



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Формирование эмоциональной устойчивости сотрудников полиции

Выпускная квалификационная работа по направлению
44.04.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность программы магистратуры
«Психолого-педагогическое консультирование»
Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:
74,09 % авторского текста

Работа не защищена к защите
«19» 01 2022г.
зав. кафедрой ТиПП
Кондратьева О.А. Кондратьева О.А.

Выполнила:
Студентка группы ЗФ-310/224-2-1
Сандал Елена Андреевна

Научный руководитель:
к. псих. н., доцент
Шаяхметова Валерия Каусаровна

Челябинск
2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ.....	8
1.1 Эмоциональная устойчивость в научных исследованиях	8
1.2 Особенности эмоциональной устойчивости сотрудников полиции	19
1.3 Модель формирования эмоциональной устойчивости сотрудников полиции.	28
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ.....	35
2.1 Этапы, методы, методики исследования	35
2.2. Характеристика выборки и анализа результатов исследования ..	42
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ.....	50
3.1 Программа формирования эмоциональной устойчивости сотрудников полиции	50
3.2 Анализ эффективности программы формирования эмоциональной устойчивости сотрудников полиции	53
3.3 Психолого-педагогические рекомендации по формированию эмоциональной устойчивости сотрудников полиции	60
3.4 Внедрение результатов исследования по формированию эмоциональной устойчивости сотрудникам полиции.....	67
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	74
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	80
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 – Методики исследования.....	93

ПРИЛОЖЕНИЕ 2 – Результаты опытно-экспериментального исследования эмоциональной устойчивости сотрудников полиции.....	101
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 – Программа формирования эмоциональной устойчивости сотрудников полиции	104
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 – Результаты опытно-экспериментального исследования эмоциональной устойчивости сотрудников полиции.....	117
ПРИЛОЖЕНИЕ 5 – Технологическая карта внедрения результатов в практику по теме «Формирование эмоциональной устойчивости сотрудников полиции	125

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования состоит в том, что происходящие в нашей стране кардинальные политические и экономические изменения содействуют росту уровня психологического стресса у людей. Среди населения широко распространены тревога, неудовлетворенность жизнью, сомнения в будущем, опасения за будущее, раздражительность, агрессия, депрессия. Все эти отрицательные эмоции, как правило, нежелательны для жизни общества. Роль полицейских – вести себя достойно, предотвращать преступления и вести профилактику правонарушений.

Высокие требования к эмоциональной устойчивости сотрудников полиции связаны с тем, что стрессы на службе приводят к блокированию чувства безопасности. Для деятельности сотрудников Министерства внутренних дел характерны особые обстоятельства, связанные с задержанием преступников, освобождением заложников, применением оружия, публичными мероприятиями, стихийными бедствиями, правоохранительными органами в чрезвычайных ситуациях, а также ненормированный рабочий день и регулярные контакты с членами общества, которые характеризуются асоциальностью. Невозможность полного восстановления душевных и физических сил обоснована тем фактором, что пресечение преступности может привести к полному истощению функциональных ресурсов организма, как следствие может появиться профессиональное выгорание. Именно это обстоятельство устанавливает высокие стандарты психических способностей сотрудников полиции, их способности противостоять стрессу и их психологической готовности к работе в экстремальных условиях.

Для реализации профессиональной деятельности полицейского предполагается актуализация умений анализировать влияние внешних психоэмоциональных воздействий на внутреннее эмоциональное

состояние, а так же регуляция собственных эмоциональных реакций и поведения.

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально выполнить формирование эмоциональной устойчивости сотрудников полиции.

Объект исследования: эмоциональная устойчивость личности

Предмет исследования: формирование эмоциональной устойчивости сотрудников полиции

Гипотеза исследования: при проведении специально разработанной программы, уровень сформированности эмоциональной устойчивости сотрудников полиции повысится

Задачи исследования:

1. Рассмотреть проблему эмоциональной устойчивости в научных исследованиях.
2. Определить особенности эмоциональной устойчивости сотрудников полиции.
3. Разработать модель формирования эмоциональной устойчивости сотрудников полиции;
4. Изучить этапы, методы и методики исследования.
5. Дать характеристику выборки и провести анализ результатов исследования.
6. Разработать и реализовать программу формирования эмоциональной устойчивости сотрудников полиции.
7. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования формирования эмоциональной устойчивости сотрудников полиции.
8. Предложить психолого-педагогические рекомендации по формированию эмоциональной устойчивости сотрудников полиции.

9. Разработать технологическую карту внедрения результатов в практику по теме «Формирование эмоциональной устойчивости сотрудников полиции»

Теоретическо-методологическое обоснование: концепция эмоциональной устойчивости Л.М. Аболина, теория А.Г. Асмолова, Д.Н. Узнадзе (взаимосвязь эмоциональной устойчивости с установками), положения по психологической устойчивости Е.П. Крупника, положения о эмоциональной устойчивости, как о личностном свойстве К.К. Платонова.

Методы и методики исследования:

1. Теоретические: анализ, синтез и обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам: Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ) А. Г.Маклакова и С. В.Чермянина; Методика «Шкала организационного стресса» А. Мак-Лина; Диагностика состояния стресса (А.О. Прохоров).

3. Математико-статистический: Т-критерий Вилкоксона.

Теоретическая значимость исследования.

Уточнены содержательные компоненты эмоциональной устойчивости сотрудников полиции, разработана модель формирования эмоциональной устойчивости сотрудников полиции исследования состоит в проектировании модели формирования эмоциональной устойчивости сотрудников полиции, как условия психологической безопасности личности и дальнейшей успешной службы. А так же разработке и реализации программы формирования эмоциональной устойчивости сотрудников полиции. Была исследована и обобщена психолого-педагогическая литература по проблеме эмоциональной устойчивости, выделены особенности эмоциональной устойчивости сотрудников полиции.

Практическая значимость исследования.

Программа формирования эмоциональной устойчивости полицейских и рекомендации могут быть использованы в работе психологических служб, сотрудниками УРЛС, преподавателями в ЦПП.

Апробация.

Результаты исследования обсуждались в ходе совещания на базе в ГУ МВД России по Челябинской области в 2021 году. А так же в ходе ежегодной 58-ой конференции по итогам научно-исследовательской деятельности профессорско-преподавательского состава, научных сотрудников, докторантов, аспирантов и студентов ЮУрГГПУ.

База исследования: сотрудники ГУ МВД России по Челябинской области в количестве 20 человек. Из них 3 мужчин и 17 девушек.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

1.1 Эмоциональная устойчивость в научных исследованиях

На протяжении всей истории эмоции играли ключевую роль в определении человеческой деятельности. Изучая историю данного вопроса, Л. Аболин отметил, что Аристотель, Б. Спиноза и Р. Декарт впервые в своих философских трактатах подчеркнули роль регуляции эмоций.

Согласно Аристотелю, эмоции выполняют функцию стимула и являются звеном в процессе изучения более сложных объектов. Исходя из этой позиции, Декарт акцентирует внимание на эмоциях и указывает на индикативную функцию эмоций, которая предполагает выполнение человеком определенных действий. Б. Спиноза в своем учении об аффекте говорит о динамической интеграции эмоций с другими психическими явлениями и считает, что они не только регулируют деятельность, но и оказывают хаотическое действие [13].

Л. М. Аболин отмечает, что аффекты – это состояние, которое усиливает, ослабевает, благоприятствует и ограничивает способность тела функционировать. Именно эта характеристика эмоции интерпретируется зарубежными психологами в связи с изначальными психическими явлениями, которые постепенно исчезают [2].

В современном контексте социального развития возрастает потребность в социальной, физической и психологической защите человека. Основная роль психологов в полиции – обеспечивать эмоциональное развитие и регулирование эмоционального состояния сотрудников правоохранительных органов.

Впервые вопрос о психологической устойчивости был поставлен Л. И. Божович (1966), согласно ее представлениям – это отражение

процесса формирования нравственной мотивации с точки зрения социального происхождения и содержания.

Далее, изучение феномена индивидуальной устойчивости велось В. Е. Чудновским, который понимает под ней способность человека сохранять свою личную позицию в различных ситуациях социальной нестабильности, овладевать некоторыми защитными механизмами, связанными с его личными взглядами, убеждениями и мировоззрением. Он полагал, что поведение социально активного субъекта проистекает из двух форм деятельности: адаптации к ситуации и изменения ситуации. Согласно последней стратегии поведения индивид осуществляет свою социальную деятельность и проявляет себя как устойчивую личность. Исследуя эту ситуацию, В. Чудновский выделил четыре уровня личной устойчивости [13].

Первый уровень – ситуационная неустойчивость. Этот уровень определяется ситуативными факторами, такими как приоритетность первоочередных потребностей и их удовлетворение. Поэтому мы наблюдаем низкий уровень моральной саморегуляции.

Второй уровень – неустойчивость из-за отсутствия факторов дальнего ориентирования. Этот уровень определяет преимущество узких личных потребностей, но их удовлетворение достигается долгосрочными целями.

Третий уровень – это устойчивость индивида, основанная на отдаленных типах ориентации, неоднозначных по содержанию, позволяющих индивиду выходить за пределы узких личных интересов.

Четвертый уровень – высший уровень индивидуальной устойчивости, опосредованный коллективной ориентацией. На этом уровне решающее значение имеют потребность в достижении общих целей и природа ориентации на дальнюю перспективу, поскольку они выходят за рамки потребностей человека до ограниченности и способствуют преодолению ситуации [13].

Одной из теорий, основанных на изучении устойчивости, является «Структурно-динамическая концепция» К. Левина.

Ряд исследователей (А. Г. Асмолов, Д. Н. Узнадзе, В. А. Ядов) определяют проблему устойчивости в терминах теории установок. По мнению авторов, устоявшиеся семантические подходы имеют приоритет над индивидуальной реальностью, потому что они содержат модель будущего действия, прежде чем оно станет реальностью. Эти известные исследователи описывают стабилизирующие свойства установки [45].

а) установка не представлена в нормальных условиях жизнедеятельности;

б) установки появляются только тогда, когда деятельность преодолевает препятствие в виде неопределенности, которое влияет на предмет стимуляции.

В этом случае разные уровни установки принимают форму конкретных явлений. Существует три уровня установки: смысловой (семантический), целевой и операциональный.

Семантические установки реально мотивированы действием и являются формой личностного выражения смысла. Такой тип установки способствует выработке стабильного и устойчивого общего направления работы.

Целевая установка состоит в том, чтобы действовать как способ устранения системных сбоев и прерываний в работе.

Операциональная установка обеспечивает выполнение «первичного» (Д. Н. Узнадзе) плана поведения, выраженного в стандартной ситуации и проявленного в конкретном плане действий, который используется для разрешения аналогичной ситуации, которая имела место в прошлом [13].

Хотя проблема психологической устойчивости изучается в основных областях психологической науки, вопрос о ее механизме остается нерешенным. В теоретических работах Е. П. Крупника как ключевое

условие психологической устойчивости личности и всех ее проявлений выделяются следующие компоненты индивидуального сознания:

- ценностная семантика, которая включает внутренние движения динамических процессов, таких как сострадание и внешние отношения;
- конкретно-чувственное и теоретико-концептуальное познавательное взаимодействие индивидуальной психической деятельности;
- интуиция, которая определяется взаимозависимостью сознания и осознанности [27].

Аналогичной точки зрения придерживается Л. В. Куликов. По его словам, психологическая устойчивость человека напрямую определяет его энергетическое, соматическое и психическое здоровье. Самое главное в психологической устойчивости – это баланс между стабильностью и непостоянством. Компоненты психологической устойчивости человека включают: «способность своевременно полностью разрешать конфликты между людьми (ценности, мотивации, обязанности), полностью осознавать себя и расти как личность; сохранять относительно постоянный тон эмоций и относительную стабильность настроения; умение регулировать эмоциональные желания; интенсивность мотивации, соответствующая ситуации» [27].

Волевые процессы важны для психологической устойчивости. Уникальность воли заключается в том, что человек сознательно преодолевает препятствия, с которыми он сталкивается на пути к своей цели. Характеристики человеческой воли проявляются в процессе умственного самоконтроля, саморегуляции.

Таким образом, психологическая устойчивость сочетает в себе целостные способности и явления разного уровня. Устойчивость не означает стабильности психических качеств, это скорее результат процесса адаптации, целостности человека, стабильности основных функций или

стабильности их функций стабильности, но она требует достаточной гибкости.

Психологическая устойчивость человека связана с эмоциональной устойчивостью, которая создает способность противостоять нежелательным воздействиям внешних и внутренних факторов окружающей среды. Понятие «эмоциональная устойчивость» возникло в результате изучения людей в сложных ситуациях.

Исследование индивидуальной эмоциональной устойчивости проводилось в области спортивной психологии, военной психологии, педагогической психологии. Однако на сегодняшний день нет единого мнения по поводу определения «эмоциональной устойчивости». В зависимости от авторской позиции в его содержание входят различные эмоциональные явления. Некоторые исследователи определяют эмоциональную устойчивость как «устойчивость эмоций» (Э. А. Милерян, С. М. Оя, К. К. Платонов, Т. Рибо, О. А. Черникова и другие). Другие – «функциональную устойчивость человека к эмоциогенным воздействиям» (Л. М. Аболин, П. Б. Зильберман, Б. Х. Варданян и др.) [42].

Существует четыре основных подхода к определению понятия, предложенных М. И. Дьяченко, В. А. Пономаренко. Первый сужает эмоциональную устойчивость до отдельных волевых качеств [13].

В. Л. Марищук В. И. Евдокимов в концепцию эмоциональной устойчивости вводят взаимодействие индивидуальных эмоциональных черт, способность контролировать достаточно сильные эмоции и способность сохранять высокую работоспособность под влиянием эмоций.

К. К. Платонов дал расширенное определение эмоциональной устойчивости, как способности контролировать свои эмоции, поддерживать высокую профессиональную работоспособность, а также разделяет эмоциональную устойчивость на эмоционально-волевою, эмоционально-моторную и эмоционально-сенсорную независимо от эмоционального воздействия [42].

К первому типу автор относит уровень контроля над своими сильными эмоциональными чертами личности; второй – черты личности, проявляющиеся на уровне психомоторных расстройств под воздействием эмоций; третье – черты личности, проявляющиеся на уровне пониженной сенсорной функции.

Второй подход основан на сочетании ментальных свойств и информационных свойств на основе теории самоорганизации кибернетических систем. Эмоциональная устойчивость напрямую связана с запасами эмоциональной энергии, которые связаны с характером темперамента, силой нервной системы, движениями и нервными процессами, связанными с возбуждением и торможением. Суть этого подхода поясняет В. А. Плахтиенко «... эмоциональная устойчивость – характеристика темперамента ... которая позволяет нервной системе надежно выполнять целевые задачи ... за счет оптимального использования эмоциональной энергии» [13].

Польский психолог Я. Рейковский рассматривает эмоциональную устойчивость как характеристику человека и говорит о двух ее значениях.

- человек эмоционально устойчив до тех пор, пока эмоции не превышают порог, несмотря на сильные раздражители;
- человек эмоционально устойчив, потому что даже при сильных эмоциях в его поведении нет нарушений.

По словам Я. Рейковского, основными направлениями исследований эмоциональной устойчивости являются: физиологическое (изучение эмоциональной устойчивости зависит от особенностей нервной системы), структурное (изучение структуры индивидуальной регуляции) и поиск конкретных механизмов саморегуляции [32].

Третий подход к пониманию и изучению эмоциональной устойчивости основан на определении реальной эмоциональной природы эмоциональной устойчивости. Известно, что психические процессы (когнитивные, эмоциональные, волевые) относительно независимы от

других и обладают определенными характеристиками. В случае эмоциональных процессов это означает, что воля, когнитивные процессы и даже индивидуальные характеристики (ориентация, темперамент, характер, способности) не обязательно являются их частью, даже если они взаимосвязаны. Американский психолог К.Э. Изард отвечая на вопрос, являются ли эмоции стабильными или изменчивыми, проводит различие между эмоциональными состояниями и эмоциональными характеристиками человека, показывая, что когнитивные процессы могут влиять на эмоции, но сами по себе не являются их неотъемлемой частью [13].

О.А. Черникова понимает под эмоциональной устойчивостью: относительную устойчивость оптимального уровня энергии эмоциональной реакции; стабильность качественной характеристики эмоционального состояния, т.е. направленность эмоционального переживания на положительное решение, неизменно придерживающееся содержания.

Представители четвертого подхода утверждают, что эмоциональная устойчивость определяется как интегративная черта личности и является сложным психическим образованием. Такой подход к изучению эмоциональной устойчивости, на наш взгляд, наиболее полно отражает сущность изучаемого понятия. О.А. Сиротин отметил, что эмоциональная устойчивость определяется комбинацией эмоциональных, интеллектуальных, мотивационных и моральных компонентов, которые позволяют человеку успешно решать сложные и ответственные задачи под сильным влиянием эмоций без ущерба для человеческого благополучия или будущих результатов. Высокий уровень эмоций – ключ к нервной и физической выносливости человека. [46]

В своей исследовательской работе М. И. Дьяченко, В. А. Пономаренко описывают эмоциональную устойчивость как

индивидуальное качество, характеризующееся единством следующих компонентов.

а) мотивация – это изменение, которое влияет на уровень мотивации, мотивацию действий и эмоциональную устойчивость;

б) эмоция – это эмоциональное переживание человека, преодолевшего трудную жизненную ситуацию и получившего ее;

в) волевой – это сознательная саморегуляция действий, выполняемых в соответствии с требованиями ситуации;

г) интеллектуальный – это анализ ситуации, прогнозирование, принятие решения и разработка плана его реализации [13].

Эмоциональный компонент эмоциональной устойчивости определяется чувствительностью субъекта к важным жизненным ситуациям, его эмоциональным уровнем и тревогой.

Проблема тревожности, как собственно психологическая была впервые поставлена З. Фрейдом. Он определял эту категорию как отрицательное эмоциональное переживание, являющееся сигналом опасности. В отечественной психологии изучением проблемы тревожности занимались Н. В. Имедадзе, В. Р. Кисловская, В. С. Мерлин, А. М. Прихожан, Е. И. Рогов, Е. М. Савина, М. И. Чистякова и др. [11]

Анализ определений этих авторов показывает, что тревожность вызывается слабостью нервного процесса, психологическим дискомфортом, ожиданием трудностей, неминуемых угроз и чувством тревоги. Показателем эмоциональной составляющей эмоциональной устойчивости является «средний» уровень тревожности, который указывает на способность анализировать возникающие эмоции и управлять ими.

Интеллектуальный компонент эмоциональной устойчивости характеризуется выраженностью психических эмоций, определяющих способность человека к самоорганизации познавательной деятельности и саморегулированию поведения. Познавательная деятельность - это

врожденное любопытство человека, интерес к окружающему миру и активация познавательной деятельности субъекта.

Показателем интеллектуальной составляющей эмоциональной устойчивости является «высокий» уровень познавательной активности испытуемых.

Мотивационная составляющая эмоциональной устойчивости определяется системой мотивов, направленных на преодоление психологических барьеров в стрессовых ситуациях, которые выражаются в отсутствии стремления к успеху и желании избежать неудач.

Показателем мотивационной составляющей эмоциональной устойчивости является мотивация достижения успеха [11].

Волевой компонент эмоциональной устойчивости. По мнению П. Б. Зильбермана, эмоциональная устойчивость может быть иррациональным явлением, свидетельствующим о неспособности разума человека своевременно принимать правильные решения и адекватно отражать новые ситуации, свидетельствуя о серьезности изучаемого явления [14]. В этой ситуации Е.П. Крупник, Л. В. Куликов, М. А. Подымов эмоциональную устойчивость определяют как синтетическую категорию проявлений психической изменчивости и устойчивости человека. Устойчивость это залог психической безопасности человека в постоянно меняющейся ситуации в жизни человека, и это механизм регулирования направления действий под влиянием внешних и внутренних факторов.

Другая сторона устойчивости может быть гарантией инерции психических проявлений, затрудняющей адаптацию к новым ситуациям.

Эмоциональная устойчивость как конструктивная особенность человека определяется его психическими характеристиками, чертами характера, гибкостью, сопротивляемостью, способностью к саморегулированию и самоорганизации поведения. Самоорганизация и саморегуляция, по мнению ряда авторов, связаны с таким феноменом, как

ответственность, которая является ключевой характеристикой зрелого человека в обществе с высоким уровнем психологической устойчивости. В психологии существует «теория локуса контроля». Внутреннее (интернальное) расположение контроля относится к человеку, который отвечает за все жизненные события. Такие люди лучше контролируют свое поведение. Экстернальный локус контроля предполагает возложение ответственности на других. У таких людей низкий уровень контроля над своей волей. В результате локус контроля определяет уровень волевого процесса человека. Д. В. Иванов предлагает рассматривать внутреннее расположение контроля как показатель формирования волевого компонента эмоциональной устойчивости [11].

Поведенческий компонент эмоциональной устойчивости. М. И. Дьяченко, В. А. Пономаренко описывают взаимосвязь между эмоциональными и неэмоциональными детерминантами изучаемых понятий в своем исследовании [13].

Первый: эмоциональная оценка ситуации, эмоциональное предсказание процесса и результатов; эмоции, чувства и эмоциональные переживания, переживаемые человеком в этой ситуации. Эти детерминанты отражают эмоциональные и когнитивные компоненты эмоциональной устойчивости. Во вторую категорию, авторы включают мотивы эмоциональной устойчивости, стремления, которые отражают характер поведенческих компонентов, потребностей, силы воли и личной ориентации.

Анализ определений эмоциональной устойчивости позволяет предположить, что сторонники интеграционного подхода делают акцент на социальной ориентации как на ее ключевых компонентах, тем самым подчеркивая потенциал для развития и совершенствования личности в процессе обучения и тренировки.

В исследовании мы придерживаемся следующего определения: эмоциональная устойчивость – это интегративное свойство,

характеризующееся взаимодействием эмоциональных, интеллектуальных, мотивационных, волевых и поведенческих компонентов деятельности человека, которое является успешным для достижения цели деятельности и наиболее эффективного социально-ролевого поведения в сложной эмотивной обстановке.

Сегодня эмоциональная устойчивость – это, с одной стороны, результат целостной функциональной системы эмоциональной саморегуляции интенсивной и в то же время продуктивной деятельности, с другой – приобретенные личностные черты человека.

В контексте военно-профессиональной деятельности эмоциональную устойчивость можно рассматривать как психологическую характеристику надежности человека и в некоторой степени как фактор, определяющий его интеллектуальные способности и ментальный образ военно-профессиональных задач. Природа эмоциональной устойчивости заключается в том, что она регулирует тактику и стратегию выбора действий в эмоциональных ситуациях по отношению к объекту человеческого контроля [44].

Анализ показывает, что практически все исследователи выяснили значение эмоциональных явлений в организации поведения человека, отметив, что они связаны не с исходными «импульсами», определяющими проявление активности, а с различными функциями регуляции и коррекции. Каждая эмоция является результатом соединения в один комплекс психических элементов, из которых каждый обусловлен определенным физиологическим процессом. Разнообразие эмоций бесконечно велико. В нашем исследовании мы на примере сотрудников ГУ МВД РФ по Челябинской области определим условия для создания эмоциональной устойчивости личности.

1.2 Особенности эмоциональной устойчивости сотрудников полиции

Эмоциональную устойчивость можно рассматривать как один из важнейших показателей психологической готовности сотрудников к профессиональной деятельности. Это способность поддерживать благоприятное психическое состояние для достижения успеха в сложных ситуациях. Эмоциональная устойчивость проявляется в следующем.

- отсутствие у сотрудника в аварийной ситуации психологической реакции, снижающей эффективность операции и вызывающей ошибки, упущения;
- обучение профессиональному поведению в сложных психологических ситуациях;
- профессиональная настороженность, умение обращать внимание на риски, опасности и неожиданности;
- неподатливости к психологическому давлению со стороны третьих лиц, пытающихся влиять на строго законное ведение юридических дел;
- умение психологически бороться с противниками в ходе предупреждения, раскрытия и расследования преступлений;
- умение контролировать себя в ситуациях психологического напряжения, конфликта и провокации [11].

В современном контексте полицейских операций успех их работы, результаты их совместной работы и психологический климат в команде зависят от их способности регулировать поведение, ограничивать чувства и контролировать эмоции с учетом ситуации и потребностей окружающих. Воля сотрудников МВД очень важна для осуществления их профессиональной деятельности. Для сотрудников с развитой волей присутствуют следующие поведенческие характеристики.

- целеустремленность, то есть четкое представление о том, чего он или она хочет достичь, и набор основных и второстепенных целей;

- решительность, которая проявляется в продуманном, своевременном принятии решений относительно того, какими путями и способами необходимо добиваться цели, и планомерном осуществлении поставленной задачи;
- настойчивость и умение добиваться поставленных целей и завершать работу, несмотря на различные вызовы;
- терпение и самоконтроль, выражающиеся в способности ограничивать выражение эмоций, мешающих достижению цели;
- самостоятельность, которая выражается в независимости и способности противостоять внешним воздействиям. Она тесно связана с инициативностью, творческим подходом к решению возникающих вопросов, умением обоснованно отстаивать свои взгляды и добиваться их реализации; Самостоятельность не имеет ничего общего с негативом, упрямством или необоснованным неприятием других взглядов [39].

Воля определяет многие положительные качества сотрудника: его исполнительность, дисциплинированность, решительность, самоотверженность, мужество, смелость.

По данным Департамента кадрового обеспечения Министерства внутренних дел Российской Федерации за последние 5 лет после очного обучения в территориальные органы внутренних дел поступили на службу более 56 тыс. молодых офицеров.

На сегодняшний день почти 6 тыс. из них (каждый 9-й) уволились, не проработав и трех лет, в том числе более 2 тыс. ушли из ОВД на первом году службы. В качестве одной из главных причин перемены места работы, в первую очередь, сотрудники указывают эмоциональное выгорание, связанное с постоянным высоким нервно-психическим напряжением. Данная ситуация является следствием неподготовленности молодых специалистов к требованиям, предъявляемым службой в органах внутренних дел, характеризующейся повышенной стрессогенностью. Неспособность начинающих специалистов противостоять длительному

воздействию стрессогенных факторов, может объясняться несформированностью у них нервно-психической устойчивости, одним из компонентов которой является эмоциональная и волевая сфера. Таким образом, необходимо рассматривать эмоционально-волевую устойчивость как профессионально значимое качество личности сотрудника ОВД [10].

Связь между волей и чувством, как правило, заключается в сосредоточении внимания на объектах и явлениях, которые вызывают внутри нас определенные чувства. Подобно тому, как мы избегаем неприятных вещей, желание чего-то достичь или чего-то добиться имеет отношение к нашим чувствам. То, чем мы пренебрегаем, не вызывает никаких эмоций и, как правило, не является целью действия. Однако ошибочно полагать, что чувства являются лишь источником произвольных действий. Чувства часто мешают нам достичь наших целей, и нам часто приходится прилагать добровольные усилия, чтобы противостоять негативным последствиям эмоций. Убедительным подтверждением того, что чувства не являются единственным источником наших действий, служат патологические случаи потери способности переживать чувства, но сохранения способности осознанно действовать. Таким образом, источники волевых действий весьма разноплановы.

Роль психологических факторов в службе полиции становится все более ощутимой в связи с интенсивностью профессиональной деятельности и, как следствие, повышением требований к уровню самообучения [39].

Одним из ключевых психологических факторов обеспечения надежности профессиональной деятельности является фактор эмоциональной устойчивости, который позволяет сотруднику полиции надежно выполнять целевые оперативные задачи за счет оптимального использования неврологических ресурсов.

Чтобы преуспеть в своей миссии, полицейский должен уметь анализировать ряд внешних данных и быть эмоционально устойчивым.

Эмоция – это психический процесс, который импульсивно регулирует поведение на основе сенсорных размышлений о значимости внешних воздействий.

Характерной чертой эмоций является их интеграция – они возникают под соответствующим воздействием эмоций, а эмоции занимают весь организм и объединяют их в общий стереотипный акт, соответствующий всем функциям.

Эмоции доминируют там, где недостаточна сознательная регуляция поведения: при дефиците информации для сознательного построения действий, при недостаточности фонда сознательных способов поведения. Но это не значит, что чем сознательнее действие, тем меньшую значимость имеют эмоции. Даже мыслительные действия организуются на эмоциональной основе [28].

Необычайные и достаточно сложные ситуации, острые конфликты, в ходе которых совершаются правонарушения, в ряде случаев способствуют развитию у человека таких психических состояний (гнев, аффект, страх и др.), которые в юридической психологии достаточно чаще становятся предметом научного, чем в других областях психологии. Однако эти состояния так же, как и устойчивые особенности характера и личности правонарушителя, развиваются и протекают не иначе как подчиняясь общепсихологическим и психофизическим законам.

На практике эмоциональная активация происходит, как правило, в критические моменты в процессе решения тактической задачи, что связано с определением правильного направления поиска. В такие моменты сотрудники часто очень быстро реагируют на ситуацию. Общая ориентировка в целом, предварительная оценка и являются функцией эмоций как специфического знания. Эмоциональная оценка дает начальную, пока еще неясную картину единства будущих чувств и восприятий [17].

Чувства и эмоции могут влиять на процесс получения и обработки информации. Человека одни события волнуют, другие оставляют безразличным, одних людей он любит, других ненавидит, а к третьим не имеет определенного отношения. Люди испытывают радость, печаль, удовольствие и негодование. Чувства могут быть глубокими, в зависимости от личности человека и конкретных обстоятельств восприятия. Профессиональная деятельность сотрудника полиции и современная человеческая жизнь в целом насыщена событиями и ситуациями, вызывающими самые разные эмоциональные реакции. Эти чувства окрашивают всю человеческую деятельность, включая его чувства, восприятия, мысли и воображение.

Мы знаем, что деятельность полицейских определяется экстремальными факторами, которые влияют на людей и их действия. В последние годы Министерство внутренних дел все чаще арестовывает преступников, освобождает заложников, применяет оружие и поддерживает порядок во время массовых мероприятий, стихийных бедствий и чрезвычайных ситуаций [18].

Чрезвычайная (экстремальная) ситуация (лат. *extremum* – экстремальная) – это ситуация, в которой человек должен проявить полное, предельное напряжение сил и возможностей, чтобы справиться с ними и решить стоящую задачу.

Последствия ситуации могут вызвать сильный физический стресс, который может повысить работоспособность полицейского или вызвать болезнь. В этих случаях говорят о стрессе. В большинстве случаев стресс является результатом отрицательных эмоций. Стрессу часто предшествуют неприятные процессы, конфликтные ситуации в семье и на работе, подозрительность, необоснованные страхи и тревоги.

Стресс характеризуется тремя фазами: фазой тревоги, фазой сопротивления и фазой истощения. Люди со стабильным эмоциональным диапазоном, как правило, преодолевают стрессовую фазу и активно

борются со стрессорами: берут себя в руки и взвешивают все за и против. Эмоционально неустойчивых людей охватывает тревога, которая затем переходит в страх, и за периодом тревоги сразу же следует период истощения.

Следовательно, длительное воздействие стрессогенных факторов, наличие постоянной витальной угрозы для жизни, высокая вероятность гибели или ранения, травматизации предъявляют высокие требования не только к уровню профессиональной подготовленности, но и к психологическим качествам личности, обуславливающим психологическую готовность к деятельности в экстремальных условиях [44].

Как упоминалось ранее, эмоциональная устойчивость считается неотъемлемой частью способности человека противостоять последствиям фрустрации и стресса в сложных ситуациях.

Сотрудники правоохранительных органов (полицейские патрули, сотрудники службы экстренной помощи и т.д.) более подвержены трудным и иногда опасным психологическим ситуациям, которые влияют на психологическое благополучие сотрудников в их повседневной формальной деятельности.

Поэтому психологическая подготовка сотрудников МВД должна быть направлена на развитие способности противостоять:

- негативным факторам производственной деятельности: напряжение, ответственность, риск, опасность, нехватка времени, неопределенность, непредвиденность и др.;
- факторам, оказывающим сильное психологическое воздействие: кровь, трупы, травмы и т. д.;
- конфликтным ситуациям: умение психологически бороться с противниками предупреждения, выявления и расследования преступлений, психологическое давление, умение противостоять как законопослушным гражданам, так и преступникам, не поддаваться на провокации и т.д.;

- конфликтным ситуациям в служебной деятельности: способность анализировать внутренние причины конфликта, его характер и способность понимать, как разрешить конфликтную ситуацию: оскорбления, насилие, домогательства, грабеж, убийство, словесное и физическое сопротивление представителя власти. например агрессия;
- умение контролировать себя в ситуациях психологического напряжения, конфликта и провокации [18].

Постоянное попадание в экстремальные, а иногда и опасные для жизни ситуации требует от этих людей способности контролировать себя, быстро оценивать сложные ситуации и принимать наиболее адекватные решения, что способствует более эффективному выполнению поставленных задач и профессиональной деятельности внутренних органов, снижает количество несчастных случаев.

Эмоциональное состояние сотрудника и его неспособность регулировать деятельность могут иметь негативные, зачастую серьезные, последствия для него самого и других. Неспособность контролировать собственное поведение снижает способность человека адаптироваться к этим условиям окружающей среды и является серьезным препятствием для реализации его или ее способности жить.

Сотрудники полиции ежедневно подвергаются воздействию множества факторов, часто стрессового характера, что, в свою очередь, приводит к усталости, переутомлению, различным эмоциональным расстройствам, а также профессиональным и формальным операционным кризисам.

В связи с этим освоение приемов и методов эмоциональной саморегуляции сотрудников – актуальная современная задача. Сотрудники с более сильной нервной устойчивостью, лучшей адаптацией к борьбе с противником (преступником) и лучшим управлением не только своими физическими и умственными ресурсами, но и своей нейропсихологической активностью, более успешны в своей служебной деятельности. Они

демонстрируют психологическую стойкость в сложных оперативных и служебных ситуациях [10].

Готовность к приобретению новых навыков предотвращения негативных факторов, необходимость поиска возможностей, творческого подхода к себе и окружающему миру, а также освоение психологических приемов управления эмоциональными состояниями (нейролингвистическое программирование, психосинтез, групповая терапия, социально-психологическое обучение и т.д.) позволит снизить влияние неблагоприятных условий жизни и повысит личностную эмоциональную устойчивость сотрудников правоохранительных органов [38].

На специальном курсе подготовки для формирования эмоциональной устойчивости командирами могут применяться следующие методы:

- психологическая диагностика (наблюдение, беседа, эксперимент);
- профессиональный тренинг для развития профессиональной памяти, внимания и наблюдательности;
- психологическая и физическая подготовка для преодоления препятствий;
- идеомоторная тренировка;
- тренинг по работе с неожиданностями, в условиях нехватки времени, шумовых и огневых эффектов (морально-психологический тренинг);
- тренинг самостоятельности, уверенности в себе, душевного состояния;

СОПТ (ситуативно-образная психорегулирующая тренировка координации, личностной ценности сотрудника, мысленный подсчет успешных ситуаций) [38].

Практическое обучение и подготовка оправдываются тем фактом, что у человека, который сталкивался и преодолевал трудную ситуацию

много раз, больше шансов выйти из особой ситуации с достоинством, чем у того, кто не проходил тренировки.

Согласно Приказу МВД РФ «Об утверждении порядка обоснования организации психологической работы в МВД РФ» психологическая работа является одной из форм морально-психологической поддержки. деятельность, направленная на развитие у человека важных профессионально-психологических качеств, психологической устойчивости, готовности эффективно выполнять оперативные и служебные задачи (Раздел 2) [18].

Кроме того, психологам разрешено проводить ежегодные психологические обследования сотрудников, изучать их морально-психологическую устойчивость, в том числе постоянное хранение и ношение оружия.

Порядок профессионального психологического отбора для службы в органах внутренних дел Российской Федерации (утвержден Постановлением Правительства Российской Федерации от 6 декабря 2012 г. № 1259) [18].

Личные и деловые качества, которые должны быть изучены в ходе комплексного обследования, включают, среди прочего, психическую устойчивость, самоконтроль, контроль поведения, внешние проявления эмоций и личностную зрелость.

Таким образом, анализ условий работы сотрудников правоохранительных органов показывает, что существует необходимость в улучшении реакции факторов эмоциональной устойчивости на стрессовые ситуации, возникающие в результате профессиональных чрезвычайных ситуаций.

На занятиях профессиональной психологической тренировки для создания эмоциональной устойчивости могут использоваться: психодиагностика (наблюдение, речь, экспериментирование); тренинг; СОПТ (ситуативно-образная психорегулирующая тренировка).

1.3 Модель формирования эмоциональной устойчивости сотрудников полиции

После проведения анализа изученной литературы по тематике эмоциональной устойчивости действующих сотрудников полиции и формулировки цели и задач, мы приступили к дальнейшей ступени исследования, разработке по методу «дерево целей».

Данный метод впервые был предложен У Черчменом. Метод «дерево целей» - является главнейшим методом системного анализа.

В первую очередь дерево целей строится на этапе формулирования главной – генеральной цели. Именно этот этап определяет структуру и поэлементный состав модели формирования эмоциональной устойчивости сотрудников полиции. Главная идея в проектировке дерева целей – принцип от общего (глобального) к частному. То есть мы берем главную цель и путём дробления определяем ее подцели, которые тоже в последствии разделяем на детальные составляющие (подцели нижестоящих уровней).

Разберём алгоритм построения «дерева целей»:

1. Определение генеральной (общей) цели.
2. Разделение общей цели на подцели (подцели 1-го уровня).
3. Разделение подцелей 1-го уровня на подцели 2-го уровня.
4. Разделение подцелей 2-го уровня наиболее детальные составляющие.

Далее, на рисунке 1, представлено «дерево целей» формирования эмоциональной устойчивости сотрудников полиции.

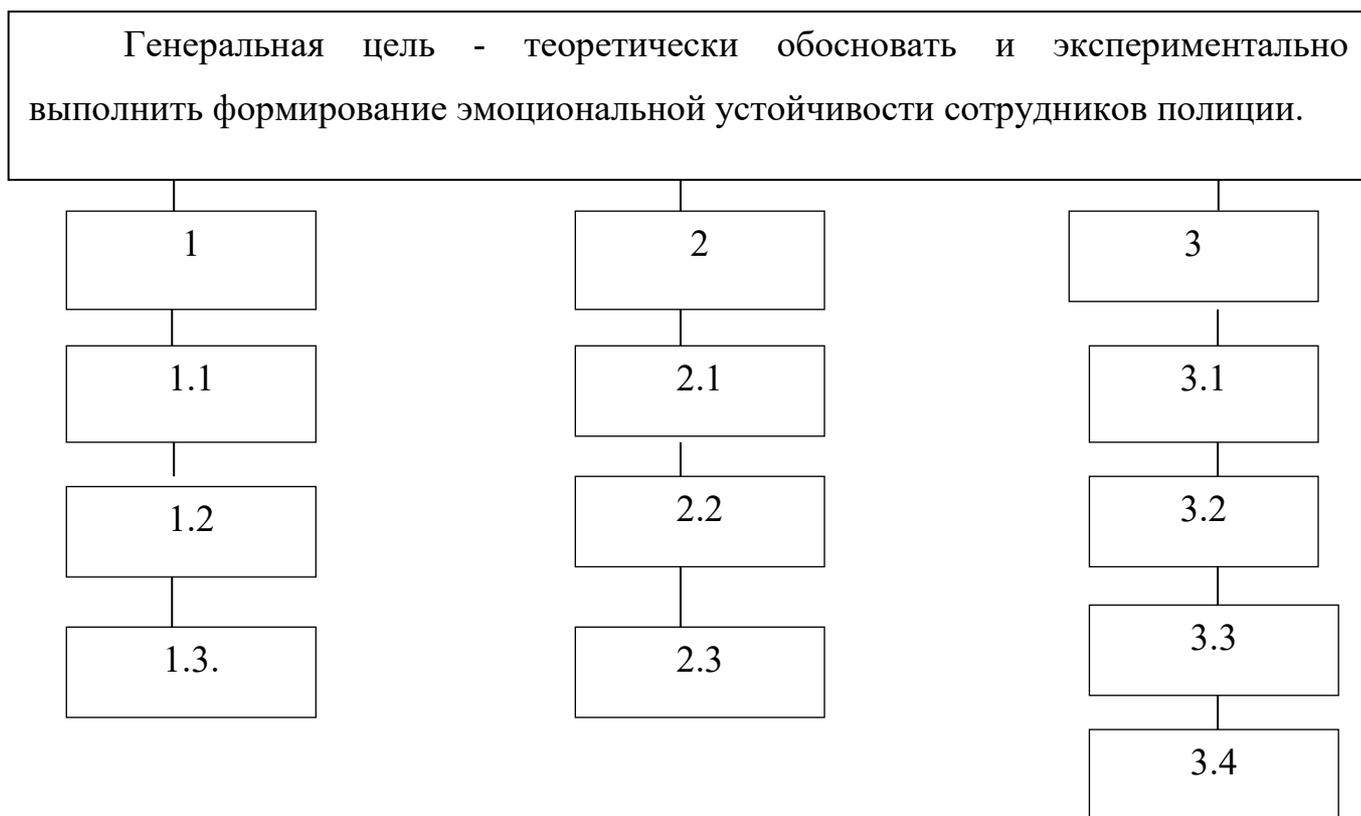


Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования формирования эмоциональной устойчивости сотрудников полиции

Главная (генеральная) цель – теоретически обосновать и экспериментально выполнить формирование эмоциональной устойчивости сотрудников полиции.

1. На теоретическом уровне найти обоснование эмоциональной устойчивости сотрудников полиции.

1.1 Изучение феномена эмоциональной устойчивости в психологической литературе.

1.2 Путём анализа выявить основные особенности эмоциональной устойчивости сотрудников полиции.

1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогического формирования эмоциональной устойчивости сотрудников полиции.

2. Организовать и провести исследование эмоциональной устойчивости в коллектив сотрудников полиции.

2.1 Определить этапы, методы и методик исследования эмоциональной устойчивости сотрудников полиции.

2.2 Охарактеризовать выборку и провести анализ результатов исследования.

3. Осуществить опытно-экспериментальное исследование формирования эмоциональной устойчивости сотрудников полиции.

3.1 Разработать и реализовать программу формирования эмоциональной устойчивости сотрудников полиции.

3.2 Провести анализ результатов опытно-экспериментального исследования формирования эмоциональной устойчивости сотрудников полиции.

3.3 Разработать психолого-педагогических рекомендации по формированию эмоциональной устойчивости сотрудников полиции.

3.4 Составить технологическую карту внедрения результатов исследования. С необходимой опорой на «дерево целей», нами была разработана модель формирования эмоциональной устойчивости сотрудников полиции.

Моделирование – это процесс исследования, воспроизведения и использования моделей. При помощи нашей модели мы покажем как поэтапно происходит реализация генеральной цели – формирование эмоциональной устойчивости сотрудников полиции.

Моделирование – это метод изучения объектов знания на их моделях,

Для наиболее наглядного представления процесса реализации была организована модель формирования эмоциональной устойчивости полицейских.

Моделирование позволяет анализировать проблемы: определяет приоритетность; сортировка от идей к конкретному конструктивному решению; определяет конкретные точки развития; разрабатывает адекватную систему управления.

Основной признак моделирования, состоит в том, что он выступает как объект познания между исследователем и объектом исследования. При помощи которого, возможно определить специфические формы использования абстракций, аналогий, гипотез, других категорий и методов познания.

Разработанная модель, которая представлена на рисунке 2, стала в основной программы формирования эмоциональной устойчивости сотрудников полиции.

Модель как метод:

При помощи данного метода мы наглядно покажем поэтапную реализацию формирования эмоциональной устойчивости полицейских. Определим основные этапы, постепенное выполнение которых, приведёт нас к выполнению генеральной цели.

Цель модели: теоретически обосновать и экспериментально выполнить формирование эмоциональной устойчивости сотрудников полиции.

Разработанная модель включает несколько блоков формирования эмоциональной устойчивости у полицейских.

Первый блок – теоретический. Его цель изучить психолого - педагогическую литературу по теме формирования эмоциональной устойчивости. Для достижения поставленной цели были использованы такие методы, как анализ, синтез, обобщение литературы, в которой актуализирована тема эмоциональной устойчивости, целеполагание и моделирование.



Рисунок 2 – Модель формирования эмоциональной устойчивости сотрудников полиции

Второй блок – диагностический. Целью будет являться исследование уровня эмоциональной устойчивости сотрудников полиции. Метод используемый на данном этапе - тестирование. Исследование уровня эмоциональной устойчивости тестирование проводилось по следующим методикам: многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ) А. Г. Маклакова и С. В. Чермянина; методика «Шкала организационного стресса» А. Мак-Лина; диагностика состояния стресса (А. О. Прохоров). Также был использован метод математической статистики – Т- критерий Вилкоксона.

Третий блок – формирующий. Целью данного блока является формирование эмоциональной устойчивости сотрудников полиции. Методами, формами и приемами работы в данном блоке выступают: лекции, формирующий эксперимент, упражнения основанные на методах релаксации.

Четвёртый блок – аналитический. Цель: выявить эффективность программы формирования эмоциональной устойчивости сотрудников полиции и обобщить полученные результаты.

Методы и методики: констатирующий и формирующий эксперимент, метод математической статистики (Т-критерий Вилкоксона), тестирование по следующим методикам: многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ) А. Г. Маклакова и С. В. Чермянина; методика «Шкала организационного стресса» А. Мак-Лина; диагностика состояния стресса (А. О. Прохоров).

Таким образом, нами была разработана модель формирования эмоциональной устойчивости полицейских, включающая в себя теоретический, диагностический, формирующий и аналитические блоки; построено «дерево целей» исследования проблемы формирования эмоциональной устойчивости сотрудников полиции.

Выводы по главе 1

Анализ определений эмоциональной устойчивости позволяет предположить, что сторонники интеграционного подхода делают акцент на социальной ориентации как на ее ключевых компонентах, тем самым подчеркивая потенциал для развития и совершенствования личности в процессе обучения и тренировки.

В исследовании мы придерживаемся следующего определения: эмоциональная устойчивость – это интегративное свойство, характеризующееся взаимодействием эмоциональных, интеллектуальных, мотивационных, волевых и поведенческих компонентов деятельности человека, которое является успешным для достижения цели деятельности и наиболее эффективного социально-ролевого поведения в напряженной эмотивной обстановке.

Анализ показывает, что практически все исследователи выяснили значение эмоциональных явлений в организации поведения человека, отметив, что они связаны не с исходными «импульсами», определяющими проявление активности, а с различными функциями регуляции и коррекции. Каждая эмоция является результатом соединения в один комплекс психических элементов, из которых каждый обусловлен определенным физиологическим процессом.

Анализ условий работы сотрудников правоохранительных органов показывает, что существует необходимость в улучшении реакции факторов эмоциональной устойчивости на стрессовые ситуации, возникающие в результате профессиональных чрезвычайных ситуаций.

На занятиях профессиональной психологической тренировки для создания эмоциональной устойчивости могут использоваться: психодиагностика (наблюдение, речь, экспериментирование); тренинг; СОПТ (ситуативно-образная психорегулирующая тренировка).

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

2.1 Этапы, методы, методики исследования

Исследование эмоциональной устойчивости сотрудников МВД РФ состоит из нескольких этапов.

1. Поисково-подготовительный: изучение психолого-педагогических теорий в литературе, поиск и выбор экспериментальных методик. На данном этапе мы постарались как можно глубже изучить литературу по исследовательским вопросам. Выбирали методы исходя из возраста испытуемых и тематики исследования.

2. Опытно-экспериментальный этап: содержит диагностику эмоциональной устойчивости сотрудников полиции: многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛЮ-АМ) А. Г. Маклакова и С. В. Чермянина; Методика «Шкала организационного стресса» А. Мак-Лина; Диагностика состояния стресса (А. О. Прохоров).

3. Контрольно-обобщающий этап: направлен на анализ и обобщение результатов повторного исследования эмоциональной устойчивости сотрудников полиции, формулирование выводов, проверку гипотезы и оформление работы.

Методы и методики исследования:

1) теоретические: анализ литературы по проблеме формирования эмоциональной устойчивости полицейских, обобщение, целеполагание, моделирование;

2) эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам: многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛЮ-АМ) А. Г. Маклакова и С. В. Чермянина; Методика «Шкала организационного стресса» А. Мак-Лина; Диагностика состояния стресса (А.О. Прохоров).

3) методы качественной, количественной обработки результатов и графического анализа данных; Т-критерий Вилкоксона.

Охарактеризуем используемые методы исследования:

Анализ литературы – это метод научного исследования, который включает в себя разложение целого (объектов, самого процесса или отношений между объектами) на его компоненты, которое осуществляется в ходе познавательной или реальной человеческой деятельности.

Обобщение – это продукт мыслительной деятельности, отражающий общий характер и характеристики явления действительности. Познавательные процессы, ведущие к определению относительно стабильной природы внешнего мира. Простейшие виды обобщения реализуются уже на уровне восприятия, проявляясь как константность восприятия. Его типы соответствуют типам мышления. Наиболее изучено обобщение значений слов. Обобщение – это инструмент умственной деятельности. Если мы посмотрим на обобщение на уровне человеческого разума, обобщение объясняется средствами, выработанными в обществе – методами и характеристиками познавательной деятельности [37].

Синтез – мыслительная операция – взаимодействие организма с окружающей его средой, интеграция целых частей, практически или мысленно, или интеграция различных элементов и разновидностей объектов. Синтез является необходимым познавательным процессом.

Анализ, синтез и обобщение литературы включают анализ библиотечных и журнальных материалов, сборников научных статей и других научных и методических публикаций, а также поиск литературных источников [37].

Целеполагание состоит в том, чтобы ставить цели и составлять технологическую карту для самостоятельной работы как ступеньки. Цели должны быть субъективными и соответствовать предполагаемому результату.

Моделирование – это процесс создания формальной модели психического или социально-психологического процесса, и именно внешний вид этого процесса имитирует некоторые из его основных идей для экспериментального исследования [12].

Опытно–экспериментальный этап: на этом этапе мы проводим эксперименты по уточнению и формированию и обрабатываем все полученные результаты.

Эксперимент – это исследовательская стратегия, при которой происходит полное наблюдение за интересующим нас процессом в условиях исключительного изменения индивидуального характера ситуации. В ходе эксперимента мы проверяем выдвинутые ранее гипотезы.

В психологии одним из ключевых элементов является научное знание в целом и наблюдение за методами психологического исследования в частности. Экспериментирование отличается от наблюдения тем, что, прежде всего, имеется особая организация исследовательской ситуации, активное участие в ситуации исследователя, систематическое управление одной или несколькими переменными (факторами) и фиксация поведенческих изменений изучаемого объекта. Экспериментирование – это исследование независимых переменных одной или нескольких зависимых переменных со строго контролируруемыми переменными для получения информации.

Констатирующие эксперименты являются одним из основных типов экспериментов и предназначены для изменения одного или нескольких факторов, влияющих на показания, и для определения влияния на зависимые переменные.

Констатирующий и формирующий эксперимент отличаются друг от друга главным образом целью их поведения. Получение изменений, связанных с зависимой переменной, является основной целью эксперимента, чтобы определить, не влияя на переменные, как в эксперименте с пластом.

Тестирование – это психодиагностический метод, который использует стандартные вопросы и задания и представляет собой тест с определенным значением. Индивидуальные различия используются для стандартизированных измерений. Необходимые навыки, знания и личностные характеристики позволяют с определенной вероятностью определить реальный уровень развития личности [15].

Тестирование включает в себя выполнение определенных действий, рассказывание истории, решение проблемы или рисование картинки. Это зависит от используемой техники. После прохождения теста психолог делает вывод об уровне изучаемого психологического феномена.

Отдельные тесты – это набор задач и материалов, над которыми следует поработать по заданной теме. Как правило, сама процедура постановки задания стандартна, но психолог, проводящий эксперимент, немного отклоняется от плана, запрашивая дополнительный материал и разрешая беседы [41].

Оценка результатов обычно проводится по стандартным процедурам. Эта стандартизация позволяет сравнивать результаты по разным темам.

Мы также использовали метод математического анализа. Математические методы психологии используются для обработки данных исследования и установления закономерностей между изучаемыми явлениями. Даже самые обычные и простые исследования не завершают данные без математической обработки.

Психологи обычно обрабатывают данные вручную и не используют специального программного обеспечения. Результаты могут выглядеть как таблица. Математические статистические методы психологии позволяют графически представить полученные данные. Для разных типов данных (количественных, качественных и пользовательских) используются разные инструменты оценки.

В нашем исследовании мы использовали следующие методики:

1. Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ) [18].

2. Методика «Шкала организационного стресса» А. Мак-Лина. (Приложение 1) [30].

3. Диагностика состояния стресса (А. О. Прохоров). (Приложение 1) [30].

Рассмотрим их подробнее.

Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ) (Приложение 1).

Методика разработана А. Г. Маклаковым и С. В. Чермяниным. Он предназначен для оценки адаптационных возможностей личности с учетом социально-психологических и некоторых психофизиологических характеристик, отражающих обобщенные особенности нервно-психического и социального развития.

В основу положено представление об адаптации, как о непрерывном процессе активного приспособления человека к постоянно меняющимся условиям социальной среды и профессиональной деятельности. Эффективность адаптации во многом зависит от того, насколько реально человек воспринимает себя и свои социальные связи, точно соизмеряет свои потребности с имеющимися возможностями и осознает мотивы своего поведения. Искаженное или недостаточно развитое представление о себе ведет к нарушению адаптации, что может сопровождаться повышенной конфликтностью, нарушением взаимоотношений, понижением работоспособности и ухудшением состояния здоровья.

Судя по результатам можно понять уровень адаптации того или иного сотрудника. Показатель от 1-2 считается что лица входящие в эту группу достаточно легко адаптируются к новым условиям деятельности, быстро входят в новый коллектив, достаточно легко и адекватно ориентируются в ситуации, быстро вырабатывают стратегию своего поведения. Как правило, не конфликтны, обладают высокой

эмоциональной устойчивостью. Если показатель варьируется от 3-4. Считается что эта группа со средней способностью к адаптации.

Большинство лиц этой группы обладают признаками различных акцентуаций, которые в привычных условиях частично компенсированы и могут проявляться при смене деятельности. Поэтому успех адаптации зависит от внешних условий среды. Эти лица, как правило, обладают невысокой эмоциональной устойчивостью. Возможны асоциальные срывы, проявление агрессии и конфликтности. Лица этой группы требуют индивидуального подхода, постоянного наблюдения, коррекционных мероприятий.

А полученные данные от 5-10 являются группой с низкой адаптацией. Лица этой группы обладают признаками явных акцентуаций характера и некоторыми признаками психопатий, а психическое состояние можно охарактеризовать, как пограничное. Возможны нервно-психические срывы.

Лица этой группы обладают низкой нервно-психической устойчивостью, конфликтны, могут допускать асоциальные поступки. Требуют наблюдения психолога и врача (невропатолога, психиатра).

Методика «Шкала организационного стресса» А. Мак-Лина. (Приложение 1).

Ключевая роль в процессе управления стрессами принадлежит контролю за их уровнем, построенному на отслеживании характерных признаков стресса. Хотя стресс проявляется внешне на телесном и поведенческом уровне, часто бывает невозможно только по внешним признакам определить наличие стрессового состояния, так как напряжение у некоторых людей даже в критические моменты может быть не выраженным.

Изменения в результате стресса проявляются во всех сферах психики. Та, в эмоциональной сфере возникает чувство тревоги, обостренное восприятие значимости происходящего. В когнитивной –

восприятие угрозы, оценка ситуации как неопределенной, осознание опасности ситуации. В мотивационной – резкая мобилизация или полная демобилизация всех сил и ресурсов. В поведенческой сфере – изменение привычных темпов и ритма деятельности, появление «зажатости» в движениях. Все эти изменения имеют нечто общее: для всех них характерно изменение интенсивности процессов данной сферы в сторону уменьшения или увеличения. Контроль и оценку стресса можно провести с помощью различных тестов, опросников, одним из которых может являться тест по «инвентаризации симптомов стресса».

Для эффективного управления предприятием или фирмой, необходимо учитывать такое явление, как организационный стресс, то есть психическое напряжение, связанное с выполнением профессиональных обязанностей в структуре организации.

Для оценки и измерения стрессоустойчивости к организационному стрессу, связанному с умением общаться, адекватно реагировать и оценивать ситуацию и т.д., можно воспользоваться шкалой организационного стресса А. Мак-Лина.

Первоначально методика была разработана во Франции, и широко использовалась в практике психологических исследований в Канаде, Англии, США, Японии. Разработанный опросник детально исследует состояние человека, подвергшегося воздействию стрессовой ситуации. Используя приведенную шкалу, можно дать оценку общему состоянию организма. Лучше выбирать те значения, которые наиболее точно соответствуют состоянию за последние 4-5 дней. Ошибочных или неправильных ответов в методике нет.

Чем меньше суммарный показатель организационного стресса, тем выше устойчивость к нему, а чем он выше, тем сильнее предрасположенность к переживанию дистресса и различным синдромам, возникающим вследствие стрессовой ситуации таким, как синдром профессионального выгорания.

Диагностика состояния стресса (А.О. Прохоров) (Приложение 1).

Методика позволяет выявить особенности переживания стресса: степень самоконтроля и эмоциональной лабильности в стрессовых условиях. Методика предназначена для людей старше 18 лет без ограничений по образовательным, социальным и профессиональным признакам.

Исследование эмоциональной устойчивости сотрудников полиции перед несением службы проводилось с помощью комплекса методов и методик. Что помогло нам выявить на сколько необходимо формирование эмоциональной устойчивости сотрудников полиции.

В работе был использован комплекс методов и методик исследования:

1) теоретические: анализ литературы по проблеме формирования эмоциональной устойчивости сотрудников полиции, обобщение, целеполагание, моделирование.

2) эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам: многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛЮ-АМ) А.Г.Маклакова и С.В.Чермянина; Методика «Шкала организационного стресса» А. Мак-Лина; Диагностика состояния стресса (А.О. Прохоров).

3) методы качественной, количественной обработки результатов и графического анализа данных; Т-критерий Вилкоксона.

Используемые нами методы и методики полностью отвечают цели исследования и позволяют осуществить поставленные перед нами задачи. Все методики стандартизированы.

2.2 Характеристика выборки и анализа результатов исследования

Исследование проводилось в 2020 году в ГУ МВД России по Челябинской области. В экспериментальном исследовании участвовали аттестованные сотрудники, государственные служащие и вольнонаёмные,

численностью 20 человек. Из них 3 мужчин и 17 женщин. Возраст испытуемых от 22 до 46 лет.

Команда сотрудников сплоченна, дружелюбна, умеет постоять друг за друга, и коллектив четко демонстрирует общепринятые цели. Сотрудники поддерживают принцип взаимодействия и нормы, явно видна взаимовыручка, все соответствует общечеловеческим нормам морали.

Следует отметить, что в коллективе формальные нормы, устанавливаемые высшими органами и законами, дополняются и укрепляются неформальными институтами и традициями. Формальная и неформальная структуры максимально сближены, у многих сотрудников дружеские отношения друг с другом, постоянных антипатий не наблюдается. И сама команда, и руководство, при выборе методов воздействия основывается на положительной оценке, одобрении, признании и мотивации их творческих способностей.

Из наблюдений становится ясно, что каждый сотрудник очень ценит и ценит команду. Внутри команды можно четко определить формальных и неформальных лидеров. Командир – это формальный лидер, который подает пример, члены коллектива уважают и слушают его. Эмоции и мотивацию коллектива можно оценить как стабильные. В нерабочее время большинство сотрудников находятся на постоянной связи. Семьи общаются друг с другом в процессе отдыха.

Деятельность испытуемых всегда сопровождается такими ситуациями, в которых нужно обладать терпением и умением влиять на людей. Несомненно, за их деятельность, в ходе несения службы могут возникнуть экстремальные ситуации.

В последнее время участилось количество случаев, когда сотрудникам Министерства внутренних дел необходимо должным образом проявить свою эмоциональную устойчивость и оценить ситуацию, чтобы принять осознанное решение о том, что делать дальше. Это связано с высоким уровнем конфликтов и преступности. Сотрудникам необходимо

как можно скорее раскрывать факты мошенничества, воровства, грабежа и взлома. Поэтому сотрудники часто проводят ночь на работе, чтобы выявить эти преступления, арестовать преступников, освободить заложников. Сотрудники в целях самообороны применяют огнестрельное оружие, в наши дни сложнее обеспечивать правопорядок в период массовых мероприятий, стихийных бедствий и чрезвычайных ситуаций.

Нерегулярный рабочий день, постоянный контакт с асоциальными элементами и необходимость глубоко сконцентрироваться на умственных и физических силах, чтобы остановить преступность, сокращают функциональные ресурсы организма, доводя до их полного истощения.

В связи с этим, сегодня требования к сотрудникам МВД в области психической сферы личности возрастают, и важнейшими факторами являются способность противостоять стрессам в чрезвычайных ситуациях и психологическая готовность к работе в опасных ситуациях.

Сотрудники должны иметь высокий уровень профессиональной подготовки, психологи обеспечивают максимальную психологическую устойчивость, а работа с личным составом повышает уровень стрессоустойчивости.

К сожалению, если сотруднику не удастся управлять своим психическим состоянием, его или ее действия могут иметь негативные, часто непоправимые, последствия для него самого и других. Однако, если человек не знает основных правил, позволяющих ему контролировать свое поведение, он не сможет адаптироваться к окружающей среде, и его способность адаптироваться к среде будет снижена в социальном и психологическом плане. Все это является серьезным препятствием для выполнения задач высшими должностными лицами и в целом сказывается на службе.

Рассмотрим результаты, которые мы получили с помощью многоуровневого личностного опросника «Адаптивность» (МЛЮ-АМ)

А. Г. Маклакова и С. В. Чермянина, которые представлены в таблице 1 (Приложение 2) и на рисунке 3.

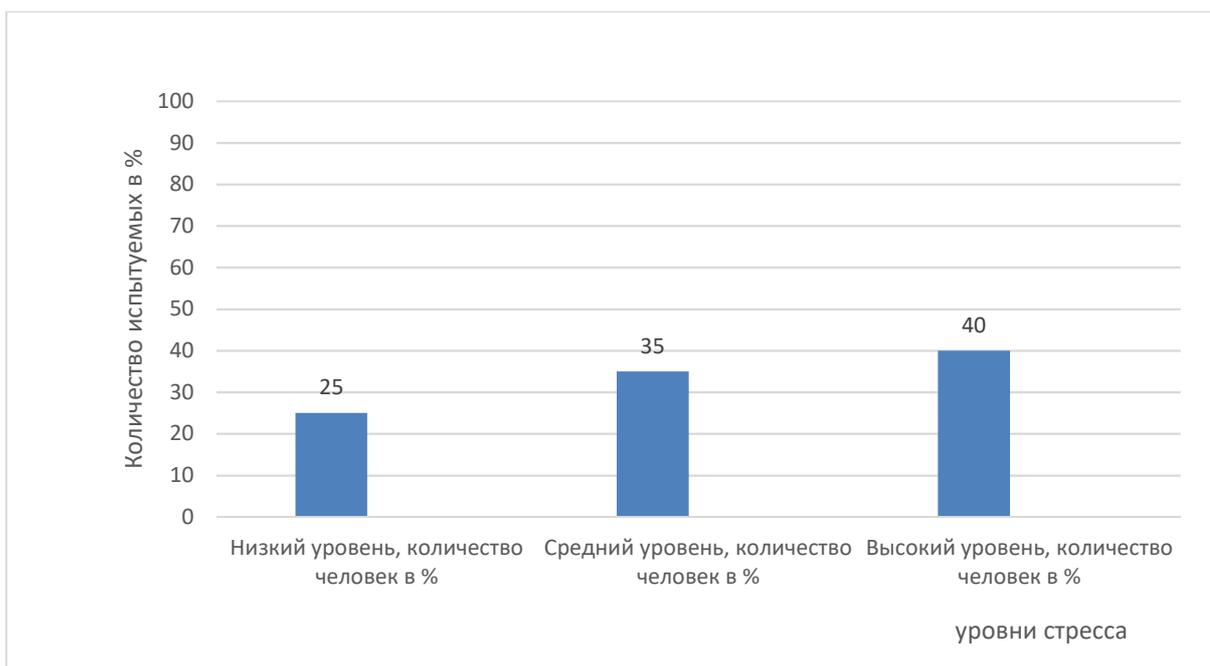


Рисунок 3– Определение уровня адаптивности сотрудников полиции перед несением службы по опроснику «Адаптивность» (МЛЮ-АМ)

При помощи диаграммы мы можем увидеть, что из всего коллектива выделяется 5 человек (25 %) у которых уровень адаптивности низкий, что может говорить об эмоциональном выгорании, усталости, сложности профессии.

Известно, в случае, если сильно нарушен процесс адаптации, то поведение сотрудника может приводить к грубым нарушениям служебной дисциплины, правопорядка, и даже к суицидальным мыслям и поступкам, срыву профессиональной деятельности и развитию болезней у сотрудника на почве психологического расстройства.

Средний уровень адаптивных способностей наблюдается у 7 человек, то есть у (35 %) испытуемых. За такими людьми необходимо наблюдать, не давая им повода уйти в себя. Высокий уровень адаптивных способностей имеют 8 (40 %) человек. Человек, которые полностью, либо в большей мере, адаптированы и не имеет проблем с окружением, уверены в себе и готовы четко и грамотно нести свою службу.

Предлагаю рассмотреть результаты полученные с помощью методики «Шкала организационного стресса» Мак-Лина, которые представлены в таблице 2 (Приложение 2) и на рисунке 4.

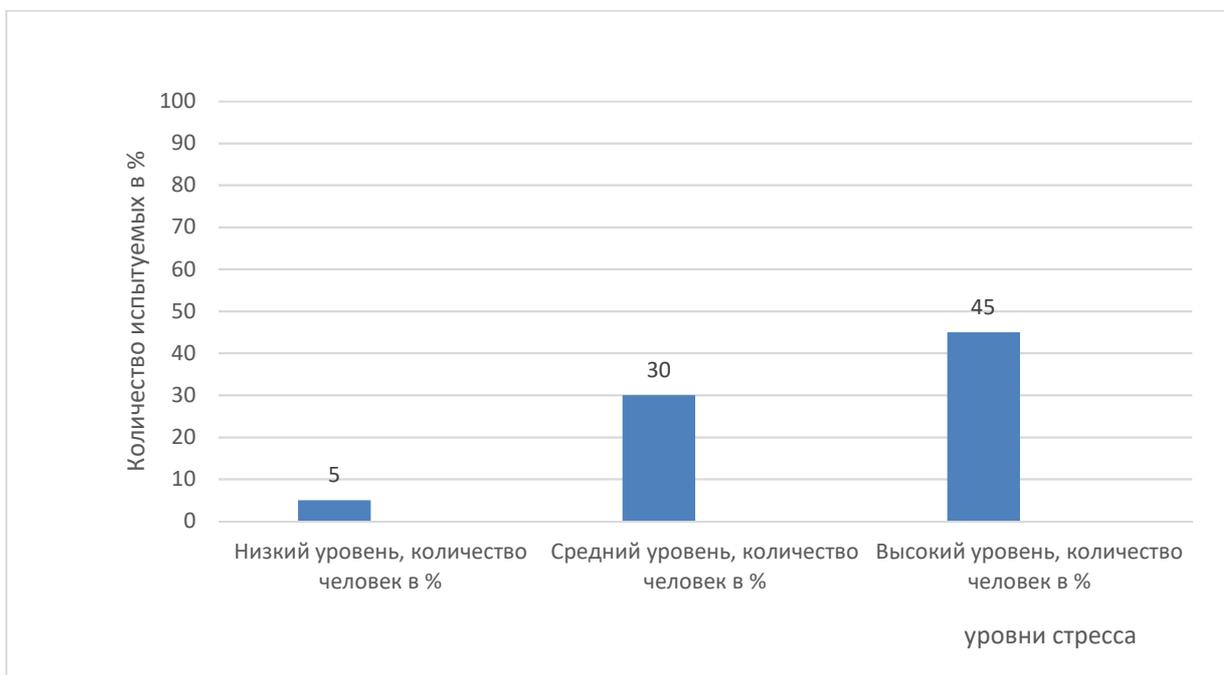


Рисунок 4 – Распределение уровня стресса сотрудников полиции перед несением службы по методике «Шкала организационного стресса» Мак-Лина

По результатам видно, что 9 (45 %) человек имеют высокий уровень стресса. Психологи советуют отстранить ненадолго сотрудников с высоким уровнем стресса от службы и провести с ними коррекционную работу, т.к. давая им оружие и отпустив на службы, мы подвергаем окружение опасности.

С низким уровнем стресса выявлено 5 (25 %) человек, что говорит о большом количестве эмоционально слабых людей. Для изменения ситуации человек должен сам понимать свою проблему, далее нужно выявить причину и природу и, по возможности, исключить ее. Либо человек осознает, что для выполнения требований среды он должен изменить свои возможности, и начинает работу над собой, например, учится решать конфликты. Люди с высоким уровнем стресса чувствительны к небольшим негативным изменениям среды.

Имея высокий уровень стресса становится сложнее общаться, почти невозможно адекватно оценивать окружающую ситуацию, без ущерба для своего здоровья и работоспособности. Активный и интересный отдых не помогают быстро восстанавливая свои силы.

Рассмотрим результаты, полученные с помощью диагностики состояния стресса (А. О. Прохоров), которые представлены в таблице 3 (Приложение 2) и на рисунке 5.

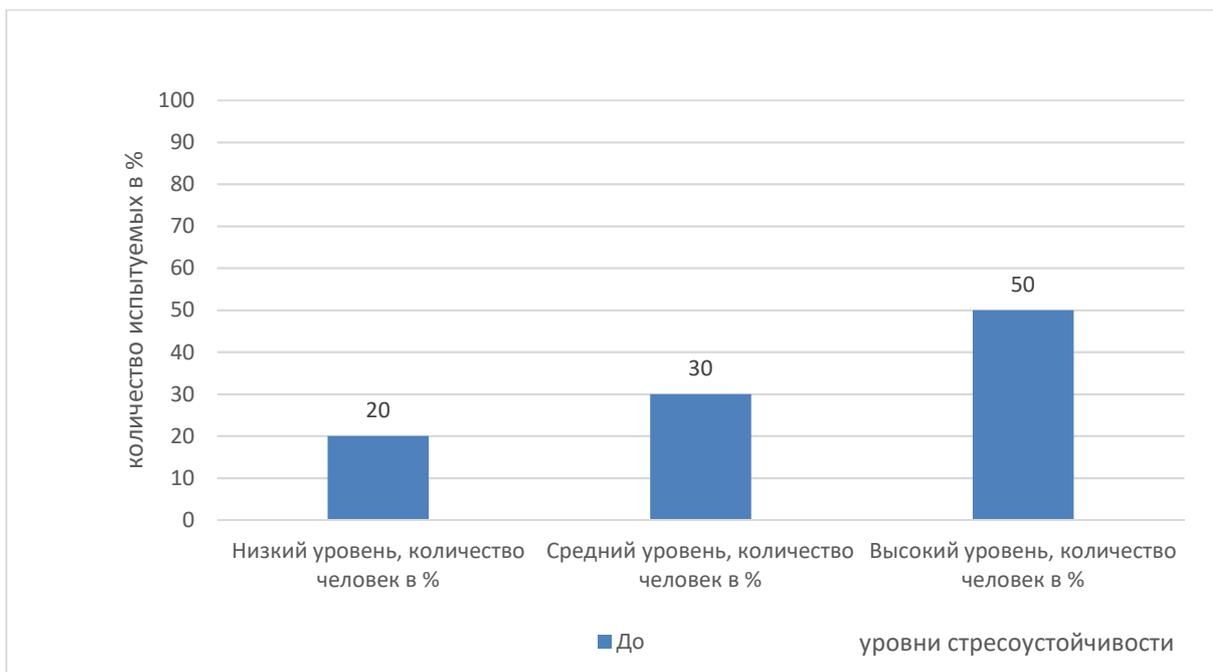


Рисунок 5 – Распределение уровня стресса сотрудников полиции перед несением службы по диагностике состояния стресса (А. О. Прохоров)

По результатам данной методики видно, что половина сотрудников имеют достаточно высокий уровень стрессоустойчивости 10 (50 %) человек. Соответственно они с легкостью могут преодолевать стрессовые ситуации и готовы к дальнейшей службе в полиции.

Так же мы выявили и 4 (20 %) человека со слабым уровнем стрессоустойчивости, что скорее всего связано с усталостью, ссорой на работе или дома. И психологу необходимо анализировать поведение данной группы лиц, повести с ними профилактическую работу и выяснить проблемные участки их жизнедеятельности, с дальнейшим закрытием конфликта.

Имеющие высокий уровень саморегуляции стресса не склонны резко и необдуманно реагировать на негатив и винить других и себя в происходящих отрицательных событиях. Проанализировав. Мы выяснили, что 6 человек имеют умеренный уровень стресса.

Исходя из опыта психологов, мы заметили, что такие люди не всегда могут себя контролировать и правильно и адекватно вести себя в стрессовой ситуации. Реже замечены случаи, когда они могут сохранить самообладание, чаще бывают случаи, когда незначительные события нарушают эмоциональное равновесие. Слабый уровень мы выявили у четырех (4) человек. У людей со слабым уровнем есть риск переутомления и истощения. Они чаще других теряют самоконтроль в стрессовой и чрезвычайной ситуации.

Таким образом, по результатам диагностики в силу психологических особенностей, работы сотрудников полиции результаты по трем методикам получились неравномерными, поэтому принятие мер по развитию эмоциональной устойчивости рекомендовано всем участникам исследования.

Выводы по главе 2

Исследование проводилось в 2020 году в ГУ МВД России по Челябинской области. В экспериментальном исследовании участвовали сотрудники полиции численностью 20 человек. Из них 3 мужчин и 17 девушек. Возраст испытуемых от 22 до 45 лет.

Результаты диагностики по методике Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ) А. Г. Маклакова и С. В. Чермянина показывают, что с очень низким уровнем тревожности выявлено 7 человек 43 (35 %), с высоким уровнем 5 человек (25 %), со средним уровнем по 8 человека (40 %).

В целом стрессоустойчивое поведение можно разделить на несколько уровней, которые определяют психологическую устойчивость

человека в зависимости от ситуации и его способности справляться со стрессом без психологической помощи. Эффективность и методы борьбы со стрессом зависят от уровня стрессоустойчивости, которая является важной характеристикой человека. Используя методологию опроса по шкале организационного стресса Маклина было выявлено: низкий уровень стресса у 9 человек (45 %), средний уровень у 5 человек (25 %) и высокий уровень у 6 человек (30 %).

По диагностике стресса (А. О. Прохоров) у 4 человек низкая стрессоустойчивость (20 %), 6 человек (30 %) – средняя, 10 человек (50 %) высокий уровень.

Общие данные для трех методов: низкий уровень 33 %, средний 31 %, высокий уровень 43 %.

По результатам диагностики в силу психологических особенностей, работы сотрудников полиции результаты по трем методикам получились неравномерными, поэтому принятие мер по развитию эмоциональной устойчивости рекомендовано всем участникам исследования

Нами были разработаны и составлены рекомендации.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

3.1 Программа формирования эмоциональной устойчивости сотрудников полиции

Разработка программы формирования эмоциональной устойчивости сотрудников полиции проводилась с учётом специфики работы в правоохранительных органах. В содержание нашей программы входят как лекционные, так и практические занятия в формате тренинга. Программа рассчитана на 7 занятий в объёме 1,5 академических часов в неделю. Кроме того, участникам программы необходимо отрабатывать навыки вне занятий, выполняя домашнее задание.

Содержание предлагаемой программы ориентировано на повышение эмоциональной устойчивости. В результате применения программы ожидается получение сдвига в сторону увеличения эмоциональной устойчивости полицейских, частичное устранение фобий и избавление негативных установок.

Целью программы будет являться формирование эмоциональной устойчивости сотрудников полиции.

Задачи программы:

- развить представления об эмоциональной устойчивости личности и путях ее формирования;
- развить способность к самоанализу и регуляции собственного поведения;
- повысить уровень эмоциональной устойчивости сотрудников полиции;
- способствовать реализации приобретенных знаний об эмоциональной устойчивости и умений конструктивного поведения в профессиональной деятельности и личной жизни.

Ожидаемый результат: повышение уровня эмоциональной устойчивости полицейских.

Структура программы:

Разработанная программа разделена на 3 функциональных блока: установочный, основной и заключительный.

Установочный блок рассчитан на одно занятие продолжительностью 90 минут, направленное на ознакомительно-лекционную часть, установку доброжелательного контакта, личное и групповое целеполагание.

Основной блок рассчитан на шесть занятий продолжительностью 60 - 90 минут, предполагающие полное погружение в тематику занятий, направленных на измерение и корректировку уровня нейротизма и повышение эмоциональной устойчивости.

Заключительный блок содержит в себе одно завершающее занятие. Предполагает рефлексия и обобщение опыта проведённой работы по формированию эмоциональной устойчивости.

Структура тренингового занятия включает в себя следующие элементы:

- ритуал приветствия – способствует сплочиванию участников группы, создавая атмосферу группового доверия и принятия;

- разминка – способствует настраиванию участников на продуктивную групповую работу, позволяет установить контакт, активизировать членов группы, поднять настроение, снять эмоциональное напряжение. Может проводиться в начале, внутри и в конце занятия. Подбор подачи упражнений осуществляется исходя из актуального состояния группы участников.

- содержание – это совокупность упражнений и приемов, направленных на развитие познавательных процессов, формирование социальных навыков;

- рефлексия – предполагает обмен мнениями и чувствами о проведенном занятии.

Материально-техническое оснащение: просторная аудитория, стулья, столы, компьютер, проектор, колонки, тетради для записи основных теоретических понятий эмоциональной устойчивости, а так же для решения тренинговых заданий. Бланки тестов для измерения эмоциональной устойчивости.

Целевая группа – сотрудники ГУ МВД России по Челябинской области в количестве 20 человек. Из них 3 мужчин и 17 девушек.

Занятие № 1. Цели занятия:

- знакомство с аудиторией;
- способствовать включению в работу, установления уровня осведомлённости целевой группы о основных понятиях эмоциональной устойчивости;
- ознакомить участников с основными понятиями и особенностями эмоциональной устойчивости;
- создать атмосферу группового доверия (необходимость обговорить конфиденциальность информации происходящего во время группового занятия в аудитории).

Занятие № 2. Цели занятия:

- формирование у полицейских понятия фобии и навязанных установок;
- формирование у сотрудников полиции настроения на дальнейшую работу;
- избавление или минимизация негативного влияния на сотрудника негативного влияния фобий и навязанных установок.

Занятие № 3. Цели занятия:

- дать представление об основных понятиях и функциях саморегуляции, о круге решаемых данными средствами проблем;
- сформировать способности регуляции эмоционального состояния, освоить способы саморегуляции.

Занятие № 4. Цели занятия:

- дать представление об основных понятиях и методах телесного ориентирования.

- при помощи методики телесного ориентирования научиться регулировать эмоциональное состояние;

Занятие № 5. Цели занятия:

- дать представление о том, как дыхание влияет на эмоциональный фон

- изучить на практике новые способы управления дыханием.

Занятие № 6. Цели занятия:

- дать представление о том, как диафрагменное дыхание влияет на эмоциональный фон

- опробовать в ходе практического занятия диафрагменное дыхание.

Занятие № 7. Цели занятия:

- обратная связь

- рефлексия, подведение итогов, обмен впечатлениями между участниками тренинговой программы, обсуждение новых знаний

- диагностика изменения эмоциональной устойчивости сотрудников полиции.

Таким образом, программа формирования эмоциональной устойчивости полицейских направлена на укрепление психологического здоровья, психолого-педагогическое просвещение и развитие навыков саморегуляции сотрудников полиции.

В своей структуре программа включает 3 блока: установочный, основной и заключительный.

3.2 Анализ эффективности программы формирования эмоциональной устойчивости сотрудников полиции

В целях проверки эффективности программы формирования эмоциональной устойчивости сотрудников полиции, была проведена

повторная диагностика по следующим методам и методикам: Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ) А. Г. Маклакова и С. В. Чермянина; Методика «Шкала организационного стресса» А. Мак-Лина; Диагностика состояния стресса (А.О. Прохоров); методы качественной, количественной обработки результатов и графического анализа данных; Т-критерий Вилкоксона.

В ходе контрольно-обобщающего этапа исследования формирования эмоциональной устойчивости сотрудников полиции многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ) А. Г. Маклакова и С. В. Чермянина, можно констатировать следующее. Анализ результатов контрольного этапа диагностики уровня сформированности показателей эмоциональной устойчивости по многоуровневому личностному опроснику «Адаптивность» (МЛО-АМ) А. Г. Маклакова и С. В. Чермянина представлен на рисунке 6 (см. приложение 4, таблица 5).

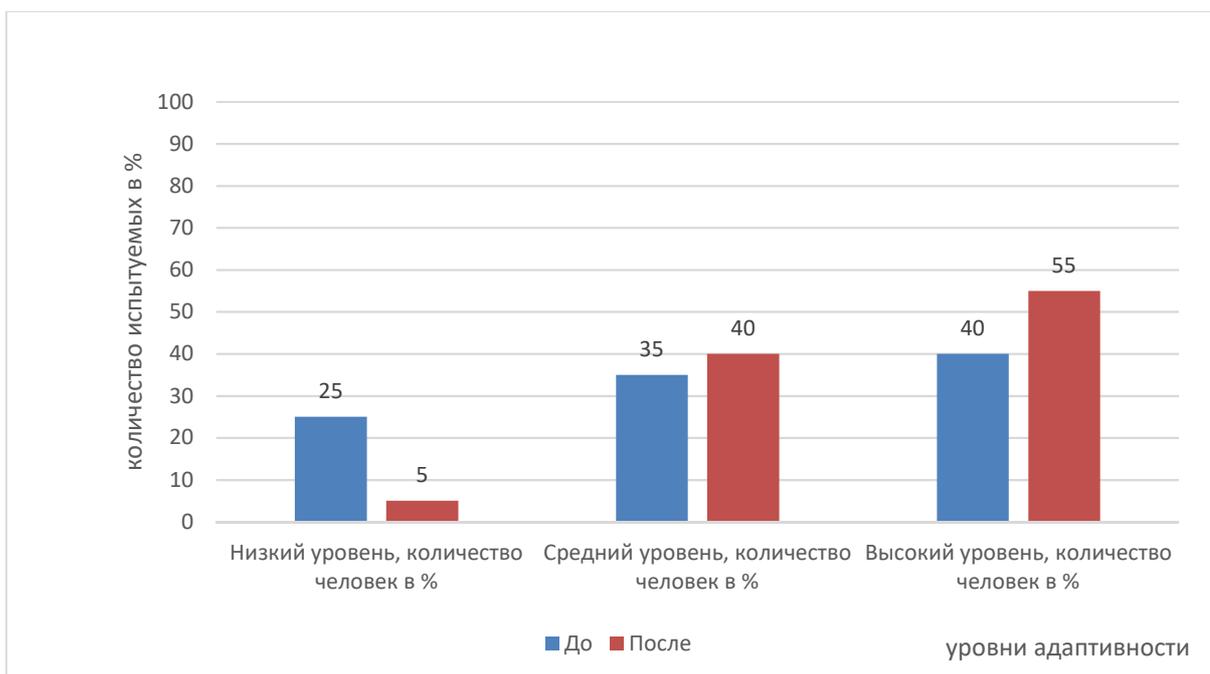


Рисунок 6 – Результаты диагностики уровня сформированности показателей эмоциональной устойчивости сотрудников полиции по методике многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ) А. Г. Маклакова и С. В. Чермянина до и после реализации программы

Показатели низкого уровня адаптивности уменьшились на 20%. Средний уровень адаптивности увеличился на 5%. Показатели высокого уровня адаптивности увеличились на 15 %.

Вышесказанные изменения свидетельствуют о значительном уменьшении количества полицейских с низким уровнем адаптивности и об увеличении количества сотрудников полиции со средним и высоким уровнем адаптивности. Данная положительная динамика свидетельствует о позитивной рабочей обстановке, дисциплинированности сотрудников рабочего коллектива.

Анализ результатов по методике «Шкала организационного стресса» Мак-Лина после реализации программы, представлены на рисунке 7 (см. приложение 4, таблица 8).

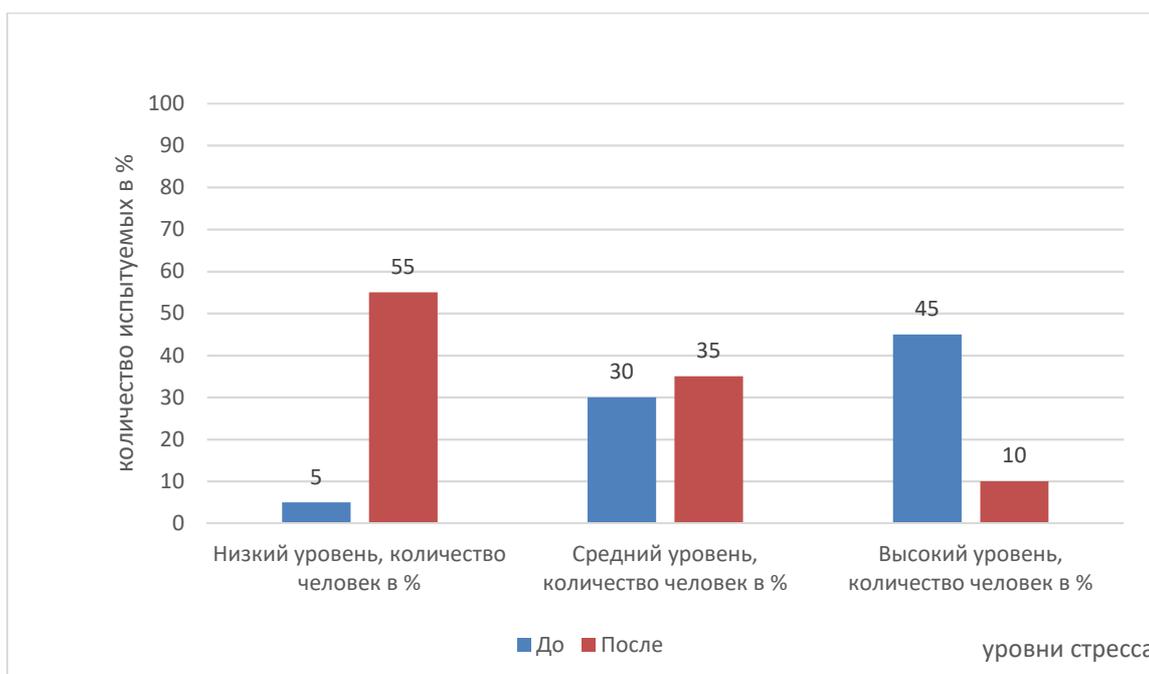


Рисунок 7 – Результаты диагностики уровня сформированной показателей эмоциональной устойчивости сотрудников полиции «Шкала организационного стресса» Мак-Лина до и после реализации программы

Показатель низкого уровня показателя стресса увеличился на 50 %. Средний уровень стресса увеличился на 5 %. Высокий уровень стресса уменьшился на 30 %.

Данная динамика говорит о повышении знаний и навыков сотрудников, благодаря которым они способны принять правильное

решение в экстремальной ситуации. Что способствует коммуникабельности в коллективе, позволяет сотрудникам оставаться эмоционально здоровыми и максимально эффективными даже в самых стрессовых ситуациях.

Анализ результатов диагностики состояния стресса (А. О. Прохоров) после реализации программы, представлены на рисунке 8 (см. приложение 4, таблица 11).

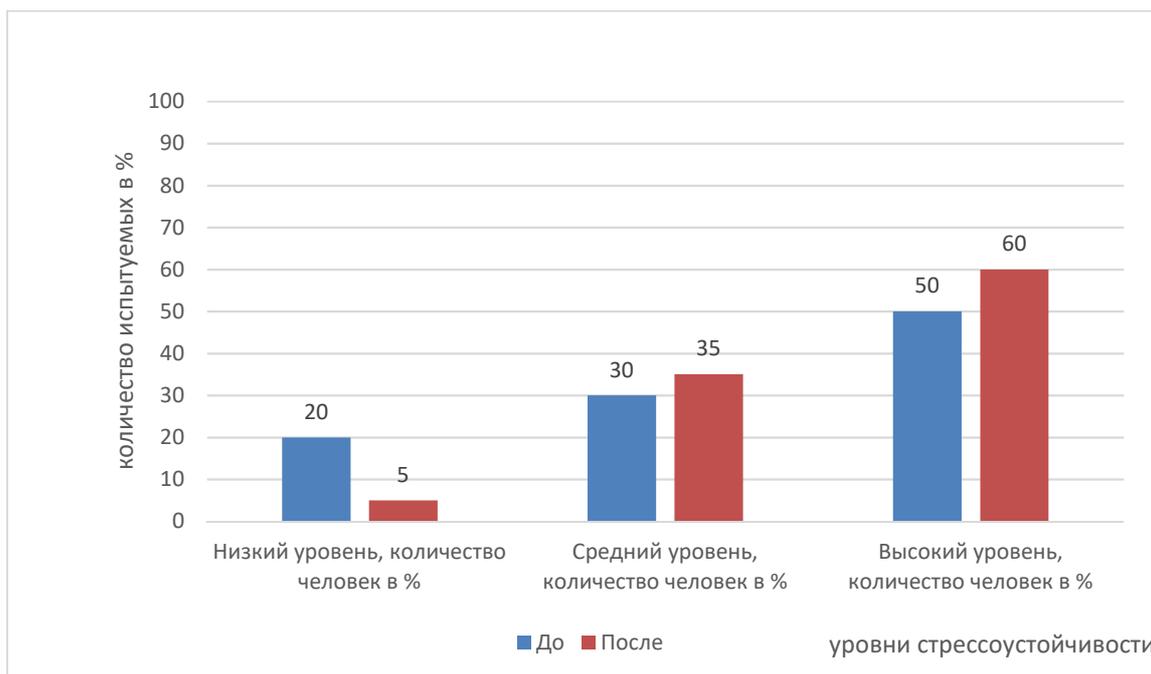


Рисунок 8 – Результаты диагностики состояния стресса сотрудников полиции (А. О. Прохоров)

Показатель высокого уровня показателя стрессоустойчивости увеличился на 10 %. А показатель умеренного уровня стрессоустойчивости увеличился на на 5 %. Низкий уровень стрессоустойчивости (слабый) уменьшился на 15%.

Данная динамика говорит о положительном развитии стрессоустойчивости сотрудников в коллективе. Что говорит об отсутствии склонности к резкой, необдуманной реакции на негативные события. Так же положительная динамика говорит о способности осознанного принятия уравновешенного решения.

С целью проверки гипотезы исследования выполнен расчёт критерия Т-Вилкоксона на основе результатов по методике многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛЮ-АМ) А. Г. Маклакова и С. В. Чермянина (см. приложение 4, таблица 6).

Расчет был произведен по следующему алгоритму:

1. Составили список испытуемых в алфавитном порядке.
2. Вычислили разницу между индивидуальными значениями во втором и первых замерах («после» – «до»).
3. Определили, что будет считаться типичным сдвигом и сформулировали гипотезы: H_0 – интенсивность сдвигов в сторону увеличения эмоциональной устойчивости сотрудников полиции не превосходит интенсивности сдвигов в сторону её уменьшения. H_1 – интенсивность сдвигов в сторону увеличения эмоциональной устойчивости сотрудников полиции превосходит интенсивность сдвигов в сторону её уменьшения.
4. Перевели разницы в абсолютные величины и записали их отдельным столбцом.
5. Проранжировали абсолютные величины разницы, начисляя меньшему значению меньший ранг. Проверили совпадение полученной суммы рангов с расчетной.
7. Отметили ранги, соответствующие сдвигам в «нетипичном» направлении.
8. Посчитали сумму рангов по формуле: $T = \sum$, где - ранговые значения сдвигов с более редким знаком.

При $n=14$:

$T_{кр}=15$ ($p \leq 0.01$)

$T_{кр}=25$ ($p \leq 0.05$)



Рисунок 9 – Ось значимости Т-критерия Вилкоксона для результатов по методике многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ) А. Г. Маклакова и С. В. Чермянина

$$Тэмп. \leq Ткр. \text{ для } p \leq 0,01$$

Полученная величина $Тэмп. = 0$ попала в зону значимости. Таким образом гипотеза H_1 подтверждается, интенсивность сдвигов в сторону увеличения эмоциональной устойчивости превышает интенсивность сдвигов в сторону ее уменьшения.

С целью проверки гипотезы исследования выполнен расчёт критерия Т-Вилкоксона на основе результатов по методике «Шкала организационного стресса» А. МакЛина (см. приложение 4, таблица 9).

При $n=18$:

$$Ткр=32 \text{ (} p \leq 0.01 \text{)}$$

$$Ткр=47 \text{ (} p \leq 0.05 \text{)}$$



Рисунок 10 – Ось значимости Т-критерия Вилкоксона для результатов по методике «Шкала организационного стресса» А. МакЛина

$$Тэмп. \leq Ткр. \text{ для } p \leq 0,01$$

Полученная величина $Тэмп. = 0$ попала в зону значимости. Таким образом гипотеза H_1 подтверждается, интенсивность сдвигов в сторону

уменьшения эмоциональной возбудимости превышает интенсивность сдвигов в сторону ее увеличения.

С целью проверки гипотезы исследования выполнен расчёт критерия Т-Вилкоксона на основе диагностики состояния стресса (А. О. Прохоров) (см. приложение 4, таблица 12).

При $n=17$:

$T_{кр}=27$ ($p \leq 0.01$)

$T_{кр}=41$ ($p \leq 0.05$)



Рисунок 11 – Ось значимости Т-критерия Вилкоксона для результатов на основе диагностики состояния стресса (А. О. Прохоров)

$T_{эмп.} \leq T_{кр.}$ для $p \leq 0,01$

Полученная величина $T_{эмп.} = 0$ попала в зону значимости. Таким образом гипотеза H_1 подтверждается, интенсивность сдвигов в сторону уменьшения возбудимости превышает интенсивность сдвигов в сторону ее увеличения.

Таким образом, качественный анализ полученных результатов показал различия в уровне эмоционального устойчивости по количеству полицейских до и после реализации программы. Гипотеза исследования доказана. Интенсивность сдвигов в сторону увеличения эмоциональной устойчивости сотрудников полиции превосходит интенсивность сдвигов в сторону её уменьшения.

3.3 Психолого-педагогические рекомендации по формированию эмоциональной устойчивости сотрудников полиции

Для сотрудников полиции необходимо разработать психолого-педагогические рекомендации на основе результатов диагностики эмоциональной устойчивости. Далее мы рассмотрим способы создания эмоциональной устойчивости.

Работа сотрудников полиции отличается насыщенностью разнообразных стрессогенных факторов. Данные факторы негативно сказываются как на профессиональной деятельности сотрудников полиции, так и на его душевном благополучии. Постоянное эмоциональное напряжение и наличие дестабилизирующих стрессогенных факторов ведёт к ухудшению результатов деятельности полицейского, к снижению работоспособности, появлению нехарактерных ошибок, снижению показателей психических процессов (памяти, мышления, внимания). После длительного пребывания в состоянии стресса полицейский чувствует себя морально истощённым.

Зачастую профессиональная деятельность сотрудника МВД требует от него взвешенных решений и полного контроля эмоций. В связи с этим эмоциональная устойчивость рассматривается нами как значимый критерий психологического развития личности сотрудника полиции.

Способность адекватно реагировать на изменения, происходящие вокруг, быть мобильным и стрессоустойчивым, справляться с огромным потоком информации. Всё это является важнейшими качествами полицейского. В связи с этим нам необходимо повысить и развить уровень эмоциональной устойчивости сотрудника МВД. Для этого можно использовать различные упражнения и методики, направленные на формирование эмоциональной устойчивости.

Развитие такого личностного качества как стрессоустойчивость можно организовать на организационном и личностном уровне.

Существует четыре основных метода преодоления и бытового стресса:

- укрепление общего состояния здоровья за счет правильного питания, отдыха и физических упражнений;
- изменение обстоятельств, т.е. максимально устранить опасения;
- изменение отношения к ситуации;
- расслабление и избегание обычного стресса.

Правильная организация работы позволяет значительно уменьшить стресс работника:

- уборка бумаг, инструментов, оборудования в конце рабочего дня на собственном рабочем месте способствует приведению мыслей в так называемый порядок;
- каждый вечер (в конце рабочего дня), составлять план на следующий день, установить приоритеты для каждого дела на следующий день;
- пропуск обеда или перерыва недопустим, при этом, во время перерыва следует оставить рабочее место для обеспечения полноценного отдыха;
- в перерыве рекомендуется выделить время для зарядки.

В свободное от работы время следует заниматься хобби, прогулками на свежем воздухе, спортивными упражнениями.

Следующий метод представляет собой метод психической саморегуляции посредством профилактической и психологической гигиены, который связан с произвольным контролем психических и психофизиологических процессов.

Быть эмоциональным вполне естественно. Время от времени испытывать негодование и душевную боль – это нормально. Если вы обычно эмоциональный и чувствительный человек, вы далеко не одиноки. Вернуться к нормальной жизни – жизненно важный навык, который нужен каждому. Воспользуйтесь приведенными ниже советами, чтобы развить

эмоциональную стабильность. Это укрепит вашу уверенность в себе и поможет снова стать счастливым.

1. Признайте свое негодование. Понимание конкретного источника ваших страданий поможет вам решить эту проблему.

2. Быть реалистичным. Признайте, что у всех бывают плохие дни, что люди иногда конфликтуют с другими и что полностью избежать конфликтов и неприятных ситуаций невозможно.

3. Поставьте себя на место другого. Может быть трудно пожалеть того, кто только что причинил вам боль. Но учет чьей-то точки зрения и опыта других людей может дать успокаивающий и бесценный опыт.

4. Попрощайтесь с мышлением жертвы. Чувства вины, страха или жалости к себе неэффективны. Изменить свое мышление сложно, но возможно.

5. Простите тех, кто однажды вас обидел. Расскажите себе, что случилось в прошлом и что вам нужно избавиться от этого призрака.

6. Обратитесь в свою «группу поддержки». Пусть это будет один или два человека, которым вы доверяете. Поскольку люди – социальные животные, важно, чтобы кто-то (друг, брат, родитель) мог сказать слова поддержки, когда это необходимо.

7. Не забывайте отвечать и быть хорошим слушателем своих друзей. Если вам не нравится ваш личный разговор, вы можете воспользоваться одной из «линий психологической помощи», чтобы ответить на вопросы.

8. Поднимите себе настроение. Занимайтесь любимым делом: покупайте мороженое, катайтесь на велосипеде, смотрите веселый фильм. Жалобы быстро сменяются новыми положительными эмоциями.

9. Слушать любимую музыку, желательно энергичную, - верный способ освежить ум. Улучшайте настроение и регулярно занимайтесь спортом. Активный образ жизни – прекрасная привычка. Это поможет снять беспокойство, стресс и шок.

10. Езда на велосипеде и даже 30-минутный сеанс велотренажера повышает энергию и общий тонус. Пусть это будет стимулом заниматься на велотренажере три раза в неделю.

11. Делайте зарядку, когда чувствуете что негатив вот-вот накроет.

12. Обратите внимание на уборку в доме, физические упражнения – отличный способ снять стресс, а вдобавок вы получите в качестве бонуса чистый и уютный уголок, не зря говорят, что «ваш дом – это ваша крепость».

13. Вы помните, какой вид спорта вам нравился в детстве. Может быть следует ли это повторить.

14. Имейте чувство юмора. Научитесь смеяться над своими разочарованиями и поднимайте настроение. Снижение важности неудач избавит вас от стрессовых ситуаций и изолирует от стресса.

15. Попробуйте оглянуться на неприятные моменты своей жизни. Когда вы посмотрите на них и попытаетесь найти что-нибудь интересное, вы увидите ситуацию под новым углом.

16. Не поддавайтесь влиянию настроения или обстоятельств.

17. Различайте личную ответственность и ответственность другого человека. У каждого своя голова, и он управляет своим состоянием. Собеседники могут влиять друг на друга во время взаимодействия, но они не определяют настроение или настроение другого человека. Степень воздействия определяется человеком самостоятельно. Таким образом, вы не можете объяснить ситуацию других людей самостоятельно или своим поведением.

18. Контролируйте и понимайте свои эмоции. Если человек чувствует, что негативное состояние ухудшается, рекомендуется держаться подальше от человека, который вызывает ситуацию, и приложить усилия, чтобы нормализовать его или ее эмоциональное состояние. Например, вспомните хорошие моменты жизни, послушайте любимую музыку, посмотрите счастливые фото и т.д.).

19. Развивайте позитивный настрой. Во-первых, позитивное отношение действует как защитная оболочка, поглощающая и уменьшающая негативные воздействия. Во-вторых, не только человек влияет на взаимодействие, но и сам человек также влияет на собеседника через свои эмоции. Положительное отношение со стороны одного из партнеров положительно влияет на другого, который злится и разочаровывается.

К методу оперативного управления, можно отнести управление психофизиологическим состоянием человека. Успех в приобретении навыка психической регуляции зависит от индивидуальных возможностей самого сотрудника. Поэтому каждый может научиться саморегуляции. Применяя этот метод, улучшить свою память, внимание, волевые качества личности, но не сразу, а только спустя кропотливые тренировки.

Что можно сделать, чтобы быть эмоционально устойчивым в общении с другими людьми (коллегой, супругой (ом), начальником). 10 советов, на которые стоит обратить внимание на развитие психологической устойчивости:

1. Постройте позитивные отношения с семьей, близкими и друзьями. Если вам нужна помощь и поддержка, обязательно спросите своих близких, потому что никто, кроме них, искренне не поможет.

2. Не воспринимайте мелкие ошибки слишком серьезно, и нам нужно более терпеливо относиться к стрессовым ситуациям в нашей жизни.

3. Поставьте перед собой реалистичную цель и работайте над ее достижением. Хвалите себя каждый день за маленькие успехи.

4. В некоторых случаях постарайтесь взять на себя больше ответственности.

5. Найдите себе хобби. Осведомленность о других областях необходима для повышения самооценки.

6. Постарайтесь взглянуть на себя в позитивном свете. Развивайте уверенность в себе

7. Взгляните шире даже на негативные ситуации и постарайтесь найти в них что-то положительное или, по крайней мере, извлеките уроки из текущей ситуации.

8. Никогда не сдавайтесь, даже в худших обстоятельствах, и сохраните последнюю надежду.

9. Уделите больше внимания себе, прислушайтесь к своему телу и постарайтесь удовлетворить его потребности и требования. Не позволяйте здоровью работать.

10. Изучите дополнительные способы избавления от стресса и агрессии (спорт, медитация, рисование и т.д.).

Рекомендации АРА (American Psychological Association), которые следует учитывать в развитии психологической устойчивости:

Стройте прочные связи. Важно иметь хорошие отношения с членами семьи, любимыми и друзьями. Получение помощи и поддержки от тех, кто заботится о вас, поможет вам повысить устойчивость.

Не думайте, что кризис невозможно преодолеть. Возникают стрессовые ситуации, и есть свидетельства, которые нельзя изменить, но вы можете изменить интерпретацию и изменить отношение.

Постарайтесь взглянуть на текущую ситуацию из будущего, может быть, вам будет немного легче. Вспомните, как вы справлялись с трудными ситуациями в прошлом, какие методы вы использовали и какие тонкие настройки вы использовали.

Примите изменения как часть своей жизни. Некоторые цели могут быть не достигнуты из-за побочных эффектов. Честное признание того, что определенные ситуации нельзя изменить, поможет вам сосредоточиться на тех областях, которые вы можете контролировать.

Сосредоточьтесь на своей цели. Ставьте перед собой реалистичные цели. По крайней мере, сделайте что-нибудь, но продолжайте медленно, даже если это кажется небольшим вкладом. Вместо того чтобы строить недостижимый план, спросите себя: «Что я могу сделать прямо сегодня,

чтобы помочь мне двигаться в выбранном мной направлении?» Спросите себя об этом.

Примите решительные меры. Делайте все возможное в неудачных ситуациях. Представьте, что все пройдет само, держитесь подальше от проблем и стресса и примите меры.

Найдите возможности для самосовершенствования. Со стороны кажется, что люди сильно меняются, и этот личностный рост является результатом их борьбы с потерей. Фактически, многие люди, пережившие трагические события и трудные ситуации, заметили улучшение отношений с другими, большую уверенность и силу, и даже в уязвимых местах у многих есть сильное чувство духовного роста и ценности жизни.

Создайте позитивный образ себя. Развитие навыков решения проблем и укрепление доверия к своей интуиции могут помочь повысить устойчивость.

Сохраняйте перспективу и широкий диапазон. Даже в очень сложных ситуациях постарайтесь взглянуть на это шире и в долгосрочной перспективе. Не сомневайтесь в своем видении.

Сохраняйте надежду. Оптимизм позволяет вам ждать, когда в вашей жизни произойдет что-то хорошее. Представьте себе, чего вы хотите, и не беспокойтесь о том, чего вы боитесь.

Заботиться о себе. Сосредоточьтесь на своих потребностях и чувствах. Найдите возможности расслабиться и заняться любимыми делами. Регулярно делайте физические упражнения. Забота о себе позволяет вам быть морально и физически подготовленным к ситуациям, которые могут потребовать выносливости.

Дополнительные личные улучшения гибкости могут быть очень полезны. Например, некоторые люди описывают глубокие чувства и мысли, связанные с травмой или другими стрессовыми событиями. Медитация и духовная практика помогают другим преодолеть и восстановить надежду.

Таким образом, развитие навыков психической устойчивости для эмоциональной устойчивости возможно только в том случае, если сотрудник осознает важность личных качеств. Предлагаются возможные упражнения, не требующие специальных условий или специального оборудования на этапе развития базовых умственных навыков координации. Чтобы овладеть ими и повысить эффективность, применяются принципы последовательности, последовательности и участия. Желание овладеть саморегуляцией может стать залогом успеха. Это дисциплинирует самоуверенность и конечный успех сотрудников Министерства внутренних дел, позволяя им создавать ненужные сомнения и неуверенность в нестандартных ситуациях.

Для формирования эмоциональной устойчивости и поддержания психологического здоровья на должном уровне достаточно выполнять упражнения, которые не требуют дополнительной физической подготовки. Но только систематическое, регулярное и активное включение в данную деятельность позволит достичь положительного результата.

Таким образом, предложенные нами рекомендации могут помочь закрепить достигнутые в ходе реализации формирующей работы результаты.

3.4 Внедрение результатов исследования по формированию эмоциональной устойчивости сотрудникам полиции

Формирование эмоциональной устойчивости полицейских требует необходимых действий со стороны УРЛС, в связи с чем, разработана технологическая карта внедрения результатов исследования в практику, на основе которых составлены рекомендации для работы психологами с личным составом. В связи с чем, мы выявили основные этапы внедрения программы:

1-й этап «Целеполагание внедрения по теме программы формирование эмоциональной устойчивости сотрудников полиции»

1) изучить необходимые документы по предмету внедрения. На этом этапе протекает изучение необходимой литературы, анализ данных о сотрудниках МВД. Используются следующие методы: анализ беседы, анкетирование, консультирование;

2) поставить цели внедрения. На этом этапе осуществляется обоснование целей и задач внедрения. Используются следующие методы: обсуждение;

3) разработать этапы внедрения. Исследование содержания каждого этапа внедрения, а также отдельных его элементов (задач, принципов). Используемый метод: анализ текущего состояния особенностей эмоциональной устойчивости сотрудников МВД;

4) разработать программно-целевой комплекс внедрения. На этом этапе необходимо проанализировать уровень подготовленности сотрудников полиции, анализ работы в МВД по теме формирование эмоциональной устойчивости полицейских. Применение методов – анализа состояния программы внедрения и обсуждение на совещании.

2-й этап «Формирование положительной психологической установки на внедрение»

1) способствовать выработке состояния готовности к освоению предмета внедрения у личного состава. В ходе данного этапа необходимо формировать готовность внедрить тему по формированию эмоциональной устойчивости сотрудников полиции, через подбор психологических методов для субъектов внедрения, применяя формы индивидуальной беседы, участие в семинарах и тренингах;

2) сформировать позитивную реакцию на предмет внедрения у полицейских. Содержание этого этапа включает с себя пропаганду уже имеющегося опыта внедрения по формированию эмоциональной устойчивости в силовых структурах. Используются такие методы, как научно-исследовательская работа, сотрудничество с другими психологами, а также консультации.

3-й этап «Изучение предмета внедрения»

1) изучить всем коллективом необходимые документы о предмете внедрения. Полицейским предлагается изучить и проанализировать самостоятельно или через семинары по проблеме формирования эмоциональной устойчивости сотрудников полиции. Метод – фронтальный;

2) изучить сущность предмета внедрения эмоциональной устойчивости, через изучение содержание предмета внедрения и его задач, принципов, содержания форм и методов. Методы – фронтальные. Формы: семинары и тренинги;

3) изучить методики внедрения, через освоение системного подходы в работе. Методы – фронтальные. Формы: семинары и тренинги.

4-й этап «Опережающее освоение предмета внедрения»

1) создать инициативную группу для опережающего внедрения изученной темы. Определение состава инициативной группы, работа по организации. Методы – наблюдение, анализ, беседа, исследование психологического портрета субъектов. Использованные формы: дискуссии, тематические мероприятия;

2) закрепить и углубить полученные знания и умения. Изучить теории предмета внедрения, теории систем и системного подхода, методики внедрения. Использованные методы: самообразование, научно-исследовательская работа, обсуждение. Формы: семинары инициативной группы, консультации;

3) обеспечить инициативной группе условия успешного освоения. Анализ создания условий для опережающего внедрения, путем методов изучения состояния дел, обсуждение, а также метод экспертного оценивания. Формы – коллективного собрания;

4) проверить эффективность методики внедрения. Содержание этого этапа включает работу инициативной группы по новой методике, методом

изучения состояния дел в отделе, корректировка методики, через формы посещения семинар-совещаний.

5-й этап «Фронтальное освоение предмета внедрения»

1) Призвать полицейских к внедрению по теме исследования. Содержание данного этапа заключается в анализе работы деятельности полицейских, методом сообщения о результатах работы и тренинги. Используются формы: совещания, психологический практикум;

2) развить знания и умения на предыдущем этапе. Содержание этого этапа заключается в обновлении знаний о предмете, через формы – консультирования, семинара, практикума, используя методы обмена опытом, тренинги и самообразование;

3) обеспечить условия для фронтального внедрения. Содержание этого этапа заключается в анализе создания условий для фронтального внедрения. Методы – изучение состояния дел, обсуждение. Формы – совещание;

4) освоить всем коллективом предмет внедрения. Содержание этого этапа заключается в фронтальном усвоении предмета внедрения, методом обмена опытом, анализ по корректировке технологии. Формы – консультации, практические занятия.

6-й этап «Совершенствование работы над темой»

1) совершенствовать знания и умения, сформированные ранее. Содержание этого этапа заключается в следующем, совершенствование знаний и умений в системе, через методы наставничество, обмен опытом. Формы – конференция, обсуждение;

2) обеспечить условия совершенствования методики работы по предмету внедрения. Содержание этого метода заключается в анализе полученных результатов по внедрению программы в зависимости от созданных условий. Используются методы обработки результатов и анализе состояния дел в отделе. Основная форма – совещание;

3) совершенствовать методику освоения темы. Содержание этого этапа заключается в формировании единого методического обеспечения освоения темы, через методы обработки результатов, обсуждения и тренинги. Используются формы – посещение занятий.

7-й этап «Распространение передового опыта освоения предмета внедрения»

1) изучить и обобщить опыты внедрения по проблеме исследования. Содержание этого этапа заключается в следующем, изучение и обобщение опыта внутри силовой структуры и работа по проблеме исследования, методами посещения занятий, наблюдения, изучения и анализа. Формы – открытые занятия, буклеты, стенды;

2) осуществить наставничество. Содержание этого этапа заключается в обмене опытом через выступление на семинарах и семинарах практикумах;

3) осуществить пропаганду передового опыта внедрения. Содержание этого этапа, заключается в пропаганде опыта внедрения в работе, методом выступления, используя формы семинара практикума;

4) сохранить и углубить традиции работы с эмоциями. Содержание этого этапа заключается в обсуждении динамики работы над формированием эмоциональной устойчивости сотрудников полиции, путём наблюдения и анализа деятельности.

Выводы по главе 3

Результаты проведённого исследования доказали нам необходимость составления психолого-педагогической программы по формированию эмоциональной устойчивости сотрудников полиции. Выбор участников программы обоснован тем, что её реализация будет способствовать улучшению психологического благополучия полицейских с низким уровнем эмоциональной устойчивости, а также сохранению имеющегося высокого и среднего уровня эмоциональной устойчивости благодаря

подбору соответствующих упражнений, направленных на снятие эмоционального и физического напряжения.

Разработка программы формирования эмоциональной устойчивости сотрудников полиции проводилась с учётом специфики работы сотрудников МВД. В содержание программы входят как лекционные, так и практические занятия в формате тренинга. Программа рассчитана на 7 занятий в объёме 1,5 академических часов в неделю.

Содержание предлагаемой программы ориентировано на повышение эмоциональной устойчивости. В результате применения программы ожидается получение сдвига в сторону увеличения эмоциональной устойчивости.

Реализация программы по формированию эмоциональной устойчивости сотрудников полиции показала положительную динамику. По всем проведённым методикам наблюдается сдвиг в сторону формирования эмоциональной устойчивости.

Количество полицейских, с низким уровнем показателя стресса увеличилось на 50 %, показатель высокого уровня показателя стрессоустойчивости увеличился на 10 %, показатель умеренного уровня стрессоустойчивости увеличился на 5%.

Математический анализ, выполненный на основе результатов по методикам показал, что полученная величина Тэмп. попала в зону значимости на уровне 0,01. Таким образом гипотеза H_1 подтверждается, интенсивность сдвигов в сторону увеличения эмоциональной устойчивости превышает интенсивность сдвигов в сторону ее уменьшения.

Разработанные нами практические рекомендации по формированию эмоциональной устойчивости сотрудников полиции представляют практическую значимость и могут быть использованы психологами.

Также была разработана технологическая карта внедрения результатов исследования в практику. Программу можно рекомендовать

для реализации как управления МВД, так и в отделах и территориальных ОВД.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ определений эмоциональной устойчивости позволяет предположить, что сторонники интеграционного подхода делают акцент на социальной ориентации как на ее ключевых компонентах, тем самым подчеркивая потенциал для развития и совершенствования личности в процессе обучения и тренировки.

В исследовании мы придерживаемся следующего определения: эмоциональная устойчивость – это интегративное свойство, характеризующееся взаимодействием эмоциональных, интеллектуальных, мотивационных, волевых и поведенческих компонентов деятельности человека, которое является успешным для достижения цели деятельности и наиболее эффективного социально-ролевого поведения в сложной эмотивной обстановке.

Анализ условий работы сотрудников правоохранительных органов показывает, что существует необходимость в улучшении реакции факторов эмоциональной устойчивости на стрессовые ситуации, возникающие в результате профессиональных чрезвычайных ситуаций.

На занятиях профессиональной психологической тренировки для создания эмоциональной устойчивости могут использоваться: психодиагностика (наблюдение, речь, экспериментирование); тренинг; СОПТ (ситуативно-образная психорегулирующая тренировка).

Для достижения поставленной цели наше исследование имеет следующие этапы: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

Исследование эмоциональной устойчивости сотрудников полиции проводилось с помощью комплекса методов и методик.

1. Теоретические: анализ, синтез и обобщение психолого-педагогической литературы, моделирование.

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам:

1. Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ) А. Г. Маклакова и С. В. Чермянина.

2. Методика «Шкала организационного стресса» Мак-Лина.

3. Диагностика состояния стресса (А. О. Прохоров).

Исследование проводилось в 2020 году в ГУ МВД Росси по Челябинской области. В экспериментальном исследовании участвовали сотрудники полиции численностью 20 человек. Из них 3 мужчин и 17 девушек. Возраст испытуемых от 22 до 45 лет.

Результаты диагностики по методике Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ) А. Г. Маклакова и С. В. Чермянина показывают, что с очень низким уровнем тревожности выявлено 7 человек (35 %), с высоким уровнем 5 человек (25 %), со средним уровнем 8 человек (40 %).

В целом стрессоустойчивое поведение можно разделить на несколько уровней, которые определяют психологическую устойчивость человека в зависимости от ситуации и его способности справляться со стрессом без психологической помощи. Эффективность и методы борьбы со стрессом зависят от уровня стрессоустойчивости, которая является важной характеристикой человека. Используя методологию опроса по шкале организационного стресса Маклина было выявлено: низкий уровень стресса у 9 человек (45 %), средний уровень у 5 человек (25 %) и высокий уровень у 6 человек (30 %).

По диагностике стресса (А. О. Прохоров) у 4 человек низкая стрессоустойчивость (20 %), 6 человек (30 %) – средняя, 10 человек (50 %) высокий уровень.

Общие данные для трех методов: низкий уровень 33 %, средний 31 %, высокий уровень 43 %.

По результатам диагностики в силу психологических особенностей, работы сотрудников полиции результаты по трем методикам получились неравномерными, поэтому принятие мер по развитию эмоциональной устойчивости рекомендовано всем участникам исследования.

Нами были разработаны и составлены рекомендации.

Результаты проведенного исследования доказали нам необходимость составления психолого-педагогической программы по формированию эмоциональной устойчивости сотрудников полиции. Выбор участников программы обоснован тем, что её реализация будет способствовать улучшению психологического благополучия полицейских с низким уровнем эмоциональной устойчивости, а также сохранению имеющегося высокого и среднего уровня эмоциональной устойчивости благодаря подбору соответствующих упражнений, направленных на снятие эмоционального и физического напряжения.

Разработка программы формирования эмоциональной устойчивости сотрудников полиции проводилась с учётом специфики работы сотрудников МВД. В содержание программы входят как лекционные, так и практические занятия в формате тренинга. Программа рассчитана на 7 занятий в объёме 1,5 академических часов в неделю.

Содержание предлагаемой программы ориентировано на повышение эмоциональной устойчивости. В результате применения программы ожидается получение сдвига в сторону увеличения эмоциональной устойчивости.

Реализация программы по формированию эмоциональной устойчивости сотрудников полиции показала положительную динамику. По всем проведенным методикам наблюдается сдвиг в сторону формирования эмоциональной устойчивости.

На контрольно-обобщающем этапе исследования формирования эмоциональной устойчивости сотрудников полиции по многоуровневному личностному опроснику «Адаптивность» (МЛО-АМ) А. Г. Маклакова и С.

В. Чермянина представлен на, можно констатировать следующее: Показатели низкого уровня адаптивности уменьшились на 20%. Средний уровень адаптивности увеличился на 5%. Показатели высокого уровня адаптивности увеличились на 15 %.

Вышесказанные изменения свидетельствуют о значительном уменьшении количества полицейских с низким уровнем адаптивности и об увеличении количества сотрудников полиции со средним и высоким уровнем адаптивности. Данная положительная динамика свидетельствует о позитивной рабочей обстановке, дисциплинированности сотрудников рабочего коллектива.

Анализ результатов по методике методике «Шкала организационного стресса» Мак-Лина после реализации программы показали, что количество полицейских, с низким уровня показателя стресса увеличился на 50 %. Показатель, отображающий сотрудников со средним уровнем стресса увеличился на 5 %. Высокий уровень стресса уменьшился на 30 %.

Данная динамика говорит о повышении знаний и навыков сотрудников, благодаря которым они способны принять правильное решение в экстремальной ситуации. Что способствует коммуникабельности в коллективе, позволяет сотрудникам оставаться эмоционально здоровыми и максимально эффективными даже в самых стрессовых ситуациях.

Анализ результатов по Анализ результатов диагностики состояния стресса (А.О. Прохоров) показал, что показатель высокого уровня показателя стрессоустойчивости увеличился на 10 %. А показатель умеренного уровня стрессоустойчивости увеличился на 5 %. Низкий уровень стрессоустойчивости (слабый) уменьшился на 15%.

Данная динамика говорит о положительном развитии стрессоустойчивости сотрудников в коллективе. Что говорит об отсутствии склонности к резкой, необдуманной реакции на негативные

события. Так же положительная динамика говорит о способности осознанного принятия уравновешенного решения.

Математический анализ, выполненный на основе результатов по методике многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ) А. Г. Маклакова и С. В. Чермянина, показал, что полученная величина $T_{эмп.} = 0$ попала в зону значимости. Таким образом гипотеза H1 подтверждается, интенсивность сдвигов в сторону увеличения эмоциональной устойчивости превышает интенсивность сдвигов в сторону ее уменьшения.

Математический анализ, выполненный на основе результатов по методике «Шкала организационного стресса» А. МакЛина продемонстрировал, что полученная величина $T_{эмп.} = 0$ попала в зону значимости. Таким образом гипотеза H1 подтверждается, интенсивность сдвигов в сторону уменьшения показателя стресса превышает интенсивность сдвигов в сторону ее увеличения.

Математический анализ на основе результатов диагностики состояния стресса (А.О. Прохоров) показал, что полученная величина $T_{эмп.} = 0$ попала в зону значимости. Таким образом гипотеза H1 подтверждается, интенсивность сдвигов в сторону увеличения показателя стрессоустойчивости превышает интенсивность сдвигов в сторону ее уменьшения.

Таким образом, гипотеза исследования подтвердилась, процесс формирования эмоциональной устойчивости сотрудников полиции повысился, так как была сконструирована модель формирования эмоциональной устойчивости полицейских; разработана и реализована психолого-педагогическая программа, включающая групповые занятия на основе таких методов, как игры, упражнения, беседы, психотерапевтические техники, релаксационные методы, продуктивно-творческую деятельность.

Разработанные нами практические рекомендации по формированию эмоциональной устойчивости сотрудников полиции представляют практическую значимость и могут быть использованы сотрудниками УРЛС для дальнейшей работы с полицейскими.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова, Г. С. Возрастная психология [Текст] : учебник и практикум / Галина Абрамова. – Москва : Юрайт, 2017. – 833 с.
2. Аболин, Л. М. Эмоциональная устойчивость и пути ее повышения [Текст] / Лев Аболин. – Москва : Флинта, 2018. – 149 с.
3. Адаев, А. И. Оценка и прогноз психологической готовности сотрудников ОВД к деятельности в экстремальных ситуациях [Текст] / Али Адаев. – Санкт-Петербург : Речь, 2017. – 240 с.
4. Ананьев, Б. Г. Избранные труды по психологии [Текст] : учебное пособие / Борис Ананьев. – Санкт-Петербург : Издательство Санкт-Петербургского университета, 2015. – 964 с.
5. Аникеева, Н. П. Психологический климат в коллективе [Текст] / Нелли Аникеева. – Москва : Просвещение, 2018. – 285 с.
6. Бернштейн, Н. А. Физиология движений и активность [Текст] : учебное пособие / Николай Бернштейн. – Москва : Книга по требованию, 2019. – 496 с.
7. Бодалев, А. А. Восприятие и понимание человека человеком [Текст] / Алексей Бодалев. – Москва : Книга по требованию, 2018. – 198 с.
8. Большой психологический словарь [Текст] / сост. и общ. ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко. – Санкт-Петербург : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2018. – 672 с.
9. Бороздина, Г. В. Психология и педагогика [Текст] . учебник для вузов / Галина Бороздина. – Москва : Юрайт, 2017. – 480 с.
10. Васильев, В. А. Юридическая психология [Текст] / Виктор Васильев. – Москва : Академия, 2018. – 142 с.
11. Гасанова, Д. И. Семья и школа в нравственном воспитании подростков [Электронный ресурс] : монография / Д.И. Гасанова, З.М. Баджаева. – Электрон. текстовые данные. – Саратов: Вузовское

образование, 2014. – 129 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/20418.html> – Загл. с экрана.

12. Головин, С. Ю. Словарь практического психолога [Текст] / Сост. С. Ю. Головин. Минск: Харвест, 2015. – 800 с.

13. Горбатов, Д. С. Общепсихологический практикум [Текст] : учеб. пособие для бакалавров / Дмитрий Горбатов. – Москва : Юрайт, 2017. – 307 с.

14. Гришанова, З. И. Нравственный идеал и его роль в регуляции поведения старшеклассников [Электронный ресурс] : автореф. канд. дисс. / Зоя Гришанова. – Москва, 1976. – Режим доступа : http://lib100.com/book/common_psychology/problemi_formirovania_lichnosti/html/?page=178 – Загл. с экрана.

15. Гюру, Э. Самооценка у детей и подростков [Электронный ресурс] : книга для родителей / Эйestad Гюру. – Москва : Альпина Паблишер, 2016. – 294 с. – Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/41378.html> – Загл. с экрана.

16. Долгова, В. И. Эмоциональная устойчивость как ключевая компетенция [Текст] / В. И. Долгова, Г. Ю. Гольева. – Ч.: АТОКСО, 2016. – 183 с.

17. Долгова, В. И. Готовность к инновационной деятельности в образовании [Текст] : монография / Валентина Долгова. – Москва : КДУ, 2017. – 228 с.

18. Долгова, В. И. Моделирование психолого-педагогической коррекции самооценки у лиц с аддиктивным поведением в условиях реабилитационного центра [Текст] / В. И. Долгова, Е. Г. Капитанец, Д. И. Гладышев // Ученые записки университета Лесгафта. – 2016. – №5 (135). – С. 267-272.

19. Долгова, В. И. Феномен «я-концепция» подростка [Текст] / В. И. Долгова, А. А. Кошелева // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2016. – № 7. – С. 139-143.

20. Долгова, В. И. Психолого-педагогическая коррекция межличностных отношений у старших подростков [Текст] / В. И. Долгова, Е. В. Попова, А. В. Молоканов // Научно-методический электронный журнал Концепт. – 2015. – Т. 31. – С. 91-95.
21. Дяченко, М. И. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости [Текст] / М. И. Дяченко, В. А. Пономаренко // Вопросы психологии. – 2018. – С. 112-118.
22. Емельянова, Е. В. Психологические проблемы современных подростков и их решение в тренинге [Электронный ресурс] / Елена Емельянова. – Москва : Генезис, 2015. – 376 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/54348.html> – Загл. с экрана.
23. Зильберман, П. Б. Эмоциональная устойчивость оператора [Текст] / П. Б. Зильберман; под ред. Е. А. Милеряна. – Москва : АСТ, 2016. – 13 с.
24. Зинько, Е. В. Особенности устойчивой и неустойчивой самооценки подростков [Текст] / Елена Зинько // Вестник московского университета. – 2009. – №3 (14). – С. 35.
25. Зубова, Л. В. Психология развития и возрастная психология [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л.В. Зубова, Е.В. Назаренко. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2016. – 190 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/69940.html> – Загл. с экрана
26. Иващенко, Ф. И. Практикум по методологии психологического исследования [Текст] : практическое пособие / Филлип Иващенко. – Минск : ФУА-информ, 2018. – 138 с.
27. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства [Текст] / Евгений Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2017. – 752 с.
28. Калягин, В. А. Лого-психология [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / В.А. Калягин, Т.С. Овчинникова. – Москва : Академия, 2016. – 320 с.

29. Коломинский, Я. Л. Человек: психология [Текст] : книга для учащихся ст. классов / Яков Коломинский. – Москва : Просвещение, 1986. – 223 с.
30. Кондратьева, О. А. Модель психолого-педагогической коррекции самооценки старшеклассников [Электронный ресурс] / О. А. Кондратьева, В. Е. Соколова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 7. – С. 16–20. – Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2016/56081.htm>. – Загл. с экрана.
31. Корсини, Р. Психологическая энциклопедия [Текст] / Р. Корсини, А. Ауэрбах. – Санкт-Петербург : Питер, 2006. – 1096 с. – Режим доступа: <http://vocabulary.ru/dictionary/3/word/samocenka> – Загл. с экрана.
32. Кравченко, А. И. Родителям о подростках, и подросткам о родителях [Текст] / А. И. Кравченко. – Москва : Изд-во «Русское слово – учебная книга», 2018. – 178 с.
33. Крысько, В. Г. Социальная психология [Текст] : учебное пособие / Владимир Крысько. – Москва : Юрайт, 2019. – 560 с.
34. Кулагина, И. Ю. Психология развития и возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов / И.Ю. Кулагина, В.Н. Колюцкий. – Электрон.текстовые данные. – Москва : Академический проект, 2015. – 421 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/36766.html> – Загл. с экрана.
35. Кушнер, Ю. З. Методология и методы педагогического исследования [Текст] / Юрий Кушнер. – Могилев : МГУ им. А.А. Кулешова, 2016. – 66 с.
36. Лебедев, И. Б. Психология в правоохранительной деятельности [Текст] / И. Б. Лебедев, В. Л. Цветков. – Москва : Щит-М, 2017. – 310 с.

37. Лебедев, И. Б. Основы психологии для сотрудников правоохранительных органов [Текст] / И. Б. Лебедев, В. Ф. Родин, В. Л. Цветков. – Москва : ЩИТ-М, 2018. – 441 с.
38. Леонтьев, А. Н. Лекции по общей психологии [Текст] : курс лекций / Алексей Леонтьев. – Москва : Смысл, 2019. – 511 с.
39. Митина, Л. М. Психология труда и профессионального развития учителя [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Л. М. Митина. – Москва : Академия, 2016. – 320 с.
40. Молчанова, О. Н. Самооценка: Теоретические проблемы и эмпирические исследования [Текст] : учеб. пособие / О.Н. Молчанова. – Москва : Флинта: Наука, 2015. – 392с.
41. Мухина, В. С. Возрастная психология [Текст] : феноменология развития, детство, отрочество / Валерия Мухина. – Москва : Академия, 2017. – 453 с.
42. Немов, Р. С. Психология. Общие основы психологии [Текст] : учебное пособие / Роберт Немов. – Москва : Владос: Просвещение, 2017. – 576 с.
43. Немов, Р. С. Методология системного подхода к психологическим исследованиям личности [Текст] / Р. С. Немов, Д. А. Яценко // Фундаментальные и прикладные исследования современной психологии: Результаты и перспективы развития. – 2017. – С. 124-130.
44. Орлова, И. В. Тренинг профессионального самопознания: теория, диагностика и практика педагогической рефлексии [Текст] : учебник для преподавателей и студентов / Ирина Орлова. – Санкт-Петербург.: Речь, 2016. – 128 с.
45. Осипова, А. А. Общая психокоррекция [Текст] / Алёна Осипова. – Москва : Сфера, 2018. – 509 с.

46. Павлов, И. П. Психология личности [Текст] : определения, схемы, таблицы / Иван Павлов. – Москва : Феникс. Серия: Зачет и экзамен, 2018. – 112 с.
47. Пачколина, Е. Н. Факторы, детерминирующие эмоциональное выгорание педагогов [Электронный ресурс] / Евгения Пачколина // Вестник Сам. гос. техн. ун-та. Сер. Психолого-педагогич. науки. – 2015. – №3 (27). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/factory-determiniruyuschie-emotsionalnoe-vygoranie-pedagogov>. – Загл. с экрана.
48. Педагогика [Текст] : учебник для бакалавров / под ред. Л. П. Крившенко. – Москва : Проспект, 2019. – 488 с.
49. Перельгина, Е. Б. Психология имиджа [Текст] : учеб. пособие для вузов / Елена Перельгина. – Москва : Аспект Пресс, 2017. – 223 с.
50. Перевалова, А. А. Профессиональная стабильность будущего педагога [Электронный ресурс] / Алена Перевалова // Профессиональное образование в России и за рубежом. – 2018. – № 4 (20). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnaya-stabilnost-buduschego-pedagoga>. – Загл. с экрана.
51. Перевалова, А. А. Профессиональная стабильность будущего педагога. Исследование профессиональной устойчивости педагога [Текст] / Алена Перевалова // Вестник Кемеров. гос. ун-та. – 2019. – № 4–1 (60). – С. 81-86.
52. Перфилова, И. А. Синдром эмоционального выгорания [Электронный ресурс] / И. А. Перфилова, М. Ю. Тимофеева, В. М. Лохина // БМИК. – 2019. – № 1. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sindrom-emotsionalnogo-vygoraniya-1>. – Загл. с экрана.
53. Першина, Л. А. Возрастная психология [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов / Людмила Першина. – Москва : Академический Проект, Альма Матер, 2016. – 256 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/60021.html> – Загл. с экрана

54. Петровский, А. В. Психология [Текст] : учебник для вузов / Артур Петровский. – Москва : Academia, 2017. – 501 с.
55. Петровский, А. В. Теоретическая психология [Текст] / Артур Петровский. – Москва : Новая школа, 2016. – 485 с.
56. Писаренко, В. М. Роль психики в обеспечении эмоциональной устойчивости человека [Текст] / Владимир Писаренко // Психологический журнал. – 2019. Т.7. – №5. – С. 62-72.
57. Польшина, М. А. Самооценка как фактор психологической защищенности личности подростков с отклонениями в развитии [Электронный ресурс] / Мария Польшина // Научно- методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т.20. – С. 71–76. – Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2016/56329.htm>. – Загл. с экрана
58. Прикладная юридическая психология [Текст] / Под ред. А. М. Столяренко. – Москва : Приор, 2017. – 460 с.
59. Прихожан, А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика [Текст] / Анна Прихожан. – Москва : Воронеж, 2018. – 304 с.
60. Психофизиологические, психолого-педагогические проблемы взаимоотношений детей и родителей на этапе дошкольного взаимодействия: резолюция 6 сессии отраслевого Конгресса МАНВО в области психологии (Лондон, 01 июня-30 июня 2014 г.) [Текст] / Международная Академия наук и высшего образования; куратор: Челябинский Государственный педагогический Университет. – Лондон: МАНВО, 2015. – 52 с.
61. Психологическое обеспечение профессиональной деятельности [Текст] / под. ред. С.С. Корнеевков. – Санкт-Петербург : Изд-во СПбГУ, 2018. – 152 с.
62. Ратанова, Т. А. Психодиагностические методы изучения личности [Текст] / Т. А. Ратанова, Н. Ф. Шляхта. – Москва : Флинта, 2018. – 352 с.

63. Реан, А. А. Психология личности [Текст] / Артур Реан. – Санкт-Петербург : Питер, 2013. – 288 с.
64. Рейковский, Я. Экспериментальная психология эмоций [Текст] : учебное пособие / Януш Рейковский. – Москва : Прогресс, 2017. – 392 с.
65. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии [Текст] : учебник для вузов / Сергей Рубинштейн. – Санкт-Петербург : Питер, 2018. – 705 с.
66. Рубинштейн, С. Л. Человек и мир [Текст] / Сергей Рубинштейн. – Санкт-Петербург : Питер, 2018. – 224 с.
67. Рыжковская, Т. Л. Основы психологии и педагогики [Текст] : учебное пособие / Тамара Рыжковская. – Минск.: МИУ, 2018. – 345 с.
68. Савенкова, Е. С. Эмоциональное выгорание педагогов дошкольного образования [Электронный ресурс] / Евгения Савенкова // Вестник науки и образования. – 2019. – №10-2 (64). – Режим доступа:<https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-vygoranie-pedagogov-doshkolnogo-obrazovaniya>. – Загл. с экрана.
69. Савина, Т. А. Эмоциональная устойчивость как фактор стабильности профессиональной деятельности педагога [Текст] / Татьяна Савина // Информация и образование: границы коммуникаций. – 2019. – № 1 (9). – С. 89-90.
70. Сапогова, Е. Е. Психология развития человека [Текст] : учеб. пособие / Елена Сапогова. – Москва : Аспект Пресс, 2018. – 460 с.
71. Сайбулаева, Д. Г. Особенности проявления синдрома «эмоционального выгорания» педагогов [Электронный ресурс] / Д. Г. Сайбулаева, П. М. Кагирова // МНКО. – 2018. – №3 (70). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-proyavleniya-sindroma-emotsionalnogo-vygoraniya-pedagogov>. – Загл. с экрана.
72. Самвелян, Ф. Г. Стрессоустойчивость личности как психологический феномен [Электронный ресурс]/ Ф. Г. Самвелян, Н. А. Кора // StudNet. – 2020. – № 3. – Режим

доступа:<https://cyberleninka.ru/article/n/stressoustoychivost-lichnosti-kak-sihologicheskiy-fenomen>. – Загл. с экрана.

73. Сарджвеладзе, Н. И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой [Электронный ресурс] / Нодар Сарджвеладзе. – Тбилиси, 1989. – 288 с. – Режим доступа: http://pedlib.ru/Books/1/0199/index.shtml?from_page=100 – Загл. с экрана

74. Сарсембаева, Э. Ю. Эмоциональное выгорание и вектор латеральности [Электронный ресурс] / Элла Сарсембаева// Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум». – 2020. – NoXIII. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-vygoranie-i-vektor-lateralnosti>. – Загл. с экрана.

75. Свеницкий, А. Л. Краткий психологический словарь [Текст] / Александр Свеницкий. – Москва : Проспект, 2017. – 512 с.

76. Семенова, Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога [Текст] : учеб. пособие / Елена Семенова. – Москва : Изд-во Института психотерапии, 2016. – 224 с.

77. Сидоров, К. Р. Самооценка, уровень притязаний и эффективность учебной деятельности подростков [Текст] / Константин Сидоров // Вопросы психологии. – 2007. – №3. – С. 149-156.

78. Смирнов, В. Н. Профессионально-психологическое обеспечение деятельности сотрудников органов внутренних дел в экстремальных условиях [Текст] / Владимир Смирнов. – Домодедово: ВИПК МВД России, 2016. – 45 с.

79. Столин, В. В. Самосознание личности [Текст] / Владимир Столин. – Москва : Академия, 2016. – 284 с.

80. Свеницкий, А. Л. Краткий психологический словарь [Текст] / Анатолий Свеницкий. – Москва : Проспект, 2017. – 512 с.

81. Тарабакина, Л. В. Эмоциональное развитие подростков [Текст] : учебное пособие для студентов педагогических вузов / Людмила Тарабакина. – Москва : Прометей, 2011. – 208 с.
82. Троицкая, Е. А. Психологическая устойчивость и субъективное благополучие личности как ресурсы для проявления эмпатии [Текст] / Евгения Троицкая // Вестник МГЛУ. – 2016. – № 7 – С. 59-64.
83. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ [Электронный ресурс] – Электрон. дан. – Москва, 2012. – Режим доступа: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/36698> – Загл. с экрана.
84. Чеснокова, И. И. Самосознание личности. Теоретические проблемы психологии личности [Текст] / Ирина Чеснокова. – Москва : Педагогика, 2017. – 225 с.
85. Чуфаровский, Ю. В. Основы юридической психологии [Текст] / Юрий Чуфаровский. – Москва : Дашков и Ко, 2018. – 384 с.
86. Чижова, К. И. Психологическая сущность эмоциональной сферы личности [Текст] / Ксения Чижова // Вестник экономической интеграции. – 2018. – № 1. – С. 166-172.
87. Шаар, М. М. Личностные особенности и стойкость ремиссии при аддиктивных расстройствах [Текст] / М. М. Шаар, А. Н. Алехин // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. Материалы II Международной научно-практической конференции. – 2019. – С. 549-556.
88. Шарафиев, Э. С. Терциарная социализация аддиктивной личности [Текст] / Эдуард Шарафиев // Современные проблемы социально- гуманитарных наук. – 2016. – No 2(4). – С. 56-62.
89. Шаяхметова, В. К. Исследование формирования самооценки младших подростков [Электронный ресурс] / Валерия Шаяхметова // Концепт. – 2015. – № 03 (март). – Режим доступа: <http://ekoncept.ru/2015/15068.htm>. – Загл. с экрана.

90. Широкова, Н. П. Проблема формирования эмоциональной устойчивости у специалистов поисково-спасательной службы [Текст] / монография / Н. П. Широкова, Е. В. Мельник. – Челябинск : Издательство «Цицero», 2017. – 151 с.

91. Шумова, Н. С. Психологические модели поведения и динамика тревожности [Электронный ресурс] / Наталия Шумова // Евразийский Союз Ученых. – 2016. – № 2-5 (23). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-modeli-povedeniya-i-dinamika-trevozhnosti>. – Загл. с экрана.

92. Щеглова, Г. С. Психолого-педагогическая коррекция синдрома эмоционального выгорания педагогов школы [Электронный ресурс] / Галина Щеглова // Концепт. – 2018. – № 8. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskaya-korreksiya-sindroma-emotsionalnogo-vygoraniya-pedagogov-shkoly>– Загл. с экрана.

93. Щербакова, О. А. Изучение эмоциональной устойчивости студентов в контексте готовности к организации инклюзивной среды [Текст] / Ольга Щербакова // Педагогический вестник. – 2018. – № 4. – С. 74-76.

94. Щербатых, Ю. В. Общая психология [Текст] : учебное пособие / Юрий Щербатых. – Санкт-Петербург : Питер, 2018. – 272 с.

95. Эйсмонт, Н. Г. Теоретические основы и практика научных исследований [Текст] : учеб. пособие / Н. Г. Эйсмонт, В. В. Даньшина, С. В. Бирюков. – Омск : Изд-во ОмГТУ, 2018. – 320 с.

96. Юлаева, В. А. Психологическое исследование эмоциональной устойчивости в профессиональной деятельности педагогов [Текст] / В. А. Юлаева, О. Ф. Гефеле // В мире научных открытий: Материалы XXI Международной научно-практической конференции: сборник научных трудов. – Краснодар : Издательство «Перо», 2016. – С. 60-63.

97. Яковлева, Ю. В. Содержание педагогической деятельности по развитию эмоциональной устойчивости будущих педагогов при изучении

вариативных курсов [Электронный ресурс] / Юлия Яковлева // Вестник Донецкого педагогического института. – 2018. – № 2. – Режим доступа:<https://cyberleninka.ru/article/n/soderzhanie-pedagogicheskoy-deyatelnosti-po-razvitiyu-emotsionalnoy-ustoychivosti-buduschih-pedagogov-pri-izuchenii-variativnyh>. – Загл. с экрана.

98. Яковлева, Ю. В. Педагогическое обеспечение развития эмоциональной устойчивости будущего учителя [Электронный ресурс] / Юлия Яковлева // Ярославский педагогический вестник. – 2015. – № 4. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskoe-obespechenie-razvitiya-emotsionalnoy-ustoychivosti-buduschego-uchitelya>. – Загл. с экрана.

99. Яковлева, Ю. В. Тренинг по развитию эмоциональной устойчивости как способ здоровьесбережения педагогов [Текст] / Юлия Яковлева // Вестник Саратовского областного института развития образования. – 2016. – № 4 (8). – С. 92-95.

100. Ярошук, Д. В. Эмоциональная устойчивость личности как фактор поведения в экстремальных ситуациях [Текст] / Дмитрий Ярошук // Эффективность личности, группы и организации: проблемы, достижения и перспективы: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Ростов-на-Дону: Общество с ограниченной ответственностью «Кредо», 2017. – С. 314-316.

101. Belousova, N. A. Neurodynamic Features of Elderly Teachers as Indicators of Professional Performance [Text] / N. A. Belousova, V. I. Dolgov, V. P. Maltsev // Advances in Health Sciences Research. – Tomsk: Atlantis Press, 2019. – P. 65-68.

102. Dolgova, V. I. Formation of emotional stability of teachers-defectologists: program, results [Text] / V. I. Dolgova, E. V. Melnik, I. I. Kuzmina [et al.] // European Proceedings of Social and Behavioural Sciences EpSBS, Грозный, 22–25 октября 2020 года / Bataev Dena Karim-Sultanovich - Doctor of Engineering Sciences, Professor, Director of the Complex Scientific

Research Institute n. a. H.I. Ibragimov of the Russian Academy of Sciences. –
Грозный: European Publisher. – 2021. – P. 363-371.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики исследования

Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ)

Инструкция обследуемым.

Сейчас вам будет предложено ответить на ряд вопросов, касающихся некоторых особенностей вашего самочувствия, поведения, характера. Будьте откровенны, долго не раздумывайте над содержанием вопросов, давайте естественный ответ, который первым придет вам в голову. Помните, что нет "хороших" или "плохих" ответов. Если вы отвечаете на вопрос "Да", поставьте в соответствующей клетке регистрационного бланка знак "+" (плюс), если вы выбрали ответ "Нет", поставьте знак "-" (минус). Внимательно следите за тем, чтобы номер вопроса анкеты и номер клетки регистрационного бланка совпадали. Отвечать нужно на все вопросы подряд, ничего не пропуская. Если у вас возникнут вопросы - поднимите руку

1. Бывает, что я сержусь.
2. Обычно по утрам я просыпаюсь свежим и отдохнувшим.
3. Сейчас я, примерно, так же работоспособен, как и всегда.
4. Судьба определенно не справедлива ко мне.
5. Запоры у меня бывают редко.
6. Временами мне очень хотелось покинуть свой дом.
7. Временами у меня бывают приступы смеха или плача.
8. Мне кажется, что меня никто не понимает.
9. Считаю, что, если кто-то причинил мне зло, я должен ему ответить тем же.
10. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.
11. Мне бывает трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.
12. У меня бывают очень странные и необычные переживания.
13. У меня отсутствовали неприятности из-за моего поведения.
14. В детстве я одно время совершал мелкие кражи.
15. Иногда у меня появляется желание ломать или крушить все вокруг.
16. Бывало, что я целыми днями или даже неделями ничего не мог делать, потому что никак не мог заставить себя взяться за работу.
17. Сон у меня прерывистый и беспокойный.
18. Моя семья относится с неодобрением к той работе, которую я выбрал.
19. Бывали случаи, что я не сдерживал своих обещаний.
20. Голова у меня болит часто.
21. Раз в неделю или чаще я без всякой видимой причины внезапно ощущаю жар во всем теле.
22. Было бы хорошо, если бы почти все законы отменили.
23. Состояние моего здоровья почти такое же, как у большинства моих знакомых (не хуже).
24. Встречая на улице своих знакомых или школьных друзей, с которыми я давно не виделся, я предпочитаю проходить мимо, если они со мной не заговаривают первыми.
25. Большинству людей, которые меня знают, я нравлюсь.
26. Я человек общительный.
27. Иногда я так настаиваю на своем, что люди теряют терпение.
28. Большую часть времени настроение у меня подавленное.
29. Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни.

30. У меня мало уверенности в себе.
31. Иногда я говорю неправду.
32. Обычно я считаю, что жизнь - стоящая штука.
33. Я считаю, что большинство людей способны солгать, чтобы продвинуться по службе.
34. Я охотно принимаю участие в собраниях и других общественных мероприятиях.
35. Я ссорюсь с членами моей семьи очень редко.
36. Иногда я сильно испытываю желание нарушить правила приличия или кому-нибудь навредить.
37. Самая трудная борьба для меня - это борьба с самим собой.
38. Мышечные судороги или подергивания у меня бывают крайне редко (или почти не бывают).
39. Я довольно безразличен к тому, что со мной будет.
40. Иногда, когда я себя неважно чувствую, я бываю раздражительным.
41. Большую часть времени у меня такое чувство, что я сделал что-то не то или даже плохое.
42. Некоторые люди до того любят командовать, что меня так и тянет делать все наперекор, даже если я знаю, что они правы.
43. Я часто считаю себя обязанным отстаивать то, что нахожу справедливым.
44. Моя речь сейчас такая же, как всегда (не быстрее и не медленнее), нет ни хрипоты, ни невнятности.
45. Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая, как и большинства моих знакомых.
46. Меня ужасно задевает, когда меня критикуют или ругают.
47. Иногда у меня бывает такое чувство, что я просто должен нанести повреждение себе или кому-нибудь другому.
48. Мое поведение в значительной мере определяется обычаями тех, кто меня окружает.
49. В детстве у меня была такая компания, где все старались стоять друг за друга.
50. Иногда меня так и подмывает с кем-нибудь затеять драку.
51. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.
52. Обычно я засыпаю спокойно и меня не тревожат никакие мысли.
53. Последние несколько лет я чувствую себя хорошо.
54. У меня никогда не было ни припадков, ни судорог.
55. Сейчас масса моего тела постоянная (я не худею и не полнею).
56. Я считаю, что меня часто наказывали незаслуженно.
57. Я легко могу заплакать.
58. Я мало устаю.
59. Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были неприятности из-за нарушения закона.
60. С моим рассудком творится что-то неладное.
61. Чтобы скрыть свою застенчивость, мне приходится затрачивать большие усилия.
62. Приступы головокружения у меня бывают очень редко (или почти не бывают).
63. Меня беспокоят сексуальные (половые) вопросы.
64. Мне трудно поддерживать разговор с людьми, с которыми я только что познакомился.
65. Когда я пытаюсь что-то сделать, то часто замечаю, что у меня дрожат руки.
66. Руки у меня такие же ловкие и проворные, как и прежде.

67. Большую часть времени я испытываю общую слабость.
68. Иногда, когда я смущен, я сильно потею, и меня это раздражает.
69. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.
70. Думаю, что я человек обреченный.
71. Бывали случаи, что мне было трудно удержаться от того, чтобы что-нибудь не стащить у кого-либо или где-нибудь, например в магазине.
72. Я злоупотреблял спиртными напитками.
73. Я часто о чем-нибудь тревожусь.
74. Мне бы хотелось быть членом нескольких кружков или обществ.
75. Я редко задыхаюсь, и у меня не бывает сильных сердцебиений.
76. Всю свою жизнь я строго следую принципам, основанным на чувстве долга.
77. Случалось, что я препятствовал или поступал наперекор людям просто из принципа, а не потому, что дело было действительно важным.
78. Если мне не грозит штраф и машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где хочется, а не там, где положено.
79. Я всегда был независимым и свободным от контроля со стороны семьи.
80. У меня бывали периоды такого сильного беспокойства, что я даже не мог усидеть на месте.
81. Зачастую мои поступки неправильно истолковывали.
82. Мои родители и (или) другие члены моей семьи придираются ко мне больше, чем надо.
83. Кто-то управляет моими мыслями.
84. Люди равнодушны и безразличны к тому, что с тобой случится.
85. Мне нравится быть в компании, где все подшучивают друг над другом.
86. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.
87. Я вполне уверен в себе.
88. Никому не доверять - самое безопасное.
89. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным и взволнованным.
90. Когда я нахожусь в компании, мне трудно найти подходящую тему для разговора.
91. Мне легко заставить других людей бояться меня и, иногда, я это делаю ради забавы.
92. В игре я предпочитаю выигрывать.
93. Глупо осуждать человека, обманувшего того, кто сам позволяет себя обманывать.
94. Кто-то пытается воздействовать на мои мысли.
95. Я ежедневно выпиваю необычно много воды.
96. Счастливее всего я бываю, когда остаюсь один.
97. Я возмущаюсь каждый раз, когда узнаю, что преступник по какой-либо причине остался безнаказанным.
98. В моей жизни был один или несколько случаев, когда я чувствовал, что кто-то посредством гипноза заставляет меня совершать те или иные поступки.
99. Я очень редко заговариваю с людьми первым.
100. У меня никогда не было столкновений с законом.
101. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных людей, это как бы придает мне вес в собственных глазах.
102. Иногда без всякой причины у меня вдруг наступают периоды необычной веселости.
103. Жизнь для меня почти всегда связана с напряжением.
104. В школе мне было очень трудно говорить перед классом.
105. Люди проявляют по отношению ко мне столько сочувствия и симпатии, сколько я заслуживаю.

106. Я отказываюсь играть в некоторые игры, потому, что это у меня плохо получается.
107. Мне кажется, что я завожу друзей с такой же легкостью как и другие.
108. Мне неприятно, когда вокруг меня люди.
109. Как правило, мне не везет.
110. Меня легко привести в замешательство.
111. Некоторые из членов моей семьи совершали поступки, которые меня пугали.
112. Иногда у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми никак не могу справиться.
113. Мне бывает трудно приступить к выполнению нового задания ли начать новое дело.
114. Если бы люди не были настроены против меня, я достиг бы в жизни гораздо большего.
115. Мне кажется, что меня никто не понимает.
116. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.
117. Я легко теряю терпение с людьми.
118. Часто в новой обстановке я испытываю чувство тревоги.
119. Часто мне хочется умереть.
120. Иногда я бываю так возбужден, что мне бывает трудно заснуть.
121. Часто я перехожу на другую сторону улицы, чтобы избежать встречи с тем, кого я увидел.
122. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что не справлюсь с ним.
123. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.
124. Даже среди людей я обычно чувствую себя одиноким.
125. Я убежден, что существует лишь одно-единственное правильное понимание смысла жизни.
126. В гостях я чаще сижу где-нибудь в стороне или разговариваю с кем-нибудь одним, чем принимаю участие в общих развлечениях.
127. Мне часто говорят, что я вспыльчив.
128. Бывает, что я с кем-нибудь посплетничаю.
129. Часто мне бывает неприятно, когда я пытаюсь предостеречь кого-либо от ошибок, а меня понимают неправильно.
130. Я часто обращаюсь к людям за советом.
131. Часто, даже тогда, когда для меня складывается все хорошо, я чувствую, что для меня все безразлично.
132. Меня довольно трудно вывести из себя.
133. Когда я пытаюсь указать людям на их ошибки или помочь, они часто понимают меня неправильно.
134. Обычно я спокоен, и меня нелегко вывести из душевного равновесия.
135. Я заслуживаю сурового наказания за свои поступки.
136. Мне свойственно так сильно переживать свои разочарования, то я не могу заставить себя не думать о них.
137. Временами мне кажется, что я ни на что не пригоден.
138. Бывало, что при обсуждении некоторых вопросов я, особо не задумываясь, соглашался с мнением других.
139. Меня весьма беспокоят всевозможные несчастья.
140. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.
141. Я думаю, что можно, не нарушая закона, попытаться найти в нем лазейку.
142. Есть люди, которые мне настолько неприятны, что я в глубине души радуюсь, когда они получают нагоняй за что-нибудь.
143. У меня бывали периоды, когда из-за волнения я терял сон.

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

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

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

147. Я охотно знакожусь с новыми людьми.

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

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

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

151. Люблю, чтобы окружающие знали мою точку зрения.

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

153. Я человек нервный и легко и возбудимый.

154. Все у меня получается плохо, не так как надо.

155. Будущее мне кажется безнадежным.

156. Люди довольно легко могут изменить мое мнение, даже если до этого оно казалось мне непоколебимым.

157. Несколько раз в неделю у меня бывает такое чувство, что должно случиться что-то страшное.

158. Большую часть времени я чувствую себя усталым.

159. Я люблю бывать на вечерах и просто в компаниях.

160. Я стараюсь уклониться от конфликтов и затруднительных положений.

161. Меня очень раздражает то, что я забываю, куда кладу вещи.

162. Приключенческие рассказы мне нравятся больше, чем рассказы любви.

163. Если я захочу сделать что-то, но окружающие считают, что этого делать не стоит, я могу легко отказаться от своих намерений.

164. Глупо осуждать людей, которые стремятся ухватить от жизни все, что могут.

165. Мне безразлично, что обо мне думают другие.

Обработку результатов проводят по четырем "ключам", соответствующих шкалам: "достоверность", "нервно-психическая устойчивость", коммуникативные способности", "моральная нормативность", личностный адаптивный потенциал". На каждый вопрос теста обследуемый может отвечать "да" или "нет". Поэтому при обработке результатов учитывается количество ответов, совпавших с "ключом". Каждое совпадение с ключом" оценивается в один "сырой" балл.

Шкала достоверности оценивает степень объективности ответов. В случае, если общее количество "сырых" баллов превышает 10, то полученные данные следует считать недостоверными вследствие стремления военнослужащего соответствовать социально желаемому типу личности.

При массовом обследовании, а также при дефиците времени процесс определения социально-психологической адаптации служащих может быть ускорен. Для этого достаточно иметь два "ключа". Для шкалы достоверности и шкалы личностного адаптивного потенциала. Шкала ЛАП является более высокого уровня. Она включает в себя шкалы "нервно-психическая устойчивость", "коммуникативные способности", моральная нормативность" и дает представление в целом об адаптивных возможностях личности, но не позволяет получить дополнительную информацию о психологических особенностях обследуемых.

Ключи к многоуровневому личностному опроснику "Адаптивность"
(МЛО-АМ).

Наименование шкалы	Номера вопросов с ответом "Да "	Номера вопросов с ответом "Нет
Достоверность (Д)		1,10,19,31,51,69,78,92,101,116,128,138,148
Личностный адаптивный потенциал (ЛАП)	4,6,7,8,9,11,12,14,15,16,17,18,20,21,22,24,27,28,29,30,33,36,37,39,40,41,42,43,46,47,50,56,57,59,60,61,63,64,65,67,68,70,71,72,73,75,77,79,80,81,82,83,84,86,88,89,90,91,93,94,95,96,98,99,102,103,104,106,108,109,110,111,112,113,114,115,117,118,119,120,121,122,123,124,125,126,129,131,133,135,136,137,139,141,142,143,145,146,149,150,151,152,153,154,155,156,157,158,161,162,164,165.	2,3,5,13,23,25,26,32,34,35,38,44,45,48,49,52,53,54,55,58,62,66,74,76,85,87,97,100,105,107,113,130,132,134,140,144,147,159,160,163
Нервно-психическая устойчивость (НПУ)	4,6,7,8,11,12,15,16,17,18,20,21,28,29,30,37,39,40,41,47,57,60,63,65,67,68,70,71,73,75,80,82,83,84,86,89,94,95,96,98,102,103,108,109,110,111,112,113,115,117,118,119,120,122,123,124,129,131,135,136,137,139,143,146,149,153,154,155,156,157,158,161,162	2,3,5,23,25,32,38,44,45,49,52,53,54,55,58,62,66,87,105,127,132,134,140
Коммуникативные способности	9,24,27,33,43,46,61,64,81,88,90,99,104,106,114,121,126,133,142,151,152	26,34,35,48,74,85,107,130,144,147,159

Перевод в стэны результатов

Интерпретация основных шкал

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

Шкала организационного стресса Маклина

Инструкция:

Прочитайте утверждения и выберите один из пяти вариантов ответа, который наиболее точно характеризует вас:

Верно(всегда)/ Скорее верно/ Нечто среднее/ Скорее неверно/ Неверно (никогда)

Тестирование:

1. При возникновении проблем я начинаю активно действовать
2. После окончания рабочего дня я продолжаю думать о незавершенных или предстоящих рабочих делах
3. Я работаю с интересными и достойными людьми, уважаю их чувства и мнения
4. Я осознаю и понимаю свои собственные слабости и сильные качества
5. Существует довольно много людей, которых я могу назвать хорошими друзьями
6. Я получаю удовольствие, используя свои знания и навыки на работе и в жизни
7. На работе мне часто неинтересно
8. Мне интересно встречаться, разговаривать и работать с людьми различных мировоззрений, отличающихся от моих точек зрения
9. Часто в моей работе я берусь за большее, чем могу успеть сделать в реальное время
10. В выходные дни я активно отдыхаю
11. Я могу работать продуктивно только с теми, кто близок мне по духу (культуре, интересам, менталитету), или с теми, кто похож на меня
12. Я работаю, прежде всего, для того, чтобы заработать себе на жизнь, а не потому, что я получаю удовольствие от своей работы
13. В моей работе я всегда действую рационально, четко определяю приоритеты (первостепенные задачи)
14. На работе я часто вступаю в спор с людьми, которые думают иначе, чем я
15. Я испытываю беспокойство по поводу своей работы
16. Кроме работы я успеваю заняться многими другими интересными для меня делами в различных областях (развлечения, хобби, творчество...)
17. Я расстраиваюсь, когда дело не получается так, как я хочу
18. Часто я не знаю, как настоять на своем в спорных вопросах
19. Я легко (без особого напряжения) нахожу выход из проблемных (профессионально трудных) ситуаций, мешающих мне достичь важной цели
20. Я часто не соглашаюсь с моим начальником или коллегами

Ключ:

Утверждения	Верно (всегда)	Скорее верно	Нечто среднее	Скорее неверно	Неверно (никогда)
1	1	2	3	4	5
2	5	4	3	2	1
3	1	2	3	4	5
4	1	2	3	4	5
5	1	2	3	4	5
6	1	2	3	4	5
7	5	4	3	2	1
8	1	2	3	4	5
9	5	4	3	2	1

10	1	2	3	4	5
11	5	4	3	2	1
12	5	4	3	2	1
13	1	2	3	4	5
14	5	4	3	2	1
15	5	4	3	2	1
16	1	2	3	4	5
17	5	4	3	2	1
18	5	4	3	2	1
19	1	2	3	4	5
20	5	4	3	2	1

Методика «Шкала организационного стресса» Мак-Лина.

Обведите кружком номера тех вопросов, на которые вы отвечаете положительно

1. Я всегда стремлюсь делать работу до конца, но часто не успеваю и вынужден наверстывать упущенное.
2. Когда я смотрю на себя в зеркало, я замечаю следы усталости и переутомления на своем лице.
3. На работе и дома сплошные неприятности.
4. Я упорно борюсь со своими вредными привычками, но у меня не получается.
5. Меня беспокоит будущее.
6. Мне часто необходимы алкоголь, сигарета или снотворное, чтобы расслабиться после напряженного дня.
7. Вокруг происходят такие перемены, что голова идет кругом. Хорошо бы, если бы все не так стремительно менялось.
8. Я люблю семью и друзей, но часто вместе с ними я чувствую скуку и пустоту.
9. В жизни я ничего не достиг и часто испытываю разочарование в самом себе.

Обработка и интерпретация результатов

Подсчитываете количество положительных ответов по всем 9 вопросам. Каждому ответу «да» присваивается 1 балл (ответ «нет» оценивается в 0 баллов).

Результаты:

0 - 4 балла - означает высокий уровень регуляции в стрессовых ситуациях. Человек ведет себя в стрессовой ситуации довольно сдержанно и умеет регулировать свои собственные эмоции. Как правило, такие люди не склонны раздражаться и винить других и себя в происходящих событиях

5 - 7 баллов - умеренный уровень. Человек не всегда правильно и адекватно ведет себя в стрессовой ситуации. Иногда он умеет сохранять самообладание, но бывают также случаи, когда незначительные события нарушают эмоциональное равновесие (человек «выходит из себя»).

8 - 9 баллов - слабый уровень. Такие люди характеризуются высокой степенью переутомления и истощения. Они часто теряют самоконтроль в стрессовой ситуации и не умеют владеть собой. Таким людям важно развивать навыки саморегуляции в стрессе.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты опытно-экспериментального исследования эмоциональной устойчивости сотрудников полиции

Таблица 1 – Результаты исследования эмоциональной устойчивости сотрудников полиции перед несением службы по многоуровневому личностному опроснику «Адаптивность» (МЛО-АМ) А.Г. Маклакова и С.В. Чермянина

№	Баллы	Группа адаптивности
1	4	Удовлетворительная
2	4	Удовлетворительная
3	4	Удовлетворительная
4	8	Высокая
5	4	Удовлетворительная
6	4	Удовлетворительная
7	8	Высокая
8	4	Удовлетворительная
9	2	Удовлетворительная
10	6	Высокая
11	2	Низкая
12	2	Низкая
13	8	Высокая
14	2	Низкая
15	7	Высокая
16	6	Высокая
17	2	Низкая
18	6	Высокая
19	6	Высокая
20	2	Низкая

Таблица 2 – Результаты исследования эмоциональной устойчивости сотрудников полиции перед несением службы по методике «Шкала организационного стресса» МакЛина

№	Баллы	Группа адаптивности
1	21	Низкий
2	21	Низкий
3	20	Низкий
4	40	Средний
5	60	Высокий
6	16	Низкий
7	60	Высокий
8	65	Высокий
9	60	Высокий
10	26	Низкий
11	43	Средний
12	54	Высокий
13	54	Высокий
14	54	Высокий
15	40	Средний
16	45	Средний
17	54	Высокий
18	55	Высокий
19	42	Средний
20	42	Средний

Таблица 3 – Результаты исследования эмоциональной устойчивости сотрудников полиции перед несением службы по диагностике состояния стресса (А.О. Прохоров)

№	Баллы	Группа адаптивности
1	9	Слабый
2	2	Высокий
3	8	Слабый
4	2	Высокий
5	6	Умеренный
6	0	Высокий
7	5	Умеренный
8	3	Высокий
9	9	Слабый
10	5	Умеренный
11	3	Высокий
12	4	Высокий
13	0	Высокий
14	6	Умеренный
15	8	Слабый
16	0	Высокий
17	7	Умеренный
18	2	Высокий
19	5	Умеренный
20	4	Высокий

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа формирования эмоциональной устойчивости сотрудников полиции

Разработка программы формирования эмоциональной устойчивости сотрудников полиции проводилась с учётом специфики работы в правоохранительных органах. В содержание нашей программы входят как лекционные, так и практические занятия в формате тренинга. Программа рассчитана на 7 занятий в объёме 1,5 академических часов в неделю. Кроме того, участникам программы необходимо отрабатывать навыки вне занятий, выполняя домашнее задание.

Содержание предлагаемой программы ориентировано на повышение эмоциональной устойчивости. В результате применения программы ожидается получение сдвига в сторону увеличения эмоциональной устойчивости полицейских, частичное устранение фобий и избавление негативных установок.

Целью программы будет являться формирование эмоциональной устойчивости сотрудников полиции.

Задачи программы:

- развить представления об эмоциональной устойчивости личности и путях ее формирования;
- развить способностью к самоанализу и регуляции собственного поведения;
- повысить уровень эмоциональной устойчивости сотрудников полиции;
- способствовать реализации приобретенных знаний об эмоциональной устойчивости и умений конструктивного поведения в профессиональной деятельности и личной жизни.

Ожидаемый результат: повышение уровня эмоциональной устойчивости полицейских.

Структура программы:

Разработанная программа разделена на 3 функциональных блока: установочный, основной и заключительный.

Установочный блок рассчитан на одно занятие продолжительностью 90 минут, направленное на ознакомительно-лекционную часть, установку доброжелательного контакта, личное и групповое целеполагание.

Основной блок рассчитан на шесть занятий продолжительностью 60 - 90 минут, предполагающие полное погружение в тематику занятий, направленных на измерение и корректировку уровня нейротизма и повышение эмоциональной устойчивости.

Заключительный блок содержит в себе одно завершающее занятие. Предполагает рефлексия и обобщение опыта проведенной работы по формированию эмоциональной устойчивости.

Структура тренингового занятия включает в себя следующие элементы:

– ритуал приветствия - способствует сплочиванию участников группы, создавая атмосферу группового доверия и принятия;

– разминка - способствует настраиванию участников на продуктивную групповую работу, позволяет установить контакт, активизировать членов группы, поднять настроение, снять эмоциональное напряжение. Может проводиться в начале, внутри и в конце занятия. Подбор подачи упражнений осуществляется исходя из актуального состояния группы участников.

– содержание – это совокупность упражнений и приемов, направленных на развитие познавательных процессов, формирование социальных навыков;

– рефлексия - предполагает обмен мнениями и чувствами о проведенном занятии.

Материально-техническое оснащение: просторная аудитория, стулья, столы, компьютер, проектор, колонки, тетради для записи основных

теоретических понятий эмоциональной устойчивости, а так же для решения тренинговых заданий. Бланки тестов для измерения эмоциональной устойчивости.

Целевая группа – сотрудники ГУ МВД России по Челябинской области в количестве 20 человек. Из них 3 мужчин и 17 девушек.

Занятие No 1. Цели занятия:

- знакомство с аудиторией;
- способствовать включению в работу, установления уровня осведомлённости целевой группы о основных понятиях эмоциональной устойчивости;
- ознакомить участников с основными понятиями и особенностями эмоциональной устойчивости;
- создать атмосферу группового доверия (необходимость обговорить конфиденциальность информации происходящего во время группового занятия в аудитории).

Ход занятия:

Ход занятия: в начале занятия приветствие и знакомство;

Диагностика. Измерение уровня эмоциональной устойчивости у испытуемых при помощи ранее выбранных методик тестирования.

Установление правил и принципов в группе: объяснение необходимости принципов искренности и открытости, активности, правила здесь и сейчас и принципа конфиденциальности.

Упражнение-приветствие 1 «Имя-качество».

Цель: знакомство участников группы способствовать личностному раскрытию и самопознанию участников, настроить их на предстоящую совместную работу.

Упражнение-разминка 2 «Те, кто», участники делятся на две группы.

Цель: Настройка на продуктивную совместную деятельность при помощи воздействия на эмоциональное состояние и уровень активности.

Упражнение 3 «Интервью».

Цель: работа в группе, выявление не формальных лидеров, развитие умения слушать партнера и совершенствовать коммуникативные навыки.

Основная часть.

Мини-лекция об особенностях эмоциональной устойчивости.

Цель: ознакомить полицейских с особенностями эмоциональной устойчивости

Домашнее задание: написать минимум 10 своих желаний, касаемых как профессиональной, так и личной жизни. Далее составить план-конспект с точными датами их исполнения.

Занятие No 2. Цели занятия:

- формирование у полицейских понятия фобии и навязанных установок;
- формирование у сотрудников полиции настроения на дальнейшую работу;
- избавление или минимизация негативного влияния на сотрудника негативного влияния фобий и навязанных установок.

Ход занятия.

Вводная часть.

Приветствие присутствующих. Обсуждение домашнего задания.

Основная часть.

Мини-лекция о том, что такое страх и как он нам мешает жить.

Упражнение 1 «Это всего лишь страхи». Испытуемые пишут свои страхи минимум 3 на каждое желание. После чего, пишут: «Это всего лишь мои страхи». Необходимо скомкать бумагу где описаны фобии и все вместе кидаем «бумажными комками в стенку» со словами: «Это всего лишь мои страхи».

Цель: снятие напряжения, создание дружеской обстановки.

Упражнение 2 «Мне говорили...». Направлено на устранение навязанных установок. Пишем минимум 10 установок, далее рядом необходимо вспомнить в каком примерно диапазоне времени (наш

возраст) мы слышали эту установку и от кого. Далее отмечаем установки с которыми мы действительно согласны, выявляем то что нам противоречит и оспариваем их, пишем почему данные высказывания не имеют места в нашей жизни.

Цель: освобождение от чужого негативного опыта и негативного мышления. Приобретение навыков жить по своим правилам.

Подведение итогов занятия. Участники рассказывают о своих внутренних ощущениях, изменениях.

Занятие No 3. Цели занятия:

- дать представление об основных понятиях и функциях саморегуляции, о круге решаемых данными средствами проблем;
- сформировать способности регуляции эмоционального состояния, освоить способы саморегуляции.

Вводная часть.

Приветствие присутствующих.

Мини-лекция об основных понятиях и функциях саморегуляции

Обсудить с присутствующими стратегии совладающего поведения.

Упражнение 1 «Вспомни что-нибудь неприятное».

Участникам предлагается закрыть глаза и вспомнить какое-либо неприятное событие, происшедшее с ним совсем недавно (в течение 1 мин) со всеми подробностями и, не открывая глаза застыть в том положении, в котором участники находились в процессе воспоминания. С помощью «внутреннего взгляда посмотреть» на то, в каком состоянии находятся мышцы тела поочередно (начиная с лицевых мышц и заканчивая ногами) запомнить данное состояние мышц и те ощущения, которые возникли, и открыть глаза.

Обсуждение ощущений:

- Какие ощущения возникли в процессе воспоминания? – Какие ощущения были в мышцах?
- Где больше всего чувствовалось напряжение?

– Приятным было такое состояние?

Беседа о том, какой вред для здоровья наносит постоянное напряжение, и о том, что с этим можно справиться разными способами.

Занятие No 4. Цели занятия:

– дать представление об основных понятиях и методах телесного ориентирования.

– при помощи методики телесного ориентирования научиться регулировать эмоциональное состояние;

Мини-лекция о телесном ориентировании

Упражнение «Погода».

Участники разбиваются по парам. Один отворачивается к партнеру спиной, он – бумага, второй – художник. Ведущий предлагает «художникам» нарисовать на «бумаге» (спине) сначала теплый ласковый ветер, затем усиливающийся ветер, затем дождь, сильный ливень, переходящий в град, снова ветер, переходящий в теплое дуновение ветерка, а в конце ласковое теплое солнышко, согревающее всю землю. По окончании упражнения, участники меняются местами.

Рефлексия. Участники делятся своим мнением и рассказывают о тех ощущениях, которые появились в процессе игры. Обсуждаем, какие выводы о телесном ориентировании мы сделали.

Занятие No 5. Цели занятия:

Мини-лекция о контроле эмоций и как на это влияет дыхание

Существует несколько определений понятия «эмоции». Одни называют этим понятием выражение при помощи голоса и движения лица душевных переживаний. Другие – ситуативное проявление чувств (короткое и быстрое). Третьи – чувства, которые выражаются специально для окружающих. Иными словами, если подытожить все определения, то эмоции – это выразительные движения, которые несут информацию о состоянии человека и передают его отношения к тому или иному действию или событию.

Эмоции бывают нескольких видов:

позитивные – прощение, радость, восхищение, наслаждение и т. п.;

негативные – зависть, ненависть, злость, гнев, раздражение и др.;

нейтральные – приобретающие различные оттенки в разных ситуациях (например, удивление).

Почему нужно контролировать эмоции?

Умение управлять своими эмоциями очень важно для любого человека. Во-первых, эмоции часто возникают не в нужном месте и не в нужное время. Во-вторых, наши эмоции могут задеть окружающих нас людей. В-третьих, если мы переполнены эмоциями, нам будет гораздо сложнее на чем-то сконцентрироваться. Избыток эмоций мешает расслабиться и отдохнуть. Умение управлять эмоциями – признак развитой личности и воспитанного человека, способного контролировать свои чувства даже в тех ситуациях, когда это очень трудно. Умение управлять эмоциями необходимо развивать. Делать это можно самостоятельно или при помощи специалистов, которые дадут вам практические советы.

Как научиться управлять своими эмоциями?

Приобретению навыков управления эмоциями посвящена не одна книга. Этот вопрос изучает такая наука как психология. Постараемся вкратце обобщить самые основные советы о том, как можно обрести контроль над самим собой. Следите за своим лицом. Пока эмоция не набрала силу, уберите ее, изменив выражение лица на более нейтральное. Если вы сможете это сделать, то накал страстей сразу спадет. Если это вызывает у вас трудности, то необходимо прибегнуть к тренировке навыка спокойного присутствия. Этот навык является одним из самых эффективных и простых способов управления собственными чувствами. Суть его состоит в следующем: создайте список ситуаций, в которых ваше лицо выражает эмоции (кривится, морщится, дергается и тому подобное). Зачастую это происходит в ситуациях, когда вам приходится делать что-то

неприятное. Возьмите эту бытовую ситуацию (например, мытье посуды) под контроль и тренируйте спокойное лицо. Через пару недель у вас начнет получаться, а через полгода у вас выработается соответствующая привычка. Ваше лицо будет оставаться спокойным в любых ситуациях, вместе с этим станет уравновешенным и спокойным и ваш характер. Большого эффекта можно достигнуть, снимая себя на видео. Так вы сможете увидеть, как научились властвовать собой, и это вдохновит вас на дальнейшие тренировки. Если вы захотите научить ребенка обретать над собой контроль, достаточно будет каждый раз давать ему команду: «Стоп, стой неподвижно минуту с улыбкой!», и через минуту вы будете видеть результат. Следите за своим дыханием. Ваше эмоциональное состояние сразу изменится, если изменить ритм и частоту дыхания. При необходимости поднять свою энергетику достаточно проделать упражнения, сопровождаемые резкими и сильными выдохами. Если надо успокоиться, начинайте делать спокойные вдохи и выдохи. Научитесь управлять своими мыслями, так как они имеют свойство управлять нашим вниманием. Если вы думаете о положительных сторонах жизни, то запускаете положительные эмоции (негативные мысли порождают отрицательные эмоции). Ваша задача состоит в том, чтобы избегать негативных мыслей. Сделать это можно путем переключения на другие, более позитивные размышления. Для этого нужно либо произносить вслух положительные фразы, либо представить себе яркие позитивные картинки (например, красивые цветы, радугу и т.д.). Научитесь управлять своим настроением. От вашего настроения зависят те эмоции, которые вы испытываете. Поэтому ваша задача состоит в том, чтобы постоянно повышать себе настроение. Наиболее простой способ – это выбрать действие, которое повышает вам настроение, и каждый раз его проделывать. Например, вы повышаете себе настроение, прогуливаясь по парку, в таком случае каждый раз, когда портится настроение, идите гулять в парк.

Упражнение «Дыхание»

Обучение способам управления дыханием.

Ведущий предлагает прислушаться к своему дыханию и определить какое оно, поверхностное, глубокое, грудное или с участием мышц живота.

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. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Способ 1.

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

Способ 2.

Поскольку в ситуации раздражения или гнева мы забываем делать нормальный выдох, то:

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

Занятие No 6. Цели занятия:

Мини-лекция на тему: Диафрагмальное дыхание, как метод саморегуляции и способ коррекции психоэмоциональных и функциональных состояний человека

Как мы уже говорили, Дыхание является одной из важнейших функций организма, обеспечивающих непрерывное снабжение всех органов и тканей кислородом. Дыхание играет очень важную роль в присутствии «здесь и сейчас», выполняет функцию «заземления», помогая нам вернуться в реальность, ощутить себя в настоящем и осмыслить

происходящее, благодаря тому, что мы обращаемся к дыханию как к некой опоре, тому, что стабильно присутствует в нас как подтверждение факта существования. Особенно это важно в ситуациях растерянности и неопределенности, когда страшно и тревожно. Если рассматривать процесс дыхания как присутствие в ситуации, в реальности и проявлении себя, то задержка дыхания может рассматриваться как физиологическое отражение «психологического небытия» – не быть, не присутствовать, превратиться в маленькую незаметную точку. Дыхание помогает присутствовать не только нашему «я», но и различным переживаниям, травматическому опыту, обычно подавленному и вытесняемому из поля осознаваемого. Оно не только является физиологической функцией нашего организма, но и тесно связано с психологическим состоянием. Наше состояние сразу же отражается в том, как мы дышим. Печаль, гнев, тревога, страх характеризуются учащением дыхания, в состоянии покоя и отдыха дыхание становится реже и глубже. Значительную роль в психологическом состоянии играет диафрагма. Такие эмоции, как гнев и страх влияют на тонус диафрагмы, вызывая ее напряжение. Напряженная диафрагма начинает функционировать в измененном режиме, это напряжение препятствует осуществлению глубокого вдоха и выдоха – дыхание становится поверхностным. При длительном подавлении страха и гнева напряжение диафрагмы становится хроническим и процесс дыхания существенно нарушается.

Деятельность органов дыхания регулируется нервной системой – ее центральными (дыхательный центр) и периферическими (вегетативными) звеньями. В дыхательном центре имеются центр вдоха и центр выдоха. Одни дыхательные нейроны активны во время вдоха, их называют инспираторными. Другие – экспираторные, наоборот, возбуждаются при выдохе. Эти нейроны генерируют импульсацию, которая через эфферентные системы управляет сокращением дыхательных мышц.

Во время вдоха в дыхательный центр по волокнам блуждающих нервов поступают импульсы от рецепторов растяжения, находящихся в легких. При достижении легкими определенного объема эта импульсация тормозит клетки дыхательного центра, возбуждение которых вызывает вдох. Центр вдоха посылает импульсы к мышцам груди и к диафрагме, стимулируя их сокращение. Это сокращение приводит к увеличению объема грудной полости, в результате чего воздух уходит в легкие. По мере увеличения объема легких возбуждаются механорецепторы, расположенные в стенках легких, они посылают импульсы в мозг – центр вдоха. Чем больше растянуты легкие во время вдоха, тем сильнее раздражаются эти рецепторы, способствуя обрыву, прекращению вдоха и переходу к выдоху. Кроме механических рецепторов рефлекторная регуляция дыхания также осуществляется с помощью химических (каротидное тело) рецепторов: при дефиците углекислого газа в крови нарушается кислотно-щелочное равновесие. Сдвиг РН в кислую сторону приводит к увеличению легочной вентиляции, сдвиг в щелочную – к ее уменьшению.

Периферическим звеном регуляции дыхания является вегетативная нервная система, состоящая из симпатического и парасимпатического отделов. Она очень чувствительна к эмоциональному воздействию. Печаль, гнев, тревога, страх, апатия – эти чувства вызывают изменения функционирования органов, находящихся под контролем вегетативной нервной системы. Например, внезапный испуг заставляет сильнее биться сердце, дыхание становится более частым. Во время сна дыхание становится реже, а при интенсивной работе учащается. Кроме того, в зависимости от изменения потребности организма в кислороде, резко меняется и глубина дыхания. Нервная и гуморальная регуляция дыхания обеспечивает согласованную деятельность дыхательных мышц и ритмичную смену актов вдохов и выдохов. Дыхание – одна из вегетативных функций, которая имеет произвольную регуляцию. Под

произвольно регулируемым дыханием понимается процесс, посредством которого человек сознательно контролирует число и способ дыхательных движений, проще говоря, вдохов и выдохов, а также пауз между ними. Возможность произвольной регуляции дыханием обусловлена участием дыхательных мышц, и управление дыханием – обучение способу управления дыхательными мышцами. Конкретное манипулирование в дыхательной деятельности, благодаря ее произвольности, является тем методом, который конкретно моделирует паттерн, необходимый для выздоровления.

Регуляция дыхания является самым древним из всех методов при борьбе со стрессом и чрезмерным напряжением. Она используется в течение тысячелетий для снижения чувства тревоги и для того, чтобы способствовать достижению общей релаксации.

Диафрагмальное дыхание является самым простым и наиболее эффективным способом регуляции психоэмоционального состояния. По многочисленным исследованиям это наиболее оптимальное, наиболее эффективное, самое глубокое из всех типов дыхания для человека. Оно позволяет сформировать оптимальное функциональное состояние за счет наиболее полного насыщения кислородом большего количества крови за один дыхательный цикл по сравнению с другими типами дыхания, характеризуется уравниванием процессов торможения и возбуждения центральной нервной системы, снижает избыточную нагрузку на сердечно-сосудистую систему, таким образом, создаются оптимальные условия для поддержания гомеостаза.

Упражнение на диафрагмальную релаксацию

Техника диафрагмального дыхания сопряжена с определенными двигательными навыками и, хотя диафрагмальное дыхание является естественным, природно-обусловленным типом, приходится заново осваивать его азы. При таком дыхании активно и естественным образом работает диафрагма и визуально наблюдается движение брюшной стенки

(на вдохе – вверх, на выдохе – вниз), как будто «дышим животом». Исходное положение: сидя, слегка откинувшись на спинку стула или кресла, или лежа, руки вдоль туловища. Вдох спокойный, без усилия, осуществляется через нос, при этом передняя брюшная стенка выпячивается, а воздух как бы набирается животом (живот надувается). Выдох плавный, удлиненный, медленный, осуществляется через рот, через слегка сомкнутые губы, брюшная стенка втягивается, а воздух будто выталкивается животом, с полным мышечным расслаблением. На выдохе должно быть ощущение, что вместе с воздухом уходит напряжение. С каждым выдохом расслабляться все больше и больше. Расслабление должно быть не только мышечное, но и эмоциональное. Соотношение длительности фаз вдоха и выдоха для диафрагмального дыхания составляет 1:2, для диафрагмально-релаксационного – 1:3. Эти соотношения соответствуют в большей степени состоянию расслабленности, покоя. Урежение и углубление дыхания (не менее 8-10 дыхательных движений) – «медленный» паттерн дыхания оптимизирует процесс внутрилегочной диффузии, снижает расход энергии на большую работу вентиляционного аппарата. Ритм дыхания индивидуален, создает чувство комфортного дыхания, позволяет снять возникшее эмоциональное напряжение и достигать состояния общей релаксации.

Занятие No 7.

Цели занятия: рефлексия и обобщение опыта проведённой работы по формированию эмоциональной устойчивости

Подведение итогов, обмен впечатлений между участниками тренинговой программы, обсуждение новых знаний, изменений. Диагностика изменения эмоциональной устойчивости сотрудников полиции.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования эмоциональной устойчивости сотрудников полиции

Таблица 4 – Результаты диагностики по методике многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ) А. Г. Маклакова и С. В. Чермянина

№	До	После
1	4	5
2	4	5
3	4	5
4	8	9
5	4	5
6	4	5
7	8	9
8	4	5
9	2	2
10	6	6
11	2	4
12	2	8
13	8	8
14	2	8
15	7	8
16	6	6
17	2	8
18	6	6
19	6	6
20	2	3

Таблица 5 – Сводные данные по методике до и после эксперимента, %

Уровни	До	После
Высокая	40	55
Удовлетворительная	35	40
Низкая	25	5

Таблица 6 – Расчеты по критерию Т-Вилкоксона по методике многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛЮ-АМ) А. Г. Маклакова и С. В. Чермянина

До измерения $t_{до}$	После измерения $t_{после}$	Сдвиг ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
4	5	1	1	5,5
4	5	1	1	5,5
4	5	1	1	5,5
8	9	1	1	5,5
4	5	1	1	5,5
4	5	1	1	11
8	9	1	1	13
4	5	1	1	13
2	4	2	2	11
2	8	6	6	13
2	8	6	6	13
7	8	1	1	5,5
2	8	6	6	13
2	3	1	1	5,5
Сумма				105

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=105$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+14)14}{2} = 105$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. В Таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия Т:

$$T = \sum R_t = 0$$

По таблице Приложения находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=14$:

$$T_{кр}=15 (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр}=25 (p \leq 0.05)$$

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы "редких", в данном случае положительных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

В данном же случае эмпирическое значение T попадает в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$.

Гипотеза H_0 принимается. Показатели после эксперимента превышают значения показателей до опыта.

Таблица 7 – Результаты диагностики по методике «Шкала организационного стресса» А. МакЛина

№	До	После
1	21	22
2	21	60
3	20	60
4	40	44
5	60	61
6	16	60
7	60	60
8	65	65
9	60	64
10	26	43
11	43	44
12	54	55
13	54	55
14	54	55
15	40	41
16	45	46
17	54	55
18	55	56
19	42	43
20	42	43

Таблица 8 – Сводные данные по методике до и после эксперимента, %

Уровни	До	После
Высокий	45	10
Средний	30	35
Низкий	5	55

Таблица 9 – Расчеты по критерию Т-Вилкоксона по методике «Шкала организационного стресса» А. МакЛина

До измерения $t_{до}$	После измерения $t_{после}$	Сдвиг ($t_{до} - t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
21	22	1	1	6,5
21	60	39	39	16
20	60	40	40	17
40	44	4	4	13,5
60	61	1	1	6,5
16	60	44	44	18
60	60	4	4	13,5
65	65	17	17	15
60	64	1	1	6,5
26	43	1	1	6,5
43	44	1	1	6,5
54	55	1	1	6,5
54	55	1	1	6,5
54	55	1	1	6,5
40	41	1	1	6,5
45	46	1	1	6,5
54	55	1	1	6,5
55	56	1	1	6,5
42	43	1	1	6,5
42	43	1	1	6,5
Сумма				171

Сумма по столбцу рангов равна $\sum=171$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+18)18}{2} = 171$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. В Таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия Т:

$$T = \sum R_t = 0$$

По таблице Приложения находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=18$:

$$T_{кр} = 32 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 47 \quad (p \leq 0.05)$$

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы "редких", в данном случае положительных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

В данном же случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$.

Гипотеза H_0 принимается. Показатели после эксперимента превышают значения показателей до опыта.

Таблица 10 – Результаты диагностики состояния стресса (А.О. Прохоров)

№	До	После
1	9	8
2	2	1
3	8	2
4	2	1
5	6	5
6	0	0
7	5	4
8	3	2
9	9	3
10	5	4
11	3	2
12	4	5
13	0	0
14	6	5
15	8	6
16	0	0
17	7	6
18	2	3
19	5	4
20	4	3

Таблица 11 – Сводные данные по методике до и после эксперимента, %

Уровни	До	После
Высокий	50	60
Средний	30	35
Слабый	20	5

Таблица 12 – Расчеты по диагностике состояния стресса (А.О. Прохоров)

До измерения $t_{до}$	После измерения $t_{после}$	Сдвиг ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
9	8	-1	1	7,5
2	1	-1	1	7,5
8	2	-6	6	16,5
2	1	-1	1	7,5
6	5	-1	1	7,5
0	0	-1	1	7,5
5	4	-1	1	7,5
3	2	-6	6	16,5
9	3	-1	1	7,5
5	4	-1	1	7,5
3	2	-1	1	7,5
4	5	-1	1	7,5
0	0	0	0	0
6	5	-2	2	7,5
8	6	-1	1	15
0	0	0	0	0
7	6	-1	1	7,5
2	3	-1	1	7,5
5	4	-1	1	7,5
4	3	11	1	7,5
Сумма				153

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=153$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+17)17}{2} = 153$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – положительными. В Таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия Т:

$$T = \sum R_t = 7.5 + 7.5 = 15$$

По таблице Приложения находим критические значения для T-критерия Вилкоксона для $n=17$:

$$T_{кр} = 27 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 41 \quad (p \leq 0.05)$$

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы "редких", в данном случае отрицательных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

В данном же случае эмпирическое значение T попадает в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$.

Гипотеза H_0 принимается. Показатели после эксперимента не превышают значения показателей до опыта.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Технологическая карта внедрения результатов в практику по теме «Формирование эмоциональной устойчивости сотрудников полиции»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Ответственные
1-й этап «Целеполагание внедрения по теме программы формирование эмоциональной устойчивости сотрудников полиции»				
1.1. Изучить документы по предмету внедрения	Изучение нормативной документации РФ, Устава	Обсуждение, анализ, изучение документации и нормативных источников по теме, наблюдение	Поиск и анализ литературы, работа психологической службы, самообразование	Сотрудник УРЛС, психолог
1.2. Поставить цели внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости сотрудников полиции	Выдвижение и обоснование целей внедрения программы	Обсуждение, анализ материалов по цели внедрения программы, работа психологической службы	Работа психологической службы, наблюдение, беседа	Сотрудник УРЛС, психолог
1.3. Разработать модель управления процессом формирования эмоциональной устойчивости полицейских.	Разработка модели управления процессом формирования эмоциональной устойчивости полицейских	Обсуждение, анализ материалов по цели внедрения программы, работа психологической службы	Работа психологической службы, наблюдение, беседа	Сотрудник УРЛС, психолог
1.4. Разработать этапы внедрения программы управления процессом формирования эмоциональной устойчивости полицейских	Изучение и анализ содержания этапов внедрения программы, его задач, принципов, условий, критериев и показателей эффективности	Анализ состояния ситуации психологической готовности, анализ программы внедрения, анализ готовности к инновационной деятельности по внедрению программы	Работа психологической службы, совещание, анализ документации, работа по составлению Программы внедрения	Сотрудник УРЛС, психолог
1.5. Разработать программно-целевой комплекс внедрения программы управления процессом	Анализ уровня подготовленности полицейских к внедрению инноваций, анализ работы отдела по теме внедрения	Составление программы внедрения, анализ материалов готовности ОУ к инновационной	Административное совещание, анализ документов, работа по составлению программы	Сотрудник УРЛС, психолог

формирования эмоциональной устойчивости полицейских	(управления процессом формирования эмоциональной устойчивости), подготовка методической базы внедрения программы	деятельности	внедрения	
2-й этап «Формирование положительной психологической установки на внедрение»				
2.1. Выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения у руководителей отделов и заинтересованных субъектов внедрения	Формирование готовности внедрить Программу в отдел, психологический подбор и расстановка субъектов внедрения	Обоснование практической значимости внедрения, тренинги (развития, готовности к инновационной деятельности, внедрения), беседы, обсуждения, популяризация идеи внедрения Программы	Индивидуальные беседы с заинтересованными субъектами внедрения Программы, работа психологической службы, участие в семинарах со смежной тематикой	Сотрудник УРЛС, психолог
2.2. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения Программы у полицейских	Пропаганда передового опыта по внедрению инновационных технологий в их значимости для сотрудников, значимости и актуальности внедрения программы	Беседы, обсуждение, семинары, (тема: проблемы, связанные с формированием эмоциональной устойчивости сотрудников полиции)	Беседы, семинары, изучение передового опыта внедрения инновационных технологий, творческая деятельность	Сотрудник УРЛС, психолог
2.3. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения Программы у заинтересованных субъектов вне отдела	Пропаганда передового опыта по внедрению инновационных технологий вне отдела и их значимости для системы, значимости и актуальности внедрения программы	Методические выставки, семинары, консультации, научно-исследовательская работа, конференции и конгрессы	Участие в конгрессах, конференциях, семинарах по теме внедрения, статьи, выставки	Сотрудник УРЛС, психолог
2.4. Сформировать веру в свои силы по внедрению инновационной	Сформировать веру в свои силы по внедрению инновационной	Посостановка проблемы, обсуждение, тренинг развития, методы НЛП, консультации	Беседы, консультации, самоанализ	Сотрудник УРЛС, психолог

технологии	технологии	с научным руководителем диссертационного исследования		
3-й этап «Изучение предмета внедрения»				
3.1. Изучить необходимые материалы и документы о предмете внедрения (управления процессом формирования эмоциональной устойчивости)	Изучение материалов и документов о предмете внедрения инновационной программы и документации	Семинары, работа с литературой и информационными источниками	Фронтальная работа	Сотрудник УРЛС, психолог
3.2. Изучить сущность предмета внедрения инновационной программы	Освоение системного подхода в работе над темой изучения предмета внедрения, его задач, принципов, содержания, форм и методов	Семинары, тренинги (развития, готовности к инновационной деятельности)	Фронтально и в ходе самообразования	Сотрудник УРЛС, психолог
3.3. Изучить методику внедрения темы программы	Освоение системного подхода в работе над темой Методы: Семинары, тренинги (целеполагания, внедрения)	Семинары, тренинги (развития, готовности к инновационной деятельности)	Фронтально и в ходе самообразования	Сотрудник УРЛС, психолог
4-й этап «Опережающее освоение предмета внедрения»				
4.1. Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы	Определение состава инициативной группы, организационная работа, исследование психологического портрета субъектов внедрения	Наблюдение, анализ, собеседование, обсуждение, методы НЛП	Работа психологической службы, тематические мероприятия,	Сотрудник УРЛС, психолог
4.2. Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе	Определение состава инициативной группы, организационная работа, исследование психологического портрета субъектов внедрения	наблюдение, анализ, собеседование, обсуждение, методы НЛП	работа психологической службы, тематические мероприятия, уроки	Сотрудник УРЛС, психолог
4.3. Обеспечить инициативной	Анализ создания условий для	Изучение состояния дел в отделе по теме	Производственное собрание,	Сотрудник УРЛС,

группе условия для успешного освоения методики внедрения программы	опережающего внедрения инновационной программы	внедрения программы, обсуждения, экспертная оценка, само аттестация	анализ документации	психолог
4.4. Проверить методику внедрения программы	Работа инициативной группы по новой методике	Изучение состояния дел в отделе, корректировка методики	Посещение уроков, работа психологической службы	Сотрудник УРЛС, психолог
5-й этап «Фронтальное освоение предмета внедрения»				
5.1. Мобилизовать коллектив сотрудников полиции на внедрение инновационной программы	Анализ работы инициативной группы по внедрению программы	Сообщение о результатах работы по ин- новационной технологии, тренинги (внедрения, готовности к инновационной деятельности), работа психологической службы	совещание, работа психологической службы	Сотрудник УРЛС, психолог
5.2. Развить знания и умения, сформированные на предыдущем этапе. Обновление знаний о предмете внедрения	Программы, теории систем и системного подхода, методики внедрения	Обмен опытом внедрения инновационных программ, самообразование, тренинги (готовности к инновационной деятельности, саморегуляции), работа психологической службы	Наставничество, консультации, работа психологической службы, семинар	Сотрудник УРЛС, психолог
5.3. Обеспечить условия для фронтального внедрения инновационной программы грамма управления процессом формирования эмоциональной устойчивости	Анализ состояния условий для фронтального внедрения программы	Изучение состояния дел в по теме внедрения Программы, обсуждения, работа психологической службы	работа психологической службы ОУ, производственно е собрание, анализ документов ОУ	Сотрудник УРЛС, психолог
5.4. Освоить коллективом предмет внедрения (программа управления процессом формирования эмоциональной	Фронтальное освоение программы управления процессом формирования эмоциональной	Наставничество, обмен опытом, анализ и корректировка технологии внедрения	Работа психологической службы, консультации, работа метод. объединений	Сотрудник УРЛС, психолог

устойчивости полицейских)	устойчивости	программы		
6-й Этап совершенствования работы над темой формирования эмоциональной устойчивости полицейских				
6.1. Совершенствовать знания и умения, сформированные на предыдущем этапе	Совершенствование знаний и умений по системному подходу	Наставничество, обмен опытом, корректировка методики	Конференция, конгресс по теме внедрения, анализ материалов, работа психологической службы	Сотрудник УРЛС, психолог
6.2. Обеспечить условия совершенствования методики работы по внедрению программы	Анализ зависимости конечного результата по 1-му полугодю от создания условий для внедрения программы	Анализ состояния дел в отделе по теме внедрения программы, обсуждение, доклад	Производственное собрание, анализ документации, работа психологической службы	Сотрудник УРЛС, психолог
6.3. Совершенствовать методику освоения внедрения программы	Формирование единого методического обеспечения освоения внедрения программы	Анализ состояния дел в отделе по теме внедрения программы, методическая работа	Работа психологической службы ОУ, методическая работа	Сотрудник УРЛС, психолог
7-й Этап распространения передового опыта освоения внедрения программы управления формирования эмоциональной устойчивости полицейских				
7.1. Изучить и обобщить опыт внедрения инновационной технологии	Изучение и обобщение опыта работы отдела по инновационной технологии	Наблюдение, изучение документов	Работа психологической службы	Психолог
7.2. Осуществить наставничество над другими, приступающими к внедрению программы.	Обучение психологов работе по внедрению программы	Наставничество, обмен опытом, консультации, семинары	Выступление на семинарах, работа психологической службы	Психолог
7.3. Осуществить пропаганду передового опыта по внедрению программы	Пропаганда внедрения программы в других отделах	Выступления на семинарах, конференциях, конгрессах, научная и творческая деятельность	Участие в конференциях, конгрессах, написание статей и научной работы по внедрению программы	Психолог

7.4. Сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившиеся на предыдущих этапах	Обсуждение динамики работы над темой, научная работа по теме внедрения программы	Наблюдение, анализ, работа психологической службы, научная деятельность.	Семинары, написание научной работы статей по теме внедрения программы, изучение последующего опыта внедрения программы в различных	Психолог
---	--	--	--	----------