр.), предметы (открытки, сувениры, подарки и др., связанные с приятными воспоминаниями). Внутренние ресурсы находятся во внутреннем мире человека. К ним относятся жизненный опыт, воспоминания, свойства личности (характер, темперамент, способности), степень зрелости личности, вера; творчество, тело.

По отношению к фактору времени ресурсы сосредоточены в прошлом и будущем человека.

Предлагаем каждому члену группы индивидуально на листах бумаги формата А4 нарисовать график, осями которого выступают следующие два критерия — фактор времени и отношение к личности. Образуются 4 поля. Далее предлагаем исследовать те стратегии совладающего поведения, которые реализуются или могут реализовываться на когнитивном, эмоциональном и поведенческом уровнях. Речь идет о том, что поддержи-

вает человека в настоящем и насколько это эффективно, или в отношении события, хранящегося в его жизненном опыте.

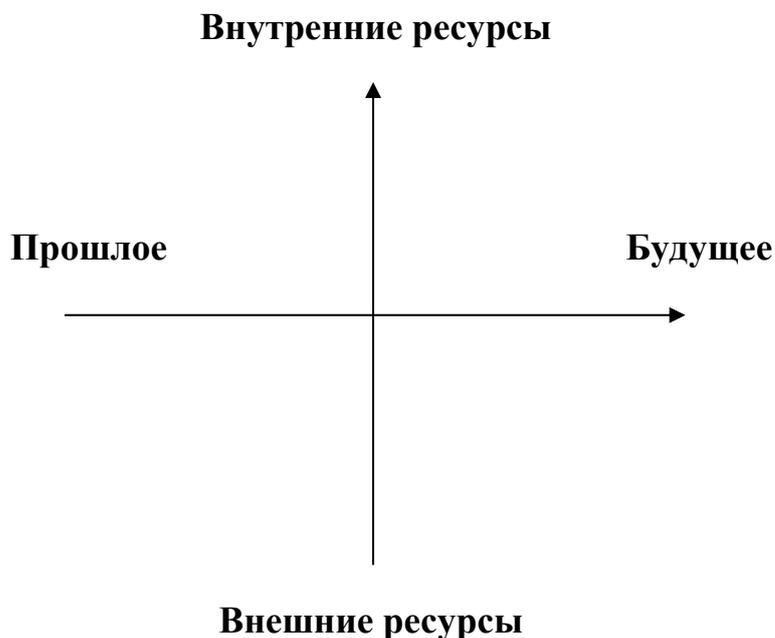


Рисунок 1. Исследование копинг-стратегий и ресурсов личности

Какие вопросы можно задать

а) О прошлом:

Внутренние ресурсы прошлого:

- ✓ реконструкция, исследование семейных хроник;
- ✓ анализ семейных историй, сценариев, родовых традиций;
- ✓ ведение дневника и обращение к записям прошлых лет;
- ✓ обращение к воспоминаниям.

Внешние ресурсы прошлого:

- ✓ встречи с одноклассниками, одногруппниками, поддержка переписки с ними;
- ✓ коллекционирование;
- ✓ создание альбома с фотографиями, видеосюжетами о ярких событиях;
- ✓ присутствие в интерьере офиса, дома, личных вещах предметов «из прошлого».

Такая «прогулка в прошлое» позволяет увидеть ту огромную внутреннюю силу, уже собранную и хранящуюся в жизненном опыте проживания сложных жизненных ситуаций.

б) О будущем:

В отношении правой части рисунка, когда заглядываем в будущее, вопросы могут быть такими: «Как готовы себя поддерживать? Что поддер-

жало бы вас в тех условиях, в которых находитесь? Что наиболее ресурсно?» Вот некоторые варианты:

- ✓ использование инструментов тайм-менеджмента для планирования времени;
- ✓ публикация постов, рассказов; написание книг;
- ✓ спортивный туризм, пешие походы, ежедневные прогулки в течение 30-40 минут;
- ✓ планирование ремонта в комнате: организация/оптимизация жизненного пространства;
- ✓ создание «мест силы» в рабочем кабинете;
- ✓ участие в профессиональных сообществах, клубах по интересам.

Результаты исследования позволяют осознать эффективность стратегий, которые уже сформированы и встроены в модели совладающего поведения человека; извлекать из своего опыта проживания сложных жизненных ситуаций те, которые «работают» в текущем моменте; реконструировать и восстановить утраченные, привносить и формировать новые.

Затрачиваемое время: 45 минут.

Упражнение 2. Знакомство с методами саморегуляции в ситуациях стресса.

1) Внутренний луч.

Упражнение направлено на снижение внутренней напряженности на начальной стадии стресса. Оно поможет вам, если стресс вызван состоянием одиночества, непонимания. Выполняется в течение 3–5 минут. Расслабившись и успокоившись, представьте такую картину. В верхней части вашей головы возникает светлый луч. Он движется сверху вниз и медленно освещает ваше лицо, шею, руки и плечи теплым, ровным и приятным светом. По мере движения луча разглаживаются морщинки, исчезает напряжение в области затылка, исчезают складки на лбу, «оппадают» брови, «охлаждаются» глаза, ослабляются зажимы в уголках губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Светлый внутренний луч создает ваш новый облик — облик успешного и благополучного человека, сдержанного, стабильного, хорошо владеющего собой. После выполнения упражнения вы почувствуете, что хорошо отдохнули и ваше состояние улучшилось. Вы стали спокойнее, увереннее, уравновешеннее.

2) Проблема.

Такое упражнение поможет, если ваш стресс вызван проблемой, «подвисшей в воздухе». Упражнение направлено на достижение внутреннего спокойствия и адекватного отношения к такой проблеме. В результате выполнения упражнения снижается тревожность и паническое состояние отступает. Выполняется в течение 10–15 минут. Сядьте удобно, закройте глаза. Постарайтесь увидеть проблемную ситуацию со стороны, как бы

отраженной в зеркале. Включите в эту «зеркальную картинку» ваших ближайших соседей, знакомых или родственников. Представьте дом, в котором вы живете, и людей, живущих вместе с вами. Когда ваша картинка расширится и станет отчетливой, подумайте о городе, в котором живете, потом обо всей стране и тех, кто ее населяет. Продолжая расширять картинку, представьте всю нашу Землю с ее материками, океанами и миллиардами живущих на ней людей. Еще больше расширяйте «зеркальную картинку»: вообразите Солнечную систему — огромное пылающее Солнце и планеты, вращающиеся вокруг него. Почувствуйте бесконечность Галактики и ее холодное равнодушие к судьбе человечества. Продолжая удерживать в своем воображении картину необъятного Космоса, снова вернитесь к своей проблеме и попробуйте сформулировать ее в 2-3 словах. В ходе выполнения упражнения актуальная проблема становится менее значимой и утрачивает свое влияние на ваше настроение, стрессовое состояние снимается. А значит, вы готовы к успешному и конструктивному решению проблемы.

3) *Разговор со сменой позиции.*

Внутри каждого из нас живут разные составляющие нашего «Я», каждая из которых имеет свой голос, свою позицию, свои потребности. Они называются субличностями. В непростых жизненных ситуациях, требующих от нас принятия определенного решения, субличности особенно ярко проявляют себя, спорят друг с другом, настаивают на исключительной правильности только собственной точки зрения. Обычно мы не осознаем, какая из них побеждает в нас. Данное упражнение поможет вам познакомиться с тремя основными субличностями. Их зовут Мечтатель, Скептик и Реалист.

«Озвучивание» внутреннего диалога в роли каждой субличности, сопровождаемое физическими действиями, ведет к осознанию проблемной ситуации и способствует нахождению конструктивного решения.

Мечтатель не знает преград своим фантазиям, он — оптимист и верит в решение всех проблем. Он смело предлагает необычные, неожиданные ходы и способен к генерации совершенно нестандартных идей. Его не сковывают условности, он не замечает трудностей и парит в высях своего воображения.

Скептик — полная противоположность Мечтателю. Он пессимист, его взгляд на мир окрашен в черный цвет. Он не верит в возможности счастливого случая и энергичных усилий. Он четко и аргументированно доказывает бесполезность любого действия, критикует всякое новое предложение.

Реалист не отличается энтузиазмом Мечтателя, но и не любит проигрывать, как Скептик. Он — трезвомыслящий аналитик, умеющий продумывать каждый шаг и взвешивающий все за и против. Он прочно стоит на

земле. Будучи жестким прагматиком, он умеет видеть в вещах позитивные и негативные стороны и находить конструктивные, оправданные решения.

Для начала не следует брать какие-то фундаментальные жизненные проблемы, достаточно сосредоточиться на проблеме средней сложности и средней значимости. Если вы будете заниматься этой техникой самостоятельно, рекомендуем записать приведенный ниже текст на магнитофон.

Там, где в тексте встречается многоточие, необходимо выдерживать паузу. Определите в пространстве места, где находятся ваши субличности...

Встаньте в позицию Реалиста... Подумайте о вашей проблеме. Сформулируйте ее как жесткий прагматик — предельно конкретно и точно...

А теперь сделайте шаг и встаньте в позицию Мечтателя... Вы неуемный фантазер. Вы умеете придумывать интереснейшие решения, находить нешаблонные выходы из сложнейших ситуаций. Вы только что выслушали формулировку проблемы, предложенную реалистом. Подскажите ему, где можно искать нужное решение... Вы можете отрывать от земли и видеть многое, что не видно снизу. Поэтому вы можете смело фантазировать... Скажите двум другим сублиностям о своем способе решения проблемы...

А теперь еще один шаг, и вы встаете в позицию Скептика... Вы умный и критичный человек. Вы слышали предложение Мечтателя. Объясните ему, в чем он не прав, что он не учел в своих идеях. Покажите ему всю эфемерность его взглядов... Шаг в новую позицию.

Вы Реалист. Вы можете всесторонне оценить содержание спора между Мечтателем и Скептиком. Вы видите недостатки и достоинства каждой из позиций. Поблагодарите Скептика за глубокую и полезную критику и скажите ему, в чем ошибочность его пессимистичных взглядов... Обратитесь к Мечтателю. Скажите ему «спасибо» за его блестящие предложения, объясните, почему не все из его предложений приемлемы. Покажите, в чем рациональное зерно его идей... Затем снова осуществляется переход в позицию Мечтателя и стимулируется поиск нестандартного решения... (Длинная пауза).

Теперь Вы Скептик... (Длинная пауза). Вы можете задать 3-4 круга по сублиностям, обычно этого хватает, если уделяется достаточное время проработке в каждой позиции. Начиная со второго круга, вы можете давать меньше комментариев по каждой субличности. Можно назвать просто позицию и выдержать длинную паузу в 2-3 минуты.

Практика убеждает в том, что во многих людях наиболее сильной оказывается субличность Скептика. Но в нашей жизни все три субличности являются для нас необходимыми. Именно через диалог, через сотрудничество между ними возможен конструктивный способ оптимального решения возникающих проблем.

Должен существовать баланс между влияниями каждой позиции, поскольку они выполняют различные функции.

**6 способов
быстро
снять
стресс**

1) Нежность к себе. Чтобы снять головные боли напряжения, возьмите щетку и 10–15 минут расчесывайте волосы, это «разгонит» кровь и расслабит мышцы.

2) Утечка информации. Негатив и стрессы минувшего дня можно в буквальном смысле смыть с себя. Встаньте под струи воды (душ), чтобы они массируют Вам голову и грели плечи, а вся «рабочая информация» утекала в водосток.

3) Сила трения. Вы взбодритесь, внимание повысится, реакции ускорятся, если потереть ладони друг о друга, пока они не станут горячими, а еще лучше уши (акупунктурный Клондайк).

4) Точки оптимизма. Стряхнуть апатию, собрать мысли, укрепить иммунитет Вам поможет массаж биологически активных точек на лице: по 30 секунд массируйте точки, находящиеся под носом, между бровями, под нижней губой, у крыльев носа, височные ямочки.

5) Вкус жизни. В антистрессовой программе важна вкусная и очень вкусная еда! Позвольте себе не только сладости (шоколад, бананы), но и, например, жирную рыбу, в которой содержится полезное для нервной системы вещество «Омега-3».

6) Китайская рокировка. У китайцев есть пословица: «Хочешь избавиться от печали, передвинь 27 предметов в доме». Вы позволите мозгу переключиться, отрешиться от насущных проблем, если займетесь перестановкой и наведением порядка. После подобных «китайских передвижек» оригинальные идеи приходят в голову сами собой.

Затрачиваемое время: 60 минут.

Заключительный этап

Обратная связь. Участники, сидя в общем кругу, рассказывают, что нового и/или полезного они узнали в процессе занятия, что они постараются использовать в своей жизни. Какое из упражнений вам больше всего понравилось? Какое, на ваш взгляд, наиболее результативное?

Время стадии – 15 минут.

Методические условия

Профилактическую работу проводит психолог.

Работа проводится в проветриваемом помещении площадью 15–20 квадратных метров, хорошо освещенном. Стулья расставлены по кругу.

Материальное обеспечение: стулья (по количеству участников), доска-флипчарт, маркеры, бумага (формат А3, А4).