

МВД России

---

Всероссийский институт повышения квалификации сотрудников  
МВД России

**ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОФИЛАКТИКИ  
ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПСИХОЛОГОВ  
ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

---

*Учебное пособие*

Домодедово  
2022

**ББК 88.9**

**О-75**

**Авторский коллектив:** канд. пед. наук, доц. Р. Р. Садеков, канд. пед. наук, доц. О. Ю. Сенаторова, Н. В. Бойко, С. В. Жернов, И. В. Золотова

**Рецензенты:**

начальник кафедры юридической психологии Санкт-Петербургского университета МВД России, кандидат педагогических наук, доцент, полковник полиции **А. А. Рожков;**

заместитель начальника кафедры юридической психологии учебно-научного комплекса психологии служебной деятельности Московского университета МВД России имени В. Я. Кикотя, кандидат психологических наук, доцент, полковник полиции **И. Б. Марьясис.**

О-75 Основные направления профилактики формирования эмоционального выгорания у психологов органов внутренних дел Российской Федерации : учебное пособие / Р. Р. Садеков, О. Ю. Сенаторова, Н. В. Бойко [и др.] – Домодедово : ВИПК МВД России, 2022. – 83 с.

В учебном пособии раскрываются особенности профессиональной деятельности психологов подразделений по работе с личным составом органов внутренних дел Российской Федерации, рассматриваются теоретические аспекты формирования эмоционального выгорания и способствующие этому факторы. Особое внимание в работе уделено выделению и описанию основных направлений профилактики эмоционального выгорания у психологов подразделений по работе с личным составом.

Учебное пособие адресовано профессорско-преподавательскому составу (слушателям) образовательных организаций МВД России, осуществляющему обучение (обучающимся) по дополнительным профессиональным программам повышения квалификации, а также сотрудникам территориальных органов внутренних дел.

ББК 88.9

© ВИПК МВД России, 2022

## **Оглавление**

---

ВВЕДЕНИЕ.....	4
Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПСИХОЛОГОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ.....	7
Глава 1. Теоретический анализ эмоционального выгорания.....	7
Глава 2. Особенности профессиональной деятельности психологов подразделений по работе с личным составом органов внутренних дел Российской Федерации и факторы, способствующие эмоциональному выгоранию.....	12
Раздел 2. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВЫЯВЛЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПСИХОЛОГОВ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ ПО РАБОТЕ С ЛИЧНЫМ СОСТАВОМ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ.....	24
Глава 1. Диагностика эмоционального выгорания у психологов подразделений по работе с личным составом.....	24
Глава 2. Основные направления профилактики эмоционального выгорания у психологов подразделений по работе с личным составом .....	54
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	78
ЛИТЕРАТУРА .....	79

## ВВЕДЕНИЕ

---

Профессиональная деятельность человека – одно из ведущих проявлений активной личности. Она влечет за собой профессиональное развитие работника, что обуславливает формирование профессионального типа личности. Профессиональное развитие обязательно сопровождается возникновением профессиональных деструкций, которые отрицательно сказываются на динамике развития, искажают профиль личности, изменяют траекторию профессиональной жизни человека. Негативные психические переживания и состояния могут затрагивать разные грани трудового процесса – профессиональную деятельность, личность профессионала, профессиональное общение, что в целом отрицательно сказывается на профессиональном развитии личности.

Крайняя форма профессиональной деформации личности выражается в формальном, сугубо функциональном отношении к людям. Она ухудшает социально-психологический климат в коллективе, развитие самой личности, служит основой возникновения психологических барьеров. Профессиональная *деструкция личности* – это изменения качеств личности (стереотипов восприятия, ценностных ориентаций, характера, способов общения и поведения), которые появляются под влиянием выполнения профессиональной роли.

Профессиональная деятельность сотрудника МВД России, независимо от разновидности исполняемой работы, относится к группе профессий с повышенной моральной ответственностью за здоровье и жизнь отдельных людей, групп населения и общества в целом. Сотрудники МВД России по роду своей деятельности имеют длительное напряженное общение с другими людьми, в связи с чем им свойственно развитие феномена «эмоционального выгорания».

*Синдром эмоционального выгорания* представляет собой состояние эмоционального, умственного истощения, физического утомления, возникающее как результат хронического стресса на работе. Он появляется в ответ на эмоциональное перенапряжение, вызванное интенсивными межличностными взаимодействиями при работе с людьми. Развитие данного синдрома характерно, в первую очередь, для профессий системы «человек-человек», где доминирует оказание помощи людям (врачи, медицинские сестры, учителя, социальные работники, сотрудники МВД России). Синдром эмоционального выгорания рассматривается как результат неблагоприятного разрешения стресса на рабочем месте и соответствует тяжелой стадии общего адаптационного синдрома.

Сформированный синдром «эмоционального выгорания» (СЭВ) свойственен в большей степени в возрастной группе от 21 до 36 лет (84,6%), «выгорание» отсутствует у 63,6% в возрастной группе от 36 до 55 лет. Этот факт можно объяснить тем, что у специалиста в зрелом возрасте уже пройден этап профессионального становления и адаптации к профессии, определены конкретные цели, сформированы профессиональные интересы, выработаны механизмы профессионального самосохранения. Таким образом, можно сделать вывод: у молодых специалистов на службе в правоохранительных органах риск возникновения эмоционального «выгорания» выше.

В группах сотрудников МВД России, имеющих семью и не состоящих в браке, нет явных различий по уровням эмоционального «выгорания». Семья, скорее всего, должна выступать в качестве фактора, снижающего влияние различных профессиональных стрессов, так как выполняет защитную и психотерапевтическую функцию, связанную с психологической поддержкой членов семьи. Но деструктивная семья может стать стрессовым фактором, причиной усугубления синдрома эмоционального «выгорания». Постоянные перегрузки вызывают переутомление, и в результате снижаются защитные механизмы в борьбе против «выгорания». Следовательно, можно сделать вывод: сам факт наличия семьи не снижает риск развития «выгорания». Более важным показателем, скорее всего, является удовлетворенность семейными отношениями.

Эмоциональное «выгорание» в фазе формирования свойственно в большей степени сотрудникам со средним и среднетехническим образованием. Наличие высшего образования снижает риск возникновения «выгорания», так как высокая профессиональная подготовка дает сотруднику широкий спектр вариантов, способов и приемов решения профессиональных задач и проблем, возникающих в процессе работы. Тем самым снижается неудовлетворенность собой, тревога и депрессия, вызванная недостатком профессиональных знаний и умений. Высшее образование расширяет кругозор сотрудника МВД России в области юридической психологии, медицины и других наук и позволяет адекватно реагировать на сложившуюся ситуацию, находить эффективные пути преодоления «выгорания», использовать приемы профессионального самосохранения.

Среди работников правоохранительных органов часто встречаются следующие деформации личности: авторитарность, агрессивность, консерватизм, социальное лицемерие, эмоциональная холодность. С увеличением стажа работы начинает сказываться синдром «эмоционального выгорания», что приводит к появлению эмоционального истощения, усталости и тре-

возности. Происходит деформация эмоциональной сферы личности. Психологический дискомфорт провоцирует болезни и снижает удовлетворенность профессиональной деятельностью.

Проблема стрессоустойчивости в различных профессиях с давних пор привлекает внимание психологов. Существует целый ряд профессий, в которых человек начинает испытывать чувство внутренней эмоциональной опустошенности вследствие необходимости постоянных контактов с другими людьми. Специалист, несущий бремя груза общения, вынужден постоянно находиться в атмосфере чужих отрицательных эмоций, служить утешителем или мишенью для раздражения и агрессии. Человек не может оставаться равнодушным к проявлениям эмоций со стороны окружающих, он как бы заражается ими. Следствием всего этого может являться помимо собственного ухудшения здоровья человека еще и стойкое снижение результативности его работы.

Изучение синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности сотрудников МВД России особенно актуально в период проведения реформ системы МВД России, которые приводят к интенсификации профессиональной деятельности.

## Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПСИХОЛОГОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

---

### *Глава 1. Теоретический анализ эмоционального выгорания*

В наше время синдром эмоционального выгорания встречается более чем у половины работников, занятых в социальных сферах, и в сферах, где необходимо ежедневное общение с людьми<sup>1</sup>.

*Эмоциональное выгорание* – это состояние, когда человек ощущает себя истощенным морально, умственно и физически. Начало изучения феномена эмоционального выгорания было положено американским психиатром Г. Фрейденбергером.

Термин «выгорание» он использовал для обозначения наблюдаемого им у медицинских работников состояния, характеризующегося совокупностью признаков истощения, потери мотивации и снижения ответственности. Несколько позднее К. Маслач был опубликован ряд работ, в которых она представила результаты исследования когнитивных стратегий, используемых профессионалами для борьбы с эмоциональным возбуждением. Автором было установлено, что у людей, работающих в сфере «помогающих» профессий и вовлеченных в интенсивное и глубокое взаимодействие с другими людьми, наблюдаются определенные эмоционально-поведенческие нарушения (отрицательное отношение к работе, сниженная самооценка, утрата понимания и сочувствия по отношению к реципиентам). Исследования Г. Фрейденбергера и К. Маслач положили начало многочисленным исследованиям в сфере эмоционального выгорания.

Сам термин «выгорание» оказался очень удачным в прагматическом смысле, так как подходил для описания определенных состояний, наблюдаемых у многих работающих в системе профессий «человек-человек».

Анализ представленных в литературе результатов эмпирических исследований, проведенных западными психологами, позволяет выделить **две группы моделей эмоционального выгорания: содержательную и процессуальную**. Для *содержательных* моделей характерно детальное описание и систематизация признаков выгорания.

Авторы содержательных моделей рассматривают выгорание как некое состояние, включающее в себя ряд конкретных элементов. *Процессуальные* модели предлагают динамическую характеристику исследуемого феномена,

---

<sup>1</sup> Угрюмова Н. В. Ароматерапия как одно из средств профилактики и лечения синдрома эмоционального выгорания. Наука и современность. 2014. № 29. С. 136-139.

рассматривая эмоциональное выгорание как процесс, включающий ряд следующих друг за другом стадий (фаз).

Наиболее полной и обоснованной классификацией симптомов выгорания считается классификация, предложенная В. Шауфелли и Д. Энзманном.

Авторами были выделены *132 симптома выгорания*, которые они объединили в **5 основных групп**:

- 1) *аффективные*;
- 2) *когнитивные*;
- 3) *физические*;
- 4) *поведенческие*;
- 5) *мотивационные*.

С точки зрения авторов, **симптомы выгорания** проявляются **на трех уровнях**: *индивидуально-психологическом, межличностном и организационном*. Процессуальный подход к изучению эмоционального выгорания акцентирует внимание на динамических характеристиках рассматриваемого феномена. Согласно представлениям авторов процессуальной модели, выгорание представляет собой динамический процесс, развивающийся во времени по нарастающей. Гринсбергом С. была предложена **пятиступенчатая модель выгорания**:

1. *Первая стадия («медовый месяц»)*. На этой стадии специалист, как правило, доволен своей работой, относится к своим рабочим обязанностям с энтузиазмом, однако по мере нарастания рабочих стрессов профессиональная деятельность начинает приносить все меньше удовольствия, и работник становится менее энергичным.

2. *Вторая стадия («недостаток топлива»)*. Эта стадия характеризуется появлением усталости и апатии, могут возникнуть проблемы со сном. Если у сотрудника нет дополнительной мотивации, то он быстро теряет интерес к своей профессиональной деятельности. Если же мотивация сотрудника высока, то он может продолжать «гореть», подпитываясь внутренними ресурсами, но это негативно сказывается на его здоровье.

3. *Третья стадия (хронические симптомы)*. Чрезмерная работа приводит к опустошению, усталости, обостренной злобе, раздражительности, чувству подавленности.

4. *Четвертая стадия (кризис)*. Если не обратить внимание на неприятные симптомы выгорания, оно переходит на четвертую стадию. На этой стадии развиваются хронические заболевания, и человек может частично или полностью утратить работоспособность. На фоне этого усиливаются переживания неудовлетворенности.

5. *Пятая стадия («пробивание стены»)*. Заключительная стадия выгорания, на которой физические и психологические проблемы переходят в острую форму и могут спровоцировать развитие опасных заболеваний, угрожающих жизни человека.

Шернис К. выделяет **три стадии профессионального выгорания**.

*Первая стадия* характеризуется дисбалансом между ресурсами и требованиями среды, что порождает стрессовое состояние.

*На второй стадии* у работника возникают краткосрочное эмоциональное напряжение, утомление и истощение.

*Третья стадия* проявляется в изменениях мотивационной сферы профессионала и его поведения, где ведущим симптомом является негуманное (бездушное) обращение с субъектами деятельности.

Ведущей детерминантой возникновения выгорания, с точки зрения автора, является адекватность выбранного субъектом способа преодоления стресса. Несмотря на несомненный вклад в изучение профессионального выгорания, процессуальные модели, предложенные западными психологами, в основном носят описательный характер. Их отличает разнородность и мозаичность, снижающие их практическую ценность.

В зарубежных исследованиях феномена эмоционального выгорания можно выделить **две основные точки зрения** в его понимании.

*Выгорание* понимается либо как некий комплекс относительно независимых друг от друга симптомов, которые объединяются в более крупные блоки, либо как процесс, сопутствующий профессиональному развитию человека и имеющий стадийный характер.

Значительное количество эмпирических исследований в рамках данного подхода направлено на выявление роли личностных характеристик, формирование признаков эмоционального выгорания. Фраунбергер Г. описывает «выгорающих» профессионалов как сочувствующих, гуманных, мягких, увлекающихся, идеалистов, ориентированных на людей, и, одновременно, неустойчивых, интровертированных, одержимых навязчивыми идеями (фанатичных), «пламенных» и легко солидаризирующихся.

Махер Э. выделяет в качестве факторов, инициирующих выгорание, авторитаризм и низкий уровень эмпатии. Некоторые исследования подтверждают положительную связь между выгоранием, агрессивностью и тревожностью. Умняшкина С. В. и Агапова М. В. рассматривают эмоциональное выгорание как следствие нарушения процессов самореализации и самоактуализации личности.

По мнению авторов, к профессиональному выгоранию приводят конфронтационные копинги в ответ на неблагоприятные средовые воздействия.

Следует подчеркнуть, что в настоящее время психологи располагают достаточно большим объемом эмпирических исследований относительно индивидуально-психологических предпосылок эмоционального выгорания. Однако пока не все особенности личности изучены в достаточной мере, поэтому требуются дополнительные исследования в этом направлении.

Бойко В. В. выделяет ряд *внешних и внутренних предпосылок эмоционального выгорания*. Группа *внешних* (организационных) факторов включает условия материальной среды, содержание работы и социально-психологические характеристики деятельности. К *внутренним* факторам, обуславливающим эмоциональное выгорание, В. В. Бойко относит склонность к эмоциональной ригидности, интенсивную интериоризацию (восприятие и переживание) обстоятельств профессиональной деятельности, слабую мотивацию эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности, а также нравственные дефекты и дезориентация личности<sup>1</sup>.

Согласно В. В. Бойко, нравственная дезориентация проявляется в склонности к разделению людей на «плохих» и «хороших» без достаточных для этого оснований, предвзятом либо индифферентном отношении к ним.

По мнению М. В. Агаповой, внешние факторы являются необходимыми для развития эмоционального выгорания, внутренние – обязательные. К настоящему времени в отечественной психологии делаются попытки рассмотрения причин возникновения у профессионалов феномена выгорания с позиций системного подхода.

Орел В. Е., в частности, указывает на возможность развития синдрома психического выгорания как своеобразной интегративной реакции на дезадаптацию субъекта к профессиональной среде. При этом личностным детерминантам отводится ведущая роль в формировании данного феномена. В исследовании он установил, что как провоцирующий («катализаторы»), так и стабилизирующий («ингибиторы») характер влияния 13 личностных особенностей на выгорание обусловлен спецификой профессиональной деятельности. В качестве ведущего фактора структуры личностных детерминант выгорания определен фактор нейротизма, от уровня выраженности которого и специфики включенности зависит стабилизирующий или провоцирующий характер влияния на выгорание.

Водопьяновой Н. Е. и Старченковой Е. С. обнаружены корреляционные связи между выгоранием и показателями «качества жизни», а также показателями самореализации. Особое значение авторы отводят балансу удовлетворенности – переживанию успеха, как в профессиональной, так и в личной жизни.

---

<sup>1</sup> Бойко В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. СПб.: Питер, 1999. 434 с.

Умняшкина С. В. и Агапова М. В. рассматривают эмоциональное выгорание как следствие нарушения процессов самореализации и самоактуализации личности. Авторы отмечают, что люди со слабой тенденцией к самоактуализации склонны к сопротивлению, конфронтации с неблагоприятными средовыми факторами и всей профессиональной ситуацией в целом, они перестают чувствовать удовлетворение от работы, не могут относиться творчески к своим профессиональным обязанностям, что в совокупности приводит к отчуждению от предмета и продукта труда. Напротив, самоактуализирующаяся личность обладает «противоядием» по отношению к выгоранию именно за счет высокой активности по осмыслению своего места и роли в жизненной ситуации других людей, за счет осознания собственной миссии и готовности «платить» за самоидентичность и самореализацию. Среди факторов, позволяющих обеспечить профилактику выгорания, можно выделить обеспечение сотрудникам возможности их профессионального роста, грамотную мотивационную политику, которая включает социальные гарантии и социальную поддержку, четкость должностных инструкций, корпоративные мероприятия, направленные на развитие благоприятного социально-психологического климата в коллективе.

Анализ литературы по изучаемой теме показал, что феномен «эмоционального выгорания» в психологии рассматривается как специфическое явление, проявляющееся в профессиональной деятельности у лиц без признаков психической патологии. Несмотря на то, что симптоматика, присущая эмоциональному выгоранию, считается вариантом нормы, формирование эмоционального истощения может способствовать развитию патологических реакций.

Таким образом, выгорание может рассматриваться как феномен, находящийся на границе «нормы» и «патологии» и представляющий собой крайний вариант нормы.

## ***Глава 2. Особенности профессиональной деятельности психологов подразделений по работе с личным составом органов внутренних дел Российской Федерации и факторы, способствующие эмоциональному выгоранию***

В настоящее время базовым нормативным правовым актом, определяющим психологическое обеспечение как целостное направление работы с личным составом и важный элемент повышения эффективности оперативно-служебной деятельности, является приказ МВД России от 2 сентября 2013 г. № 660 «Об утверждении Положения об основах организации психологической работы в органах внутренних дел (ОВД) Российской Федерации»<sup>1</sup>.

Согласно утвержденному данным приказом Положению об основах организации психологической работы в органах внутренних дел Российской Федерации, психологическая работа в органах внутренних дел Российской Федерации проводится:

1) в подразделениях центрального аппарата МВД России, оперативных бюро МВД России, центрах специального назначения МВД России, а также в иных организациях и подразделениях, созданных для выполнения задач и осуществления полномочий, возложенных на ОВД, дислоцированных в г. Москве (за исключением подчиненных территориальным органам МВД России), – психологами подразделений по работе с личным составом, должностными лицами, имеющими высшее (послевузовское) психологическое (по специальностям «Психология», «Психология служебной деятельности», «Клиническая психология») или медицинское (по специальности «Психиатрия») образование, на которых в установленном порядке возложены обязанности проведения психологической работы, а в случае их отсутствия – психологами, определенными ДГСК МВД России<sup>2</sup>;

2) территориальных органах МВД России на окружном, региональном (включая подчиненные организации) и районном уровнях, линейных управлениях МВД России на железнодорожном, водном и воздушном транспорте, образовательных, научно-исследовательских, медико-санитарных и санаторно-курортных организациях системы МВД России, окружных управлениях материально-технического снабжения системы МВД России, а также в иных организациях и подразделениях, которые созданы для выполнения задач и осуществления полномочий, возложенных на ОВД (за исключением дислоцированных в г. Москве), – психологами названных подразделений, а в случае их отсутствия – определенными ДГСК МВД России психологами территориальных органов МВД России на региональном уровне, образовательных организаций МВД России по месту их дислокации;

---

<sup>1</sup> URL: <https://base.garant.ru/70675376/>.

<sup>2</sup> Департамент государственной службы и кадров МВД России.

3) подразделениях, указанных в подпунктах 1 и 2 настоящего перечня, с сотрудниками, назначаемыми на должности Президентом Российской Федерации, Министром внутренних дел Российской Федерации, заместителями Министра, – психологами, определенными ДГСК МВД России<sup>1</sup>.

В настоящее время психологическая работа в ОВД охватывает все этапы прохождения службы – с момента поступления кандидата на службу, вхождения в должность до увольнения по достижении предельного возраста.

В первую очередь психологическая работа проводится:

- с кандидатами на службу в органы внутренних дел;
- сотрудниками, планируемыми к включению в кадровые резервы;
- сотрудниками, командированными в другую местность для выполнения оперативно-служебных задач в особых условиях;
- сотрудниками, нуждающимися в повышенном психолого-педагогическом внимании, при организации индивидуальной воспитательной работы;
- сотрудниками, которым выдаются табельное боевое ручное стрелковое оружие, боеприпасы и специальные средства на постоянное хранение и ношение.

Одним из первостепенных по значению и масштабам **направлений профессиональной деятельности психологов по работе с личным составом в ОВД** является *организация и проведение психологических обследований, специальных психофизиологических исследований с применением полиграфа<sup>2</sup>*, направленных на изучение, анализ и оценку индивидуально-психологических особенностей личности:

- кандидатов на службу в органы внутренних дел;
- стажеров по должности в период испытательного срока;
- сотрудников при перемещении по службе на другие должности в системе МВД России.

Проверка личных и деловых качеств в рамках профессионального психологического отбора включает последовательную реализацию таких форм работы, как тестирование с применением аппаратно-программного психодиагностического комплекса, обеспечивающего автоматизированную обработку результатов тестирования (психологическая диагностика), психологическое обследование (индивидуальное собеседование), СПФИ с применением полиграфа в целях проверки информации, сообщаемой кандидатами, и выявления факторов риска.

---

<sup>1</sup> Приказ МВД России от 2 сентября 2013 г. № 660.

<sup>2</sup> Далее – СПФИ.

Тщательное изучение личностных качеств определяет категории профессиональной пригодности кандидатов и помогает сделать прогноз, насколько успешной окажется последующая их профессиональная деятельность.

Помимо постоянного психологического отбора кандидатов психологами проводится работа по подготовке рекомендаций о морально-психологической готовности сотрудников, перемещаемых на другие должности в системе МВД России, к выполнению должностных обязанностей.

Психологи активно *участвуют в работе по подбору и формированию резерва кадров на вышестоящие должности*: проведении психодиагностических мероприятий и СПФИ с применением полиграфа, подготовке рекомендаций, исключающих назначение на руководящие должности лиц с недостаточной управленческой компетентностью, низкой степенью авторитетности в служебном коллективе, корыстной мотивацией, склонных к противоправному поведению.

К блоку психологической диагностики следует отнести *изучение, анализ и оценку социально-психологического климата в служебных коллективах и морально-психологического состояния личного состава*:

- для разработки рекомендаций по его улучшению, совершенствованию стиля и методов управления;
- разработки предложений по комплектованию служебных коллективов и групп с учетом индивидуально-психологических характеристик сотрудников, их психологической совместимости для эффективного выполнения оперативно-служебных задач;
- организации и проведения социально-психологических мероприятий с руководителями по психологическим методам сплочения служебных коллективов, мобилизации на выполнение профессиональных задач;
- психологического консультирования сотрудников и членов их семей по профилактике и разрешению межличностных конфликтов и особенностям профессиональной деятельности.

Особое внимание психологи уделяют психологическим мероприятиям, направленным:

- на выявление сотрудников, находящихся в кризисном состоянии;
- профилактику суицидальных происшествий;
- предупреждение профессиональной деформации личности;

Психологи также принимают участие в проведении мероприятий морально-психологического обеспечения со всеми категориями сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, нуждающихся в повышенном психолого-педагогическом внимании.

В рамках служебных проверок по фактам нарушения служебной дисциплины и законности в целях выявления негативной информации и фактов противоправного поведения сотрудников психологи также участвуют в данных мероприятиях, проводят СПФИ с применением полиграфа.

Важным направлением работы психологов является оказание психологической помощи сотрудникам, впервые принятым на службу в органы внутренних дел, а также окончившим образовательные организации высшего образования МВД России по очной форме обучения, в процессе их социально-психологической адаптации к условиям оперативно-служебной деятельности.

Психологи проводят занятия по психологической тематике в системе морально-психологической подготовки личного состава, в том числе:

- по повышению психолого-педагогической компетентности руководящего состава органов, организаций, подразделений МВД России;
- развитию коммуникативной компетентности сотрудников;
- владению приемами само- и взаимопомощи с целью регуляции психического состояния.

Также психологи участвуют в работе по организации морально-психологического обеспечения личного состава, командированного в другую местность для выполнения оперативно-служебных задач в особых условиях, а также оказывают психологическую помощь сотрудникам:

- после выполнения оперативно-служебных задач в особых условиях;
- в случаях, связанных с гибелью личного состава;
- случаях, связанных с применением оружия.

Неотъемлемой частью психологической работы психологов является проведение:

- мероприятий психологической коррекции с сотрудниками, имеющими признаки нарушений психической адаптации или переутомления;
- психологических реабилитаций указанных сотрудников;
- консультаций их по вопросам учета психологических аспектов при регулировании семейно-бытовых отношений, профилактики, разрешения и минимизации последствий межличностных конфликтов.

Психологи также проводят консультирование сотрудников:

- по психологическим аспектам оперативно-служебной деятельности, участвуя в составлении психологических портретов лиц, подозреваемых в совершении преступлений;
- в выработке стратегии и тактики ведения переговоров, участвуя в психологическом обеспечении переговорной деятельности по освобождению заложников;

– при охране общественного порядка и обеспечении общественной безопасности в период подготовки и проведения крупных публичных и массовых мероприятий, изучая и прогнозируя социально-психологические процессы, в том числе по вопросам определения по внешним признакам граждан, имеющих противоправные намерения;

Обеспечение функционирования кабинета психологической регуляции в соответствующем органе, организации, подразделении МВД России также возлагается на психологов.

Кроме этого, психологи подразделений по работе с личным составом в установленном порядке включаются в состав:

– комиссий, формируемых для проведения проверок по фактам гибели сотрудников, в том числе при суицидальных происшествиях;

– комиссий, формируемых для решения вопросов о выдаче оружия сотрудникам на постоянное хранение и ношение;

– врачебных комиссий медицинских организаций;

– иных комиссий в соответствии с законодательными и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации, нормативными правовыми актами МВД России.

Нельзя исключать и *полномочия психологов* в целях осуществления возложенных функций, а именно:

1) в установленном порядке:

– знакомиться с личными делами сотрудников;

– ходатайствовать перед руководителем (начальником) органа, организации, подразделения МВД России о представлении документов, справочных и других материалов, необходимых для проведения мероприятий психологической работы;

– использовать имеющиеся базы данных;

2) представлять предложения по совершенствованию организации психологической работы с сотрудниками органов, организаций, подразделений МВД России, в том числе материально-технического и научно-методического обеспечения данной сферы деятельности, а также иные предложения (рекомендации);

3) осуществлять взаимодействие с психологами других органов, организаций, подразделений МВД России, представителями подразделений психологической работы органов государственной власти и общественных объединений по вопросам профессиональной деятельности;

4) принимать в установленном порядке участие в проведении проверок организации морально-психологического обеспечения в органах, организациях, подразделениях МВД России при инспектировании, контрольных и целевых проверках;

5) принимать участие в работе научно-практических конференций и семинаров, тематика которых связана с совершенствованием психологической работы;

б) осуществлять иные полномочия в соответствии с законодательными и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации, нормативными правовыми актами МВД России.

Большой объем времени психологи по работе с личным составом уделяют *ведению служебной документации*.

Виды служебных документов психологов:

1) журналы учета работы психолога органа, организации, подразделения МВД России<sup>1</sup>;

2) накопительные папки;

3) психологические паспорта (базы данных) на сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.

Ведение журналов учета и накопительных папок является обязательным.

В накопительных папках подлежат хранению:

1) выписки:

– из приказов, распоряжений и писем МВД России по вопросам организации психологической работы в органах внутренних дел Российской Федерации, соответствующих приказов, распоряжений и писем органа, организации, подразделения МВД России, в котором проходит службу (работает) психолог;

– планов основных организационных мероприятий соответствующего органа, организации, подразделения МВД России в части, касающейся организации психологической работы на конкретный период (полугодие, год);

– планов мероприятий по устранению недостатков, выявленных в ходе инспектирования, контрольных и целевых проверок, в части, касающейся организации психологической работы;

– планов проведения занятий по морально-психологической подготовке сотрудников, в том числе, командированных в другую местность для выполнения оперативно-служебных задач в особых условиях;

2) планы (графики):

– мероприятий по профилактике суицидальных происшествий среди личного состава на конкретный период;

– проведения социально-психологических исследований<sup>2</sup> в служебных коллективах на конкретный период;

---

<sup>1</sup> Далее – журналы учета.

<sup>2</sup> Далее – СПИ.

- проведения реабилитационных мероприятий с сотрудниками соответствующего органа, организации, подразделения МВД России;
- заключения (справки) по результатам:
  - психологических обследований;
  - СПФИ с применением полиграфа;
  - исследований морально-психологического состояния сотрудников, социально-психологического климата в служебных коллективах;
  - изучения рейтинга руководящего состава органов, организаций, подразделений МВД России с предложениями и рекомендациями по оптимизации социально-психологических процессов и явлений в служебных коллективах с неблагоприятным (неустойчивым) климатом;
  - инспектирований, контрольных и целевых проверок подчиненных органов, организаций, подразделений МВД России в части, касающейся организации психологической работы (в том числе справки об устранении выявленных недостатков);
  - проверок по фактам суицидальных происшествий;
- 3) заключения (справки):
  - центров психофизиологической диагностики медико-санитарных частей;
  - психологов центра профессиональной подготовки территориального органа МВД России на сотрудников, завершивших обучение;
- 4) рабочие материалы психологических обследований, СПФИ и СПИ, в том числе:
  - заполненные бланки;
  - опросные листы;
  - варианты инструкций и регистрационных бланков;
  - ключи к интерпретации результатов психологического обследования, СПИ;
  - электронные носители, содержащие аудио- и (или) видеозаписи психологических обследований, СПФИ и СПИ;
  - полиграммы СПФИ;
  - результаты психологического обследования, СПИ и их интерпретация с применением автоматизированных систем обработки данных;
- 5) планы-конспекты сеансов психологической коррекции, тренингов, занятий по психологической тематике в системе морально-психологической подготовки, а также перечень вопросов к зачетам по итогам обучения;
- 6) докладные записки (рапорты) руководящего состава органов, организаций, подразделений МВД России о целесообразности организации психологической работы с конкретными сотрудниками;
  - списки стажеров и сотрудников, нуждающихся в повышенном психолого-педагогическом внимании, с указанием причин, по которым с ними осуществляется психологическая работа;

– иные докладные записки и материалы, связанные с организацией психологической работы;

7) копии программ психологической помощи (медико-психологической реабилитации);

8) рабочие материалы психологического консультирования сотрудников;

9) отчеты о результатах деятельности психолога по форме «З-ПС».

Рассмотрев направления деятельности психолога, необходимо отметить, что охватить такой масштаб работы может только профессионал с высокой способностью к саморазвитию: идет ли речь о психологическом обеспечении оперативно-служебной деятельности, об оказании психологической помощи сотрудникам или о регулировании психологического климата в коллективе.

Обратим внимание на **требования к профессиональной этике психолога:**

1. В своей деятельности психолог руководствуется необходимостью достижения гуманных целей, а именно: сохранением психического здоровья сотрудников, развитием их личности в различных формах индивидуальной и социальной жизни.

2. Психолог обязан уважать религиозные и моральные убеждения сотрудников и членов их семей и учитывать их при выполнении своих профессиональных обязанностей.

3. Психолог не должен использовать возможности, которые дают его профессиональная подготовка и специальные знания, для получения преимуществ, как для себя, так и для других лиц.

4. Профессиональные знания и возможности психолога не могут быть использованы во вред или против законодательно установленных прав человека и гражданина.

5. В период осуществления своих профессиональных функций психолог обязан тщательно оберегать право личности на конфиденциальность. Вся информация, полученная психологом о личности, является профессиональной тайной, сохранение которой – долг психолога.

6. Разглашение психологической информации о личности возможно только с разрешения самого сотрудника.

7. При составлении письменных документов или отчетов психолог обязан быть объективным, корректным в своих заключениях и характеристиках, учитывать возможность их неадекватного восприятия.

8. Нарушение психологом норм профессиональной этики несовместимо с исполнением им должностных функциональных обязанностей.

Профессиональная деятельность психологов по работе с личным составом органов внутренних дел Российской Федерации предполагает эмоциональную насыщенность и влияние факторов, способствующих эмоциональному выгоранию.

*К факторам, из-за которых происходит «психологическое выгорание», специалисты относят:*

– индивидуально-психологические факторы (низкий уровень выносливости, самооценки, излишняя тревожность, боязнь моральной и материальной ответственности, застенчивость и т.д.);

– социально-психологические факторы (потеря чувства поддержки, взаимовыручки в коллективе, несоответствие затрат сил и энергии уровню вознаграждения за него, между профессиональной самостоятельностью и принципом строгой соподчиненности, между этическими и личностными принципами и т.д.);

– достаточно сложные условия профессиональной деятельности (постоянные немотивированные рабочие перегрузки, дефицит времени, большая продолжительность рабочего дня, работа с людьми в эмоционально напряженной обстановке, отсутствие обратной связи с людьми, высокая социальная острота решаемых проблем, самостоятельность и высокая ответственность при принятии решений, а также отсутствие служебного помещения, оснащенного необходимой мебелью, средствами связи, оргтехникой и психодиагностическими приборами, кабинета психологической регуляции с психокоррекционными приборами и т.п.)<sup>1</sup>.

Разберем некоторые позиции, которые способствуют возникновению дезадаптации у психолога, в связи с чем снижается эффективность психологической работы с личным составом, что может негативно отразиться на работе всего подразделения органов внутренних дел Российской Федерации.

1. Несмотря на определенную развитость правового регулирования организации психологического обеспечения существует необходимость совершенствования (доработки, переработки, обновления) отдельных действующих приказов. Так, требуют уточнения нормативно определенные критерии эффективности организации и деятельности психологов ОВД (норматив штатной численности психологов, исходя из численности лиц постоянного и переменного состава образовательного учреждения, определение примерной рабочей нагрузки психолога по одномоментным и многообразным временным затратам в подразделении, центре профессиональной подготовки и т.д.).

---

<sup>1</sup> Безносков Г. П. Профессиональная деформация личности. СПб., 2004. 272 с.

Например, в Положении, утвержденном приказом МВД России № 660, отсутствует список необходимой мебели, средств связи и оргтехники, психодиагностические и психокоррекционные приборы. У органов, организаций, подразделений МВД России нет юридических оснований для приобретения тех же дорогостоящих полиграфных устройств для реализации Постановления Правительства Российской Федерации от 6 декабря 2012 г. № 1259 «Об утверждении Правил профессионального психологического отбора на службу в органы внутренних дел Российской Федерации»<sup>1</sup>.

Несмотря на то, что ответственность за организацию психологической работы несут руководители (начальники), заместители (помощники) руководителей (начальников) по работе с личным составом органов, организаций, подразделений МВД России, решение данных вопросов в основном ложится на психологов.

Также многие из важнейших направлений психологической работы существуют на уровне психологической практики или методических разработок, хотя требуют закрепления на законодательном уровне для того, чтобы психологи при проведении тех же СПФИ с применением полиграфных устройств ощущали свою правовую защищенность. Все это делает актуальным продолжение работы по совершенствованию правового регулирования психологического обеспечения в органах, подразделениях и учреждениях внутренних дел Российской Федерации.

2. Отсутствие супервизии<sup>2</sup> для психологов – важной отрасли деятельности для продуктивного профессионального роста и получения поддержки более опытного специалиста. Несмотря на наличие законодательно закрепленной нормы о том, что сотрудники полиции повышают квалификацию не реже одного раза в пять лет<sup>3</sup>, необходимо предусмотреть возможность повышения профессионализма психологов, используя супервизии (для построения стратегии работы со своим субъектом деятельности, грамотного эмоционального реагирования во время работы, непродуктивных моделей взаимодействия и решения других вопросов).

---

<sup>1</sup> URL: <https://base.garant.ru/70276070/>.

<sup>2</sup> Методы теоретического и практического повышения квалификации специалистов в области психологического консультирования, в форме их профессионального консультирования и анализа целесообразности и качества используемых практических подходов и методов консультирования.

<sup>3</sup> О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации: федер. закон от 30 нояб. 2011 г. № 342-ФЗ (с изм. и доп.). URL: <https://base.garant.ru/12192456/> (n. 8 ст. 76); Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 (с изм. и доп.). <https://base.garant.ru/71977330/> (n. 11-12).

3. Отсутствие психологической помощи самим психологам, функции которых предусматривают непосредственное участие в чрезвычайных ситуациях, коррекцию реакций стресса и горя у сотрудников полиции, консультирование сотрудников по вопросам учета психологических аспектов при регулировании семейно-бытовых отношений, профилактику, разрешение и минимизацию последствий межличностных конфликтов; по вопросам учета психологических аспектов, возникающих при выполнении оперативно-служебных задач – составления психологических портретов лиц, подозреваемых в совершении преступлений; изучения (прогнозирования) социально-психологических процессов при охране общественного порядка и обеспечении общественной безопасности в период подготовки и проведения крупных публичных и массовых мероприятий – определения по внешним признакам граждан, имеющих противоправные намерения; выработки стратегии и тактики ведения переговоров, в том числе при освобождении заложников; а также в связи с высокой ответственностью за весь личный состав<sup>1</sup>. Психоэмоциональные нагрузки истощают личные ресурсы, возникают состояния напряжения, которые приводят к хронической усталости и снижению профессиональной надежности.

4. Достаточно распространенное привлечение руководителем (начальником) психологов, которым не установлен ненормированный служебный день, к выполнению служебных обязанностей сверх установленной нормальной продолжительности служебного времени, а также в выходные и нерабочие праздничные дни, без несения дисциплинарной ответственности за законность и обоснованность такого привлечения. Кроме этого, выполнение своих служебных обязанностей сверх служебного времени по личной инициативе психологов в связи с большим объемом работы (в рамках оптимизации функционирования системы МВД России сокращается почти ежегодно штатная численность аттестованных психологов, а нагрузка и требования к качеству выполняемого фронта работы возрастают).

5. В связи с тем, что ответственность за организацию психологической работы несут руководители (начальники), заместители (помощники) руководителей (начальников) по работе с личным составом органов, организаций, подразделений МВД России, не имеющие психологического образования, а также знаний о специфике психологической работы (психодиагностики, консультирования, коррекции), часто возникают ситуации, когда некорректно прерывается работа психолога, что негативно сказывается на результате. Психолог подразделения по работе с личным составом должен быть лицом независимым и иметь возможность проводить психологические мероприятия без вмешательства извне.

---

<sup>1</sup> Приказ МВД России от 2 сент. 2013 г. № 660.

6. Только половина из числа психологов, прошедших переподготовку в МВД России, продолжают успешно и профессионально проводить СПФИ с применением полиграфных устройств, остальные не связали свою судьбу с этой деятельностью или же выполняют свою работу с большими физическими, умственными и эмоциональными затратами, приводящими к истощению. Это происходит из-за того, что допускаются определенные просчеты: отправляя всех психологов на переподготовку, не учитываются их личное желание и/или способности. Однако одного желания стать полиграфологом тоже недостаточно. В процессе учебы и работы будущий специалист быстро осознает, что психофизиологический метод выявления скрываемой информации сложен. Успех в работе на 90% зависит от трудолюбия, интеллекта, кругозора, жизненного и профессионального опыта психолога. Любого, даже опытного психолога, имеющего право на проведение СПФИ с применением полиграфных устройств, часто подстерегают сомнения в истинности сделанных им выводов, так как данный процесс требует от специалиста глубоких и многогранных знаний. К тому же замечено: чем выше ответственность, тем больше сомнений. К сомнениям, например, может побуждать отсутствие наглядной логической связи между результатами опроса и обстоятельствами проверяемого события, а также спорность зарегистрированных психофизиологических реакций<sup>1</sup>.

Хотелось бы отметить, что непонимание роли, значимости и деятельности психолога по работе с личным составом как начальниками, так и сотрудниками, отсутствие практики обращения за оказанием помощи, низкая психологическая культура могут вызывать недоверие, излишне критическое отношение и даже агрессию со стороны сотрудников ОВД по отношению к психологам, что может сказаться на их эмоциональном состоянии.

---

<sup>1</sup> Петров А. М., Мягких С. Г., Бессонова С. Ю. Психологические возможности выявления скрываемой информации. Из записной книжки полиграфолога. Пермь, 2002. С. 133-135.

## Раздел 2. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВЫЯВЛЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПСИХОЛОГОВ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ ПО РАБОТЕ С ЛИЧНЫМ СОСТАВОМ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

### Глава 1. Диагностика эмоционального выгорания у психологов подразделений по работе с личным составом

Работа по профилактике эмоционального выгорания начинается с его диагностического исследования. Объектом диагностики могут быть психофизиологические, индивидуально-психологические особенности, эмоциональная и мотивационная сферы, социальная и профессиональная направленность.

Применяя психодиагностические методы, нужно руководствоваться принципом необходимости и достаточности для получения информации, которая может реально помочь себе в решении возникших проблем. В конечном итоге наиболее ценный эффект в психодиагностике состоит в том, что психолог актуализирует для себя возможные пути решения имеющихся психологических проблем в личностной и эмоциональной сферах.

#### 1. Анкета «Здоровый образ жизни»

Перед вами анкета, целью которой является выяснение осведомленности по проблеме здорового образа жизни. Внимательно прочитайте вопрос и варианты ответов на него. Обведите кружочком один или несколько вариантов ответов, которые, по Вашему мнению, правильны.

Пожалуйста, укажите:

Ваш пол:  мужской  женский.

Ваш возраст (укажите полное число лет) \_\_\_\_; ваш рост \_\_\_\_; ваш вес \_\_\_\_; индекс массы тела (ИМТ) (определите по табл.1) \_\_\_\_.

Таблица 1

**$ИМТ = M / P^2$  (M – масса тела, P – рост в метрах)**

Классификация состояний здоровья	Индекс массы тела	
	18–30 лет	более 30 лет
Дефицит массы тела	менее 19,5	менее 20,0
Норма	19,5-22,9	20,0-25,9
Избыток массы тела	23,0-27,4	26,0-27,9
Ожирение I степени	27,5-29,9	28,0-30,9
Ожирение II степени	30,0-34,9	31,0-35,9
Ожирение III степени	35,0-39,9	36,0-40,9
Ожирение IV степени	40,0 и выше	41,0 и выше

1. Выберите пункты, которые, по вашему мнению, отражают содержание выражения «здоровый образ жизни»:

- отказ от вредных привычек (курения, алкоголя, наркотиков);
  - здоровое питание;
  - соблюдение режима дня;
  - соблюдение правил гигиены;
  - умеренное употребление алкоголя;
  - отсутствие беспорядочной половой жизни;
  - занятия спортом, поддержание оптимальной физической формы;
  - другое (*укажите*)
- 

2. Что, по вашему мнению, можно отнести к выражению «здоровый образ жизни»?

- регулярное посещение врача с целью профилактики;
  - доброжелательные отношения с другими людьми;
  - умение справляться со своими эмоциями, гармония с собой;
  - интерес к информации о здоровом образе жизни;
  - широкий круг интересов, богатая духовная жизнь, наличие хобби;
  - другое (*укажите*)
- 

3. Считаете ли вы необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни?

- считаю, что это необходимо;
- считаю, что это важно, но не главное в жизни;
- эта проблема меня не волнует.

4. Если вы считаете необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни, что этому мешает?

- недостаток времени;
  - материальные трудности;
  - отсутствие необходимого упорства, воли, настойчивости;
  - отсутствие условий (*укажите, каких*)
- 

- другие причины (*укажите, какие*)
- 
-

5. Ведете ли вы здоровый образ жизни?

- да;
- скорее да;
- скорее нет;
- нет.

6. Дайте оценку состоянию вашего здоровья:

- хорошее;
- удовлетворительное;
- слабое.

7. Часто ли вы посещаете врача в последнее время?

- редко;
- 2-3 раза в год;
- ежемесячно.

8. Как часто вы принимаете лекарственные препараты?

- редко;
- довольно часто;
- постоянно.

9. При прохождении ежегодной диспансеризации вы:

- формально проходите, лишь бы получить справку перед отпуском;
- заинтересованно относитесь к здоровью, информируете врачей о возникшей проблематике.

10. Есть ли у вас какие-либо из указанных заболеваний?

- сердечно-сосудистые;
- опорно-двигательного аппарата;
- желудочно-кишечного тракта;
- сахарный диабет;
- нет.

11. Употребляете ли вы чистую воду без газов в течение дня?

- нет;
- редко;
- от 0,5 до 1,0 л;
- да, я знаю свою норму по весу тела и ежедневной активности;
- я все время пью воду, потому что жажда мучает.

12. Придерживаетесь ли вы здорового рациона и режима питания?

- да;
- иногда;
- нет, к сожалению, не получается;
- нет, не вижу в этом никакого смысла.

13. Как вы относитесь к «fast food»?

- ем каждый день;
- могу позволить пару раз в месяц;
- несколько раз в год;
- когда сильно захочется;
- мое отношение к «fast food» резко негативное.

15. Употребляете ли вы энергетики и как часто?

- пью каждый день;
- могу позволить пару раз в месяц;
- несколько раз в год;
- когда сильно захочется;
- мое отношение к энергетикам резко негативное.

16. Употребляете ли вы кофе и как часто?

- пью более 3 раз в день;
- пью 2-3 раза в день;
- могу позволить раз в день;
- несколько раз в год;
- когда сильно захочется;
- не пью вообще.

17. Ограничиваете ли вы себя в употреблении сахара?

- да;
- нет.

18. Делаете ли вы зарядку?

- да, каждое утро;
- несколько раз в неделю;
- пару раз в месяц;
- никогда не делаю.

19. Занимаетесь ли вы спортом?

- не занимаюсь;
- иногда;
- занимаюсь регулярно (2-3 раза в неделю);
- занимаюсь ежедневно.

20. Какими видами спорта вы занимаетесь? *(укажите, какими именно)*

---

21. Как часто вы употребляете алкогольные напитки?

- не употребляю;
- редко;
- по праздникам;
- не более 3-х раз в неделю;
- не менее 3-х раз в неделю;
- ежедневно.

22. Курите ли Вы?

- да;
- курил(а), но бросил(а);
- нет.

23. Если курите, то, сколько сигарет вы выкуриваете в день?  
(если электронные, то сколько раз в день? \_\_\_\_\_)

- менее 1 пачки;
- 1 пачка;
- более 1 пачки.

24. Пробовали ли вы когда-нибудь наркотические или токсические вещества?

- нет;
- да;
- если да, то укажите сколько раз? (\_\_\_\_\_ раз).

25. Сколько часов в день вы спите?

- меньше 6 часов;
- 6-8 часов;
- больше 8 часов.

26. Вам хватает времени, чтобы выспаться?

- да, я встаю легко и в течение дня бодр;
  - не всегда, хочется еще поспать;
  - я все время не высыпаюсь;
  - высыпаюсь только в выходной день;
  - другое (*укажите*)
- 

27. Часто ли вы подвержены стрессам?

- да;
- время от времени;
- нет.

28. Отметьте причины, которые вызывают у вас стресс:

- финансовые трудности;
  - проблемы в коллективе;
  - проблемы в семье;
  - одиночество;
  - проблемы в службе (*укажите*)
- 

29. Как часто вы остаетесь на службе или берете с собой домой недоделанную работу?

- никогда;
- очень редко;
- 2-3 раза в неделю;
- каждый день.

30. Как вы проводите свое свободное время? (*не в отпуске!!!*)

- играю в компьютерные игры / смотрю телевизор;
- провожу время с семьей или с друзьями;
- занимаюсь спортом;
- гуляю на природе;
- хожу в театры, кино;
- занимаюсь хобби;
- занимаюсь домашними делами;
- сплю;
- нет времени на отдых.

31. Из каких источников вы получаете информацию о здоровом образе жизни?

- на занятиях по морально-психологической подготовке;
  - из средств массовой информации;
  - через интернет;
  - из специальной литературы;
  - из других источников (*укажите, каких*)
- 
-

## 2. Методика диагностики уровня эмоционального выгорания (В. В. Бойко)

Методика В. В. Бойко позволяет оценить фазу эмоционального выгорания (табл. 2) и выраженность тех или иных симптомов в каждой фазе.

Таблица 2

### Описание фаз эмоционального выгорания

<b>1. Фаза «напряжение»</b> является предвестником и «запускающим» механизмом в формировании эмоционального выгорания. Состоит из следующих симптомов:	
1) симптом «переживания психотравмирующих обстоятельств»	проявляется как осознание психотравмирующих факторов деятельности, которые трудно устранить. Накапливается отчаяние и негодование. Неразрешимость ситуации приводит к развитию прочих явлений «выгорания»
2) симптом неудовлетворенности собой	в результате неудач или неспособности повлиять на психотравмирующие обстоятельства человек обычно испытывает недовольство собой, профессией, конкретными обязанностями. Действует механизм «эмоционального переноса»: энергия эмоций направляется не столько вовне, сколько на себя
3) симптомы «загнанности в клетку»	возникают не во всех случаях, хотя являются логическим продолжением развивающегося стресса. Когда психотравмирующие обстоятельства давят, и мы ничего не можем изменить, к нам приходит чувство беспомощности. Мы пытаемся что-либо сделать, сосредотачиваем все свои возможности – психические ресурсы: мышление, установки, смыслы, планы, цели. И если не находим выхода, наступает состояние интеллектуально-эмоционального ступора
4) симптом «тревоги и депрессии»	симптом «загнанности в клетку» может перейти в тревожно-депрессивную симптоматику. Профессional переживает личностную тревогу, разочарование в себе, в профессии или месте работы. Этот симптом является крайней точкой в формировании первой фазы «напряжения» при развитии эмоционального выгорания

**2. Фаза «резистенция».** Вычленение этой фазы в самостоятельную весьма условно. Фактически сопротивление нарастающему стрессу начинается с момента появления напряжения. Человек стремится к психологическому комфорту и поэтому старается снизить давление внешних обстоятельств. Формирование защиты на этапе сопротивления происходит на фоне следующих явлений:

<p>1) симптом «неадекватного избирательного эмоционального реагирования»</p>	<p>несомненный признак «выгорания», когда профессионал перестает улавливать разницу между двумя принципиально отличающимися явлениями:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– экономичное проявление эмоций (подключенные эмоции довольно ограниченного регистра и умеренной интенсивности: легкая улыбка, приветливый взгляд, мягкий, спокойный тон речи, сдержанные реакции на сильные раздражители, лаконичные формы выражения несогласия, отсутствие категоричности, грубости);</li> <li>– неадекватное избирательное эмоциональное реагирование (неадекватная «экономия» на эмоциях, ограничивающая эмоциональную отдачу за счет выборочного реагирования на ситуации. Действует принцип «хочу или не хочу»: сочту нужным – уделю внимание, будет настроение – откликнусь на состояние и потребности)</li> </ul>
<p>2) симптом «эмоционально-нравственной дезориентации»</p>	<p>является продолжением неадекватного реагирования в отношениях. Профессионал не только осознает, что не проявляет должного эмоционального отношения, он еще и оправдывается: «таким людям нельзя сочувствовать», «почему я должен за всех волноваться», «она еще и на шею сядет» и т.п.</p>
<p>3) симптом «расширения сферы экономии эмоций»</p>	<p>симптомы эмоционального выгорания проявляются вне профессиональной деятельности – дома, в общении с друзьями, знакомыми (на службе еще держитесь, а дома замыкаетесь или вообще «рычите» на супруга и детей)</p>
<p>4) симптом «редукции профессиональных обязанностей»</p>	<p>облегчаются или сокращаются обязанности, которые требуют эмоциональных затрат</p>

<b>3. Фаза «истощение»</b> характеризуется падением общего энергетического тонуса и ослаблением нервной системы	
1) симптом «эмоционального дефицита»	ощущение, что эмоционально не можешь помочь своим субъектам деятельности, не в состоянии войти в их положение, соучаствовать и сопереживать. Появляется раздражительность, обиды, резкость, грубость
2) симптом «эмоциональной отстраненности»	почти полностью исключаются эмоции из сферы профессиональной деятельности
3) симптом личностной отстраненности (деперсонализации)	проявляется не только на службе, но и вне сферы профессиональной деятельности. Выгорание проникает в систему ценностей личности: «ненавижу...», «презираю...», «взять бы автомат и всех...». В таких случаях «выгорание» смыкается с психопатологическими проявлениями личности, с невротоподобными или психопатическими состояниями. Таким личностям противопоказана профессиональная работа с людьми
4) симптом «психосоматических и психовегетативных» нарушений	если с нравственностью все нормально, а «выгорание» продолжает нарастать, могут происходить отклонения в соматических или психических состояниях

### **Инструкция**

Если вы являетесь профессионалом в какой-либо сфере взаимодействия с людьми, вам будет интересно увидеть, в какой степени у вас сформировалась психологическая защита в форме эмоционального выгорания. Читайте по одному суждению и ставьте в бланке ответов (см. табл. 3): «+», если вы согласны с данным утверждением и «-», если нет. Примите во внимание, что если в формулировках опросника идет речь о партнерах, то имеются в виду субъекты вашей профессиональной деятельности – коллеги, руководители, подчиненные, слушатели и другие люди, с которыми вы ежедневно работаете.

### ***Текст опросника***

1. Организационные недостатки на работе постоянно заставляют нервничать, переживать, напрягаться.

2. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.

3. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место).

4. Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественно, медленнее).

5. Теплота взаимодействия с партнерами очень зависит от моего настроения – хорошего или плохого.

6. От меня как профессионала мало зависит благополучие партнеров.

7. Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа 2-3) мне хочется побыть наедине, чтобы со мной никто не общался.

8. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее решить проблемы партнера (свернуть взаимодействие).

9. Мне кажется, что эмоционально я не могу дать партнерам того, что требует профессиональный долг.

10. Моя работа притупляет эмоции.

11. Я откровенно устал от человеческих проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.

12. Бывает, я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний, связанных с работой.

13. Взаимодействие с партнерами требует от меня большого напряжения.

14. Работа с людьми приносит все меньше удовлетворения.

15. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.

16. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать партнеру профессиональную поддержку, услугу, помощь.

17. Мне всегда удается предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты.

18. Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с деловым партнером.

19. Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше.

20. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю внимание партнеру меньше, чем положено.

21. Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение.

22. Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров.

23. Общение с партнерами побудило меня сторониться людей.

24. При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение.

25. Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций.

26. Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми партнерами.

27. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной.

28. У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли сделать все, как надо, не сократят ли и т.п.

29. Если коллега мне неприятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания.

30. В общении на работе я придерживаюсь принципа: «не делай людям добра, не получишь зла».

31. Я охотно рассказываю домашним о своей работе.

32. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты).

33. Порой я чувствую, что надо проявить к партнеру эмоциональную отзывчивость, но не могу.

34. Я очень переживаю за свою работу.

35. Партнерам по работе отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности.

36. При мысли о работе мне обычно становится не по себе: начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.

37. У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем.

38. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.

39. Последнее время (или как всегда) меня преследуют неудачи в работе.

40. Некоторые стороны (факты) моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние.

41. Бывают дни, когда контакты с коллегами складываются хуже, чем обычно.

42. Я разделяю коллег (субъектов деятельности) на «хороших» и «плохих» хуже, чем обычно.

43. Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми.

44. Я обычно проявляю интерес к личности коллеги помимо того, что касается дела.

45. Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении.

46. Я иногда ловлю себя на том, что работаю с коллегами автоматически, без души.

47. По работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.

48. После общения с неприятными коллегами у меня бывает ухудшение физического или психического самочувствия.

49. На работе я испытываю постоянные физические или психологические перегрузки.

50. Успехи в работе вдохновляют меня.

51. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется безысходной (почти безысходной).

52. Я потерял покой из-за работы.

53. На протяжении последнего года была жалоба (были жалобы) в мой адрес со стороны партнера(ов).

54. Мне удается беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего с партнерами я не принимаю близко к сердцу.

55. Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции.

56. Я часто работаю через силу.

57. Прежде я был более отзывчивым и внимательным к коллегам и подчиненным, чем теперь.

58. В работе с людьми руководствуюсь принципом: не трать нервы, береги здоровье.

59. Иногда иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.

60. После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание.

61. Контингент партнеров, с которым я работаю, очень трудный.

62. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.

63. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив.

64. Я в отчаянии из-за того, что на работе у меня серьезные проблемы.

65. Иногда я поступаю со своими коллегами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мной.

66. Я осуждаю партнеров, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание.

67. Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними делами.

68. Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день кончился.

69. Состояния, просьбы, потребности коллег обычно меня искренне волнуют.

70. Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций.

71. Работа с людьми (коллегами) очень разочаровала меня.

72. Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.

73. Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко.

74. Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я достигаю в силу обстоятельств.

75. Моя карьера сложилась удачно.

76. Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой.

77. Некоторых из своих постоянных партнеров я не хотел бы видеть и слышать.

78. Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям (коллегам), забывая о собственных интересах.

79. Моя усталость на работе обычно мало сказывается (никак не сказывается) в общении с домашними и друзьями.

80. Если предоставляется случай, я уделяю коллеге (подчиненному) меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил.

81. Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе.

82. Ко всему (почти ко всему), что происходит на работе я утратил интерес, живое чувство.

83. Работа с людьми плохо повлияла на меня как профессионала – обозлила, сделала нервным, притупила эмоции.

84. Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.

**Бланк ответов**

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

### **Обработка данных**

В соответствии с «ключом» (см. табл. 5) осуществляются подсчеты (табл. 4).

Таблица 4

#### *Алгоритм подсчета данных*

1.	Определите сумму баллов, отдельно для каждого из 12 симптомов «выгорания». Для этого выпишите название четырех шкал по каждому из симптомов. Обнаружив совпадение ответов с ключом, оцените тем количеством баллов, которое указано рядом с номером вопроса в графе «Б». Каждая шкала включает семь вопросов, и максимальное количество баллов равно 30
2.	Подсчитайте сумму показателей симптомов для каждой из 3-х фаз формирования симптома «выгорания». Для этого сложите результаты по четырем шкалам каждой фазы в отдельности
3.	Найдите итоговый показатель синдрома «эмоционального выгорания», подсчитав сумму показателей всех 12 симптомов

Предложенная методика дает подробную картину синдрома «эмоционального выгорания». Показатель выраженности каждого симптома колеблется в пределах *от 0 до 30 баллов*:

*9 баллов и меньше* – не сложившийся симптом;

*10-15 баллов* – складывающийся симптом;

*16 и более* – сложившийся симптом.

Симптомы с показателями *20 и более баллов* относятся к доминирующим в фазе или всем синдроме «эмоционального выгорания».

В каждой *стадии стресса* возможна оценка *от 0 до 100 баллов*. Однако сопоставление полученных баллов по фазам неправомерно, так как не свидетельствует об их относительной роли или вкладе в синдром. Дело в том, что измеряемые в них явления существенно разные – реакция на внешние и внутренние факторы, приемы психологической защиты, состояние нервной системы.

По количественным показателям правомерно судить только о том, насколько каждая фаза сформировалась в большей или меньшей степени:

*36 и менее баллов* – фаза не сформировалась;

*37-60 баллов* – фаза в стадии формирования;

*61 и более баллов* – сформировавшаяся фаза.

### **Интерпретация результатов**

При интерпретации результатов можно рассмотреть следующие вопросы:  
Какие симптомы доминируют?

Какими сложившимися и доминирующими симптомами сопровождается «истощение»?

Объяснимо ли «истощение» (если оно выявлено) факторами профессиональной деятельности, вошедшими в симптоматику «выгорания», или субъективными факторами?

В каких направлениях надо влиять на производственную обстановку, чтобы снизить нервное напряжение?

Какие признаки и аспекты поведения самой личности подлежат коррекции, чтобы «эмоциональное выгорание» не наносило ущерба ей, профессиональной деятельности и субъектам деятельности?

Таблица 5

#### **Ключ опросника**

<i>Переживание психотравмирующих обстоятельств</i>	+1(2)	+13(3)	+25(2)	-37(3)	+49(10)	+61(5)	-73(5)
<i>Неудовлетворенность собой</i>	-2(3)	+14(2)	+26(2)	-38(10)	-50(5)	+62(5)	+74(3)
<i>«Загнанность в клетку»</i>	+3(10)	+15(5)	+27(2)	+39(2)	+51(5)	+63(1)	-75(5)
<i>Тревога и депрессия</i>	+4(2)	+16(3)	+28(5)	+40(5)	+52(10)	+64(2)	+76(3)
<i>Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование</i>	+5(5)	-17(3)	+29(10)	+41(2)	+53(2)	+65(3)	+77(5)
<i>Эмоционально-нравственная дезориентация</i>	+6(10)	-18(3)	+30(3)	+42(5)	+54(2)	+66(2)	-78(5)
<i>Расширение сферы экономики эмоций</i>	+7(2)	+19(10)	-31(2)	+43(5)	+55(3)	+67(3)	-79(5)
<i>Редукция профессиональных обязанностей</i>	+8(5)	+20(5)	+32(2)	-44(2)	+56(3)	+68(3)	+80(10)
<i>Эмоциональный дефицит</i>	+9(3)	+21(2)	+33(5)	-45(5)	+57(3)	-69(10)	+81(2)
<i>Эмоциональная отстраненность</i>	+10(2)	+22(3)	-34(2)	+46(3)	+58(5)	+70(5)	+82(10)
<i>Личностная отстраненность (деперсонализация)</i>	+11(5)	+23(3)	+35(3)	+47(5)	+59(5)	+71(2)	+83(10)
<i>Психосоматические и психовегетативные нарушения</i>	+12(3)	+24(2)	+36(5)	+48(3)	+60(2)	+72(10)	+84(5)

### 3. Опросник МВІ «Эмоциональное выгорание» (К. Маслач)

Опросник выгорания (перегорания) К. Маслач (англ. Maslach Burnout Inventory, сокр. МВІ) – тестовая методика, предназначенная для диагностики профессионального выгорания. Создана в 1986 году К. Маслач, С. Джексон, в России адаптирована Н. Е. Водопьяновой, дополнена математической моделью НМИЦ ПН им. В. М. Бехтерева<sup>1</sup>.

Опросник состоит из 22 пунктов, по которым возможно вычисление значений 3-х шкал: «Эмоциональное истощение», «Деперсонализация», «Редукция профессиональных достижений» (табл. 6).

Таблица 6

#### Шкалы выгорания

«Эмоциональное истощение»	проявляется в переживаниях сниженного эмоционального тонуса, повышенной психической истощаемости и аффективной лабильности, утраты интереса и позитивных чувств к окружающим, ощущении «пресыщенности» работой, неудовлетворенностью жизнью в целом
«Деперсонализация»	проявляется в эмоциональном отстранении и безразличии, формальном выполнении профессиональных обязанностей без личностной включенности и сопереживания, а в отдельных случаях – в негативизме и циничном отношении. На поведенческом уровне проявляется в высокомерном поведении, использовании профессионального сленга, юмора, ярлыков
«Редукция профессиональных достижений»	неудовлетворительное значение этого показателя отражает тенденцию к негативной оценке своей компетентности и продуктивности, что приводит к снижению профессиональной мотивации, нарастанию негативизма в отношении служебных обязанностей, к склонности снять с себя ответственность, изоляции от окружающих, отстраненности и неучастию, избеганию работы сначала психологически, а затем физически

<sup>1</sup> Национальный медицинский исследовательский центр психиатрии и неврологии им. В. М. Бехтерева Минздрава России.

### **Инструкция**

Вам предлагается 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с работой. Пожалуйста, прочитайте внимательно каждое утверждение и решите, чувствуете ли вы себя таким образом на вашей работе. Для этого зачеркните или обведите кружком балл, соответствующий частоте переживаний того или иного чувства (табл. 7).

Таблица 7

### **Бланк ответов**

<i>Утверждение</i>	<i>Никогда</i>	<i>Очень редко</i>	<i>Редко</i>	<i>Иногда</i>	<i>Часто</i>	<i>Очень часто</i>	<i>Каждый день</i>
1. К концу рабочей недели я чувствую себя эмоционально опустошенным(ой) и раздраженным(ой)	0	1	2	3	4	5	6
2. К концу рабочего дня я чувствую себя как выжатый лимон	0	1	2	3	4	5	6
3. Я чувствую себя усталым(ой), когда встаю утром и должен (должна) идти на работу	0	1	2	3	4	5	6
4. Результаты моей работы соответствуют тем усилиям, которые я затрачиваю каждый день	0	1	2	3	4	5	6
5. Меня раздражают (выводят из душевного равновесия) те люди, с кем мне приходится работать	0	1	2	3	4	5	6
6. Я чувствую себя энергичным(ой) и эмоционально воодушевленным(ой)	6	5	4	3	2	1	0
7. Я умею находить правильное решение в сложных (экстремальных) ситуациях	0	1	2	3	4	5	6

Продолжение таблицы 7

8. Я чувствую угнетенность и апатию	0	1	2	3	4	5	6
9. Я оказываю позитивное влияние на продуктивность работы сотрудников нашей организации (моих подчиненных и коллег)	0	1	2	3	4	5	6
10. В последнее время я предпочитаю быть более отстраненным(ой) и бесчувственным(ой) по отношению к тем, с кем мне приходится работать	0	1	2	3	4	5	6
11. Люди, с которыми мне приходится работать, неинтересны для меня. Они скорее раздражают, чем радуют меня	0	1	2	3	4	5	6
12. У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление	0	1	2	3	4	5	6
13. Я чувствую все больше жизненных разочарований	0	1	2	3	4	5	6
14. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня раньше	0	1	2	3	4	5	6
15. В организации, где я работаю, я предпочитаю формальное общение, без лишних эмоций и стремлюсь свести общение с сотрудниками до минимума	0	1	2	3	4	5	6
16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех	0	1	2	3	4	5	6

17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе	0	1	2	3	4	5	6
18. Я без напряжения и раздражительности общаюсь с правонарушителями независимо от их социального статуса (положения), пола, возраста и характера	0	1	2	3	4	5	6
19. Я доволен (довольна) своими жизненными успехами (достижениями)	0	1	2	3	4	5	6
20. Я чувствую себя на пределе возможностей	0	1	2	3	4	5	6
21. Я смогу еще многого достичь в своей жизни	0	1	2	3	4	5	6
22. Люди, с кем я работаю (начальство, подчиненные, коллеги), перекадывают на меня груз своих проблем и обязанностей	0	1	2	3	4	5	6

Результаты интерпретируются в соответствии со шкалами, представленными в табл. 8.

Таблица 8

**Оценка уровней выгорания**

Субшкала	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Эмоциональное истощение (среднее – 19,73)	0-15	16-24	25 и больше
Деперсонализация (среднее – 7,78)	0-5	6-10	11 и больше
Редукция профессионализма (среднее – 32,93)	37 и больше	31-36	30 и меньше

#### 4. Опросник «Смысложизненные ориентации» (СЖО) (Дж. Крамбо и Л. Махолика в адаптации Д. А. Леонтьева)

Тест включает, наряду с общим показателем осмысленности жизни, пять субшкал, отражающих три конкретных смысловых ориентации (цели в жизни, насыщенность жизни и удовлетворенность самореализацией) и два аспекта локуса контроля (локус контроля-Я и локус контроля-жизнь). Содержит 20 пар противоположных утверждений.

Таблица 9

##### Опросник СЖО

1.	Обычно мне очень скучно	3 2 1 0 1 2 3	Обычно я полон энергии
2.	Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей	3 2 1 0 1 2 3	Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной
3.	В жизни я не имею определенных целей и намерений	3 2 1 0 1 2 3	В жизни я имею очень ясные цели и намерения
4.	Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной	3 2 1 0 1 2 3	Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной
5.	Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие	3 2 1 0 1 2 3	Каждый день кажется мне совершенно похожим на другие
6.	Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться	3 2 1 0 1 2 3	Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами
7.	Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал	3 2 1 0 1 2 3	Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал
8.	Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов	3 2 1 0 1 2 3	Я осуществил многое из того, что было мною запланировано
9.	Моя жизнь пуста и неинтересна	3 2 1 0 1 2 3	Моя жизнь наполнена интересными делами

10.	Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной	3 2 1 0 1 2 3	Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла
11.	Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе	3 2 1 0 1 2 3	Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас
12.	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня в растерянность и беспокойство	3 2 1 0 1 2 3	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности
13.	Я человек очень обязательный	3 2 1 0 1 2 3	Я человек совсем не обязательный
14.	Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию	3 2 1 0 1 2 3	Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств
15.	Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком	3 2 1 0 1 2 3	Я не могу назвать себя целеустремленным человеком
16.	В жизни я еще не нашел своего призвания и ясных целей	3 2 1 0 1 2 3	В жизни я нашел свое призвание и цели
17.	Мои жизненные взгляды еще не определились	3 2 1 0 1 2 3	Мои жизненные взгляды вполне определились
18.	Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни	3 2 1 0 1 2 3	Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни
19.	Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею	3 2 1 0 1 2 3	Моя жизнь не подвластна мне, и она управляется внешними событиями
20.	Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение	3 2 1 0 1 2 3	Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания

### **Инструкция**

Вам предложены пары противоположных утверждений. Ваша задача выбрать одно из утверждений, которое, по вашему мнению, больше соответствует действительности, и отметить одну из цифр 1, 2 и 3 в зависимости от того, насколько вы уверены в выборе (или 0, если оба утверждения на ваш взгляд одинаково верны) (см. табл. 9).

### **Ключ опросника**

Обработка результатов сводится к суммированию числовых значений для всех 20 шкал и переводу суммарного балла в стандартные значения (табл. 10, 11).

Таблица 10

Шкалы	Баллы	Пункты
Восходящая шкала	1 2 3 4 5 6 7	1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17
Нисходящая шкала	7 6 5 4 3 2 1	2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20

Таблица 11

Субшкала 1	Цели в жизни	3, 4, 10, 16, 17, 18
Субшкала 2	Процесс жизни	1, 2, 4, 5, 7, 9
Субшкала 3	Результат жизни	8, 9, 10, 12, 20
Субшкала 4	Локус контроля – Я	1, 15, 16, 19
Субшкала 5	Локус контроля – жизнь	7, 10, 11, 14, 18, 19
	Общий показатель осмысленность жизни (ОЖ)	все 20 пунктов

### **Интерпретация**

Результаты теста интерпретируются в соответствии с табл. 12, 13.

Таблица 12

Уровни	Цели в жизни	Процесс жизни	Результат жизни	Локус контроля – Я	Локус контроля – жизнь	ОЖ <sup>1</sup>
Высокий	37-42	35-42	27-35	24-28	35-42	113-140
Средний	23-36	22-34	19-26	14-23	23-34	79-112
Низкий	до 22	до 21	до 18	до 13	до 22	до 78

<sup>1</sup> Осмысленность жизни.

Таблица 13

<b>Субшкалы</b>	<b>Содержание шкал</b>	<b>Низкие баллы</b>	<b>Высокие баллы</b>
<b>Цели в жизни</b>	<i>Наличие или отсутствие в жизни испытуемого целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу</i>	Даже при общем высоком уровне осмысленности жизни будут приписаны человеку, живущему сегодня или вчерашним днем	Могут характеризовать не только целеустремленного человека, но и прожектера, планы которого не имеют реальной опоры в настоящем и не подкрепляются личной ответственностью за их реализацию
<b>Процесс жизни или интерес и эмоциональная насыщенность жизни</b>	<i>Этот показатель говорит о том, воспринимает ли испытуемый сам процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом</i>	Низкие баллы по этой шкале – признак неудовлетворенности своей жизнью в настоящем; при этом, однако, ей могут придавать полноценный смысл воспоминания о прошлом или нацеленность на будущее	Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать гедониста, живущего сегодня или вчерашним днем
<b>Результативность жизни или удовлетворенность самореализацией</b>	<i>Баллы по этой шкале отражают оценку пройденного отрезка жизни, ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая ее часть</i>	Неудовлетворенность прожитой частью жизни	Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать человека, который доживает свою жизнь, у которого все в прошлом, но прошлое способно придавать смысл остатку жизни

<p><b>Локус контроля – Я (Я – хозяин жизни)</b></p>	<p><i>Характеризует представление о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле, контролировать события собственной жизни</i></p>	<p>Неверие в свои силы контролировать события собственной жизни</p>	<p>Высокие баллы соответствуют представлению о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и задачами и представлениями о ее смысле</p>
<p><b>Локус контроля – жизнь или управляемость жизни</b></p>	<p><i>Отражает убежденность в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь, убежденность в том, что жизнь человека подвластна сознательному контролю</i></p>	<p>Низкие баллы – фатализм, убежденность в том, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю, что свобода иллюзорна, и бессмысленно что-либо загадывать на будущее</p>	<p>При высоких баллах – убеждение в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь</p>

## 5. Опросник SACS «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (С. Хобфолл)

Опросник разработан в 1994 году С. Хобфоллом (S. Hobfoll), российская адаптация выполнена Н. Водопьяновой и Е. Старченковой.

Методика определяет девять моделей преодолевающего поведения: асертивные действия, вступление в социальный контакт, поиск социальной поддержки, осторожные действия, импульсивные действия, избегание, манипулятивные (непрямые) действия, асоциальные действия, агрессивные действия, а также вычисление общего индекса конструктивности.

### **Инструкция**

Вам предлагаются 54 утверждения относительно поведения в напряженных (стрессовых) ситуациях. Оцените, пожалуйста, как вы обычно поступаете в данных случаях. Для этого на листе ответов поставьте цифру от 1 до 5, которая наиболее соответствует вашим действиям. Если утверждение полностью описывает ваши действия или переживания, то рядом с номером вопроса поставьте 5 (ответ «да, совершенно верно»). Если утверждение совсем не подходит вам, тогда поставьте 1 (ответ «нет, это совсем не так») (табл. 14).

### **Бланк**

- 1 – нет, это, скорее, не верно
- 2 – скорее нет, чем да
- 3 – не знаю
- 4 – скорее да, чем нет
- 5 – да, совершенно верно

Таблица 14

### **Опросник SACS**

№	Утверждения	Баллы
1.	В любых сложных ситуациях вы не сдаетесь	
2.	Объединяетесь с другими людьми, чтобы вместе разрешить ситуацию	
3.	Советуетесь с друзьями или близкими о том, чтобы они сделали, оказавшись в вашем положении	
4.	Вы всегда очень тщательно взвешиваете возможные варианты решений (лучше быть осторожным, чем подвергать себя риску)	

5.	Вы полагаетесь на свою интуицию	
6.	Как правило, вы откладываете решение возникшей проблемы в надежде, что она разрешится сама	
7.	Стараетесь держать все под контролем, хотя и не показываете этого другим	
8.	Вы полагаете, что иногда необходимо действовать столь быстро и решительно, чтобы застать других врасплох	
9.	Решая неприятные проблемы, выходите из себя и можете «наломать немало дров»	
10.	Когда кто-либо из близких поступает с вами несправедливо, вы пытаетесь вести себя так, чтобы они не почувствовали, что вы расстроены или обижены	
11.	Стараетесь помочь другим при решении ваших общих проблем	
12.	Не стесняетесь при необходимости обращаться к другим людям за помощью и поддержкой	
13.	Без необходимости не «выкладываетесь» полностью, предпочитая экономить свои силы	
14.	Вы часто удивляетесь, что наиболее правильным является то решение, которое первым пришло в голову	
15.	Иногда предпочитаете заняться чем угодно, лишь бы забыть о неприятном деле, которое нужно делать	
16.	Для достижения своих целей вам часто приходится «подыгрывать» другим или подстраиваться под других людей (несколько «кривить душой»)	
17.	В определенных ситуациях вы ставите свои личные интересы превыше всего, даже если это пойдет во вред другим	
18.	Как правило, препятствия для решения ваших проблем или достижения желаемого сильно выводят вас из себя, можно сказать, что они просто бесят вас	
19.	Вы считаете, что в сложной ситуации лучше действовать самому, чем ждать, когда ее будут разрешать другие	
20.	Находясь в трудной ситуации, вы раздумываете о том, как поступили бы в этом случае другие люди	

21.	В трудные минуты для вас очень важна эмоциональная поддержка близких людей	
22.	Считаете, что во всех случаях лучше семь раз и более отмерить, прежде чем отрезать	
23.	Вы часто проигрываете из-за того, что не полагаетесь на свои предчувствия	
24.	Вы не тратите свою энергию на разрешение того, что, возможно, само по себе рассеется	
25.	Позволяете другим людям думать, что они могут повлиять на вас, но на самом деле вы – крепкий орешек и никому не позволяете манипулировать собой	
26.	Считаете, что полезно демонстрировать свою власть и превосходство для укрепления собственного авторитета	
27.	Вас можно назвать вспыльчивым человеком	
28.	Вам бывает достаточно трудно ответить отказом на чьи-либо требования или просьбы	
29.	Вы полагаете, что в критических ситуациях лучше действовать сообща с другими	
30.	Вы считаете, что на душе может стать легче, если поделиться с другими своими переживаниями	
31.	Ничего не принимаете на веру, так как полагаете, что в любой ситуации могут быть «подводные камни»	
32.	Ваша интуиция вас никогда не подводит	
33.	В конфликтной ситуации убеждаете себя и других, что проблема «не стоит и выеденного яйца»	
34.	Иногда вам приходится немного манипулировать людьми (решать свои проблемы, невзирая на интересы других)	
35.	Бывает очень выгодно поставить другого человека в неловкое и зависимое положение	
36.	Вы считаете, что лучше решительно и быстро дать отпор тем, кто не согласен с вашим мнением, чем «тянуть кота за хвост»	
37.	Вы легко и спокойно можете защитить себя от несправедливых действий со стороны других, в случае необходимости сказать «нет» в ситуации эмоционального давления	

38.	Вы считаете, что общение с другими людьми обогатит ваш жизненный опыт	
39.	Вы полагаете, что поддержка других людей очень помогает вам в трудных ситуациях	
40.	В трудных ситуациях вы долго готовитесь и предпочитаете сначала успокоиться, а потом уже действовать	
41.	В сложных ситуациях лучше следовать первому импульсу, чем долго взвешивать возможные варианты	
42.	По возможности избегаете решительных действий, требующих большой напряженности и ответственности за последствия	
43.	Для достижения своих заветных целей не грех и немного полукавить	
44.	Ищите слабости других людей и используете их со своей выгодой	
45.	Грубость и глупость других людей часто приводят вас в ярость (выводят вас из себя)	
46.	Вы испытываете неловкость, когда вас хвалят или говорят комплименты	
47.	Считаете, что совместные усилия с другими принесут больше пользы в любых ситуациях (при решении любых задач)	
48.	Вы уверены, что в трудных ситуациях вы всегда найдете понимание и сочувствие со стороны близких людей	
49.	Вы полагаете, что во всех случаях нужно следовать принципу «тише едешь, дальше будешь»	
50.	Действия под влиянием первого порыва всегда хуже, чем трезвый расчет	
51.	В конфликтных ситуациях предпочитаете найти какие-либо важные и неотложные дела, позволяя другим заняться решением проблемы или надеясь, что время все расставит по своим местам	
52.	Вы полагаете, что хитростью можно добиться порой больше, чем действуя напрямую	
53.	Цель оправдывает средство	
54.	В значимых и конфликтных ситуациях вы бываете агрессивным	

## Ключ

Таблица 15

№ n/n	Субшкала	Номера утверждений
1.	Ассертивные действия	1, 10, 19, 28*, 37, 46*
2.	Вступление в социальный контакт	2, 11, 20, 29, 38, 47
3.	Поиск социальной поддержки	3, 12, 21, 30, 39, 48
4.	Осторожные действия	4, 13, 22, 31, 40, 49
5.	Импульсивные действия	5, 14, 23, 32, 41, 50*
6.	Избегание	6, 15, 24, 33, 42, 51
7.	Непрямые действия	7, 16, 25, 34, 43, 52
8.	Асоциальные действия	8, 17, 26, 35, 44, 53
9.	Агрессивные действия	9, 18, 27, 36, 45, 54

\* обозначены обратные вопросы (ответы подсчитываются в обратном порядке).

### Обработка и интерпретация результатов

В соответствии с «ключом» (табл. 15) подсчитывается сумма баллов по каждой строке, которая отражает степень предпочтения той или иной модели поведения в сложной (стрессогенной) ситуации. Результаты сопоставляются с табл. 16.

Таблица 16

№ n/n	Стратегия преодоления	Модель поведения (действия)	Степень выраженности преодолевающих моделей		
			низкая	средняя	высокая
1.	Активная	ассертивные действия	6-17	18-22	23-30
2.	Просоциальная	вступление в социальный контакт	6-21	22-25	26-30
3.	Просоциальная	поиск социальной поддержки	6-19	20-24	25-30
4.	Пассивная	осторожные действия	6-17	18-23	24-30
5.	Прямая	импульсивные действия	6-15	16-19	20-30
6.	Пассивная	избегание	6-12	13-17	18-30
7.	Непрямая	манипулятивные действия	6-16	17-23	24-30
8.	Асоциальная	асоциальные действия	6-14	15-19	20-30
9.	Асоциальная	агрессивные действия	6-13	14-18	19-30

## **Глава 2. Основные направления профилактики эмоционального выгорания у психологов подразделений по работе с личным составом**

### **1. Основные направления профилактической работы**

1. *Признание существования синдрома эмоционального выгорания.* Психолог ОВД признает существование синдрома и берет на себя ответственность за свое собственное переживание стресса.

2. *Активная позиция* – признание необходимости изменения в самом себе и принятие решения измениться.

3. *Самоанализ состояния личности.* Анализу подвергаются аспекты заботы: качество заботы о себе, способы реализации. Например, хорошо ли человек о себе заботится? Психолог смотрит, как он выглядит, как одет. Анализирует свое финансовое благополучие, семейное положение. Интересно, когда последний раз отдыхал, где был в отпуске? Что любит кушать, часто ли балует себя любимой едой? Хорошо ли спит? Человек, который имеет навыки заботы о себе, делает все это с удовольствием, ему нравится ухаживать и следить за собой. Он заботится о своем эмоциональном и социальном благополучии. Он имеет семью, которая поддерживает его, друзей, хобби. Он зарабатывает достаточно денег, чтобы реализовать эту заботу о себе. Человек, имеющий низкий уровень заботы о себе, равнодушен к внешнему виду, еде, сну, запущен и не ухожен. «Что я люблю делать? Что делаю с удовольствием?» – вопросы, которые психолог должен задать себе для стимуляции интереса к себе и жизни, для нахождения ресурсов. В виде домашнего задания можно написать список любимых занятий и реализовывать их на практике.

4. *Анализ способов реализации заботы о себе.* Как психолог проявляет заботу о себе? Его забота о себе направлена на здоровье, профессиональное развитие, перемены? Или его забота ярче проявляется в жалости к себе, когда он болен, обижен или оскорблен другим человеком, например, коллегой или начальником? Если это так, то надо уделить время тому, чтобы научиться более эффективной заботе о себе. Надо научиться находить здоровое начало в себе, ценить здоровье и успешность, опираться на них, как на ресурс. Научиться мотивировать себя, что здоровье всегда интереснее и увлекательнее, чем болезнь.

5. *Анализ аспектов самокритики.* Чему уделяет предпочтение: своим промахам и просчетам или достижениям и успехам? Деструктивная самокритика создает препятствия любым успехам. Можно использовать психодраматические техники.

6. На этом этапе необходимо разобраться, *какое место в нашей жизни занимает профессиональная и личная составляющие.*

### **Практические упражнения:**

#### *а) упражнение «Баланс реальный и желательный».*

Предлагается нарисовать круг, в нем, ориентируясь на внутренние психологические ощущения, секторами отметить, в каком соотношении в настоящее время находятся работа (профессиональная жизнь), работа по дому и личная жизнь (путешествия, отдых, увлечения). В другом круге – их идеальное соотношение. Есть ли различия? В чем они заключаются? Почему так получилось? Что можно сделать, чтобы приблизить одно к другому? За счет чего? От кого или от чего это зависит?

#### *б) упражнение «Я – дома, я – на работе».*

Разделить лист пополам. Составить 2 списка определений (как можно больше) «Я – дома», «Я – на работе». Как вариант можно предложить составить списки определений «Дома я никогда», «На работе я никогда». Это позволит выйти на имеющиеся стереотипы поведения, мышления.

Проанализировать:

- похожие черты;
- противоположные черты;
- одинаковые качества, проявляющиеся в разных модальностях;
- отсутствие общих черт;
- какой список было составлять легче, какой получился объемнее;
- каково ваше отношение к тому, что в характеристиках есть заметные различия и т.д.

Эти упражнения позволяют посмотреть на их взаимоотношения с профессией психолога как бы со стороны, первоначально определить свое отношение к сложившейся ситуации, отметить возможную проблемность.

*Удовлетворение от работы* – важный профессиональный фактор, имеющий тесную связь с профилактикой выгорания<sup>1</sup>. Данный параметр имеет положительные корреляции со всеми тремя компонентами выгорания: эмоциональным истощением, деперсонализацией и редукцией профессиональных достижений.

*в) упражнение «Барьеры»* заключается в составлении перечня барьеров, препятствующих получению удовлетворения от профессиональной деятельности, то есть ответов на вопрос: «Что мешает вам получать удовлетворение от профессиональной деятельности?» (*варианты ответов записываются*).

---

<sup>1</sup> Плахина Л. Н., Соломатин М. В. Профессиональная деформация педагогов // XXI век: итоги прошлого и проблемы настоящего плюс. 2014. № 4. С. 235-238.

Делая записи, психолог анализирует, к каким факторам относится та или иная причина неудовлетворения: организационным или индивидуальным. Как правило, в результате данного обсуждения появляется достаточно объемный список организационных причин и состоящий из 1-3 пунктов список индивидуальных причин. К слову можно заметить, что индивидуальные причины называются специалистами, имеющими минимальный стаж работы 1-2 года. Люди, работающие в профессии давно, называют внешние причины неудовлетворения.

## **2. Средства профилактики эмоционального выгорания**

### *1) забота о себе и снижение уровня стресса:*

- стремление к равновесию и гармонии, здоровому образу жизни, удовлетворение потребности в общении;
- удовольствие (релаксация, игра);
- умение отвлекаться от переживаний, связанных с работой.

### *2) трансформация негативных убеждений, чувства отчаяния, утраты смысла жизни и безнадежности:*

- стремление находить смысл во всем – как в значительных событиях жизни, так и в привычных, повседневных заботах;
- стремление бороться со своими негативными убеждениями.

### *3) Повышение уровня профессионального мастерства. В частности, работа с супервизором.*

Каким же образом мы можем помочь себе избежать выгорания? В качестве профилактических мер наиболее доступным является использование способов саморегуляции и восстановления себя. Это своего рода техника безопасности для специалистов, имеющих многочисленные и интенсивные контакты с людьми в ходе своей профессиональной деятельности.

Естественные способы регуляции организма чаще используются интуитивно. Это длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, баня, массаж, движение, танцы, музыка и многое другое. К сожалению, подобные средства нельзя, как правило, использовать на работе непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация или накопилось утомление.

## **3. Способы саморегуляции, связанные с управлением тонусом мышц**

Под воздействием психических нагрузок могут возникать мышечные зажимы, напряжение. Умение управлять тонусом мышц позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

Для управления тонусом необходимо:

а) добиться полноценного расслабления всех мышц, что сразу, как правило, не удастся, поэтому следует *сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела*.

- сядьте удобно, если есть возможность – закройте глаза;
- подышите глубоко и медленно;
- пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности), и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);
- постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;
- прочувствуйте это напряжение;
- резко сбросьте напряжение – делайте это на выдохе;
- сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленных мышцах вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести.

Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделаться гримасы – удивления, радости и пр.).

б) в свободные минуты, паузы отдыха, освоить *последовательное расслабление различных групп мышц*, соблюдая следующие правила:

- осознайте и запомните ощущение расслабленной мышцы по контрасту с перенапряжением;
- обратите внимание на то, что каждое упражнение состоит из трех фаз: «напрячь-прочувствовать-расслабить»;
- акцентируйтесь на том, что напряжению соответствует вдох, расслаблению – выдох.

Можно работать со следующими группами мышц:

- лица (лоб, веки, губы, зубы);
- затылка, плеч;
- грудной клетки;
- бедер и живота;
- кистей рук;
- нижней части ног.

Чтобы научиться расслаблять мышцы, надо их иметь, поэтому ежедневные физические нагрузки повышают эффективность упражнений на расслабление мышц.

## ***Практические упражнения***

### ***Упражнение 1. «Расслабление»***

1. Встаньте прямо, поставьте ноги на ширине плеч, равномерно распределите вес на обе ноги.
2. Вытяните руки к потолку, расправьте пальцы. Поднимитесь на цыпочки, представляя, что тянетесь к чему-то приятному, например, к солнцу и т.д.
3. Опуститесь на всю стопу. Одновременно руки расслабьте, но не опускайте, затем медленно опустите кисти.
4. Раздвиньте локти в стороны, «уроните» кисти и предплечья так, чтобы тыльные стороны ладоней оказались по обе стороны от лица.
5. Позвольте рукам свободно «упасть» в стороны. Опустите плечи, но не сутультесь, почувствуйте вес расслабленных рук.
6. Позвольте верхней части тела свободно упасть вниз, корпус должен быть полностью расслаблен, руки и голова «висят» свободно, шея расслаблена.
7. Слегка согните колени, ноги должны быть полностью расслаблены.
8. Почувствуйте, как растягивается спина, слегка покачайтесь на согнутых ногах.
9. Сконцентрируйтесь на ощущениях в спине, затем примите исходное положение.

### ***Упражнение 2. «Пережат напряжения»***

1. Сядьте удобно или примите горизонтальное положение.
2. Напрягите правую руку. Постепенно расслабляя ее, переведите напряжение в левую руку.
3. Затем переведите напряжение на левую ногу, правую ногу, поясницу, живот и так по очереди по всему телу.
4. В конце упражнения почувствуйте, как вы полностью расслаблены.

### ***Упражнение 3. «Укрепляющее дыхание»***

1. Исходная позиция – стоя, ноги на ширине плеч.
2. Сделав выдох, немедленно делаем вдох с одновременным подъемом перед собой рук ладонями кверху до уровня плеч. Кисти рук сжимаются в кулаки и на задержке дыхания руки быстро сгибаются в локтях (кулаками к плечам).
3. Руки очень медленно, с напряжением возвращаются в прежнее положение (ладонями кверху вытянуты перед собой на уровне плеч).
4. На выдохе руки медленно опускаются вниз.
5. В начале упражнения на задержке дыхания выполняется один цикл сгибание-разгибание рук. Затем количество циклов на одной задержке дыхания увеличивается до 2–3. Упражнение выполняется до 3 раз с небольшими промежутками для отдыха, во время которого руки опущены, а туловище немного наклонено вперед.

#### **4. Способы саморегуляции, связанные с управлением дыханием**

*Управление дыханием* – это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

1. Сидя или стоя постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании:

- на счет 1-2-3-4 делается медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна);
- на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;
- затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6;
- снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Уже через 3-5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

2. Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

3. Поскольку в ситуации раздражения, гнева мы забываем делать нормальный выдох:

- глубоко выдохните;
- задержите дыхание так долго, как сможете;
- сделайте несколько глубоких вдохов;
- снова задержите дыхание.

#### **5. Приемы самомассажа**

*Самомассаж* – массирование разных групп мышц или всего тела своими руками без помощи другого человека.

При помощи массажа можно воздействовать на сердечную функцию, желудок, кишечник и остальные органы. В процессе массажа в коже возникают физиологически активные вещества, повышающие адреналин, расширяющие капилляры, мобилизующие защитные функции организма.

Самомассаж способен насытить ткани кислородом и питательными веществами<sup>1</sup>. Разберем подробно основные приемы самомассажа.

1. *Поглаживание* делается легко, усилия прикладывать не нужно. Движения плавные, ритмичные. Поглаживание способствует очищению кожи, улучшению функции сальных и потовых желез. Оно успокаивает нервную систему.

---

<sup>1</sup> Кондратьев Б. Ф., Бабаскин А. Г. Самомассаж // Сборник научных трудов Ангарского государственного технического университета. 2007. Т. 2. № 1. С. 123-128.

Виды поглаживания: плоскостное, обхватывающее; непрерывное, прерывистое. Во время плоскостного поглаживания ладонная или тыльная поверхность кисти, основание ладони скользят по коже, плотно прилегая к ней. Касаться нужно мягко и нежно. Применяется поглаживание на бедрах, голених, спине, груди.

Гребнеобразный вид поглаживания осуществляется кулаками. Применяется, когда необходимо массировать плечи, ягодицы, бедра. Оказывает глубокое воздействие.

На ладонях, стопах, пальцах поглаживание совершают подушкой большого пальца с отягощением, а также подушечками второго и пятого пальцев. После поглаживания применяем растирание.

*2. Растирание* необходимо применять для массажа суставов, подошв, пяток, сухожилий. Растирание способствует усилению рассасывания затвердений, хорошему кровообращению, рассасыванию скапливающейся в тканях и суставах жидкости.

Растирание проводится подушечками и тыльной стороной пальцев, боковой стороной и основанием ладоней. Положение пальцев или ладоней идентично положению при поглаживании.

Приемы растирания: прямолинейное растирание и круговое. Прямолинейное применяется при массаже маленьких групп мышц (стопы, кисти). Круговое растирание смещает ткани. Его выполняют концевыми фалангами пальцев, опираясь на большой палец или основание ладони, также полусогнутыми пальцами (тыльная сторона).

Спиралевидное растирание осуществляют основанием ладоней, краем кисти в кулаке. Применяется для живота, спины, груди, ног, рук. Идеальное условие для растирания – баня.

*3. Разминание* благотворно воздействует на нервно-мышечный аппарат, также на сосуды и нервы. Его необходимо рассматривать как пассивную мышечную гимнастику и гимнастику для сосудов.

При ординарном разминании прямые руки обхватывают мышцу поперек так, чтобы отсутствовал просвет между необходимым участком и ладонью. Пальцы сводят, при этом большой стремится к остальным. Мышцу приподымают, делают движение вращения в сторону 4 пальцев до отказа. После пальцы не разжимаем, мышцу не выпускаем из кисти, возвращаем кисть с мышцей. Затем пальцы слегка отпускают мышцу, при этом ладонь все еще плотно прижата к ней.

Кисть проходит на 3 см вперед, берет следующий участок, повторяет цикл. Рывков не должно быть.

4. *Двойной гриф* нужно выполнять как обычное разминание, но рука должна тянуть другую руку. Пальцы нужно положить друг на друга. Прием энергичен. Применять только на развитых сильных мышцах.

5. *Двойное кольцевое разминание*. Важнейший прием. Кисти необходимо установить поперек нужного участка на расстоянии 8 см друг от друга таким образом, чтобы большие пальцы находились снаружи, остальные во внутренней стороне.

Обхватите мышцу руками, потяните вверх, сдавите ее, смещайте одной рукой от себя, другой – в свою сторону.

Возникнет переплетение массы мышц, которая поднята вверх. Масса не должна выскользнуть из рук на всей территории массируемого участка.

6. *Разминание основанием ладони*. Необходимо производить на спине, крупных суставах, бедрах. Основание ладони прижимаем к участку, давим на ткани по разным направлениям.

7. *Разминание подушечками большого пальца*. Ладонь накладываем на мышцу, которая массируется. Большой палец направляем вперед. Осуществляем им круговые движения, надавливая на участок.

8. *Разминание фалангами пальцев*. Все пальцы, кроме большого, сжаты в кулак. Средние фаланги пальцев прижимают мышцы и смещают их в сторону мизинца.

9. *Разминание кулаками* применяют только для сильных и крупных мышц, часто с мылом в бане, сауне.

10. *Выжимание*. Данный прием нужно выполнять в энергичном стиле. Он воздействует на кожу и более глубокие ткани. Выжимание способно ускорить лимфоток и кровоток. Оказывает возбуждающее действие на нервную систему.

11. *Потряхивание* – обычно делается в промежутке между каждым разминанием мышц и после. Потряхивание снимает мышечное напряжение, благотворно влияет на отток крови, лимфы, правильно распределяет жидкость между тканями. Потряхивание применяют после разминания. Иногда сочетают с разминанием. Выполнять нужно мизинцем и большим пальцем. Другие пальцы чуть-чуть приподняты. Потряхивающие движения выполняются с частотой 15 раз за 2 секунды. Ударные приемы нужно делать на крупных мышцах спины, груди, бедер, предельно расслабленных икроножных мышцах.

12. *Похлопывание, поколачивание, рубление*. Данные приемы являются механическими раздражителями. Их необходимо делать, чтобы повысить силу и тонус мышечных групп. Не применяйте данные приемы на внутренних сторонах бедер и переутомленных мышцах.

– похлопывание проводится расслабленной кистью, которая имеет вид коробки, дно коробки – ладонка. Пальцы сгибаются и обращаются в сторону массируемого участка. Удар наносится фалангами пальцев, сжатыми в кулак;

– поколачивание нужно проводить кулаками, удар наносится со стороны мизинца, при этом кисть расслабляется, мизинец отводится;

– рубление проводится вдоль мышцы: разводятся пальцы, выпрямляются, далее расслабляются. Производятся удары мизинцем, остальные пальцы смыкаются, затем разводятся;

– встряхивание – прием аналогичный потряхиванию. Проводится после всех приемов для снятия напряжения, восстановления мышц.

## **6. Визуализация**

*Визуализация* – мысленное представление, проигрывание, видение себя в ситуации, которая еще не произошла, – это прием, помогающий строить реальность. Человек воображает себя делающим (или имеющим) то, к чему он стремится, и получает желаемое.

Этапы визуализации:

– решите, чего вы хотите добиться: буквально, четко, зримо, в цветах и красках (мысленно создайте точные картины и сцены желаемого);

– расслабьтесь;

– в течение 5-10 минут мысленно представьте желаемую реальность, как будто создавая видеофильм успешных действий.

*Важно помнить: при визуализации нужна систематичность.* Здесь главное – практика. Не надо ждать быстрых результатов. Недостаточно представить себе что-нибудь один или два раза. Результат появится, если образ отпечатывается в сознании вновь и вновь на протяжении недель и даже месяцев. Так что продолжайте упражняться в визуализации, пока ваша цель не осуществится. Не пытайтесь оценить результаты после одной или двух попыток визуализации. Если возникнут сомнения, избегайте борьбы с ними. То, против чего борешься, только сильнее укрепляется. Надо просто проигнорировать свои сомнения. Отрезать их и отбросить!

*Техника 1. «Отрезать, отбросить»*

Она пригодна для работы с любыми негативными мыслями («все это без толку...», «у меня опять ничего не выйдет...» и пр.). Как только почувствуете, что в душу закралась подобная мысль, – немедленно «отрежьте ее и отбросьте», сделав для этого резкий, «отрезающий» жест левой рукой и зрительно представив, как вы отрезаете и отбрасываете эту мысль. После этого отбрасывающего жеста продолжайте дальше заниматься визуализацией: поместите на место удаленной негативной мысли другую, конечно же, позитивную, и все встанет на свои места.

### *Техника 2. «Лейбл или ярлык»*

Если в голову пришла негативная мысль, надо мысленно отстраниться от нее и наблюдать за ней со стороны, но не позволять этой мысли завладеть собой. Некоторые считают, что действие этой техники усиливается, когда вы представите, что не просто «вытащили» негативную мысль вовне, но произвели в воображении некоторые действия над ней. К примеру, представили, как будто брызнули на нее краской из баллончика, пометили ее (ядовито-зеленая, канареечно-желтая...) и уже теперь наблюдаете со стороны. Негативные мысли имеют силу только в том случае, если реагировать на них страхом, тревогой.

### *Техника 3. Преувеличение*

Как только обнаружится негативная мысль, преувеличьте ее до абсурда, сделайте ее смешной.

### *Техника 4. «Признание своих достоинств»*

Помогает при излишней самокритичности. Одно из противоядий – осознать, что вы, так же как и другие люди, не можете и не должны быть совершенством. Но вы достаточно хороши для того, чтобы жить, радоваться и, конечно, быть успешным. Каждый день, когда вы стоите перед зеркалом и собираетесь на работу, уверенно смотрите в зеркало, прямо в глаза самому себе и говорите не менее трех раз: «Я, конечно, не совершенство, но достаточно хорош (хороша)!». При этом неплохо, если вы улыбнетесь себе!

## **7. Концентрация внимания**

Замечали ли вы, что ваш разум неутомимо перепрыгивает с одного предмета на другой? Есть у вас проблемы с фокусировкой на чем-то одном в течение нескольких минут? Страдаете ли вы от того, что у вас накопилась куча полуготовых проектов на работе, дюжина нереализованных идей в мозгу, и, следовательно, масса сожалений о том, к чему это все привело, и о своей жизни в целом? Если так, то что вам нужно сделать, чтобы это исправить?

Несколько таких интересных упражнений можно найти в книге 1918 года «Сила концентрации» (англ. *The Power of Concentration*) американского автора Уильяма Аткинсона, которую он написал под псевдонимом Герон Дюмон. Несмотря на то, что некоторые упражнения могут показаться вам несколько глупыми, и при их выполнении вы можете выглядеть как сумасшедший человек, сила вашей концентрации будет постепенно увеличиваться. Используйте это руководство, чтобы усилить свой мозг или получить вдохновение для придумывания собственных упражнений по повышению концентрации.

### *Упражнение 1. Спокойное сидение в кресле*

Сядьте в удобное кресло. Будьте настолько спокойны, насколько возможно. Поначалу это будет не так легко, как может показаться. Вам нужно сосредоточить внимание на том, чтобы сидеть спокойно. Наблюдайте за тем, чтобы не делать спонтанных движений своими мышцами. При помощи небольшой практики вы убедитесь, что можете сидеть спокойно примерно пятнадцать минут. Сначала я рекомендую сидеть с расслабленным телом пять минут. Если вы можете оставаться совершенно спокойными все это время, увеличивайте промежуток до десяти, а потом до пятнадцати минут. Упражняйтесь столько, сколько необходимо. Но никогда не напрягайтесь в попытках оставаться спокойными. Вы должны быть полностью расслабленными.

### *Упражнение 2. Фиксирование взора на пальцах*

Сядьте в кресле. Поднимите голову, держите шею прямо, расправьте плечи. Поднимите правую руку, чтобы она была вровень с вашим плечом и указывала направо. Поверните голову, двигая только шеей, и зафиксируйте взор на пальцах. Держите руку полностью неподвижной одну минуту. Выполните то же самое упражнение с левой рукой. Когда вы научитесь держать руку совершенно неподвижно, увеличивайте время до пяти минут. Вытягивая руку, держите ее ладонями вниз, потому что это положение наиболее легкое. Если вам удастся зафиксировать глаза на кончиках пальцев, вы сможете сказать, что ваша рука совершенно спокойна.

### *Упражнение 3. Фиксирование взора на стакане с водой*

Наполните водой небольшой стакан. Возьмите этот стакан своими пальцами, и держите его прямо перед собой. Сосредоточьтесь на стакане и попытайтесь держать его так спокойно, чтобы не было заметно никаких движений воды. Начните с одной минуты, постепенно увеличивая время до пяти минут. Выполняйте это упражнение сначала одной, потом другой рукой.

### *Упражнение 4. Концентрация на сжатии и разжатии кулаков*

Придвиньте стул к столу. Положите на стол свои руки и сожмите их в кулаки, положив на стол тыльной стороной. Пусть большой палец лежит поверх остальных пальцев. Сейчас, сосредоточив внимание на указательном пальце, медленно выпрямляйте его. Наблюдайте за этим действием так, как если бы оно имело огромную важность. Затем медленно выпрямляйте следующие пальцы. После этого, повторите процесс в обратном порядке. Сначала зажимайте один палец, потом другой – пока у вас не останется сжатый кулак и большой палец, который лежит поверх остальных. Выполните то же упражнение с левой рукой. Делайте его то правой, то левой рукой поочередно – пока вы не выполните его по пять раз с каждой рукой. Через несколько дней вы можете увеличить количество повторов до десяти раз.

Есть вероятность, что выполняя эти упражнения, вы почувствуете усталость. Но вам важно практиковать эти монотонные упражнения, чтобы с их помощью развивать внимание. Упражнения также помогут вам контролировать движения мускулов. Внимание должно быть сосредоточено на каждом движении руки. Если не концентрировать внимание, упражнения утратят свою ценность.

#### *Упражнение 5. Концентрация на внутренних процессах*

Ложитесь и полностью расслабьте мускулы. Сосредоточьтесь на биении сердца, не обращая внимание ни на что другое. Думайте о том, как этот великолепный орган перекачивает кровь, доставляя ее в каждый орган вашего тела. Попробуйте представить, как кровь выходит из этого резервуара и поступает прямо к кончикам ваших ног. Представляйте, как другой поток идет к рукам и кончикам ваших пальцев. Спустя какое-то время вы сможете действительно почувствовать, как кровь проходит через ваш организм.

#### *Упражнение 6. Разговор перед зеркалом*

Сделайте на вашем зеркале две отметки, вровень с вашими глазами. Считайте, что это два глаза другого человека, которые смотрят на вас. Сначала вы будете немного моргать. Не двигайте головой, стойте прямо. Сосредоточьте все мысли на том, чтобы поддерживать голову спокойной. Не позволяйте другим мыслям входить в ваш разум. Держа голову прямо, оставаясь спокойными в глазах и в теле, думайте о том, что вы выглядите как надежный мужчина или надежная женщина – как человек, которому каждый может доверять. Стоя перед зеркалом, дышите глубоко. Пусть в комнате будет настолько много свежего воздуха, чтобы вы словно купались в нем. Как только воздух проникнет в каждую клетку тела, ваша робость исчезнет. Ее заменят спокойствие и сила. Человек, умеющий контролировать мускулы лица и глаз, всегда будет привлекать к себе внимание. Беседуя, он будет производить хорошее впечатление на всех, с кем вступает в контакт.

#### *Упражнение 7. Контроль над желаниями*

Желания сложнее всего поддаются контролю. Именно поэтому, упражнения с желаниями обладают большой ценностью. Научившись контролировать желание, вы чудесным образом укрепите свою способность к концентрации. Помните, у вас есть все необходимое для того, чтобы заниматься своими делами. Не тратьте время, чтобы думать о других людях или сплетничать о них. Если ваше наблюдение покажет, что какой-то человек может причинить вред, храните это знание при себе. Позднее ваше мнение может оказаться неправильным. Но независимо от того,

правильно оно или нет, вы укрепляете свою волю, контролируя желание поделиться своими мыслями. Если вы услышали хорошую новость, сопротивляйтесь желанию рассказать о ней первому встречному – и это также принесет вам пользу. Чтобы избавиться от желания говорить, вам потребуется концентрация всех ваших сил. Когда вы почувствуете, что имеете полный контроль над всеми вашими желаниями, тогда уже вы можете делиться новостями. Но умейте подавлять желание делиться новостями до тех пор, пока вы полностью не готовы говорить. Люди, не способные контролировать желания, часто говорят вещи, о которых стоит молчать – и этим вовлекают себя и других в ненужные проблемы.

#### *Упражнение 8. Концентрация на часах*

Сядьте на стул. Поставьте на стол перед собой часы с секундной стрелкой. Следите глазами за тем, как секундная стрелка делает круг. Выполняйте это упражнение пять минут, не думая ни о чем, кроме секундной стрелки. Это упражнение очень полезно, если у вас есть только пять свободных минут. Пусть каждая мысль в потоке сознания подчинится ей. Поскольку в секундной стрелке нет ничего особенного, это упражнение сложно выполнить, но дополнительные усилия воли, которые для него потребуются, придают ему особую ценность. Выполняя упражнение, старайтесь быть настолько спокойными, насколько это возможно. Вы приобретете контроль над нервами, и этот успокаивающий эффект положительно скажется на них.

### **8. Самовнушение (психотехники самовнушения)**

*Внушение* – это подача информации, воспринимаемая без критической оценки и оказывающая влияние на течение нервно-психических процессов.

*Самовнушение* – это процесс внушения, адресованный самому себе. Путем самовнушения можно вызывать ощущения, представления, эмоциональные состояния и волевые побуждения, а также оказывать воздействие на вегетативные функции организма.

Суть методов самовнушения заключается в формировании позитивных импульсов путем постоянного повторения специально подобранных фраз до тех пор, пока они не превратятся в рабочий инструмент вашего подсознания, и оно начнет действовать согласно этому импульсу мысли, трансформируя его в физический эквивалент. Слова и фразы самовнушения должны мысленно произноситься от первого лица повелительным тоном и обязательно в утвердительной форме. Отрицательная частица «не» в словесных формулах исключена. Нельзя говорить: «Я не курю». Нужно говорить: «Я бросил курить» или «Я перестал курить». Не стоит также

произносить длинные монологи. Фразы должны быть короткими, произносить их нужно медленно при полном сосредоточении внимания на предмете внушения. Во время проговаривания каждой фразы самовнушения желательно ярко представлять то, что внушается. Наиболее эффективно методы самовнушения действуют, когда активные мысли протекают на фоне состояния расслабления организма. Сила самовнушения находится в прямой зависимости от степени желания достижения поставленной цели, от степени концентрации внимания на установках для подсознания.

Существует достаточно большое количество **методов самовнушения**:

*Аффирмации* – это метод самовнушения, когда вы повторяете формулы вслух или про себя. Смысл этой психотехники в том, что вы строите предложение, в котором сообщаете, что достигли определенной цели. Например, «у меня крепкое здоровье», «я уверен(а) в себе», «у меня хорошая работа», «я замужем за любимым человеком». Что именно повторять, зависит от вашей цели. Благодаря аффирмациям, позитивные мысли начнут замещать негативные и постепенно окончательно их вытеснят.

*Благодарность* – это разновидность аффирмаций, но намного более мощная психотехника. Благодарность – самая сильная эмоция после любви, потому что, когда мы благодарим, одновременно возникают сильные эмоции, а это мощнейшее воздействие на психику и сознание. Благодарите искренне, от души, и с течением времени самовнушение сделает свое дело и повторяемое у вас появится. Для этой психотехники подходит самое обычное состояние человека, в котором он обычно проживает каждый свой день. Эффективность будет зависеть от того, насколько практикующий может сделать проговариваемые слова сутью, содержанием всего своего дня. То есть делать можно все, что угодно: работать, отдыхать, заниматься спортом, загорать, лишь бы на поверхности памяти при этом продолжала жить нужная аффирмация.

Аффирмации являются самым простым методом самовнушения, и, соответственно, это самый простой способ влияния на подсознание. Они менее мощные, чем визуализация, и повторять их нужно чаще. Но они тоже эффективны, и их легко использовать.

*Метод самовнушения Э. Куэ.* При выполнении этой психотехники человек занимает удобную позу сидя или лежа, закрывает глаза, расслабляется и шепотом, без всякого напряжения несколько раз (минимум 20) монотонно произносит одну и ту же формулу самовнушения. Формула должна быть простой, состоящей из нескольких слов (максимум из 3-4 фраз), и всегда носить позитивное содержание. Например, «я здоров».

Ни в коем случае она не должна содержать частицу «не», так как отрицание любого действия или явления не распознается подсознанием и может быть принято за обратное утверждение. Сеанс этого метода самовнушения продолжается 3-4 минуты, повторяется 2-3 раза в день в течение 6-8 недель. Куэ Э. рекомендовал использовать для проведения сеансов психотехники состояние утром при пробуждении от сна или вечером при засыпании.

*Аутогенная тренировка* – это метод самовнушения в состоянии релаксации (низшая ступень) или гипнотического транса (высшая ступень). Создателем метода аутогенной тренировки является И. Г. Шульц, ему же принадлежит и термин «аутогенная тренировка». В основе этой психотехники лежат находки древнеиндийской системы йогов, опыт исследования ощущений людей, погружаемых в гипноз, практика использования метода самовнушения Э. Куэ и другие<sup>1</sup>. Практикуя этот метод самовнушения, необходимо добиться расслабления, которое наступает на грани яви и сна. Добившись расслабления, следует:

- активизировать воспоминания, связанные с приятными ощущениями, пережитыми в прошлом;
- вызывать, при необходимости, не только успокоение, но и повышение психоэмоционального тонуса;
- сопровождать формулы самовнушения образными представлениями.

Эффективность применения этой психотехники будет зависеть от степени сосредоточенности, поэтому другие дела исключаются. Метод самовнушения требует ежедневных занятий, хотя бы по два раза в день. Пропуски крайне плохо сказываются на достижении эффекта.

*Медитация* – интенсивное, проникающее вглубь созерцание, погружение сознания в суть предмета, идеи, которое достигается путем сосредоточенности на одном и устранении из сознания всех мешающих факторов как внешних, так и внутренних. Необходимым условием для медитации является прекращение внутреннего диалога, беседы, которую мы постоянно ведем сами с собой. Прекратить его совсем несложно. Для этого обычно достаточно сосредоточить внимание на чем-то в себе. Например, на обеих руках сразу. Медитация – это психотехника, позволяющая многократно повысить свои физические, интеллектуальные и психические возможности, скорость реакции и многое-многое другое. В принципе, она очень проста. Ее можно условно разделить на четыре составляющих части:

- определение установки;
- вхождение в состояние пустоты и реальное ощущение в себе заданной установки;

---

<sup>1</sup> Немов Р. С. Психология: Словарь-справочник: в 2 ч. М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.

– выход из состояния пустоты в обычное состояние с уже заложённой в подсознание установкой;

– в случае необходимости выполнения установки спонтанное вхождение в состояние безмыслия и ее реализация.

Установки должны быть предельно лаконичными, емкими и одновременно яркими.

*Самогипноз* – это одна из самых мощных психотехник. Первый шаг состоит в том, чтобы расслабиться. Затем необходимо успокоиться и войти в состояние умиротворенности. После чего произнесите фразу «я глубоко сплю...». Далее следует мысленно просчитать от пяти до нуля, представляя, как вы все дальше отрываетесь от привычного мира, погружаясь все глубже в темноту гипнотического забытья. После счета «ноль» еще раз произнесите ключевую фразу «я глубоко сплю...» и мысленно осмотритесь. Вы находитесь внутри своего подсознания. Теперь пришло время произнести формулу, которая поможет вам в будущем достигать этого состояния быстрее. Она звучит так: «Каждый раз, когда я произношу слова «я глубоко сплю...», я все быстрее вхожу в состояние самопрограммирования». Эту формулу необходимо повторять на каждом из первых занятий несколько раз и только после этого проговаривать формулы самовнушения.

*Рекапинг* – это эффективная психотехника, дающая возможность заново – в виртуальном пространстве – концентрированно пережить прошлую ситуацию, но пережить ее по-новому. Переживание заново – это усмотрение в старой ситуации новых возможностей, – причем не для тогда, а новых возможностей сейчас. Речь идет о ситуациях, которые значимы до сих пор. Только поэтому имеет смысл их переживать, только поэтому их можно пережить. Реально пережить ситуацию заново значит увидеть в ней новые возможности.

Основные положения данной психотехники следующие:

1) ситуация должна быть заново пережита (реальное переживание), а не только восстановлена в памяти;

2) ситуация должна быть пережита в своих значимых компонентах, которые только и делают ее данной экзистенциальной ситуацией. Реальность значимых компонентов ситуации определяется тем, что они могут быть развернуты, в них есть нечто такое, что может быть заново усмотрено, переосмыслено и т.п.;

3) восстанавливать, воспроизводить в ситуации надо то, что происходило для тебя лично. Ситуация – это всегда твоя личная, индивидуальная, экзистенциальная ситуация. А то, что там было вокруг, – это постепенно растворяющийся, исчезающий фон.

## **9. Техники снятия психоэмоционального напряжения**

Эмоциональное напряжение часто путают со стрессом, хотя эти понятия стоит разделять. Можно сказать, что эмоциональное напряжение – это причина, а вот состояние стресса – следствие. Эмоции, бесспорно, украшают нашу жизнь, делают ее более полной. Радость, любовь, удивление, благодарность – все это эмоции, которые мы испытываем постоянно. Хорошо, если человек умеет время от времени выплескивать свои эмоции. А как справиться с напряжением, если остался сам с собой наедине? Мы предлагаем максимально доступные *экспресс-методы снятия психического напряжения*.

### *Техника 1. Глубокие дыхательные упражнения*

Вдохните медленно и глубоко через нос, заполните воздухом живот, а затем грудь. Медленно посчитайте до четырех 1-2-3-4. Действуйте в своем темпе. Как можно медленнее выдохните через рот, поджав губы, как будто вы собираетесь свистеть. Когда почувствуете, что ваши легкие пусты, опять же досчитайте до четырех. Начните упражнение снова и повторите 3-4 раза.

### *Техника 2. Быстрая релаксация*

Это умение быстро расслабиться при стрессовой ситуации. В начале нужно будет применить предыдущий прием снятия эмоционального напряжения, глубокие дыхательные упражнения два, три раза, считая про себя вдох, выдох... После достижения общей релаксации нужно прочувствовать все мышцы своего тела. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела. Если почувствуете излишнее мышечное напряжение в какой-либо части тела (например, в правой руке), то напрягайте, а затем расслабляйте различные группы мышц этой части тела (напрячь и расслабить бицепсы, мышцы предплечья и т.д.). Попробуйте почувствовать свое тело, и как оно расслабляется. Эту методику можно отрабатывать и в воображаемой стрессовой ситуации. Повторяйте упражнение один раз в неделю.

### *Техника 3. Концентрация*

Для данного упражнения хорошо подходит упражнение концентрации на вещах, которые окружают вас в данный момент. Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Сконцентрируйтесь на вещах одинакового цвета, например, запомните все белого цвета. Закрепите белый цвет с ассоциацией белого молока, белых облаков и т.д. После соберите все предметы один за другим, останавливаясь отдельно на каждом предмете. Упражнение поможет вам отвлечься от эмоционального напряжения. Внимание будет отвлечено на рациональное восприятие окружающей обстановки.

#### *Техника 4. Смена обстановки*

Смена обстановки – хороший помощник снять напряжение. Если у вас плохое настроение, чувство напряженности, угнетает обстановка, то покиньте помещение, где возник острый стресс. Можно просто выйти на улицу, если есть возможность прогуляться в парке, где сможете остаться наедине со своими мыслями. Оглянитесь вокруг, посмотрите, что вас окружает, наблюдайте за природой. Если это выходные, то обязательно выйдите на природу (когда позволит погода), сходите в кино, встречайтесь с друзьями, сделайте что-нибудь непривычное.

#### *Техника 5. Расслабление*

Лягте на спину. Сконцентрируйтесь на вашем дыхании. Медленно расслабьте тело. Начинайте медленно вдыхать через нос. Заполните нижнюю часть груди, а затем среднюю и верхние части груди и легких. Делайте это медленно. Задержите дыхание на секунду или две. Затем спокойно и легко выпустите воздух. Подождите несколько секунд и повторите упражнение. Представьте себе, что вы находитесь в спокойной ситуации, вокруг пальмы и теплый, ласковый океан. Вы можете продолжить эту технику дыхания до тех пор, как вам нравится, пока не захочется спать.

#### *Техника 6. Отвлечение*

Займитесь какой-нибудь деятельностью (все равно, какой, это не важно): начните стирать белье, мыть посуду или делать уборку. Любая выбранная деятельность поможет вам отвлечься.

#### *Техника 7. Музыка*

Выберите свою любимую тихую, успокаивающую музыку. Расположитесь поудобнее и слушайте в спокойной обстановке.

#### *Техника 8. Арифметика*

Подсчитайте, сколько осталось дней до знаменательных дней в вашей жизни. Например, сколько осталось дней до вашего дня рождения, до значимых в вашей жизни дат, которых вы ждете. Хорошие воспоминания, когда они были, и сколько прошло с тех пор.

#### *Техника 9. Общение*

Поговорите на отвлеченную тему с любым человеком, которого знаете. Он может находиться рядом с вами, либо вы можете позвонить ему по телефону. Это даст вам возможность отвлечься в данном этапе.

#### *Техника 10. Теплый душ*

Теплая вода действует расслабляюще на мышцы, тем самым снимая напряжение. Струи воды способствуют также релаксации и расслаблению путем легкого массирующего действия. Душ может быть и контрастным, все зависит от ваших личных предпочтений.

Все эти рекомендации помогут вам быстро избавиться от психоэмоционального напряжения и позволят посмотреть на мир с другой стороны. Не дайте эмоциям управлять вашей жизнью. Помните, что только от вас зависит, будет ли ваша жизнь сплошным праздником или чередой неудач.

### **10. Арома- и фитотерапия с целью профилактики стресса**

Природные компоненты, такие как экстракты растений и их масла, содержат не только массу полезных веществ, улучшающих физическое и психологическое состояние организма, но и имеют специфические запахи, которые уже более 5000 лет используются для врачевания<sup>1</sup>.

*Ароматерапия* – метод терапии, основанный на применении различными путями (через дыхательные пути и кожу) натуральных эфирных масел, или лечение запахами растений. Лечебно-профилактическое воздействие натуральных эфирных масел через дыхательные пути (вдыхание, ингаляция) называется аэрофитотерапия (ароматерапия), а через кожу – трансдермальная ароматерапия.

В мировой практике для лечебных целей используют 170-200 эфирных масел. Они имеют сложный состав: одно эфирное масло может содержать до 500 компонентов, представленных различными типами углеводов, спиртов, кетонами, сложными эфирами, лактонами и др. В силу такого сложного состава большинство эфирных масел многофункциональны, обладают разнообразным действием, среди которых выделяются 2-3 главных, определяющих направление их использования с лечебными и профилактическими целями.

Большинство эфирных масел обладает антисептическими свойствами, особенно в отношении возбудителей воздушно-капельных инфекций. Эфирные масла дают также анальгезирующий, седативный, муколитический эффекты. Некоторые эфирные масла расслабляют глазную мускулатуру, снимают мышечный спазм, оказывают выраженное гипотензивное, релаксирующее, седативное и иммуномодулирующее действие. Эфирные масла шалфея мускатного, содержащие дитерпеновые алкалоиды, влияют на гормональную систему организма, а эфирные масла сандала стимулируют работу сердца и тканевое кровообращение, устраняют застойные явления, стимулируют работу печени, тонизируют центральную нервную систему. Фенолы, входящие в состав многих эфирных масел растений, обеспечивают выраженное антиспастическое, противовоспалительное, анальгезирующее, муколитическое, диуретическое, иммуно- и гормоностимулирующее, седативное и спазмолитическое действие. Альдегиды эфирных масел отличаются противовирусной и фунгицидной активностью, дают седативный и гипотен-

---

<sup>1</sup> Браун Д. Ароматерапия. М.: «ФАИР-ПРЕСС», 2007. 270 с.

зивный эффект. В состав некоторых растений входят кетоны, которые могут вызывать обезболивающее, противовоспалительное, липолитическое и гипокоагуляционное действие. Аэрофитотерапия обладает также миорелаксирующим, антиоксидантным и заживляющим действием.

Ориентиром для выбора растений, сгруппированных по основным свойствам их эфирных масел, может служить *табл. 17*.

*Таблица 17*

***Классификация растений, содержащих эфирные масла***

<i>Действие</i>	<i>Источник эфирных масел</i>
Обезболивающее	ромашка, можжевельник, герань, гвоздика, лаванда, мята, душица, розмарин, шалфей
Антианемичное	ромашка, лимон, чабрец, чеснок
Антипаразитарное	чеснок, корица, тмин, эвкалипт, герань, гвоздика, лаванда, мята, чабрец, вербена индийская
Антисептическое	чеснок, базилик, бергамот, ромашка, корица, эвкалипт, можжевельник, имбирь, лаванда, лук, сосна, садовый чабер, шалфей, мята, пихта
Бактерицидное	чеснок, ромашка, лимон, лаванда, фенхель, эвкалипт
Жаропонижающее	чеснок, ромашка, эвкалипт, имбирь
Желчегонное	ромашка, лаванда, розмарин
Трофическостимулирующее (заживляющее)	чеснок, ромашка, эвкалипт, можжевельник, иссоп, гвоздика, лаванда, лук, шалфей, чабрец
Кровоостанавливающее	корица, лимон, кипарис, можжевельник, герань
Отхаркивающее	укроп, майоран, лук, душица, чабрец
Противовоспалительное	чеснок, иссоп, розмарин, мята, лаванда, шалфей, эвкалипт, фенхель
Потогонное	ромашка, кипарис, можжевельник, лаванда, розмарин, чабрец, сассафрас
Седативное	ромашка, лимон, лаванда, майоран, Melissa, чабрец, валериана, цикламен, апельсин
Спазмолитическое	анис зеленый, базилик, корица тмин, кипарис, укроп, гвоздика, лаванда, мята, Melissa, душица, розмарин, шалфей, мускатный орех
Общестимулирующее	чеснок, анис зеленый, ромашка, лимон, кориандр, укроп, можжевельник, герань, гвоздика, лаванда, мята, розмарин, сассафрас, шалфей, чабрец, лавр благородный

Различают *естественную* и *искусственную аэрофитотерапию*.

Естественную аэрофитотерапию проводят в парковых зонах, засажженных растениями, которые выделяют благотворно действующие на организм летучие вещества. Последние преимущественно оказывают бактерицидный, спазмолитический, гипотензивный и седативный эффекты. В этих зонах рекомендуется отдохнуть в шезлонге, посидеть на скамейке, совершить пешую прогулку, поиграть в настольные игры, сделать дыхательную гимнастику и подышать ароматом растений. Для фитоаэрации дома лучше всего использовать растения, применяющиеся для лечения наиболее распространенных заболеваний (лавр благородный, герань, сантолин кипарисовый, розмарин и др.). При проведении процедур необходимо придерживаться некоторых правил:

1) перед процедурой опрыскивают растения дегазированной водой комнатной температуры;

2) сидят перед растениями в удобном положении на расстоянии 50-60 см от них;

3) в начале и в конце процедуры делают несколько глубоких вдохов и выдохов, а остальное время (8-12 мин) дышат равномерно;

4) процедуры проводят через 1-2 часа после еды;

5) курс включает от 15 до 30 ежедневных процедур.

#### *Трансдермальная ароматерапия*

Терапевтические возможности этого пути ароматерапии во многом обусловлены сравнительно хорошим проникновением эфирных масел через кожу и быстрым попаданием в систему кровообращения, сопровождающимся рядом общих реакций организма.

К процедурам, основанным на чрескожном действии эфирных масел, относятся массаж, ванны и компрессы. Наиболее часто эфирные масла используют при общем или местном массаже. Приемы массажа обеспечивают постепенное всасывание всех фракций, входящих в состав лечебных эфирных масел. Кроме того, эфирные масла оказывают рефлекторное действие через кожу и окончания обонятельного анализатора. Для каждого больного подбирается индивидуальная композиция эфирных масел с учетом его конституции и особенностей заболевания. Смесь эфирных масел растворяют в масле-носителе, называемом также транспортным или базисным, поскольку эфирные масла в чистом виде вызывают сильное раздражение кожи. Наиболее часто в качестве базисного используют масло сладкого миндаля, кукурузное, подсолнечное, соевое, абрикосовое и др. Соотношение лечебных эфирных масел и базисного масла зависит от забо-

левания, возраста больного, его психоэмоционального статуса, сопутствующего заболевания, приема лекарств и др.

Достаточно эффективной и распространенной процедурой являются ароматические ванны, в действии которых имеют значение не только эфирные масла, но и разностороннее влияние самой ванны. Наиболее распространенными в нашей стране являются скипидарные, шалфейные, хвойные и валериановые ванны, широко применяющиеся с лечебными и профилактическими целями в ревматологии, неврологии, кардиологии, пульмонологии и эндокринологии<sup>1</sup>. Не рекомендуется использовать для ванн масла эвкалипта перечного, мяты перечной, тимьяна красного, базилика, гвоздики, имбиря. Людям, имеющим аллергические реакции в анамнезе или в настоящем, необходимо перед началом лечения провести кожную пробу.

Для ароматических ванн берут от 4-5 до 6-8 капель эфирного масла на 150-200 л воды. Эфирное масло необходимо предварительно растворить в эмульгаторе, которым могут быть обычный кефир, йогурт или молоко. Температура воды ванны составляет 36-37°C, продолжительность процедуры – 8-10 мин. Ванны обычно проводят через день, на курс используют от 8-10 до 12-16 ванн. Наиболее оптимально совместное применение ароматерапии с фитотерапией, психотерапией, лекарственными препаратами, рефлексотерапией, гирудотерапией, мануальной терапией.

Работа в сложных эмоциональных условиях всегда чревата своими последствиями, среди которых, прежде всего, психоэмоциональное утомление и возникновение негативных эмоциональных состояний. Но психологи должны знать, что все изменения эмоционального состояния, которые могут отмечаться в данный момент, в большинстве случаев обоснованно могут считаться «нормальной реакцией на экстремальную ситуацию». Продолжать свою профессиональную жизнь в ситуации такого стресса и давления и испытывать при этом эмоциональное напряжение – абсолютно нормально и закономерно.

Подводя итог вышеказанному, в период сложных эмоциональных условий следует отнестись к себе с заботой и ответственностью, прислушаться к следующим рекомендациям:

1. Любая стрессовая ситуация всегда влечет за собой разрушение привычного образа и уклада жизни людей, отказ от многих привычных схем поведения в условиях работы и дома. Попробуйте внести стабильность в свою жизнь. В перерывах между работой старайтесь полноценно высыпаться и нормально питаться, поддерживать контакт с близкими (с семьей, детьми, друзьями).

---

<sup>1</sup> Кудряшова Л. В. Ароматерапия. Теория и практика. Тверь: Издательство ГЕРС, 2010. 464 с.

2. Обязательно находите время для физических упражнений, особенно таких, которые разгружают накопившуюся мышечную усталость.

3. Старайтесь проанализировать стрессовые ситуации, в которые вы попадали раньше, и вспомнить те приемы разрешения этих ситуаций и регуляции своего состояния, которые вам помогали. Например, вспомните ситуации из своего недавнего опыта работы (в условиях пандемии), на которые лично вы чаще всего реагировали негативно, и попробуйте создать два-три сценария вашего реагирования на них.

4. Обращайтесь за профессиональной поддержкой к коллегам. Вы узнаете, что вы не одиноки в своих чувствах, что такие же проблемы испытывают и ваши коллеги.

5. Находите время, чтобы посмотреть интересный фильм, послушать музыку или принять участие в какой-нибудь виртуальной экскурсии. Такое переключение будет способствовать восстановлению эмоционального фона.

6. Если у вас есть хобби, доставляющее удовольствие, старайтесь не бросать его в данный момент. Любое хобби – это зона эмоционального комфорта для человека и его эмоциональный ресурс, его способ и среда для восстановления сил и психологической самореабилитации.

7. Отслеживайте симптомы перенапряжения: обратите внимание на определенные группы мышц (шейный отдел, икроножные мышцы, область поясницы), именно они сигнализируют об эмоциональном напряжении первыми.

8. Избегайте употребления психоактивных веществ, алкоголя в качестве стратегии преодоления стресса. В долгосрочной перспективе они могут ухудшить ваше психическое и физическое благополучие.

9. Не изолируйтесь эмоционально. Обсуждение ситуации с коллегами, которые испытывают аналогичный стресс, может помочь снизить эмоциональное напряжение. Оставайтесь в контакте с семьей, близкими родственниками и друзьями.

10. Разграничивайте работу и дом, насколько это возможно. Отвлекайтесь на домашние дела, социально-бытовые задачи, будучи дома: будьте заняты, если бездействие актуализирует чувство тревоги, злости, вины, сохраняя при этом приемлемый для вас уровень психофизического функционирования.

11. Развивайте в себе готовность без стеснения обращаться за профессиональной психологической помощью. Не забывайте, что ваши коллеги психологи готовы вам ее оказать.

12. Помните, что поддержание своего психического здоровья и психологического благополучия чрезвычайно важно для сохранения вашего физического здоровья.



## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

---

Выгорание необходимо рассматривать как состояние человека, вследствие профессиональных стрессов. «Синдром выгорания» – сложный психофизиологический феномен, выражается в утрате способностей видеть положительные результаты своего труда, недостатке энергии и энтузиазма, чувстве усталости и опустошенности, депрессивном состоянии, отрицательной установке в отношении работы и жизни вообще.

Большинство ученых считают, что основная причина выгорания – это взаимодействие с людьми. Сотрудники медицинских, образовательных, психологических, социальных служб, прежде всего, выполняют работу, требующую особых эмоциональных затрат.

Профессиональное выгорание – поэтапный динамический процесс. Его этапы соответствуют механизму развития стресса. Поэтому при профессиональном выгорании отмечают фазу нервного (тревожного напряжения), фазу резистенции (сопротивления), фазу истощения. Каждому этапу развития профессионального выгорания соответствуют отдельные его симптомы, которых на данный момент насчитывается более ста. Среди них выделяют симптомы психосоматического уровня, симптомы проявления личностных особенностей.

По мнению исследователей, нарушения могут затрагивать разные грани трудового процесса – профессиональную деятельность, личность профессионала, профессиональное общение. Профессия психолога органов внутренних дел требует ежедневного и ежечасного расходования огромных душевных сил – это работа «сердца и нервов». Эта работа является специфичным видом профессиональной деятельности, требует от специалиста личностных качеств, особых умений, знаний и навыков, без которых невозможно осуществлять психологическую поддержку личного состава.

Среди значимых качеств можно выделить такие, как обостренное чувство добра и справедливости, чувство собственного достоинства и уважение достоинства другого человека, эмпатийность, адекватный уровень самооценки, социальной адаптированности и притязаний, социальная и личная ответственность, терпимость, вежливость, порядочность, гуманистическая направленность, готовность понять других и прийти к ним на помощь, эмоциональная устойчивость.

Следует отметить, что профессиональное выгорание не является чем-то неизбежным. Необходимо предпринимать определённые шаги по его профилактике, которые могут предотвратить, ослабить или исключить возникновение выгорания. Нужно приумножать и пробуждать личностные ресурсы, помогающие преодолевать жизненные и рабочие стрессы.

## ЛИТЕРАТУРА

---

### *Нормативные правовые акты*

1. Конституция Российской Федерации : официальный текст с изменениями, внесенными Законами Российской Федерации о поправках к Конституции Российской Федерации от 30 декабря 2008 г. № 6-ФКЗ, от 21 июля 2014 г. № 11-ФКЗ. – Москва : Норма : ИНФРА-М, 2015. – 92 с.

2. О полиции : Федеральный закон Российской Федерации от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ. – Москва : Проспект, 2021. – 63 с.

3. О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации : Федеральный закон от 30 ноября 2011 г. № 342-ФЗ (с изм. и доп.). – Москва : ИНФРА-М, 2021. – 141 с.

4. Об утверждении Правил профессионального психологического отбора на службу в органы внутренних дел Российской Федерации : Постановление Правительства Российской Федерации от 6 декабря 2012 г. № 1259 (с изм. и доп.) // Гарант.ру [сайт]. – URL: <https://base.garant.ru/70276070/> (дата обращения: 23.11.2021).

5. О мерах по совершенствованию подготовки сотрудников органов внутренних дел, привлекаемых к проведению контртеррористических операций на территории Северо-Кавказского региона Российской Федерации : Приказ МВД России от 10 января 2006 г. № 2 (с изм. и доп.) // Доступ из СТРАС «Юрист».

6. О профилактике суицидальных происшествий в органах, подразделениях, учреждениях системы МВД России : Приказ МВД России от 24 декабря 2008 г. № 1142 (с изм. и доп.) // Доступ из СТРАС «Юрист».

7. О медико-психологической реабилитации сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации : Приказ МВД России от 10 января 2012 г. № 5 (с изм. и доп.) // Гарант.ру [сайт]. – URL: <https://base.garant.ru/70148276/> (дата обращения: 23.11.2021).

8. Вопросы организации морально-психологического обеспечения деятельности органов внутренних дел Российской Федерации : Приказ МВД России от 25 декабря 2020 г. № 900 // Доступ из СТРАС «Юрист».

9. Об утверждении Положения об основах организации психологической работы в органах внутренних дел Российской Федерации : Приказ МВД России от 2 сентября 2013 г. № 660 // Гарант.ру [сайт]. – URL: <https://base.garant.ru/70675376/> (дата обращения: 23.11.2021).

10. О мерах по реализации в органах внутренних дел Российской Федерации постановления Правительства Российской Федерации от 6 декабря 2012 г. № 1259 : Приказ МВД России от 1 ноября 2014 г. № 840дсп. Документ опубликован не был.

11. Об утверждении Порядка организации прохождения службы в органах внутренних дел Российской Федерации : Приказ МВД России от 1 февраля 2018 г. № 50 (с изм. и доп.) // Гарант.ру [сайт]. – URL: <https://base.garant.ru/71905114/> (дата обращения: 23.11.2021).

12. О требованиях к состоянию здоровья граждан, поступающих на службу в органы внутренних дел Российской Федерации, и сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, перечнях дополнительных обязательных диагностических исследований, проводимых до начала медицинского освидетельствования, формах документации, необходимых для деятельности военно-врачебных комиссий, порядке проведения контрольного обследования и повторного освидетельствования и о признании утратившими силу некоторых нормативных правовых актов (вместе с Требованиями к состоянию здоровья граждан, поступающих на службу в органы внутренних дел Российской Федерации, и сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации в зависимости от должностей и особенностей прохождения службы на отдельных должностях; Порядком проведения контрольного обследования и повторного освидетельствования по результатам независимой военно-врачебной экспертизы) : Приказ МВД России от 2 апреля 2018 г. № 190 (с изм. и доп.) // Гарант.ру [сайт]. – URL: <https://base.garant.ru/71935384/> (дата обращения: 23.11.2021).

13. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации : Приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 // Гарант.ру [сайт]. – URL: <https://base.garant.ru/71977330/> (дата обращения: 23.11.2021).

### ***Основная литература***

14. Абабков, В. А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / В. А. Абабков, М. Перре. – Санкт-Петербург : Речь, 2004. – 165 с.

15. Авдеев, В. В. Оптимизация личностных преимуществ: психологические возможности : практикум / В. В. Авдеев. – Москва : Курс : Инфра-М, 2019. – 209 с.

16. Айзман, Р. И. Возрастная физиология и психофизиология : учебное пособие / Р. И. Айзман, Н. Ф. Лысова. – Москва : ИНФРА-М, 2019. – 352 с.

17. Богаевский В.А. Проблемы психофизиологических исследований как одного из методов диагностики личности сотрудника ОВД для зачисления в кадровый резерв / В. А. Богаевский, Е. А. Печенкова, М. В. Милетина // Вестник Московского университета МВД России. – 2017. – № 6. – С. 285-288.

18. Богдасаров, Ю. В. Общая и первичная заболеваемость психическими расстройствами лиц, наблюдающихся в медицинских учреждениях органов внутренних дел / Ю. В. Богдасаров, Е. Г. Ичитовкина, А. Г. Соловьев // Журнал неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. – 2020. – Т. 120. – № 6. – С. 99-104.

19. Бойко, В. В. Диагностика эмоционального выгорания личности / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – Москва, Изд-во Института Психотерапии. – 2002. – 488 с.

20. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика : практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 299 с.

21. Ичитовкина, Е. Г. Особенности формирования аддиктивного поведения у сотрудников органов внутренних дел в период несения службы в чрезвычайной ситуации, обусловленной пандемией COVID-19 / Е. Г. Ичитовкина, А. Г. Соловьев, Ю. В. Богдасаров., С. В. Жернов // Девиантное поведение личности и группы : Коллективная монография / отв. ред. А. Ю. Нагорнова. – Ульяновск : ИП Кеньшенская Виктория Валерьевна (издательство «Зебра»), 2021. – С. 41-51.

22. Кононова, М. А. Эмоциональное выгорание сотрудников, замещающих должности старшего начальствующего состава органов внутренних дел / М. А. Кононова, Е. Г. Ичитовкина, М. В. Злоказова, А. Г. Соловьев // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2017. – № 1(68). – С. 33-36.

23. Папкин, А. И. Психологические пути и методы преодоления негативных эмоциональных состояний, возникающих у сотрудников органов внутренних дел в опасных ситуациях профессиональной деятельности : учебное пособие / А. И. Папкин, Д. Ю. Кузнецов. – Домодедово: ВИПК МВД России, 2009. – 162 с.

24. Ульянина, О. А. Психологическое консультирование в деятельности психологов образовательных организаций МВД России / О. А. Ульянина, С. Н. Федотов, М. И. Марьин // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2017. – № 4(71). – С. 67-72.

#### ***Дополнительная литература:***

25. Антонян, Ю. М. Теория человеческой агрессии. Почему жестоки люди : монография / Ю. М. Антонян. – Москва : Юнити: Закон и право, 2015. – 312 с.

26. Безносков, Г. П. Профессиональная деформация личности / Г. П. Безносков. – Санкт-Петербург, 2004. – 272 с.

27. Безчасный, К. В. Комплекс сотрудников полиции, страдающих соматоформными расстройствами, с точки зрения враждебности / К. В. Безчасный // Вопросы психологии экстремальных ситуаций. – 2018. – № 2. – С. 21-27.

28. Бойко, В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В. В. Бойко. – Санкт-Петербург : Питер, 1999. – 434 с.

29. Браун, Д. Ароматерапия / Д. Браун. – Москва : «ФАИР-ПРЕСС», 2007. – 270 с.

30. Гаврилова, Т. В. Исследование личности с помощью методики «Пиктограмма» / Т. В. Гаврилова // Вопросы психологии экстремальных ситуаций. – 2017. – № 3. – С. 17-29.

31. Душкин, А. С. Психологическое сопровождение профилактической деятельности сотрудников органов внутренних дел : монография / А. С. Душкин, Е. Г. Зуева. – Москва : ДГСК МВД России, 2014. – 51 с.

32. Злоказов, К. В. Эмпирический анализ типов деструктивности сотрудников правоохранительных органов / К. В. Злоказов // Юридическая наука и правоохранительная практика. – 2015. – № 4. – С. 195-201.

33. Ковальчук, М. А. Девиантное поведение: профилактика, коррекция, реабилитация : учебно-методическое пособие / М. А. Ковальчук, И. Ю. Тарханова. – Москва : Владос, 2010. – 286 с.

34. Кондратьев, Б. Ф., Бабаскин А. Г. Самомассаж / Б. Ф. Кондратьев, А. Г. Бабаскин А. Г. // Сборник научных трудов Ангарского государственного технического университета. – 2007. – Т. 2. – № 1. – С. 123-128.

35. Крысько, В. Г. Общая психология в схемах и комментариях : учебное пособие / В. Г. Крысько. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 394 с.

36. Кудряшова, Л. В. Ароматерапия. Теория и практика / Л. В. Кудряшова. – Тверь : Издательство ГЕРС, 2010. – 464 с.

37. Литвак, М. Е. Если хочешь быть счастливым: учебное пособие / М. Е. Литвак. – 32-е изд. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2015. – 603 с.

38. Ляук, Е. М. Эффективный инструмент преодоления стресса у сотрудников в период адаптации: / Е. М. Ляук // Справочник кадровика. – 2015. – № 5. С. 138-142.

39. Немов, Р. С. Психология: Словарь-справочник: в 2 ч. / Р. С. Немов. – Москва : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.

40. Петров, В. Е. Основы организации труда психолога органов внутренних дел : учебное пособие / В. Е. Петров, О. Ю. Сенаторова. – Домодедово: ВИПК МВД России, 2015. – 132 с.

41. Старостин, В. Г. Задачи и уровни организации воспитательной работы в вузе МВД РФ / В. Г. Старостин // Вестник Московского университета МВД России. – 2015. – № 1. – С. 220-223.

42. Старшенбаум, Г. В. Психоматика и психотерапия. Исцеление души и тела / Г. В. Старшенбаум. – 5-е изд. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2015. – 486 с.

43. Федотов, А. Ю. Эмоциональное состояние, негативно влияющее на профессиональную деятельность сотрудников ОВД, и их преодоление: учебно-методическое пособие / А. Ю. Федотов, И. Н. Медведев. – 2-е изд. – Москва : ДГСК МВД России, 2014. – 120 с.

**Учебное издание**

**Садеков** Рустем Рафикович  
**Сенаторова** Ольга Юрьевна  
**Бойко** Наталья Владимировна  
**Жернов** Сергей Вячеславович  
**Золотова** Ирина Владимировна

**ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОФИЛАКТИКИ  
ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПСИХОЛОГОВ  
ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Редактирование и техническое редактирование Е.А. Белова

Подписано в печать 31.03.2022.

Формат 60x84 1/16. Объем 5,0 усл.-изд. л.

Тираж 40 экз. Заказ 1/22. Цена договорная.

Федеральное государственное казенное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
«Всероссийский институт повышения квалификации сотрудников  
Министерства внутренних дел Российской Федерации».

142007, Московская обл., г. Домодедово, микрорайон Авиационный, ул. Пихтовая, д. 3.