

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Алтайский государственный университет»
Институт гуманитарных наук
Кафедра социальной психологии и педагогического образования

Особенности синдрома эмоционального выгорания у сотрудников полиции
выпускная квалификационная работа (магистерская диссертация)

Направление подготовки 37.04.01 Психология

Выполнил(а)
студент(ка) 3 курса, группы 8.232Мв-2
Алина Николаевна Зуева

_____ (подпись)

Руководитель
канд. психол. наук
Оксана Николаевна Тихонова

Допустить к защите
зав. кафедрой
социальной психологии и
педагогического образования
д-р психол. наук, проф.
Ирина Александровна Ральникова
«10» ноября 2024 г.

Выпускная квалификационная работа
(магистерская диссертация)
защищена «05» декабря 2024 г.
Председатель ГЭК
д-р психол. наук, проф.
Людмила Степановна Колмогорова

Барнаул 2024

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Основные подходы к изучению синдрома эмоционального выгорания.....	10
1.1. Проблема эмоционального выгорания личности в зарубежной и отечественной психологии.....	10
1.2. Особенности профессиональной деятельности сотрудников полиции....	17
1.3. Теоретические основы профилактики возникновения и развития синдрома эмоционального выгорания.....	29
Глава 2. Изучение особенностей возникновения и развития синдрома эмоционального выгорания у сотрудников полиции.....	44
2.1. Изучение уровня эмоционального выгорания у сотрудников полиции... 44	
2.2. Программа профилактики возникновения и развития синдрома эмоционального выгорания у сотрудников полиции.....	55
2.3. Оценка эффективности программы профилактики возникновения и развития синдрома эмоционального выгорания у сотрудников полиции.....	66
Заключение.....	75
Список литературы.....	77

Введение

Актуальность. На современном этапе проблема эмоционального выгорания сотрудников полиции стоит наиболее остро. Причины возникновения синдрома выгорания у сотрудников полиции кроются в специфике их работы. Исследование А.В. Булгакова (2019-2020гг.) показало, что эмоциональное выгорание у сотрудников полиции обусловлено стрессом, значительной эмоциональной нагрузкой при работе с трудными категориями людей, отсутствием поддержки со стороны коллег и начальства, а также высокими требованиями к службе [23, с. 371]. Специфика работы в полиции, сопряжена с постоянным столкновением с экстремальными ситуациями, требующими от сотрудников полиции высокой ответственности, быстрого принятия решений и мобилизации сил, постоянный риск, угрозы жизни и столкновения с правонарушителями и жертвами преступлений, приводят к высокому уровню стресса, требуют постоянного напряжения и самоотдачи, строгого соблюдения правил, иерархии и дисциплины. Сотрудники полиции несут высокую социальную и профессиональную ответственность, работая в условиях риска. Все эти факторы создают напряженную рабочую среду, подвергая сотрудников полиции воздействию стресса и повышая вероятность возникновения и развития синдрома эмоционального выгорания. Не случайно, эта категория специалистов проходит жесткий отбор на профессиональную пригодность. Эмоциональное выгорание является следствием неблагоприятных внешних факторов, включая социальные и экономические условия, организационную культуру, а также зависит от личных ресурсов и психологических моделей поведения полицейских. Последствия синдрома проявляются в серьезных негативных формах: наблюдается снижение работоспособности и интереса к профессиональной деятельности, уменьшение уровня ответственности; увеличивается психологическая нестабильность, агрессия и безразличие к выполняемым обязанностям; теряется истинное понимание нравственной значимости профессии [22, с. 23-25]. В случае профессионально-нравственной деформации, морального

отчуждения, сотрудники полиции часто игнорируют эти проблемы и их негативные последствия. Они не придают им серьёзного значения, позволяют ситуациям развиваться самостоятельно, принимают позицию отрицания и избегания реальности, не осознают необходимость самоанализа и обращения за помощью. Эмоциональное выгорание может привести к неспособности эффективно выполнять свои обязанности. Поэтому возникает необходимость в своевременном выявлении данной проблемы и оказании профессиональной помощи в ее разрешении [23, с. 366-375]. В этой связи, необходимо систематически осуществлять профилактику возникновения и развития синдрома эмоционального выгорания, чтобы обеспечить эффективность профессиональной деятельности сотрудников полиции, обеспечивающих безопасность граждан.

Степень изученности проблемы. Первые исследования, посвященные проблемам синдрома эмоционального выгорания, появились в США. Американский психиатр Н. Frenzenberger в 1974 году описал данный феномен и назвал его «burnout», чтобы охарактеризовать психологическое состояние здоровых людей, которые находятся в постоянном и интенсивном взаимодействии с пациентами в условиях эмоционального напряжения при оказании профессиональной помощи. Социальный психолог К. Maslac в 1976 году определила данное состояние как синдром физического и эмоционального истощения, который включает в себя негативную самооценку, отрицательное отношение к работе и утрату эмпатии и понимания по отношению к клиентам или пациентам.

Изначально синдром эмоционального выгорания (СЭВ) рассматривался как состояние полного истощения, сопровождающееся ощущением собственной бесполезности. Однако со временем симптомы этого синдрома значительно расширились, включив в себя психосоматические элементы. Исследователи все чаще рассматривают его как предболезненное состояние.

Некоторые авторы (King, 1993) возражали против использования термина «выгорание» из-за его неопределенности и частичного совпадения с близкими

понятиями, такими как посттравматическое стрессовое расстройство, депрессия или «хандра». Некоторые считали его странной психиатрической химерой (Morrow, 1981). В то же время другие исследователи пытались связать это состояние с существующими моделями, например, теорией общего стресса (Hobfoll & Freedy, 1993), концепцией заученной беспомощности (Meier, 1983) и психодинамикой беспомощности среди специалистов помогающих профессий (Adler, 1972), а также моделью самоэффективности и компетентности Bandura (Cherniss, 1993) и «синдромом помогающих профессий» (Malan, 1979).

Феномены, связанные с понятием выгорания, подробно рассматривались в работах российских психологов, исследовавших стресс, таких как Л.А. Китаев-Смык (1983) и В.А. Бодров. Первые упоминания о феномене, схожих с эмоциональным выгоранием, можно найти в трудах Б.Г. Ананьева, который ввел термин «эмоциональное сгорание» для описания негативного состояния, возникающего у людей, работающих в профессиях, связанных с межличностными отношениями (Ананьев Б.Г., 1968). В середине 90-х годов XX века эмоциональное выгорание стало объектом самостоятельного исследования в отечественной психологии. Российские авторы использовали разные термины для обозначения этого явления, включая «эмоциональное сгорание» (Форманюк Т.В., 1994; Юдина Е.В.), «эмоциональное выгорание» (Бойко В.В., 1999, 2004; Умняшкина С.В., 2001; Агапова М.В., 2004; Крапивина О.В., 2004 и др.) и «перегорание» (Зарипова Г.А., 1998). Также использовались термины «психическое выгорание» (Водопьянова Н.Е., Серебрякова А.Б.) и «профессиональное выгорание».

Эмоциональное выгорание сотрудников органов внутренних дел как ресурс развития психологической безопасности изучали: Варданян Ю.В., Воробьева Ю.М., Вязов А.А., Гоннов Р.В., Кобозев И.Ю., Напалкова Ю.О., Родин В.Ф., Рябова М.Г., Сергеева А.Н., Шаров Е.Н. и др.

Анализ научной литературы позволил выявить **противоречие**: с одной стороны, проблема эмоционального выгорания является научно

разработанной, а с другой стороны, остается слабо изученной специфика синдрома эмоционального выгорания у сотрудников полиции и особенности организации профилактической работы с сотрудниками полиции.

Данное противоречие позволяет сформулировать **проблему** нашего **исследования**: В чем специфика профилактики возникновения и развития синдрома эмоционального выгорания у сотрудников полиции и особенности его профилактики?

Проблема нашего исследования определила тему исследования: **«Особенности синдрома эмоционального выгорания у сотрудников полиции»**.

Цель исследования: изучить особенности синдрома эмоционального выгорания у сотрудников полиции.

Задачи исследования:

1. Изучить научную литературу по теме исследования.
2. Определить методологическую основу и методы исследования.
3. Провести констатирующий эксперимент.
4. Изучить особенности синдрома эмоционального выгорания у сотрудников полиции.
5. Разработать и реализовать программу профилактики возникновения и развития синдрома эмоционального выгорания у сотрудников полиции.
6. Оценить эффективность программы профилактики возникновения и развития синдрома эмоционального выгорания у сотрудников полиции.

Объект исследования: синдром эмоционального выгорания.

Предмет исследования: особенности возникновения и развития синдрома эмоционального выгорания у сотрудников полиции.

Гипотеза исследования: освоение сотрудниками полиции техник саморегуляции в условиях индивидуального психологического консультирования обеспечит значительное снижение уровня синдрома эмоционального выгорания.

Теоретико-методологическая основа исследования: психологическая концепция эмоционального выгорания В.В. Бойко, современные парадигмы изучения профессионального стресса.

Методы исследования: теоретические: анализ, сравнение и обобщение научной литературы по исследуемой проблеме; эмпирические: метод опроса, тестирование.

Методики исследования:

- опросник «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко;
- опросник нервно-психического напряжения (НПН) Т.А. Немчина;
- методика УСК (уровень субъективного контроля) Е.Ф. Бажина, Е.А. Голынкиной, Л.М. Эткинда;
- методика определения доминирующего состояния Л.В. Куликова.

Этапы исследования.

Первый этап (сентябрь 2023 г. – июнь 2023 г.) – поисковый: подбор и анализ психолого-педагогической литературы, установление степени изученности проблемы, ее значение. Определение концептуальных подходов к разработке темы исследования. Выявление противоречия, постановка проблемы, формулирование цели и задач исследования. Определение объекта и предмета исследования, теоретико-методологической основы исследования, анализ объекта исследования, установление определения рассматриваемых феноменов. Подборка методического инструментария.

Второй этап (сентябрь 2024 г. – октябрь 2024 г.) – опытно-экспериментальный. Проведение констатирующего эксперимента по изучению уровня эмоционального выгорания у сотрудников полиции. Разработка и внедрение программы профилактики возникновения и развития синдрома эмоционального выгорания. Оценка эффективности программы профилактики возникновения и развития синдрома эмоционального выгорания.

Третий этап (ноябрь 2024 г.) – обобщающий: анализ полученных данных, формулировка заключения.

База исследования: отдел полиции по Индустриальному району Управления Министерства внутренних дел по г. Барнаулу, отдел полиции по Ленинскому району Управления Министерства внутренних дел по г. Барнаулу.

Положения, выносимые на защиту:

1. Высокий уровень эмоционального выгорания у сотрудников полиции затрагивает все фазы и сопровождается снижением работоспособности, проявлением усталости, пресыщения и стресса. Сотрудники испытывают было внутренний конфликт между желанием действовать и физическим/эмоциональным истощением, отсутствует удовлетворенность от работы.

2. Системный подход к профилактике возникновения и развития синдрома эмоционального выгорания предполагает групповое психологическое консультирование, направленное на развитие навыков управления стрессом и формирование устойчивости личности к стрессовым ситуациям в профессиональной среде и на развитие профессионально значимых социально-психологических качеств сотрудников полиции, а также индивидуальное психологическое консультирование, направленное на освоение техник саморегуляции.

3. Индивидуальное психологическое консультирование сотрудников полиции по освоению техник саморегуляции имеет больший эффект по сравнению с групповым психологическим консультированием.

Научная новизна исследования: заключается в определении особенностей возникновения и развития синдрома эмоционального выгорания у сотрудников полиции, установлении приоритета индивидуальной консультативной работы по освоению техник саморегуляции сотрудниками полиции по сравнению с групповой.

Теоретическая значимость исследования: заключается в установлении специфики синдрома эмоционального выгорания у сотрудников полиции и определении индивидуальной консультативной работы по профилактике синдрома эмоционального выгорания как приоритетной.

Практическая значимость исследования: состоит в подготовке и реализации программы профилактики возникновения и развития синдрома эмоционального выгорания у сотрудников полиции, которая может быть использована психологами органов внутренних дел при работе с личным составом.

Структура работы: введение, две главы, шесть параграфов, заключение, список литературы, приложения.

Заключение

Синдром эмоционального выгорания - сложный и многогранный феномен. В основе нашего исследования лежит определение, данное В.В. Бойко, эмоциональное выгорание – это состояние хронической усталости, затрагивающее физические, эмоциональные и умственные ресурсы человека, защитный механизм, позволяющий частично или полностью «отключить» эмоции, чтобы справиться с психотравмирующими воздействиями, что позволяет экономить энергетические ресурсы человека, однако это может привести к негативным последствиям, таким как снижение рабочей продуктивности и ухудшение отношений с коллегами, что приводит к профессиональной деформации личности, изменениям в характере и поведении, которые затрудняют эффективное выполнение работы и мешают полноценной жизни [13].

Анализ специфики деятельности сотрудников полиции позволил установить, что возникновение и развитие синдрома эмоционального выгорания у сотрудников полиции является результатом комплексного воздействия различных факторов: личностных особенностей (эмоциональная неустойчивость, тревожность, перфекционизм, чувствительность к критике), особенностей межличностных отношений в коллективе, стрессогенных условий профессиональной деятельности. Запускается процесс, в котором стрессовые ситуации приводят к эмоциональному выгоранию и усилению трудности в межличностных отношениях и профессиональной деятельности.

В результате эмпирического исследования выявлен высокий уровень эмоционального выгорания у сотрудников полиции, затрагивающий все его фазы, что подтверждается снижением работоспособности, проявлением усталости, пресыщения и стресса. Сотрудники испытывают внутренний конфликт между желанием действовать и физическим/эмоциональным истощением, отсутствует удовлетворенность от работы.

Системный подход к профилактике возникновения и развития синдрома эмоционального выгорания предполагает групповое психологическое

консультирование, направленное на развитие навыков управления стрессом и формирование устойчивости личности к стрессовым ситуациям в профессиональной среде и на развитие профессионально значимых социально-психологических качеств сотрудников полиции, а также индивидуальное психологическое консультирование, направленное на освоение техник саморегуляции.

Динамика эмпирического исследования свидетельствует о большем эффекте индивидуальной консультативной работы по сравнению с групповой.

Таким образом, цель, поставленная в исследовании достигнута, путем поэтапного решения задач, а гипотеза нашла свое подтверждение.

Список литературы

1. Аглиулова Л.Р. Преимущества введения медитации и пранаямы перед и после занятий физической культуры / Л.Р. Аглиулова, Д.М. Панягин // Бюллетень науки и практики. 2021. Т.7. № 7. С. 304-309.
2. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды: В 2-х т. Т. 1. М.: 1980. 231 с.
3. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. 3е изд., доп., перераб. М.: Физкультура и спорт, 1987. 64 с.
4. Арендачук И.В. Психологические основы регуляции и коррекции эмоциональных состояний. СГУ им. Н.Г. Чернышевского: Университетская книга, 2015. 66 с.
5. Артыков Т.А. Тревожность учащегося, как показатель реадaptации к учебной деятельности / Т.А. Артыков // Молодой ученый. 2009. № 8. С. 149-152.
6. Бабич О.И. Психологическая профилактика синдрома профессионального выгорания / О.И. Бабич // Чита: АртИК, 2006. 146 с.
7. Базаров Т.Ю. Открытый диалог на тему эмоционального выгорания (в жанре научной переписки) / Т.Ю. Базаров, А.А. Фрумкин // Организационная психология. 2017. Т. 7. № 2. С. 137-148.
8. Баламут А.Н. Психологическая характеристика затруднений, испытываемых сотрудниками УИС при взаимодействии с осужденными

пожизненно / А.Н. Баламут // Ведомости уголовно-исполнительной системы. 2011. № 7. С. 30-33.

9. Барабанова М.В. Изучение психологического содержания синдрома выгорания/ М.В. Барабанова // Вестник Московского университета. Серия 14. «Психология». М.: Издательство МГУ, 2005. № 1. С. 54.

10. Безносков С.П. Профессиональная деформация личности / С.П. Безносков // СПб.: Речь, 2004. 272 с.

11. Безносков С.П. Теоретические основы изучения профессиональной деформации личности. СПб. 2015. 167 с.

12. Беличева С.А. Основы превентивной психологии / С.А. Беличева // М.: АСТ, 2010. 216 с.

13. Белослудцев В.И. Организационно-управленческие и педагогические проблемы исполнения уголовных наказаний в отношении осужденных с психическими аномалиями / В.И. Белослудцев, В.Г. Козюля // Социально-психологические проблемы организации исполнения уголовных наказаний: сб. статей / под ред. А.В. Пилещко, В.А. Уткина. Домодедово, 1996. С. 56-57.

14. Белых Т.В. Основы психокоррекции, психопрофилактики и реабилитации. Учебное пособие / Т.В. Белых // 2018. 70 с.

15. Беляева Л.И. Психологические особенности экстремальных ситуаций правоохранительной деятельности / Л.И. Беляева // Прикладная юридическая психология / под ред. А.М. Столяренко. М.: Смысл, 2011. 344 с.

16. Бодров А.В. Проблема преодоления стресса / А.В. Бодров // Психологический журнал. 2006. № 1. С. 122-131.

17. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В.В. Бойко // СПб: Речь, 2010. 167 с.

18. Болотова А.К. Развитие идей саморегуляции в исторической перспективе / А.К. Болотова // Культурно-историческая психология. 2013. № 3. С. 64-74.

19. Борисова С. Е. Профессиональная деформация личности сотрудников госавтоинспекции // Вестник Московского университета МВД России. 2015. № 10. С. 352-356.
20. Бреслав И.С., Глебовский В.Д. Регуляция дыхания. Ленинград, 1982. 278 с.
21. Бреслав И.С. Паттерны дыхания. Ленинград, 1984. 205 с.
22. Буданов А.В. Работа с сотрудниками ОВД по профилактике профессиональной деформации. М.: Домодедово, 1992. 271 с.
23. Булгаков А.В. Психологические механизмы профессионально-нравственной деформации личности: выявление и оценка (на примере психологов правоохранительных органов) // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2020. Т. 25. № 4(83). С. 366-375.
24. Варданын Ю.В., Воробьева О.М. Исследование эмоционального выгорания сотрудников полиции в контексте психологической безопасности // Вестник ЮУрГГПУ. 2018. № 2. С. 203-213.
25. Винарчик Е.А. Факторы, влияющие на возникновение синдрома психического выгорания у сотрудников пенитенциарной системы. // Психология XXI столетия. Т.1 / Под редакцией Козлова В.В. Ярославль, МАПН, 2008. 376 с.
26. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. 336 с.
27. 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, 2024. 299 с.
28. Гримак Л.П. Общение с собой: начала психологии активности. М., 1997. 368 с.
29. Гусев А.В. Правовой статус правоохранительных органов исполнительной власти: теория и практика конституционно-правового и международного договорного регулирования: автореф. дис. канд. юрид. наук.

Екатеринбург, 2011. С. 21.

30. Гуценко К.Ф. Правоохранительные органы. / К.Ф. Куценко // Учебник. М.: Кнорус, 2016. С. 208.

31. Дикая Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельностный подход). М.: Изд-во ИПРАН, 2003. 318 с.

32. Дмитриева М.А. Психологические факторы профессиональной адаптации / М.А. Дмитриева // Психологическое обеспечение профессиональной деятельности / под ред. Г.С. Никифорова. СПб.: изд-во С.Петербург. ун-та, 2006. С. 43-61.

33. Ендольцева А.В. Правоохранительные органы: учебное пособие под ред. Ендольцевой А.В. М: Закон и право. 2012. С. 176.

34. Ичитовкина Е.Г., Злоказова М.В., Соловьев А.Г. Системный мониторинг психического здоровья комбатантов - сотрудников полиции: монография. Архангельск: Изд-во Северного государственного медицинского университета, 2017. 205 с.

35. Каптен Ю.Л. Основы медитации. СПб., 1991. 225 с.

36. Карнаухова, А. О. Психологические аспекты феномена профессиональной деформации / А.О. Карнаухова. // Молодой ученый. 2017. Государство и право: проблемы и перспективы совершенствования ЮР-16 277 № 1 (135). С. 393-399.

37. Карташова К.С. Психология стресса: учеб.-метод. пособие / К.С. Карташова. Красноярск: Сиб. федер. ун-т. 2012. 35 с.

38. Картузова А.А. Профессиональная деформация личности: определение понятия. / А.А. Картузова // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2007. № 3. С. 48-51.

39. Кононова М.А. Ичитовкина Е.Г., Злоказова М.В., Соловьев А.Г. Эмоциональное выгорание сотрудников, замещающих должности старшего

начальствующего состава органов внутренних дел // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2017. № 1 (68). С. 33-36.

40. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности. М.: Наука, 1980. 256 с.

41. Константинов В.В. Профессиональная деформация личности: учебное пособие для вузов / В.В. Константинов. 2-е изд., испр. и доп. Москва: Издательство Юрайт, 2020. 186 с.

42. Копылова Т.В. «Эмоциональное выгорание» как форма профессиональной деформации личности сотрудника пенитенциарной системы // Психопедагогика в правоохранительных органах 2003. № 9. С. 13-18.

43. Корехова М.В. Соловьев А.Г., Новикова И.А. Профилактика психологической деадаптации сотрудников ОВД // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2012. № 1(48). С. 66-70.

44. Косырев В.Н. О психологических способах влияния на «эмоциональное выгорание» у пенитенциарных служащих // IX Державинские чтения. Психология и педагогика. Физическая культура и спорт: Мат-лы науч. конф. преподавателей и аспирантов. Тамбов: Изд-во ТГУ им. Г.Р. Державина, 2004. С. 67-69.

45. Кремнева В.Н., Соловьев Н.В. Возможности дыхательных техник для снижения стресса у студентов в предэкзаменационный и экзаменационный период // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. №5-1. 2018. С. 59-61.

46. Крюкова Т.Л. Человек «совладающий»: качества субъекта и его совладающее поведение / Т.Л. Крюкова // Совладающее поведение. Современное состояние и перспективы / Ответственные редакторы: Журавлев

А.Л., Крюкова Т.Л., Сергиенко Е.А. Москва: Институт психологии РАН, 2008. С. 257-273.

47. Ленгле А. Эмоциональное выгорание с позиции экзистенциального анализа / Ленгле А. // Вопросы психологии. 2008. № 2. С. 3-16.

48. Леонова А.Б., Кузнецова А. С. Психологические технологии управления состоянием человека. М.: Смысл, 2007. 311 с.

49. Липень А. Йога дыхания. Оздоровительные пранаямы на каждый день. Санкт-Петербург: Питер, 2010. 128 с.

50. Лыткин В.В., Комарова А.В. Место медитации в традиционных культурах человечества: возникновение и функции // Наука. Искусство. Культура. 2023. № 2. С. 205-215.

51. Люлякина Е.Г. Искусство жизни в XXI веке. Йога – Аюрведа – Медицина: материалы Междунар. мед. науч.-практ. конф. (30 августа 2005 г., Красноярск) / Е.Г. Люлякина. Красноярск, 2005. 229 с.

52. Маракулина Е.В. Специфические особенности профилактики «синдрома профессионального выгорания» у сотрудников УИС / Е.В. Маракулина // Юридическая наука и практика (трибуна молодых ученых): сб. статей. Н. Новгород: Изд-во Нижегород. акад. МВД России. 2011. Вып. 11, т. 2. С. 63-66.

53. Маслач К. Профессиональное выгорание: как люди справляются. Практикум по социальной психологии / К. Маслач. СПб.: Питер, 2001. 528 с.

54. Мещерякова А.В. Эмоциональное выгорание и смысложизненные представления у сотрудников уголовно-исполнительной системы / А.В. Мещерякова, Е.А. Пахомова // Universum: Психология и образование: электрон. научн. журн. 2018. № 9 (51). С. 21-25.

55. Мигачев Ю.И. Административное право Российской Федерации. Учебник для академического бакалавриата. / Ю.И. Мигачев, Л.Л. Попов, С.В. Тихомиров // М.: Юрайт, 2019. С. 218.

56. Моросанова В.И. Психология осознанной саморегуляции: от истоков к современным исследованиям / В.И. Моросанова // Теоретическая и экспериментальная психология. 2022. № 3. С. 57-82.

57. Никифоров Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов / Г.С. Никифорова. СПб.: Питер. 2006. 607 с.

58. Никулин С.Г. Значимость социальной ответственности в профессиональной деятельности сотрудников ОВД / С.Г. Никулин, Р.Р. Абидов // Образование и право. 2022. № 6. С. 318-321.

59. Оверчук Т.А. Сложности, связанные с интерпретацией понятия и основных направлений деятельности органов внутренних дел / Т.А. Оверчук // Молодой ученый. 2022. № 5 (400). С. 198-201.

60. О полиции: федеральный закон от 07.02.2011 № 3-ФЗ [Электронный ресурс]. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_110165/ (дата обращения: 24.04.2024).

61. Орел В.Е. Синдром психического выгорания личности / В.Е. Орел. Москва: «Институт психологии РАН», 2006. 224 с.

62. О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации: федеральный закон от 30.11.2011 № 342-ФЗ. [Электронный ресурс] URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_122329/ (дата обращения: 28.04.2024).

63. Панкратова Т.М. Саморегуляция в социальном поведении: учеб. пособие; Яросл. гос. ун-т им. П.Г. Демидова. Ярославль, 2011. 112 с.

64. Парченко О.Ю. Техники саморегуляции как средство профилактики стрессовых состояний в управленческой деятельности / О.Ю. Парченко, С.А. Томилова // Педагогика и психология: проблемы развития мышления: Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Красноярск, 25 апреля 2018 года / Под общей редакцией Т.Н. Ищенко. Красноярск: Федеральное

государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева». 2018. С. 212-219.

65. Пянковская Л.В. Основные направления психопрофилактики синдрома «эмоционального выгорания» у сотрудников органов внутренних дел / Л.В. Пянковская // Психология в России и за рубежом: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, ноябрь 2013 г.). Т. 0. Санкт-Петербург: Реноме, 2013. С. 91-98.

66. Сабангулова Г.Г. Особенности профессиональной деятельности сотрудников ОВД / Г.Г. Сабангулова, В.В. Курунов // В сб.: Ярмарка научно-практических инициатив студентов ЯНПИС-2020: Материалы XVII межрегиональной студенческой научно-практической конференции. Пермь: ПГГПУ, 2020. С. 193-195.

67. Салихов А.И. Проблемы эмоционального выгорания пенитенциарных работников [Электронный ресурс]. Режим доступа – URL: http://www.rusnauka.com/16_NTP_2008/Psihologia/33954.doc.htm

68. Свядощ А.М. Аутогенная тренировка: Руководство по психотерапии. Ташкент. 1979. С. 176-192.

69. Степанищев А. Г. Психология в деятельности сотрудников органов внутренних дел: курс лекций / А.Г. Степанищев, Н.Ю. Варгасова. Барнаул: ФГКОУ ВПО БЮИ МВД РФ, 2021. 124 с.

70. Сыдорук И.И. Правоохранительные органы: учебник под ред. Сыдорука И.И., Ендольцевой А.В., Галустьяна О.А. М.: Закон и право. 2012. С. 208.

71. Таранова О.В. Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) и хронической усталости (СХУ) как факторы профессиональной успешности (на примере педагогов-мастеров вождения): Ав-тореф. дис. канд. псих. наук. М., 2014.

72. Трущенко М.Н. К вопросу о синдроме выгорания: традиционные подходы исследования и современное состояние проблемы // Психология:

традиции и инновации: материалы междунар. науч. конф. (г. Уфа, октябрь 2012 г.). Уфа: Лето, 2012. С. 1-8.

73. Тур Е.Ю. Медитация в психологической и психосоматической практике / Е.Ю. Тур // Высшая школа: научные исследования: материалы Межвузовского международного конгресса, Москва, 28 апреля 2022 года. Том Часть 2. Москва: Инфинити, 2022. С. 7-15.

74. Франкл В. Теория и терапия неврозов: введение в логотерапию и экзистенциальный анализ / В. Франкл. Санкт-Петербург: Речь, 2001. 336 с.

75. Чапиков С.Ю. Комментарий к Федеральному закону «О полиции» / под ред. Чапикова С.Ю. // М. Юстицинформ. 2013. С. 121.

76. Шагивалеева Г.Р., Бильданова В.Р. Основы психической саморегуляции: учеб. пособие для студ. вузов. Елабуга, 2006. 41с.

77. Шадриков В.Д. Духовные способности // Психология личности в трудах отечественных психологов. СПб., 2000. С. 420-426.

78. Шаповал В.А. Метод оценки и прогнозирования психологического здоровья и профессиональной идентичности кандидатов на службу и сотрудников МВД на основе психодинамически ориентированного личностного опросника (ПОЛО) «Ресурс»: учеб.-метод. пособие. СПб: СПб Университет МВД России, 2013. 385 с.

79. Шаранов Ю.А., Устюжанин В.Н. Ситуации неопределенности и слабоструктурированные проблемы как системные атрибуты правоохранительной деятельности // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2018. № 4 (80). С. 223-229.

80. Шмигель Н.Е. Релаксация: теория и практика. Учебное пособие. Симферополь, 2014. 172 с.

81. Шостак В.И. Профессиональное здоровье / В.И. Шостак. // Психология профессионального здоровья: учеб. пособие / под ред. Г.С. Никифорова. СПб.: Речь, 2006. 431 с.

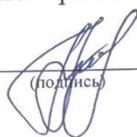
82. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. Спб, 2006. 256 с.

83. Эверли Дж. С., Розенфельд Р. Стресс. Природа и лечение. М.: 1985. 412 с.
84. Barrett B. Meditation or exercise for preventing acute respiratory infection: a randomized controlled trial / Barrett B. [et al.]. // *The Annals of Family Medicine*. 2012. 10 (4). P. 337-346.
85. Fang C.Y., Reibel D.K., Longacre M.L., et al. Улучшение психосоциального благополучия после участия в программе снижения стресса, основанной на осознанности, связано с повышением активности естественных клеток-киллеров. *Журнал дополнительной и альтернативной медицины*. 2010. 16 (5). С. 531-538.
86. Goldstein C.M. Current Perspectives on the Use of Meditation to Reduce Blood Pressure / C.M. Goldstein [et al.] // *International Journal of Hypertension*. 2012. 11 p.
87. Hölzel B.K. How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action From a Conceptual and Neural Perspective / B. K. Hölzel [et al.] // *Perspectives on Psychological Science*. 2021. 6 (6). P. 537-559.
88. Luthe, W. Autogenic training in North America // W. Luthe (Ed) *Autogenic training*. New York: Grune & Stratton, 1965, P. 297-303.
89. Schultz J. H. *Ubungsheft für das autogene Training*. Stuttgart: Georg Thieme Verlag, 1983.
90. Travis F., Pearson C. Pure consciousness: Distinct phenomenological and physiological correlates of consciousness itself // *International Journal of Neuroscience*. 2000. 100(1-4). P. 77-89.
91. Wilber K. *Integral spirituality*. Boston, MA: Integral Books. 2007. 313 p.

**ПОСЛЕДНИЙ ЛИСТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
(МАГИСТЕРСКОЙ ДИССЕРТАЦИИ)**

Выпускная квалификационная работа (магистерская диссертация) выполнена мной совершенно самостоятельно. Все использованные в работе материалы и концепции из опубликованной научной литературы и других источников имеют ссылки на них.

«10» ноября 2024 г.


(подпись)

Зуба Анна Николаевна
(Ф.И.О. полностью)