



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
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 ВНГ РФ
перед несением службы

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.04.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль) программы магистратуры
«Психология безопасности личности»

Проверка на объем заимствований:

64,61 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

рекомендована / не рекомендована

« 08 » 03 2019 г.

зав. кафедрой ТиПП

О.А. Кондратьева О.А.

Выполнила:

студентка группы ЗФ-210-133-2-1

Зотова Кристина Сергеевна

Научный руководитель:

к п.н., доцент

Капитанец

Елена Германовна

Челябинск
2019

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические аспекты формирования эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ РФ перед несением службы.	
1.1. Анализ феномена эмоциональной устойчивости в психолого-педагогической литературе.....	8
1.2. Особенности эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ перед несением службы.....	16
1.3. Модель формирования эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ РФ перед несением службы.....	21
Глава 2. Исследование эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ РФ перед несением службы	
2.1. Этапы, методы, методики исследования.....	30
2.2. Характеристика выборки и анализ результатов исследования.....	37
Глава 3. Опытное-экспериментальное исследование формирования эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ перед несением службы.	
3.1 Программа формирования эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ перед несением службы.....	45
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования.....	50
3.3. Психолого-педагогические рекомендации сотрудникам ВНГ РФ по формированию эмоциональной устойчивости	54
3.4. Технологическая карта.....	61
Заключение.....	67
Библиографический список	71
Приложения.....	77

Введение

Актуальность темы исследования обусловлена тем, что негативные эмоциональные состояния, возникающие у сотрудников органов внутренних дел при выполнении служебных обязанностей в экстремальных, опасных для жизни и здоровья ситуациях, очень часто ведут или к агрессивным действиям, или к отказу от служебных действий по приказу и отказу от выполнения служебных задач, что значительно осложняет профессиональную деятельность и приводит к несчастным случаям, ранениям и гибели личного состава. Изучение поведения сотрудников в ситуациях жизненного риска показывает, что сотрудники органов внутренних дел слабо владеют приемами психологического преодоления и эмоциональной устойчивостью перед агрессором, не могут контролировать эмоции и подвергают свою жизнь опасности.

В Руководстве по морально-психологическому обеспечению оперативно-служебной деятельности органов внутренних дел Российской Федерации, утвержденном приказом МВД России от 11 февраля 2010 г. № 80, п. 94 статьи VIII прямо указывает на необходимость «организовать... морально-психологическую подготовку личного состава к действиям при чрезвычайных обстоятельствах, обучение сотрудников методам и приемам саморегуляции психического состояния в экстремальной обстановке», а п. 95.2 - «поддерживать психологическую устойчивость...принимать меры по выявлению психотравмирующих факторов, снижению их негативного влияния на личный состав, предупреждению страха и паники; формировать функциональные группы с учетом индивидуальных психологических качеств сотрудников и психологической совместимости; организовать диагностику психических состояний личного состава, выявление сотрудников с признаками боевых психических травм, стрессовых психических нарушений и расстройств, проявляющих нервно-психическую неустойчивость; организовать оказание психологической помощи сотрудникам...»[38, с.105]. В Положении об основах организации психологического обеспечения работы

с личным составом органов внутренних дел, утвержденном приказом МВД России от 26 сентября 2006 г. № 770, отмечается необходимость осуществления мероприятий по психологической коррекции нервно-психической напряженности, переутомления и других неблагоприятных психических состояний, оказанию психологической помощи личному составу после выполнения оперативно-служебных задач в экстремальных условиях, применения и использования оружия.

Поэтому одной из задач психологии является разработка психологической профилактики и регуляции негативных эмоциональных состояний сотрудников органов внутренних дел при выполнении служебных задач опасных ситуациях профессиональной деятельности. Научное исследование проблем преодоления негативных эмоциональных состояний сотрудников ВНГ имеет как теоретическое, так и практическое значение.

В некоторых научных работах по экстремальной психологии указывается связь негативных эмоциональных состояний со снижением эффективности деятельности индивидов в экстремальных ситуациях (В.А. Бодров, Ф.Д. Горбов, М.И. Дьяченко, Л.А. Китаев-Смык, И.О. Котенев, М.А. Котик, Л.В. Кулаков, М.П. Коробейников, В.И. Лебедев, М.Ш. Магомед-Эминов, В.Л. Марищук, И.И. Наенко, О.В. Овчинникова, К.К. Платонов, В.М. Поздняков, Н.В. Самоукина, В.Н. Смирнов, А.М. Столяренко, Д.В. Сочивко, С.И. Съедин, В.Н. Сухов, В.В. Суворова, А.И. Ушатиков и др). Применялись в изучении негативных эмоциональных состояний при выполнении служебных задач сотрудниками органов внутренних дел опасных для жизни и здоровья, ситуациях некоторые исследования, проведенные В.Ю. Рыбниковым, Н.В. Андреевым, Я.Я. Велик, А.В. Будановым, И.О. Котеневым, А.В. Кокуриным И.Б. Лебедевым, М.И. Марьиным, В.М. Мельниковым, А.И. Папкиным, А.В. Пищелко, А.П. Самоновым, А.М. Столяренко, В.Н. Смирновым, С.Н. Федотовым и др. Выполнялись работы по изучению и анализу зарубежного опыта в направлении изучения и профилактики негативных психических состояний у

сотрудников полиции других государств (И.Ф. Колонтаевская, В.Л. Леви, С.Р. Салпагарова и др.). К сожалению специальных психологических исследований особенностей проявления различных негативных эмоциональных состояний у сотрудников органов внутренних дел при действиях в экстремальных ситуациях оперативно-служебной деятельности и их профилактики до настоящего времени не проводилось. Изучение указанной проблемы и разработка средств и методов формирования эмоциональной устойчивости у сотрудников органов внутренних дел представляют большой интерес в научном и прикладном отношении, что и определило выбор темы диссертационного исследования «Формирование эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ РФ перед несением службы».

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить формирование эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ РФ перед несением службы.

Объект исследования: эмоциональная устойчивость сотрудников ВНГ РФ.

Предмет исследования: формирование эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ РФ перед несением службы.

Гипотеза: эмоциональная устойчивость сотрудников ВНГ РФ перед несением службы возможно сформировать если разработать и реализовать модель формирования.

Задачи исследования:

1. Проанализировать феномен эмоциональной устойчивости в психолого-педагогической литературе;
2. Проанализировать особенности эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ перед несением службы;
3. Теоретически обосновать модель формирования эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ перед несением службы;
4. Определить этапы, методы и методики исследования;

5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования;
6. Составить и реализовать программу формирования эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ перед несением службы;
7. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования;
8. Составить рекомендации для сотрудников по поддержанию эмоциональной устойчивости;
9. Составить технологическую карту внедрения результатов исследования.

Методы 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» Мак-Лина41;

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

3. Математико-статистический: Т-критерий Вилкоксона

Практическая значимость исследования – полученные в ходе экспериментального исследования данные помогут разработать программу тренинговой работы, направленную на повышение уровня эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ РФ перед несением службы, что позволит снизить тенденцию к проявлению ими агрессивного поведения.

База исследования: сотрудники Войск Национальной Гвардии 1роты, Калининского района г. Челябинска, прослужившие в Полиции более пяти лет в количестве 20 человек.

Глава I. Теоретические аспекты формирования эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ РФ перед несением службы

1.1. Анализ феномена эмоциональной устойчивости в психолого-педагогической литературе

Понятие эмоциональная устойчивость человека можно описать так: это способность успешно осуществлять сложную и ответственную работу в напряженной эмоциональной обстановке, без существенного негативного влияния на самочувствие, здоровье и дальнейшую работоспособность [14, с.278].

Американский психолог К.Е. Изард, отвечая на поставленный им же вопрос о том, устойчивости или изменчивости эмоции, нашел различие между эмоциональными состояниями и эмоциональной чертой человека, показывая то, что, хоть когнитивные процессы могут влиять на эмоциональные, они сами не являются обязательной и незаменимой частью эмоций [31, с. 125].

По словам советского психолога И.И. Чеснокова под эмоциональной устойчивостью понимают: а) относительную устойчивость оптимального уровня интенсивности эмоциональных реакций; б) устойчивость качественных особенностей эмоциональных состояний, т.е. стабильную направленность эмоциональных переживаний по их содержанию на положительное решение предстоящих задач [45, с. 58].

Авторы многих работ включают в понятие эмоциональной устойчивости разные свойства личности и в том числе эмоциональные, однако полностью как детерминанты устойчивости эмоциональные факторы почти не изучены.

Результаты исследований М.И. Дьяченко и В.А. Пономаренко показывают, что эмоциональная устойчивость в полной мере детерминируется динамическими (интенсивность, гибкость, лабильность) и содержательными (виды эмоций и чувств, их уровень) характеристиками

эмоционального процесса. Поэтому для познания ее природы действительно требуется углубление в закономерности ее существования, функционирования и динамики разных видов происхождения эмоциональных явлений [16, с. 106-112].

Как мы знаем - разные психические процессы могут влиять друг на друга и взаимодействовать между собой, это может быть как поддержание, усиление, ослабление, подавление и многое другое. Доказано, что человек, если сам того захочет, может по собственной воле, приемами аутогенной тренировки, изменять свое эмоциональное состояние, переходя из одного в другое, из негативного в позитивное и наоборот [8, с. 496]. Взяв за основу этот момент, некоторые авторы трактуют эмоциональную устойчивость как некую способность управлять возникающими эмоциями при выполнении деятельности. Например, в книге А. Анастаси «Психологическое тестирование» эмоциональная устойчивость трактуется, с одной стороны, как невосприимчивость к эмоциональным факторам, оказывающим отрицательное влияние на психическое состояние индивидуума, а с другой стороны, способность контролировать и сдерживать возникающие астенические эмоции, обеспечивая тем самым успешное выполнение необходимых действий [7, с. 688]. Некоторые исследователи пришли к выводу, что эмоциональная устойчивость имеет в основе способность преодолевать состояние излишнего эмоционального возбуждения при выполнении сложной деятельности.

Психические процессы имеют возможность соединяться и результатом этого являются сложные психические образования этого и получают различные психические явления. Видимо, поэтому некоторые авторы определяют ее как интегративное свойство личности. Так, изучив различные точки зрения П.И. Зильберман приходит к выводу, что под эмоциональной устойчивостью «следует понимать интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности

индивидуума, которое обеспечивает оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке» [17, с. 135].

Считая эмоциональную устойчивость интегральным свойством личности или свойством психики, очень важно определить место и роль в нем соответственно эмоционального компонента. В противном случае может произойти слияние эмоциональной устойчивости с волевой и психической устойчивостью, которые также могут рассматриваться как интегральные свойства личности, обеспечивающие успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке. Другими словами, соотнося результаты деятельности с эмоциональной устойчивостью, нельзя не учитывать, что успех выполнения необходимых действий в сложной обстановке обеспечивается не только ею, но многими личностными качествами и опытом человека.

Один из подходов базируется на единстве энергетических и информационных характеристик психических свойств, на теории самоорганизации высокоинтенсивных систем. Эмоциональная устойчивость возможна в таком случае на основе крупных запасов нервно-психической энергии, которая связывается с особенностями темперамента, силой нервной системы по отношению к возбуждению и торможению, подвижности нервных процессов [2, с. 141-149].

Суть этого подхода выражается в следующем определении: « ... эмоциональная устойчивость - это свойство темперамента... позволяющее... надежно выполнять целевые задачи... деятельности за счет оптимального использования резервов нервно-психической эмоциональной энергии» [2, с. 145].

Рациональный момент в подходе авторов к изучению эмоциональной устойчивости - подчеркивание роли эмоционального возбуждения в экстремальных условиях деятельности. Действительно, поскольку эмоциональное возбуждение характеризуется состоянием активации различных функций организма, повышением психической готовности к

различным неожиданным действиям, постольку оно является необходимым условием использования ресурсов личности для успешного выполнения деятельности.

Изучая взгляды польского психолога Я. Рейковского, который понимал эмоциональную устойчивость как гипотетическую особенность человека, можно увидеть два ее значения: 1) человек эмоционально устойчив, если его эмоциональное возбуждение, несмотря на сильные раздражители, не превышает порога; 2) человек эмоционально устойчив, так как, несмотря на сильное эмоциональное возбуждение, в его поведении не наблюдается нарушений [32, с. 351].

Основными направлениями исследований эмоциональной устойчивости, по Я. Рейковскому, являются: физиологическое (изучение зависимости эмоциональной устойчивости от свойств нервной системы), структурное (изучение регуляторных структур личности) и поиск особого механизма в виде самоконтроля [32, с. 301].

Известно, что каждый психический процесс (эмоциональный, познавательный, волевой) в целом независим от других, а так же обладает собственными, не похожими на другие, особенностями. Если с этой точки зрения посмотреть на эмоциональный процесс, то можно понять, что это означает, что ни волевой, ни познавательный процессы, ни тем более такие свойства личности, как направленность, темперамент, характер, способности, несмотря на взаимосвязи, не обязательно входят в его состав. Четвертый подход основывается на выявлении непосредственно эмоциональных характеристик самой эмоциональной устойчивости.

Советский психолог О.А. Черникова понимает под эмоциональной устойчивостью: а) относительную устойчивость оптимального уровня интенсивности эмоциональных реакций; б) устойчивость качественных особенностей эмоциональных состояний, т.е. стабильную направленность эмоциональных переживаний по их содержанию на положительное решение предстоящих задач [47, с. 30].

Обобщив все вышесказанные сведения, можно сделать следующий вывод: если первый подход основные психологические факторы эмоциональной устойчивости выносит за ее пределы и усматривает их прежде всего в волевых качествах, а второй подход считает ее следствием соединения и взаимодействия разных психических процессов и явлений, то третий подход при рассмотрении эмоциональной устойчивости имеет в виду резервы и запасы нервно-психической энергии, ну а четвертый прежде всего делает акцент на качества и свойства самого эмоционального процесса в сложной для человека ситуации.

Так же можно предположить, что эмоциональную устойчивость характеризует определенное сочетание (соединение) различных эмоциональных параметров, как качественных, так и формально-динамических. Таких сочетаний может быть достаточно много, но в любом из них какое-то эмоциональное свойство будет определяющим эмоциональный когнитивный диссонанс [25, с. 301].

Если углубиться в различные отрасли психологических наук, то можно понять, что одни исследователи в качестве предполагаемых детерминант эмоциональной устойчивости отмечают «особенности нервной системы и психической регуляции деятельности (под психической регуляцией деятельности понимаются процессы, связанные с анализом внешних и внутренних, исходящих от самого субъекта, условий деятельности, с выработкой программы деятельности и коррекцией действий на основании сопоставления результатов деятельности с ее условиями. Другие же отдают предпочтение собственно эмоциональным особенностям. Третьи, изучив психологические факторы, определяющие специфику эмоциональной устойчивости индивида, анализируют условия конкретной ситуации, степень ее экстремальности или эмоциогенности».

Результаты исследований М.И. Дьяченко и В.А. Пономаренко дали нам основание сделать вывод, что эмоциональная устойчивость в значительной мере детерминируется динамическими (интенсивность, гибкость,

лабильность) и содержательными (виды эмоций и чувств, их уровень) характеристиками эмоционального процесса [16, с. 101]. Исходя из этого, понятно, что для познания ее природы действительно требуется углубление в закономерности генезиса, функционирования и динамики разных подвидов эмоциональных явлений.

Самым неотъемлемым фактором эмоциональной устойчивости является содержание и уровень эмоций, чувств, переживаний в экстремальной обстановке. Обострение и усиление нравственных чувств позволяет подавить боязнь, растерянность. К такому выводу приводит изучение героических поступков, а также поведения людей во время стихийных бедствий чрезвычайных ситуаций.

Встает вопрос о связи и соотношении самих детерминант эмоциональной устойчивости с такими освещенными в исследованиях ее подвидами, как направленность личности, ее потребности и мотивы, волевые качества, знания, навыки, умения, тип нервной системы и многое др. Исследования доказали, что эмоциональными детерминантами являются: полная оценка ситуации, эмоциональное предвосхищение хода и результатов деятельности; испытываемые в данной ситуации эмоции и чувства; эмоциональный опыт личности (эмоциональные установки, образы, прошлые переживания в данного рода ситуациях).

Изучая положение диалектики о влиянии внутренних причин в развитии предмета, явления, можно считать, что эмоциональные детерминанты влияют на эмоциональную устойчивость непосредственно, другие (неэмоциональные) - в основном преломляясь через них. Например, тип нервной системы не прямо влияет на эмоциональную устойчивость, а через силу и подвижность эмоций, эмоциональную восприимчивость, скорость превращения эмоций в побуждения и т.д. [34, с. 31].

Есть и трудность которая состоит в том, что эмоциональная реакция может быть невыраженной, а эмоциональная неустойчивость видна сразу,

работоспособность сохранена, а надежность действия низкая, оперативная надежность высокая, а потенциальная - низкая и т.д. [13, с. 124].

Исходя из эксперимента, приближенному к реальному, можно сделать вывод, что «регулятором глубины эмоций, их влияния на поведение служат не сами по себе вегетативные реакции, а потребностно-мотивационные, мировоззренческие, волевые и другие свойства личности. Так же можно сделать не менее важное заключение, что эмоциональная устойчивость только частично зависит от типа нервной системы, некоторых свойств темперамента». Определяющим является субъективная интерпретация сигнала, т.е. полнота психического отражения воспринимаемой ситуации. Одна из сторон психического отражения держится на биологическом параметре значимости его для личности. Подводя итоги, можно сказать, что человек в условиях реальной угрозы жизни опирается на природные защитные механизмы (инстинкты, безусловные рефлексы, ориентировочные реакции, активация энергетических ресурсов) и приобретенные (навыки, умения, знания, установки). Любопытно, что в эмоциогенной ситуации задержка в переходе от природных защитных механизмов к приобретенным приводит к повторному усилению инстинктивных реакций, затрудняющих умственные преобразования по выработке тактики и стратегий действий [27, с. 176].

Опыт, основанный на эксперименте изучения поведения людей в аварийных ситуациях доказал, что эмоциональная устойчивость носит черты специфичности реакции и объединяет в себе природные защитные и приобретенные механизмы, которые запускают воздействие значимости раздражителя. Данные факторы работают потому, что эмоциональную устойчивость можно сравнить с психологической характеристикой надежности человека, в известной мере как функцию его интеллекта и психического образа решаемой задачи.

Эмоциональная устойчивость как качество личности, помогает обеспечить переход психики на новый уровень активности в экстремальных

условиях. Это такая перестройка ее побудительных, регуляторных и исполнительских функций, которая позволяет сохранить и даже увеличить эффективность деятельности [24, с. 205].

Как показателей эмоциональной устойчивости выступает правильное восприятие обстановки, окружающей среды, ее анализ, принятие решений; Четкость и безошибочность действий по достижению цели, выполнению функциональных обязанностей; поведенческие реакции: точность и своевременность движений, тембр голоса, его громкость, скорость и выразительность речи, ее правильность с точки зрения грамматики; изменения во внешнем виде (Жестикуляция, изменение мимики).

Для того, что бы познать природу и закономерность эмоциональной устойчивости нужно провести анализ деятельности с учетом возможных изменений ее целей, мотивов, способов, содержания по смыслу. В качестве примера рассмотрим обобщенное описание деятельности человека во время заступления на дежурство и его несения. Дежурство - сложная деятельность, протекающая в экстремальных условиях, определённая временными границами. Испытав какое-либо потрясение во время несения службы ярко проявляется эмоциональная устойчивость как качество и как психическое состояние. Когда индивидуальная структура деятельности расходятся с нормативной, социально требуемой на дежурстве возникают такие эмоции и чувства, которые могут ее понизить (опасение допустить ошибку, не справиться с обязанностями и др.). В таком случае для обеспечения и сохранения эмоциональной устойчивости перед заступлением на дежурство нужно активизировать высшие чувства и общественные мотивы поведения, обусловить субъективную значимость для исполнителей требуемых результатов, ознакомиться с критериями успешности и порядком выполнения задачи [11, с. 76].

Важной предпосылкой поддержания и реализации эмоциональной устойчивости на дежурстве является совершенное владение операционным составом деятельности, которое в значительной мере определяет

соответствие эмоционального процесса стоящим целям и условиям их достижения.

Эмоциональная устойчивость сотрудников перед несением службы зависит также от приемов информирования о задаче. Каков бы ни был опыт несения службы человек можно все равно по-разному среагировать на чрезвычайную ситуацию. Бывали случаи когда у сотрудников, проработавших большое количество времени обострялись отрицательные эмоции, их эмоциональная устойчивость понижалась. Причина этого - психические последствия эмоциональных срывов при прошлых неудачах, ошибках, нарушениях инструктажей. Для предотвращения этих явлений важно формировать у сотрудников способность перебарывать негативные эмоциональные реакции в сложных ситуациях в сознательно регулируемые, помочь им овладеть приемами самоуправления и аутогенной тренировки (активизация внешних и внутренних действий, самооценка своего состояния, переключение и отвлечение внимания, осмысливание особенностей эмоциональных обстоятельств, самоконтроль за экспрессией, установление спокойного ритма дыхания, рефлексия внешних ощущений, физические упражнения и т.д.) [11, с. 76-83].

Случаи проявления эмоциональной неустойчивости объясняются недостаточной информированностью в области психологии, пережитых проблем, понижением уровня мотивации сотрудника. Можно управлять эмоциями, но для этого значит воспитывать в себе устойчивость и стимулировать положительное поведение с помощью, проведения упражнений и тренировок в совершенствовании необходимых действий, личный пример руководителей подразделений, поддержание дисциплины, сплоченности и организованности коллектива.

Подводя итоги, можно отметить, что эмоциональная устойчивость может иметь разные уровни, которые определяются ее составляющими, индивидуальными особенностями личности человека, опытом, знанием, навыками, умениями.

1.2 Особенности эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ РФ перед несением службы

Деятельность сотрудников ВНГ характеризуется наличием экстремальных ситуаций, при которых нужно суметь воздействовать на противника и сохранить себе и окружающим жизнь. В последние годы наблюдается повышение опасности деятельности в ВНГ, это связано с задержанием преступников, освобождением заложников, обеспечением правопорядка в период массовых мероприятий, стихийных бедствий и чрезвычайных ситуаций, применением огнестрельного оружия. Экстремальными (от лат. *extremum* — предел, последний) это те ситуации, из-за которых возникают перед человеком большие трудности, они обязывают его к полному, предельному напряжению сил и возможностей, дабы справиться с ними и решить стоящую задачу [28, с. 76].

Результаты общих исследований психологов ВНГ РФ показали, что такие факторы, как ненормированный рабочий день, постоянный контакт с асоциальными людьми (преступниками), необходимость полной отдачи психических и физических сил при предотвращении преступлений снижают функциональные резервы организма, доводя их до полного морального и физического истощения. Это определяет высокие требования к психической сфере личности сотрудников ВНГ РФ, их стрессоустойчивости и психологической готовности к деятельности в экстремальных условиях.

Долгое воздействие стрессогенных факторов, наличие постоянной угрозы для жизни, высокая вероятность гибели или ранения себя либо товарища, высокий уровень травматизма предъявляют высокие требования не только к уровню профессиональной подготовленности, но и к психологическим качествам личности, которые показывают психологическую готовность к деятельности в чрезвычайных ситуациях и экстремальных условиях [17, с. 76].

Самым существенным психологическим качеством, по совокупному исследованию и мнению А.И. Адаева, Л.М. Аболина, В.А. Васильева, А. А. Волкова, П.А. Корчемным, Е.П. Крупника., И. С Кон., К. К Платонова., А. В Родионова., А. М Столяренко., В. Н Смирнова., А. А Цой., В. Э Чудновского., Г.С. Човдыровой и другими учеными-психологами, является— устойчивость личности сотрудника ВНГ к экстремальным и психологически сложным ситуациям служебной деятельности.

В литературе, описывающей эмоциональные разновидности, понятие «устойчивость» имеет несколько толкований. К примеру, слово «устойчивый» во многих странах мира означает «прочный, стабильный, стойкий, крепкий, твердый». В «Словаре синонимов русского языка» (1986) дается два синонима этого слова: «стабильность, равновесие». Словарь А. Ребера (2000) предоставляет такой синоним как «устойчивый» понимается как характеристика индивида, поведение которого относительно надежно и последовательно.

Эта многогранность и разновидность понятия «устойчивости» объясняется тем, что прежде всего использование данного термина применительно к процессам становления, формирования личности, ее развития, для описания различных видов ее поведения и деятельности. В литературе встречаются такие терминологические сочетания: «устойчивость личности», «устойчивость поведения», «устойчивость (профессиональной) деятельности», «устойчивость к нагрузкам», «эмоциональная устойчивость», «волевая устойчивость», «психическая устойчивость», «эмоционально-волевая устойчивость», «нравственная устойчивость», «психологическая устойчивость» (Заварзина Л. В., 2012).

Психологическая устойчивость сотрудников ВНГ РФ — как своеобразный фундамент профессиональной готовности к выполнению действий в экстремальных условиях оперативно-служебной деятельности.

Психологическую устойчивость можно принять как целостную характеристику личности, обеспечивающую ее устойчивость к различным негативным воздействиям трудных ситуаций [49, с. 176].

Работник правоохранительных органов - это тот человек, который как никто другой чаще попадает в непредсказуемые и чаще опасные психологические ситуации в повседневной служебной деятельности, оказывающие стрессогенное воздействие на психику сотрудника и его физическое здоровье.

Самое важное в учебном заведении ВНГ – это сформировать устойчивость к:

- негативным факторам оперативно-служебной деятельности: напряженности, ответственности, риску, опасности, дефициту времени, неопределенности, неожиданности и др.;
- ситуациям, которые сильно действуют на психику: виду крови, трупа, телесные повреждения и многое другое.;
- ситуациям психологического противоборства: научить вести психологическую борьбу с людьми, которые противодействуют предупреждению сотрудника ВНГ, раскрытию и расследованию преступлений, противостоять психологическому давлению и манипулированию со стороны, как законопослушных граждан, так и правонарушителей; не поддаваться на провокации.
- конфликтам на службе: умение проанализировать истинные причины конфликта, понять суть протекания конфликта и найти способа разрешения конфликтных ситуаций; важным является научить владеть собой в психологически напряженных, конфликтных, провоцирующих ситуациях [38, с. 276].

В связи с тем, что сотрудник ВНГ часто находится в опасных местах, которые угрожают жизни и здоровью самого сотрудника либо коллеги, то от сотрудника требуется умения владеть собой, быстро оценивать сложные и чрезвычайные ситуации и принимать наиболее адекватные решения, исходя

из окружающей ситуации, что способствует более эффективному выполнению поставленных задач и уменьшению чрезвычайных происшествий и срывов профессиональной деятельности среди личного состава органов внутренних дел [38, с. 279].

Если сотрудника не готов регулировать свое психическое состояние, то действия его приводят к отрицательным, а зачастую и тяжелым последствиям как для него самого, так и для окружающих. Сотрудник, неспособный управлять своим поведением, является серьезной помехой в реализации своего потенциала.

Сотрудник ВНГ чаще прочих терпит на себе воздействие различных факторов, чаще всего эти факторы имеют стрессовый характер, что приводит к появлению усталости, переутомления, возникают различные отрицательные эмоциональные состояния, к расстройствам профессионально-служебной деятельности. Овладение сотрудниками приемами и методами психологической саморегуляции является весьма актуальной задачей современного времени. Больших успехов в служебной деятельности добиваются те сотрудники, у кого крепче нервы, кто может уметь настроиться на борьбу со злом, кто может максимально четко распоряжаться не только своими физическими и умственными ресурсами, но и сохранять на адекватном уровне нервно-психическую активность, проявлять в сложных ситуациях служебной деятельности свою психологическую стрессоустойчивость [38, с. 37].

Проанализировав все прочитанное и изученное, мы делаем вывод о том, что сотрудник ВНГ РФ максимально включенный в учебный процесс и проявляя активность, больше настроен на успех и сохранение эмоционального здоровья.

Высокая потребность сотрудников в поиске новых способностей и возможностей противодействию негативным факторам, творческое отношение к себе и окружающей действительности, готовность к освоению приемов психологических техник (нейролингвистическое программирование,

психосинтез, группотерапия, социально-психологический тренинг и др.) для регуляции психоэмоциональных состояний позволят преодолевать деструктивное воздействие неблагоприятных жизненных обстоятельств и сформировать устойчивость личности работников правопорядка.

Когда сотрудники ВНГ проходят ЦПП (Центр Подготовки Полицейского), своего рода первоначальное обучения сотрудников рядового и младшего начальствующего состава, то на занятиях по профессионально-психологической подготовке для формирования психологической подготовки обычно применяются такие занятия:

- психодиагностика (наблюдение, беседа, тестирование);
- тренинги по развитию профессиональной памяти, внимания и наблюдательности;
- психофизические тренинги по преодолению препятствий (усложнения, полоса препятствий, лабиринты);
- идеомоторная тренировка;
- тренинги с использованием элементов неожиданности, дефицита времени, шумовых и огневых эффектов (морально-психологическая полоса);
- тренинги по освоению ситуаций, связанных с восприятием страданий, крови, ранений, травм, убитых;
- обучение основам аутогенной тренировки;
- тренинги самовнушения, самоубеждения, настроения;
- СОПТ (ситуативно-образная психорегулирующая тренировка, мысленное перечисление сотрудником индивидуально-ценностных качеств и ситуаций, в которых ему что-то удалось) [38, с. 172].

Подобные практические занятия, тренинги очень нужны, их значимость оправдана существованием психологической закономерности: человек, неоднократно попадавший в трудные условия и справившийся с ними сам, имеет больше шансов выйти с достоинством из экстремальной ситуации, если вдруг она повторится, чем тот, кто никогда не попадал в них.

1.3. Модель формирования эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ РФ перед несением службы

Моделирование в последнее время все чаще используется в различных областях науки и практики. И психолого– педагогическая наука тому не исключение, моделирование также применяется достаточно широко. Наиболее полно данный метод излагается в работах С. И. Архангельского, В. Г. Афанасьева, Ю. К. Бабанского и др. В нашей работе мы использовали в качестве методологической основы труды В. И. Долговой. В различных справочниках мы нашли такое определение модели: это некоторый материальный или мысленно представляемый объект или явление, являющееся более упрощенной версией моделируемого явления и в достаточной мере повторяет свойства, существенные для целей конкретного моделирования [34 с.25]. Использование модели важно во время хранения и расширения научных представлений об изучаемом объекте с целью дальнейшего его целесообразного использования, управления им. Модель – это графическое и расширенное описание рассматриваемого процесса. Данный метод включил в себя три основных достоинства: простота, наглядность, информационная емкость. В. И. Долгова определяет модель (в широком смысле) как упрощенный мысленный или знаковый образ, какого–либо объекта или системы объектов.

Проектирование модели формирования эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ РФ перед несением службы разделено в несколько этапов:

1. Первым делом мы проводим анализ модели , который основан на: анализе развития самого изучаемого явления и формулировке проблемы; качественном описании предмета который мы исследуем; выборе методологических оснований, то есть методик для изучения; определение целей и задач проектирования, их соотнесение с целями и задачами проектируемого.

2. Следующий этап – это разработка модели, она включает: конструирование модели с уточнением зависимости между основными компонентами исследуемого объекта; определение субъекта рассматриваемого процесса; выбор методик и методов исследования; определение функционала, содержания, методов, средств и форм моделируемого процесса; выявление педагогических условий, необходимых для достижения цели проектируемой модели.

3. В третий этап включен анализ поведения модели в решении поставленных задач; применение модели в опытно – поисковой работе; содержательную интерпретацию результатов моделирования; поиск основного результата, который должен быть достигнут при реализации нашей модели, обосновании технологии и описание всех инструментов его диагностики[11].

Представим «дерево целей» процесса формирования эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ РФ перед несением службы (рисунок 1).



Рисунок 1. «Дерево целей» формирования эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ РФ перед несением службы

1. Изучить теоретический аспект формирования эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ РФ.
 - 1.1. Проанализировать феномен эмоциональной устойчивости в психолого-педагогической литературе.
 - 1.2. Изучить психологические особенности эмоциональной устойчивости у сотрудников ВНГ РФ перед несением службы.
 - 1.3. Создать модель формирования эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ РФ перед несением службы.
2. Провести исследование эмоциональной устойчивости у сотрудников ВНГ РФ перед несением службы.
 - 2.1. Прописать этапы методы и методики исследования.

2.2. Составить характеристику выборки и проанализировать результаты исследования

3. Провести опытно-экспериментальное исследование по формированию эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ РФ перед несением службы.

3.1. Составить программу формирования эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ РФ перед несением службы.

3.1.1. Провести программу формирования эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ РФ перед несением службы.

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования по формированию эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ РФ перед несением службы .

3.3. Разработать психолого-педагогические рекомендации для сотрудников ВНГ.

3.4. Составить технологическую карту.

Перейдем к моделированию процесса формирования эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ РФ перед несением службы.

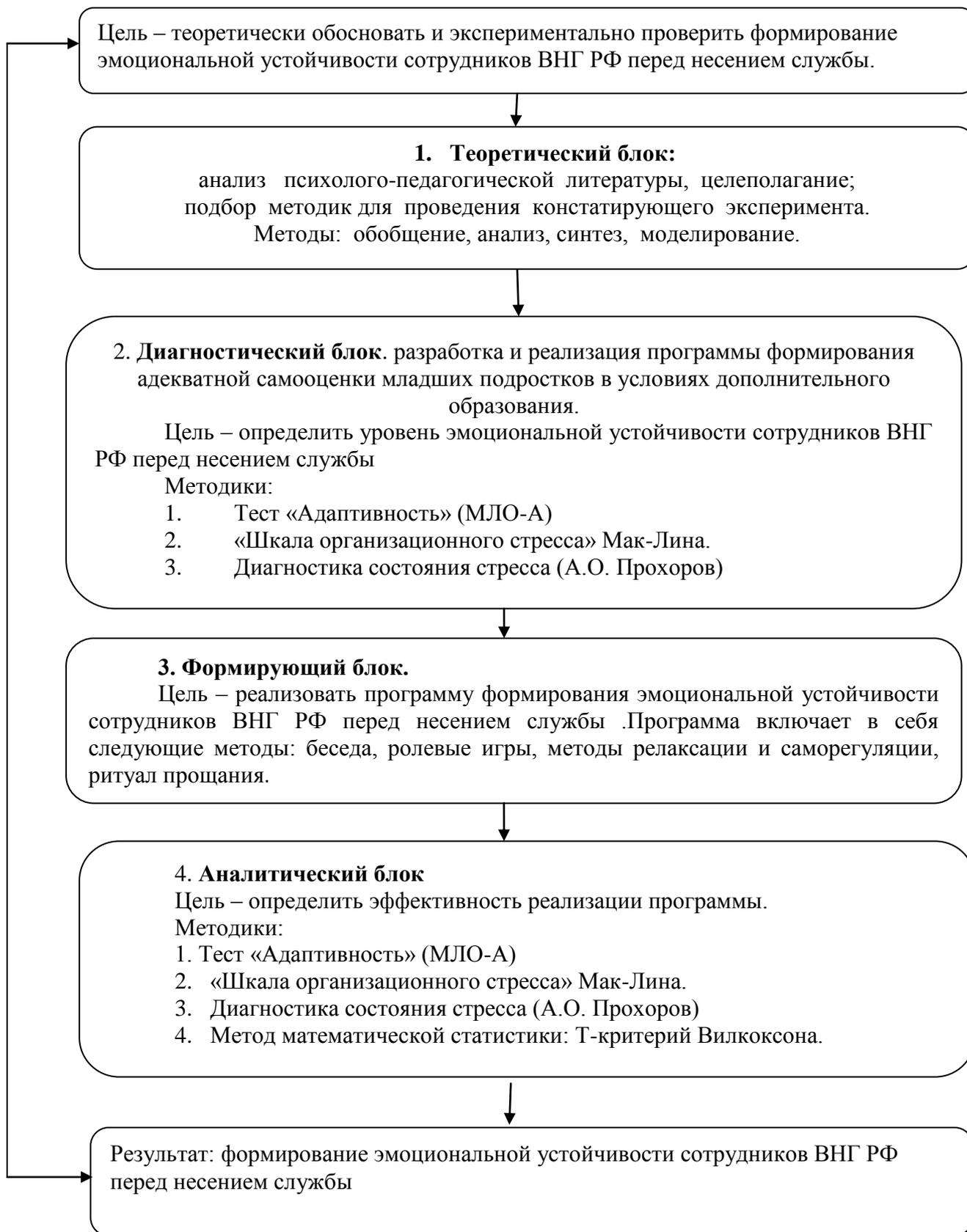


Рисунок 2. Модель формирования эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ РФ перед несением службы

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить формирование эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ

РФ перед несением службы. Модель формирования эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ РФ перед несением службы содержит 4 блока: теоретический, диагностический, коррекционно-развивающий и аналитический.

Теоретический блок содержит: анализ психолого-педагогической литературы, целеполагание; подбор методик для проведения констатирующего эксперимента.

Диагностический блок отражает проведение диагностики самооценки подростков с помощью методик:

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

- Методика «Шкала организационного стресса» Мак-Лина41;

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

Коррекционно-развивающий блок отражает программу формирования эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ РФ перед несением службы

Составлено «дерево целей» формирования эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ РФ перед несением службы, где генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить формирование эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ РФ перед несением службы.

Анализ психолого-педагогических исследований позволил разработать модель формирования эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ РФ перед несением службы, содержание состоит из четырех блоков: теоретический, диагностический, коррекционно-развивающий и аналитический блоки. Результатом является возможное изменение эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ РФ перед несением службы в результате реализации программы формирования эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ РФ перед несением службы.

Таким образом, мы теоретически обосновали модель формирования эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ РФ перед несением службы.

Проанализировать модель мы смогли основываясь на анализ развития явления и тщательно сформулировав проблему; качественно описав предмет исследования; выбрав методологические основания; определив цели и задачи проектирования, их соотнесение с целями и задачами проектируемого.

Разработка нашей модели состояла из следующих этапов: 1. Сначала мы конструировали модель и изучили зависимость между основными компонентами исследуемого объекта; определили субъекта рассматриваемого процесса; выбрали методики, которые подходили под наше исследование; определили основные функции, содержания, методов, средств и форм процесса, который мы моделировали; выявили возможности предоставляемых условий, необходимых для достижения цели проектируемой модели. 3. Проведя анализ поведения модели в решении наших задач мы следующим этапом применили модели в опытно – поисковой работе; изучили содержательную интерпретацию результатов моделирования; определили результат, которого хотим достигнуть при реализации данной модели, мы обосновали все техники, методики технологии и инструментария его диагностики.

Выводы по главе 1

На данном этапе развития ВНГ РФ одним из основных направлений совершенствования деятельности можно считать психологическую подготовку сотрудников ВНГ. С помощью такой подготовки можно сформировать у сотрудников готовности, научить в любой ситуации действовать профессионально, грамотно, четко, следуя инструкции с высокой работоспособностью в любых сложных условиях и чрезвычайных происшествиях служебной деятельности. Оперативно-служебная деятельность предъявляет особо высокие требования к личностным качествам сотрудников, в первую очередь к профессионально важным. Рассматривая специфику работы сотрудников ВНГ, можно понять, что дана

деятельность требует развития эмоционально-волевой устойчивости у сотрудников ВНГ, сформированной психологической устойчивости, надежности при воздействии стрессовых факторов.

Просматривая многие работы разных авторов, можно заметить, что они включают в само понятие эмоциональной устойчивости абсолютно разные свойства личности и в том числе эмоциональные, однако как детерминанты устойчивости эмоциональные факторы почти не изучены.

Анализ, который мы провели в условия данной работы по выполнению служебных задач, требующих выдержки и стрессоустойчивости сотрудниками правоохранительных органов показал необходимость совершенствования методов формирования психологической устойчивости к эмоционально тяжелой ситуации и стрессогенному воздействию экстремальных ситуаций профессиональной деятельности.

Результаты комплексных исследований психологов ВНГ России, которые нам удалось изучить, показали, что то, с чем сталкивается сотрудник ВНГ каждый раз выходя на работу, именно это: ненормированный рабочий день, постоянный контакт с асоциальными элементами, которые представляют угрозу здоровью и жизни не только самому сотруднику но и окружению; необходимость полной отдачи психических и физических сил при пресечении преступлений снижают все возможные резервы организма, вплоть до их полного истощения. Это фактор определяет завышенные требования к психической развитости личности сотрудников ВНГ, их стрессоустойчивости и психологической готовности к деятельности в экстремальных условиях.

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 [17, с. 76].

Анализ психолого-педагогических исследований позволил разработать модель формирования эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ РФ перед несением службы, которая содержит четыре блока: теоретический, диагностический, коррекционно-развивающий и аналитический блоки. Как результат мы хотим добиться максимально возможного изменения эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ РФ перед несением службы через реализацию программы формирования эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ РФ перед несением службы.

Глава 2. Исследование эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ РФ перед несением службы

2.1. Этапы, методы, методики исследования

Известно, что деятельность сотрудников ВНГ всегда сопровождается такими ситуациями, в которых нужно обладать умением влиять на людей и их деятельность, почти все несение службы состоит из экстремальных ситуаций. За последнее время в деятельности сотрудников ВНГ увеличились случаи, когда происходят чрезвычайные ситуации и ситуации с повышенным риском для жизни сотрудника, Это связано с повышением преступности, с задержанием преступников, освобождением заложников, сотрудники чаще стали применять огнестрельное оружие, в наши дни сложнее обеспечивать правопорядок в период массовых мероприятий, стихийных бедствий и чрезвычайных ситуаций.

Исходя из результатов комплексных исследований психологов ВНГ РФ выяснилось, что ненормированный рабочий день, постоянное общение с асоциальными элементами, необходимость глубокой концентрации психических и физических сил при пресечении преступлений снижают функциональные резервы организма, доводя до их полного истощения. В связи с этим в наши дни к сотрудникам повышаются требования к психической сфере личности сотрудников ВНГ, самым важным фактором является высокий уровень стрессоустойчивости и психологической готовности к деятельности в чрезвычайных и опасных ситуациях.

Не секрет, что при длительном воздействии стрессовых факторов, при частом наличии угрозы для жизни, имея высокую вероятность гибели или ранения к сотрудникам ВНГ предъявляются высокие требования. Сотрудник должен иметь высокий уровень профессиональной подготовленности, психологи максимально повышают психологическую устойчивость и работают с личным составом, повышая уровень стрессоустойчивости.

К сожалению, если сотрудник не может регулировать свое психическое состояние, то его действия приводят к отрицательным, а зачастую и летальным последствиям как для него самого, так и для окружающих. Человек не может адаптироваться к условиям окружающей среды, если он не знает элементарных правил управления своим поведением, у него понижается способность к социально-психологической адаптации, к условиям среды. Все это является серьезной помехой в реализации заданий от вышестоящего состава и в целом сказывается на службе.

Исследование эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ РФ проходило в 3 этапа:

1. Поисково–подготовительный: изучение теории психолого-педагогической литературы, поиск и подбор методик для проведения эксперимента. На этом этапе мы старались как можно глубже изучить литературу по проблеме исследования. Нами были подобраны методики, учитывая возрастные характеристики и тему исследования. Анализ литературы – это метод научного исследования, предполагающий операцию мысленного или реального расчленения целого (вещи, свойства, процесса или отношения между предметами) на составные части, выполняемую в процессе познания или предметно-практической деятельности человека [47].

Обобщение – это продукт мыслительной деятельности, форма отражения общих признаков и качеств явлений действительности. Процесс познавательный, приводящий обозначиванию относительно устойчивых свойств внешнего мира. Простейшие виды обобщения реализуются уже на уровне восприятия, проявляясь как константность восприятия. Виды его соответствуют видам мышления. Наиболее изучены обобщения в форме значений слов. Обобщение также выступает как средство мыслительной деятельности. Если рассматривать обобщение на уровне человеческого мышления, то обобщение объясняется применением общественно выработанных орудий - приемов деятельности познавательной и знаков [45, с. 104].

Синтез - мыслительная операция - включенный в акты взаимодействия организма со средой процесс практического или мысленного воссоединения целого из частей или соединения различных элементов, разновидностей объекта в единое целое. Именно синтез является необходимым актом познания.

Теоретический анализ, синтез и обобщение литературы предполагает поиск литературных источников, который осуществлялся в библиотеках, анализировались материалы журналов, сборники научных трудов, другие научные и научно-методические издания, кроме того использовались ресурсы Интернет.

Целеполагание как этап включает в себя определение цели и составление технологической карты которая служит для самостоятельной работы. Цели должны быть субъективными и соответствовать планируемому результату.

Моделирование- это процесс создания формальной модели психического или социально-психологического процесса, то есть наглядности данного процесса воспроизводящего его некоторые основные моменты с для того, что бы экспериментально изучить.

2. Опытно–экспериментальный: на этом этапе мы проводим констатирующий и формирующий эксперимент, обрабатываем все полученные результаты. Эксперимент — исследовательская стратегия, в которой выполняется полное наблюдение за интересующим нас процессом в условиях специального изменения отдельных характеристик условий его протекания [28, с. 38]. Во время эксперимента мы проверяем гипотезу, которую выдвинули ранее. В психологии - один из основных, наряду с наблюдением, методов научного познания вообще и исследования психологического в частности. Отличается от наблюдения в первую очередь тем, что предполагает специальную организацию ситуации исследования, активное вмешательство в ситуацию исследователя, планомерно манипулирующего одной или несколькими переменными (факторами) и

регистрирующего сопутствующие изменения в поведении изучаемого объекта. Проводить эксперимент, экспериментировать - это значит получать данные, изучая переменную независимой на одну или несколько переменных зависимых при строгом контроле переменных контролируемых [40, с. 392].

Констатирующий эксперимент – один из основных видов эксперимента, его цель изменить одну или несколько факторов, влияющих на показания и определить их влияния на зависимые переменные. Констатирующий и формирующий эксперимент отличаются друг от друга в основном целями проведения. Зафиксировать изменения, которые происходят с зависимыми переменными - вот главная цель констатирующего эксперимента, без влияния на переменные, как в формирующем эксперименте. Виды констатирующего эксперимента-это: естественный(в условиях привычных для испытуемого) и лабораторным(проводится чаще в местах, не знакомы и непривычных испытуемому, поэтому может быть недостаточно точным) [33, с. 353].

Тестирование - метод психодиагностики, использующий стандартизованные вопросы и задачи - тесты, имеющие определенную шкалу значений. Применяется для стандартизованного измерения различий индивидуальных. Позволяет с известной вероятностью определить актуальный уровень развития у индивида нужных навыков, знаний, личностных характеристик [24, с. 162].

Тестирование предполагает выполнение определенной деятельности, будь то рассказ по картинке, решение задач, рисование – все зависит от методики, которую использовали. После прохождения испытания психолог делает выводы о уровне исследуемого психологического феномена. Отдельные тесты - это те наборы заданий и материала, с которыми предлагается работать испытуемому. Как правило сама процедура предъявления заданий стандартна, но психологу, проводящему испытание позволено задать дополнительный вопрос, построить беседу, немного

отклонившись от плана, но в связи с материалом. Оценка результатов как правило имеет стандартную процедуру. Такая стандартизация дает возможность сравнивать результаты различных испытуемых.

Так же мы использовали метод математического анализа. Математические методы в психологии используются для обработки данных исследований и установления закономерностей между изучаемыми явлениями. Даже самое обычное и простое исследование не обходится без математической обработки полученных данных. Психологи обрабатывают данные как правило вручную, реже – с применением специального программного обеспечения. Полученный результат может выглядеть как таблица; методы математической статистики в психологии позволяют и графически отображать полученные данные. Для разных типов данных (количественных, качественных и порядковых) применяются разные инструменты оценки. Математические методы в психологии включают в себя как позволяющие установить числовые зависимости, так и методы статистической обработки. Углубимся подробнее в наиболее распространенные методы. Определившись со шкалой, мы можем измерить полученные данные, используя такие математические методы в психологии, как регистрация и шкалирование, заключающиеся в выражении исследуемых явлений в числовых показателях. Выделяют несколько типов шкал. К сожалению для математической обработки пригодны лишь некоторые из них. Это, главным образом, количественная шкала, которая позволяет измерять степень выраженности конкретных свойств у исследуемых объектов и в числовом отношении выражать разницу между ними. Измерение коэффициента интеллекта является простейшим примером. Количественная шкала позволяет проводить операцию ранжирования данных. При ранжировании данные из количественной шкалы переводятся в номинальную (например, низкое, среднее или высокое значение показателя), при этом обратный переход уже невозможен.

В нашем исследовании мы использовали следующие методики:

- Методика «Шкала организационного стресса» Мак-Лина41.
- Диагностика состояния стресса (А.О. Прохоров).
- Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ)

А.Г.Маклакова и С.В.Чермянина

Данный опросник дает нам возможность оценить адаптационные возможности личности с учетом социально-психологических и некоторых психофизиологических характеристик, отражающих в целом все особенности нервно-психического и социально-культурного развития.

Методика основана на представлении 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. Случаи глубокого нарушения адаптации могут приводить к грубым нарушениям воинской дисциплины, правопорядка, суицидальным поступкам, срыву профессиональной деятельности и развитию болезней.

Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ) А.Г.Маклакова и С.В.Чермянина. Данная методика дает возможность оценить уровень адаптивности сотрудников ВНГ измеряя его по таким параметрам, как: Способность адаптации, устойчивость к нервно-психическим расстройствам, моральная нормативность.

Содержательная часть опросника - это 165 вопросов, на которые желательно отвечать быстро, не думая долго над ответом.

Используется ряд вопросов, касающихся некоторых особенностей самочувствия, поведения, характера. Для достоверности результатов нужно

откровенно отвечать на вопросы не нужно долго раздумывать над содержанием вопросов, рекомендуется отвечать так, как изначально придет вам в голову. В данной методике нет «хороших» и «плохих» ответов. Если вы отвечаете на вопрос «Да», поставьте в соответствующей клетке регистрационного бланка знак «+» (плюс), если вы выбрали ответ «Нет», поставьте знак «-» (минус). Нужно внимательно следить 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.

Диагностика состояния стресса (А.О. Прохоров).

Целью диагностики можно считать выявление особенностей переживания стресса, степень самоконтроля и эмоциональной изменчивости в стрессовых условиях. Методика предназначена для людей старше 18 лет, не имея ограничений по образовательным, социальным и профессиональным признакам.

Что бы пройти методику нужно обвести кружком номера тех вопросов, на которые вы хотите ответить положительно.

Методика «Шкала организационного стресса» Мак-Лина41.

Данная шкала измеряет толерантность (стрессоустойчивость) к организационному стрессу, которая связывается с умением общаться, адекватно оценивать ситуацию, без ущерба для своего здоровья и работоспособности, активно и интересно отдыхать, быстро восстанавливая свои силы.

Для прохождения методики предлагается прочитать утверждения и выбирать один из пяти вариантов ответа, который наиболее точно характеризует вас: верно (всегда), скорее верно, нечто среднее, скорее неверно (никогда).

Шкала организационного стресса. Для этого поставьте в соответствующем столбце знак – «X».

Контрольно–обобщающий: анализ и обобщение результатов исследования, формулирование выводов, разработка рекомендаций, проверка гипотезы. Использовался метод математической статистики Т - критерий Вилкоксона.

Критерий применяется для того, что бы сравнить показатели, которые мы получили измеряя испытуемых в двух разных условиях на одной и той же выборке сотрудников. Он позволяет установить не только направленность изменений, но и то, на сколько они видны. С его помощью мы определяем, является ли сдвиг показателей в каком-то одном направлении более интенсивным, чем в другом.

Исходя из нашей работы, можно заметить, что исследование эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ перед несением службы проходило в 3 этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий.

Исследование эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ перед несением службы проводилось с помощью комплекса методов и методик.

2.2. Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Исследование проводилось в 2017 году в УВО ВНГ города Челябинска. В экспериментальном исследовании участвовали аттестованные сотрудники, численностью 20 человек. Из них 18 мужчин и 2 женщины. Возраст испытуемых от 25 до 40 лет.

Коллектив испытуемых сотрудников сплоченный, дружный и они могут постоять друг за друга, в коллективе явно видны понятные и признаваемые всеми цели. Сотрудники поддерживают принцип взаимодействия и нормы, явно видна взаимовыручка, все соответствует общечеловеческим нормам морали. Нельзя не заметить, что официальные нормы установленные вышестоящим начальством и законом, дополняются и подкрепляются неофициальными установлениями и традициями. Формальная и

неформальная структура максимально сближены, многие сотрудники поддерживают между собой дружеские отношения, не замечено устойчивых антипатий. И сам коллектив, и его руководство в воздействии на человека опираются на положительную оценку, одобрение, на признание и стимулирование его творческих потенций. Исходя из наблюдений, становится ясно, что каждый сотрудник высоко ценит коллектив, дорожит им.

В коллективе можно четко обозначить лидера: формального и неформального. Формальным лидером является командир, он служит примером, его уважают, к нему прислушиваются.

Эмоционально-волевое состояние коллектива можно оценить как стабильное. Вне рабочее время большинство сотрудников поддерживают контакт. Семьи общаются между собой.

Рассмотрим результаты, которые мы получили с помощью многоуровневого личностного опросника «Адаптивность» (МЛО-АМ) А.Г.Маклакова и С.В.Чермянина, которые представлены в таблице 1 (Приложение 2) и на рисунке 3.

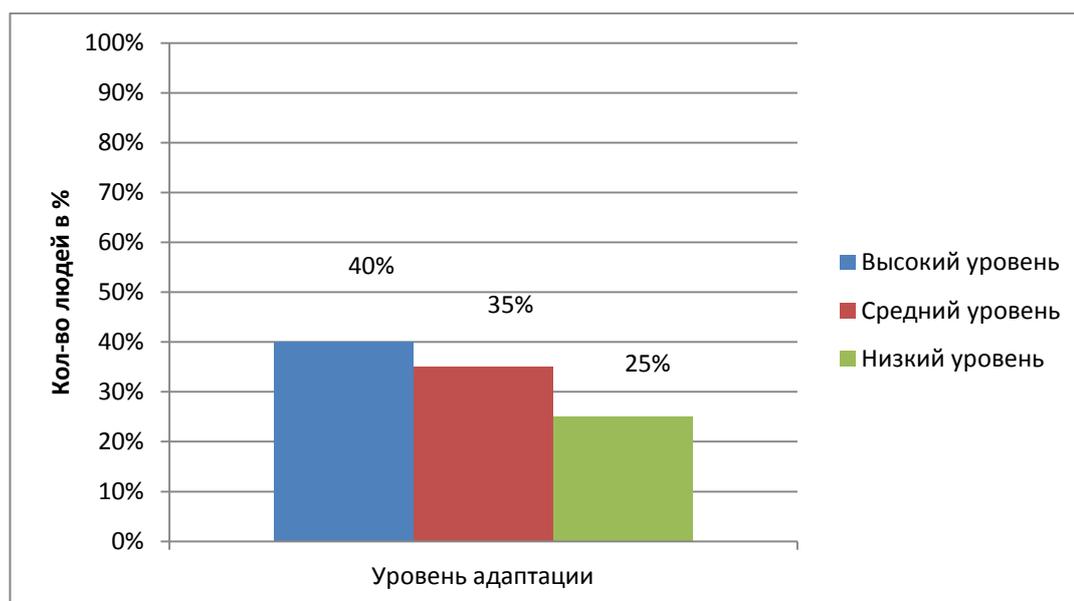


Рисунок 3-распределение уровня адаптивности у сотрудников ВНГ РФ перед несением службы по опроснику «Адаптивность» (МЛО-АМ)

Очень низкий уровень адаптивных способностей у 5 человек (25%), это может говорить об эмоциональном выгорании, усталости, сложности профессии.

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

Средний уровень адаптивных способностей у 7 (35%) человек. За такими людьми нужно наблюдать, не давая им повода уйти в себя. Высокий уровень адаптивных способностей имеют 8 (40%) человек. Человек, который полностью, либо в большей мере, адаптирован - не имеет проблем с окружением, уверен в себе и готов четко и грамотно нести службу.

Рассмотрим результаты полученные с помощью методики «Шкала организационного стресса» Мак-Лина41, которые представлены в таблице 2 (Приложение 2) и на рисунке 4.

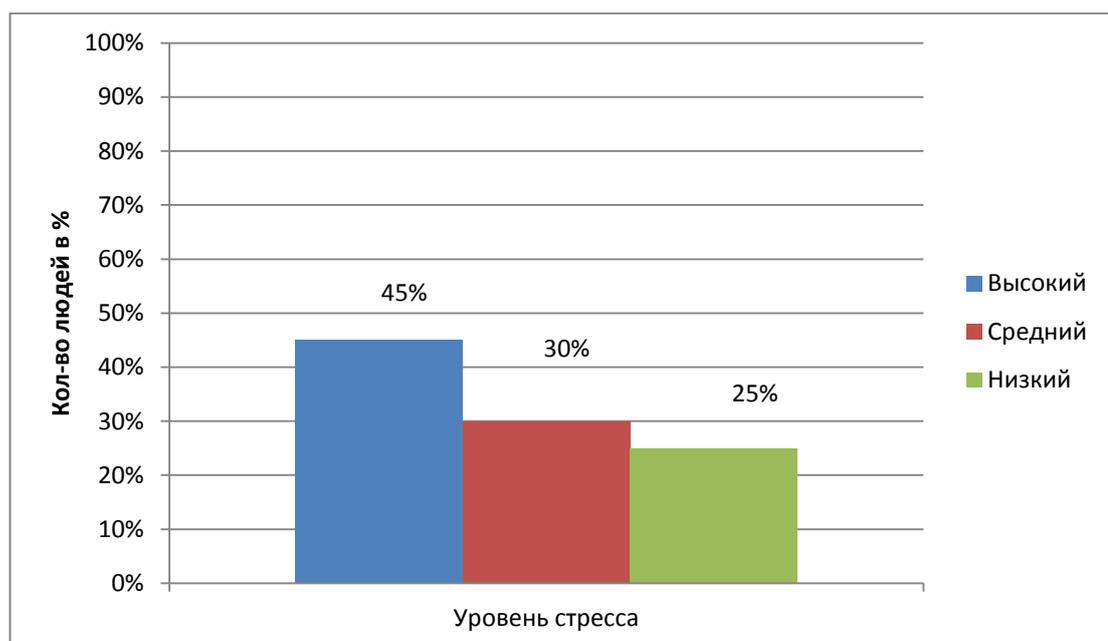


Рисунок 4- распределение уровня стресса сотрудников ВНГ РФ перед несением службы по методике «Шкала организационного стресса» Мак-Лина41

По результатам видно, что 9 (45%) человек имеют высокий уровень стресса. Психологи советуют отстранить не на долго 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.

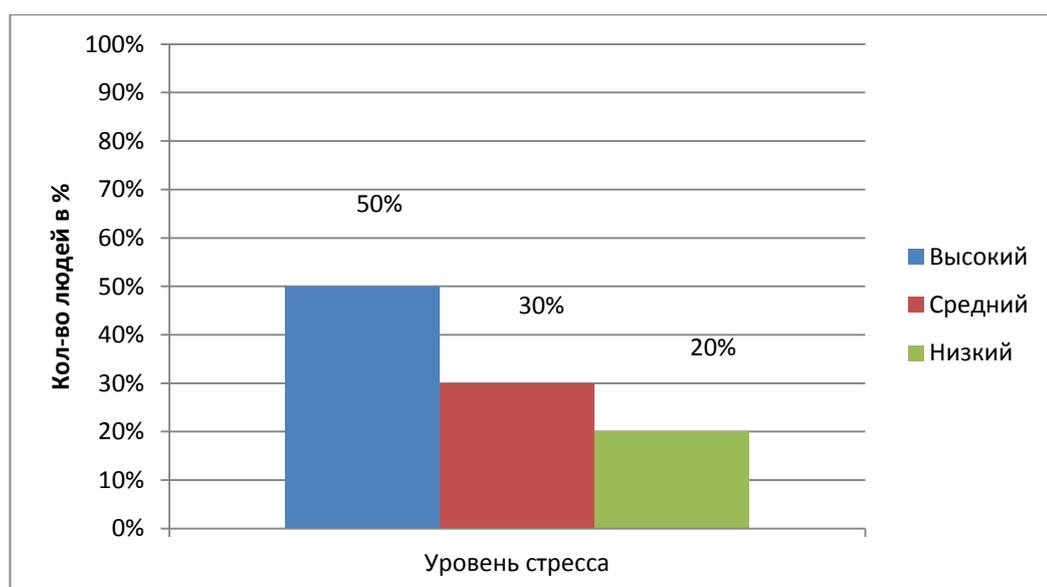


Рисунок 5 – распределение уровня стресса сотрудников ВНГ РФ перед несением службы по диагностике состояния стресса (А.О. Прохоров)

По результатам этой методики видно, что половина сотрудников имеют высокий уровень стрессоустойчивости 10 (50%) человек. Значит, они с легкостью преодолевают стрессовые ситуации готовы к дальнейшей службе. Так же мы выявили и 4 (20%) человека со слабым уровнем стрессоустойчивости. Это может быть связано с усталостью, ссорой на работе или дома. С такими сотрудниками психологу желательно провести индивидуальную работу.

Анализ результатов исследования позволил сделать следующие выводы: уровень эмоциональной устойчивости у сотрудников высок, 4 (20%) сотрудников испытывают дискомфорт, имеют плохую стрессоустойчивость.

10 (50%) человек показали высокий уровень регуляции в стрессовых ситуациях. Это означает, что человек при нахождении в стрессовых ситуациях ведет себя сдержанно и умеет урегулировать свои собственные эмоции. Люди. 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.

Выводы по главе 2

Важно понимать, если стрессовая ситуация настигла Вас, то нужно понять, что именно в данный момент важно, а от чего нужно выстроить своего рода психологический барьер и не переживать по пустякам. Если человек правильно ведет себя в стрессовых ситуациях, понимает - как преодолеть его без вреда для себя и окружающих, то именно это смело можно назвать стрессоустойчивостью личности [26 с.201].

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

Исследование эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ 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:

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

- Методика «Шкала организационного стресса» Мак-Лина41.

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

Исследование проводилось в 2017 году в УВО ВНГ города Челябинска. В экспериментальном исследовании участвовали сотрудники полиции численностью 20 человек. Из них 18 мужчин и 2 девушки. Возраст испытуемых от 25 до 40 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 по 8 человека (40%).

В целом стрессоустойчивое поведение можно разделить на несколько уровней, которые описывают психологическую выносливость человека, зависимо от ситуации и умения справиться со стрессом без помощи психолога. Эффективность и способ борьбы со стрессом зависят от уровней стрессоустойчивости, а это является глубоко индивидуальной характеристикой.

Мы измерили уровни с помощью методики исследования «Шкала организационного стресса» Мак-Лина⁴¹ выявлено с низким уровнем стресса 9 человек (45%), со средним уровнем 5 человек (25%), с высоким уровнем 6 человек (30%).

По диагностике состояния стресса (А.О. Прохоров) выявлено с низким уровнем стрессоустойчивости 4 человек (20%), со средним уровнем 6 человек (30%) и с высоким 10 человек (50%).

Обобщенные данные по трем методикам: с низким уровнем выявлено человек 33%, со средним 31% и с высоким уровнем 43%.

Психологическим стрессом принято считать осознание индивида при сравнении требований, которые к нему предъявляются, со способностью их преодолеть. К сожалению стресс- это неотъемлемая часть нашей жизни и каждый человек нему относится по-разному и каждый по-разному способен его пережить.

Современному человеку просто необходима стрессоустойчивость, т.к. современная жизнь сама по себе является постоянным стрессом.

В силу психологических особенностей, работы сотрудников полиции результаты по трем методикам получились неравномерными, поэтому участие в программе формирования адекватной самооценки рекомендовано всем участникам исследования. Были разработаны и составлены рекомендации родителям, педагогам и учащимся.

Таким образом, в программе формирования эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ будет участвовать 20 человек.

Глава 3. Опытнo-экспериментальное исследование формирования эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ РФ перед несением службы

3.1 Программа формирования эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ РФ перед несением службы

Целью программы было формирование эмоциональной зрелости сотрудников ВНГ РФ перед несением службы. Мы с уверенностью можем сказать, что это свойство социально зрелой личности, она характерна такими компонентами, как: мотивационный интеллектуальный, волевой и мотивационный. Все это в совокупности обеспечивает успешное достижение цели в эмотивной обстановке [15, с.95]. Под эмоциональным компонентом можно понимать устойчивый уровень средней тревожности и невысокий уровень отрицательных эмоциональных переживаний. Исходя из личного опыта работы, а также опираясь на работы В.И. Долговой, Е.И. Ключевой, В.В. Петрусинского, А.М. Прихожан, Е.В. Рогова, мы разработали систему занятий, направленных на формирование эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ РФ перед несением службы.

Для занятий было выбрано большое и удобное помещение, обеспечивающее аудиторную работу и занятия «в кругу», подвижные упражнения, возможность работы в удобных позах. Количество занятий, порядок проведения, длительность и содержание мы могли изменять с психологом в зависимости от конкретных условий и неожиданных ситуаций. Программа опытнo-экспериментальной работы направленная на формирование эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ РФ перед несением службы была реализована и проведена в рамках спецкурса «Формирование эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ РФ перед

несением службы». Основная цель спецкурса: формирование эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ РФ перед несением служб.

Вспомогательные цели программы:

- осознание личностных особенностей;
- усвоение знаний об особенностях эмоциональной устойчивости, закрепление знаний вопросами от психолога;
- овладение способами регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний при негативных ситуациях.

Задачи спецкурса «Формирование эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ РФ перед несением службы»:

- познакомить сотрудников с понятием и составляющими эмоциональной устойчивости;
- формировать у сотрудников знания о понятии, структуре и проявлениях эмоциональной устойчивости;
- изучить особенности и примеры эмоциональной устойчивости личности;
- научить сотрудников методам и приемам регуляции эмоциональных состояний в стрессовых ситуациях на службе и дома;
- сформировать у сотрудников умения диагностики эмоциональной устойчивости у себя коллег;
- сформировать у сотрудников стратегии поведения в конфликтной ситуации, отрететировать и закрепить полученные знания.

Содержание программы было разделено на три блока: диагностический, теоретический, инструментальный.

Первый блок – диагностический. В рамках диагностического блока был организован процесс познания и самопознания, направленный на выявление и осознание сотрудниками отдельных сторон своей личности. Реализация содержания диагностического блока проводилась в ходе спецкурса дважды с использованием указанных методик (входной и выходной контроль параметров компонентов эмоциональной устойчивости студентов

педагогического колледжа).

Были использованы метод тестирования, методики:

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

- Методика «Шкала организационного стресса» Мак-Лина41;

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

Во втором, теоретическом блоке, рассматривались научные подходы к проблеме эмоциональной устойчивости, индивидуальные особенности управления эмоциональным состоянием, а также факторы, влияющие на формирование эмоциональной устойчивости. Были использованы следующие формы взаимодействия с сотрудниками: лекции, семинарские занятия, индивидуальные консультации, групповые консультации.

В содержание теоретического блока входили следующие занятия.

Занятие №1

Лекция на тему «Эмоциональная устойчивость – психофизиологическое состояние человека»

Цель: сформировать понятие о структуре эмоциональной устойчивости, особенностях; о механизмах формирования. Показать значение эмоциональной устойчивости в межличностном общении, познавательной деятельности.

План

1. Физиологические и психологические предпосылки эмоций;
2. Понятие эмоциональной устойчивости в системе знания об эмоциональной сфере человека;
3. Эмоциональная устойчивость как психофизиологическое состояние человека.

Занятие №2

Лекция на тему «Проблема эмоциональной устойчивости в трудах отечественных и зарубежных ученых»

Цель: познакомить с феноменом эмоциональной устойчивости в контексте педагогической деятельности (Е.П. Ильин, Р. Шакуров), в контексте военно-профессиональной деятельности (В.И. Долгова, А.А. Напримеров, Я.В. Латышин). Сформировать понятие о классической модели восприятия человеком эмоциональных проявлений.

План:

1. Феномен эмоциональной устойчивости в контексте педагогической деятельности (Е.П. Ильин, Р. Шакуров);
2. Феномен эмоциональной устойчивости в контексте военно-профессиональной деятельности (В.И. Долгова, А.А. Напримеров, Я.В. Латышин);
3. Классическая модель восприятия человеком эмоциональных проявлений (В.К. Вилюнас, Я. Рейковский).

Занятие №3

Лекция на тему «Индивидуальные особенности управления эмоциональными состояниями»

Цель: показать значение управления эмоциями, индивидуальные особенности контроля выражения эмоций; познакомить сотрудников с методами устранения нежелательных эмоциональных состояний.

План

1. Значение управления эмоциями;
2. Индивидуальные особенности контроля выражения своих эмоций;
3. Методы устранения нежелательных эмоциональных состояний.

Занятие №4

Лекция на тему «Факторы, влияющие на формирование эмоциональной устойчивости»

Цель: сформировать понятия о факторах, влияющих на формирование эмоциональной устойчивости.

План

1. Влияние самооценки на формирование эмоций

2. Искренность;
3. Общение по принципу «здесь и сейчас»;
4. Обратная связь.

Следовать положениям необходимо для достижения цели занятий.

В структуре занятия проводились ритуалы приветствия, основная часть, ритуалы прощания.

Занятие №6

Цель занятия – создать условия для более близкого знакомства и установления эмоциональных контактов; определить задачи курса и особенности групповой работы; выработать правила и нормы работы в группе; стимулировать самопознание студентов и познание ими окружающего мира.

Содержание занятия

1. «Знакомство»
2. «Правила группы»
3. «Осознание себя»
4. «Предмет, похожий на меня»
5. «Футболки»
6. «Подведение итогов»

Занятие №7

Цель занятия – познакомить сотрудников с различными приемами регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний, выявить соотношение положительных и отрицательных эмоций в жизни; познакомить членов группы с приемами релаксации и контроля своих эмоциональных состояний.

Содержание занятия

1. «Учимся расслабляться»
2. «Список чувств»
3. «Экспресс-АТ»
4. «Подведение итогов»

Занятие №8

Цель занятия – сформировать мотивацию достижения успеха, стимулировать преодоление детерминистских жизненных установок, повысить уверенность в себе, укрепить веру в свои силы.

Содержание занятия

1. «Скульптура»
2. «Нарисуй себя»
3. «Фильм про победителя»
4. «Воспоминание о будущем»
5. «Подведение итогов»

Занятие №9

Цель занятия – формировать адекватную самооценку, самопознание участников, умение слушать и осуществлять обратную связь, повышать уровень самооценки участников, формировать позитивное отношение к себе.

Содержание занятия

1. «Мои ценности и самооценка»
2. «Затейник»
3. «Черное и белое»
4. «Черно-белая комната»
5. «Все в твоих руках»
6. Подведение итогов

Занятие №10

Цель занятия – стимулировать снижение конфликтности участников; показать значение эмоциональной устойчивости в межличностном взаимодействии; развивать внимание к своим чувствам и к чувствам другого, терпимость к мнению другого.

Содержание занятия

1. «Свободное падение»
2. «Сказка о тройке»
3. «Аргументы и факты»
4. «В одной связке»

Таким образом, программа формирования эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ РФ перед несением службы была реализована в спецкурсе «Формирование эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ РФ перед несением службы».

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

Для проверки эффективности проведенной работы мы провели контрольное исследование. В нашем эксперименте принимали участие контрольная группа, с которой не проводили никакой коррекционной работы, и группа после проведения коррекционной работы, которую назвали экспериментальной. Результаты контрольного эксперимента представлены в приложении 1. Проанализировав результаты контрольного эксперимента, мы увидели, что коррекционная программа, разработанная нами, оказала положительное влияние на повышение уровня стрессоустойчивости сотрудников ВНГ РФ перед несением службы.

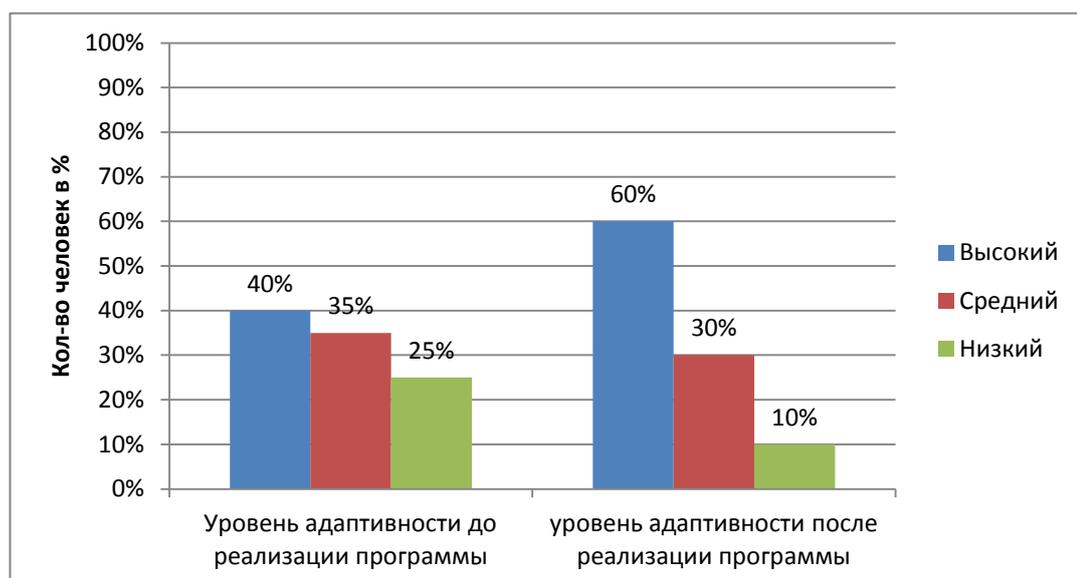


Рисунок 6-распределение уровня адаптивности у сотрудников ВНГ РФ перед несением службы до и после реализации программы по опроснику «Адаптивность» (МЛЮ-АМ)

Данные контрольного эксперимента свидетельствуют о различиях уровней стрессоустойчивости у сотрудников экспериментальной группы до и после коррекционной работы. Если в констатирующем эксперименте 25% сотрудников ВНГ экспериментальной группы имели низкий индекс уровня адаптации по тесту «МЛЮ-А», то контрольный эксперимент показал уже 10% сотрудников с низким уровнем.



Рисунок 6-распределение уровня адаптивности сотрудников ВНГ РФ перед несением службы до и после реализации программы по «диагностике состояния стресса» (А.О. Прохорова)

В констатирующем эксперименте «диагностика состояния стресса» (А.О. Прохорова) показала, что высокий уровень стресса у 45% сотрудников, а по результатам контрольного эксперимента сотрудники с высоким уровнем выявлено 15%.

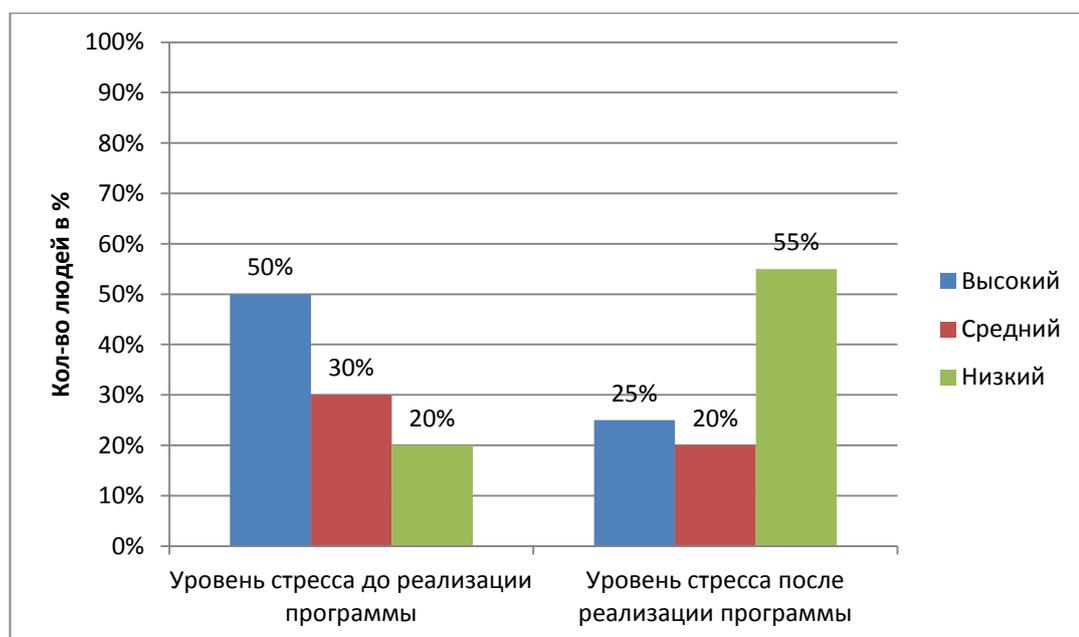


Рисунок 7-распределение уровня адаптивности сотрудников ВНГ РФ перед несением службы до и после реализации программы по методике «Шкала организационного стресса»

Проведя контрольный эксперимент, по методике «Шкала организационного стресса», можно увидеть динамику показателей уровня стресса. Высокий уровень стресса показала 50% сотрудников, а после контрольного эксперимента уже 25% показали высокий уровень стресса.

Для определения значимости различий в уровнях стрессоустойчивости мы использовали Т-критерий Вилкоксона. Данный критерий применяется в тех случаях, когда признаки измерены хотя бы по шкале порядка, и сдвиги между вторым и первым замерами тоже упорядочены. Для этого примем следующие гипотезы:

H0: Интенсивность сдвигов в типичном направлении не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении.

H1: Интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

Расчеты Т- критерия Вилкоксона:

1. Составляем список испытуемых в хаотичном порядке.

2. Вычисляем разницу между замерами до проведения коррекционной программы и после. Определяем, что будет считаться «типичным» сдвигом, формулируем гипотезу.

3. Переводим разности в абсолютные величины.

4. Ранжируем абсолютные величины разностей, начисляя меньшему значению меньший ранг.

5. Подсчитываем сумму рангов не типичных значений по формуле:

$$T = \sum R,$$

Где R-ранговые значения сдвигов с более редким знаком.

6. Определяем критические значения для .

7. Строим ось значимости.



Рисунок 9. Ось значимости

Значения T-критерия Вилкоксона, выполняющего ранжирование разностей между соответствующими значениями в каждой выборке, позволяет показать наличие таких различий в выборках эмоциональной стабильности, нейротизма, агрессивности, ситуативной тревожности и отсутствие различий для показателей нервно-психической устойчивости личности. В результате реализации предложенной программы формирования эмоциональной устойчивости у сотрудников ВНГ РФ перед несением службы были выполнены следующие задачи: развиты представления об эмоциональной устойчивости личности и путях ее формирования; способности анализировать и регулировать собственное эмоциональное состояние и поведение; освоены приемы самопомощи; повысился уровень эмоциональной устойчивости специалистов поисково-спасательной службы. Итак, сравнительный анализ результатов контрольного эксперимента показал, что целенаправленная работа

по формированию эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ РФ перед несением службы приводит к значительной положительной динамике. При проведении контрольного эксперимента у большинства сотрудников экспериментальной группы повысился уровень стрессоустойчивости, в то время как у сотрудников ВНГ контрольной группы такой результат не был выявлен.

Таким образом, данные контрольного эксперимента убедительно наглядно показывают и доказывают, что выдвинутая нами гипотеза подтверждена: Формирование эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ РФ перед несением службы возможно при проведении моделирования.

3.3. Рекомендации сотрудникам ВНГ по формированию эмоциональной устойчивости

По результатам программы формирования эмоциональной устойчивости у сотрудников ВНГ РФ перед несением службы можно сформировать психолого-педагогические рекомендации. Рассмотрим методы формирования эмоциональной устойчивости, через метод профилактики и психогигиены, связанный, в основном с произвольным управлением психическими и психофизиологическими процессами – метод психической саморегуляции.

Быть эмоциональным вполне естественно. Время от времени чувствовать обиду и душевную боль – норма для человеческой сущности. Если вы чувствительный человек, очень эмоциональный и обидчивый, вы далеко не одиноки. Умение вернуться в нормальное состояние является важным жизненным навыком. Воспользуйтесь нижеприведенными советами, чтобы развить эмоциональную устойчивость. Это придаст вам чувство уверенности и снова сделает счастливым.

Признайте свое чувство обиды. Без этого легко перегрузить себя негативными чувствами. Понимание конкретного источника душевных страданий поможет вам решить проблему.

- Будьте реалистичны с самим собой. Признайте, что у каждого бывают плохие дни, люди порой вступают в конфликт с окружающими, и не существует способа полностью избежать столкновений и неприятных ситуаций.

Постарайтесь поставить себя на место другого человека. Может быть, трудно сопереживать тому, кто только что ранил ваши чувства, но принятие во внимание чужой точки зрения и чужих переживаний поможет успокоиться и подарит бесценный опыт.

Распрощайтесь с менталитетом жертвы. Обвинять других и испытывать чувство страха или жалости к себе – не продуктивно. Изменить свои стереотипы мышления трудно, но возможно.

- Простите тех, кто когда-то причинил вам боль. Скажите себе, что случившееся уже в прошлом и что вам нужно освободиться от этого бремени.

Обратитесь к вашей «группе поддержки». Пусть это будут один или двое из ваших доверенных лиц. Люди - социальные существа, поэтому очень важно, чтобы кто-то (друг, брат, родители) мог при необходимости сказать вам ободряющие слова.

- Не забывайте о взаимности и будьте хорошим слушателем для своих друзей. Если вы не чувствуете себя комфортно при личном разговоре, можете воспользоваться одной из «горячих линий психологической помощи», готовых предоставить ответы на вопросы в конфиденциальной, анонимной форме.

Поднимите себе настроение. Сделайте то, что обычно приносит вам удовольствие: купите мороженое, покатайтесь на велосипеде, посмотрите смешной фильм. На смену обидам быстро придут новые, позитивные эмоции.

- Прослушивание любимой музыки, предпочтительно энергичной – проверенный способ поднять себе настроение.

Повысят ваше настроение и регулярные тренировки. Пусть активный образ жизни станет вашей привычкой. Это поможет вам избавиться от тревожности, стресса и раздраженности.

- Езда на велосипеде и даже 30-минутный сеанс на велотренажере повышает жизненную энергию и общий тонус. Пусть это станет для вас стимулом, чтобы трижды в неделю заниматься на велотренажере.

Имейте чувство юмора. Научитесь улучшать свое настроение, смеясь над собственными разочарованиями. Это поможет облегчить стрессовую ситуацию и отгородит вас от душевной боли.

- Постарайтесь переосмыслить неприятные моменты в вашей жизни. Пытаясь задним числом найти в них что-то смешное, вы в конечном итоге увидите ситуацию в новом свете.

Формирование навыков психической регуляции эмоциональной устойчивости возможно, только при осознании важности стоящих перед личностью сотрудника [4, С. 40]. На стадии формирования начальных навыков психической регуляции предлагаются доступные упражнения, не требующие каких-либо особых условий или специального оборудования. Для овладения ими и повышения эффективности применяем принципы системности, регулярности и включенности в деятельность. Гарантией успеха может являться желание освоить метод саморегуляции. Уверенность в своих силах и конечном успехе дисциплинирует сотрудника ВНГ, позволяет преодолеть ненужные сомнения и колебания [5, С. 114]. К методу оперативного управления, можно отнести управление психофизиологическим состоянием человека. Успех в приобретении навыка психической регуляции зависит от индивидуальных возможностей самого сотрудника ВНГ. Это значит, что 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)? Не подвергаться их настроению и состоянию?

Разграничить личную ответственность и ответственность другого человека. Каждый человек сам хозяин своей головы и сам руководит своим состоянием. Собеседники могут в процессе взаимодействия влиять друг на друга, но они не определяют состояния и настроения другого человека. Степень влияния определяется самим человеком, который этому влиянию подвергается. Поэтому не стоит состояния других людей объяснять собой или своим поведением [44, с. 83].

Отслеживать и понимать собственное эмоциональное состояние. Если человек чувствует, что негативное состояние усиливается, то желательно отойти от человека, вызывающего подобное состояние и направить усилия на нормализацию своего эмоционального состояния. Например, вспомнить приятные моменты в жизни, послушать любимую музыку, посмотреть радостные фотографии и т.д.). Создавать собственный позитивный настрой.

Во-первых, позитивный настрой будет своеобразной защитной оболочкой, которая поглощает и уменьшает негативные воздействия. Во-вторых, не только на человека влияют в процессе взаимодействия, но и сам человек своим настроем влияет на собеседника. И положительный настрой одного из партнёров по взаимодействию может позитивно повлиять на другого, который огорчён, расстроен, разозлён [47, с. 183].

10 рекомендаций, которые следует учитывать в развитии психологической устойчивости:

1. Создайте положительные отношения в семье, с близкими и друзьями. Если Вам понадобится помощь, поддержка, то обязательно просите ее у близких, ведь никто кроме них так искренне не поможет.

2. Не нужно принимать мелкие неудачи слишком близко, стрессовые ситуации присутствуют в нашей жизни часто и нужно относиться к ним более терпимо.

3. Поставьте перед собой реалистичную цель и двигайтесь к ней. Хвалите себя каждый день за небольшие достижения.

4. Старайтесь брать а себя больше ответственности в некоторых ситуациях.

5. Старайтесь найти хобби. Реализуйте себя и в других сферах, для поднятия самооценки.

6. Старайтесь смотреть на себя с позитивом. Формируйте уверенность в себе,

7. Даже на негативные ситуации смотрите шире и постарайтесь найти положительное, или хотя бы извлеките урок.

8. Никогда, даже в самой негативной ситуации не опускайте руки и сохраняйте надежду до последнего.

9. Постарайтесь чаще о себе заботиться, прислушивайтесь к своему организму и реализовывайте его потребности и запросы. Не запускайте здоровье.

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

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

Создавайте прочные связи. Хорошие отношения с членами семьи, близкими и друзьями очень важны. Принятие помощи и поддержки со стороны тех, кто заботится о вас, поможет укрепить устойчивость.

Не воспринимайте кризисы как непреодолимые проблемы. Стрессовые ситуации происходят и это факт, который невозможно изменить, но вы можете изменить интерпретацию этих ситуаций и то, как вы реагируете. Попробуйте взглянуть на настоящую ситуацию из будущего, возможно уже от этого вам станет немного легче. Вспомните, как прежде вы справлялись с

тяжелыми ситуациями, какие способы применяли, какие тонкие настройки использовали.

Примите изменения как неотъемлемую часть жизни. Некоторые цели больше не смогут быть достижимыми из-за неблагоприятных событий. Честное принятие того, что некоторые обстоятельства не могут быть изменены, поможет сосредоточиться на тех областях, которые могут быть вам подвластны.

Двигайтесь к цели. Формируйте реалистичные цели. Делайте хоть что-нибудь, но регулярно, даже если вам кажется что, это незначительный вклад, – постепенно двигайтесь дальше. Вместо того чтобы строить недостижимые планы, спросите себя: «Какую одну вещь я могу сделать прямо сегодня, что поможет мне двигаться в том направлении, которое я выбрал?»

Принимайте решительные меры. В неблагоприятной ситуации делайте все от вас зависящее. Принимайте меры, а не уходите от проблем и стрессов, делая вид, что все пройдет само собой.

Ищите возможности для саморазвития. Часто со стороны нам кажется, что люди сильно меняются и этот личностный рост - результат их борьбы с потерями. Действительно, многие люди имеющие опыт переживания трагических событий или тяжелых ситуаций отмечают, что их отношения с другими людьми улучшилось, они чувствуют большую уверенность и силу, даже в ситуации уязвимости, многие описывают духовный рост и сильное ощущение ценности жизни.

Развивайте позитивное видение себя. Формирование уверенности в своей способности решать проблемы и доверять своим инстинктам помогает повышать устойчивость.

Сохраняйте перспективу и широкий контекст. Даже когда вы сталкиваетесь с очень болезненной ситуацией, попробуйте рассмотреть ее в широком контексте и в долгосрочной перспективе. Избегайте колебаний в своем видении ситуации.

Поддерживайте надежду. Оптимистичный взгляд позволят ожидать, что хорошие вещи будут происходить в вашей жизни. Визуализируйте то, что вы хотите, а не беспокойтесь о том, чего вы боитесь.

Заботьтесь о себе. Обратите внимание на свои собственные потребности и чувства. Находите возможности для отдыха и участия в мероприятиях, которые доставляют вам удовольствие. Регулярно занимайтесь спортом. Забота о себе позволяет держать свой ум и тело готовыми к ситуации, которая может потребовать устойчивости.

Дополнительные индивидуальные способы повышения устойчивости могут быть очень полезны. Например, некоторые люди описывают свои глубокие переживания и мысли, связанные с травмой или другими стрессовыми событиями. Медитации и духовные практики помогают другим людям справляться и вновь обретать надежду.

3.4. Технологическая карта внедрения

Технология формирования эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ РФ перед несением службы: формирование мотивации и понимание ценности своей деятельности, организация взаимодействия, создание эмоционально позитивного настроения на деятельность, обучение методикой самоконтроля в общении с правонарушителями и полное овладение ей, настрой на получение умений, навыков и знаний. Сотрудники должны освоить технику саморегуляции и самокоррекции, а также уметь применять полученные знания в повседневной жизни, адаптировать полученную информацию в практике. Задача научить сотрудников аналитическому мышлению, анализу своих результатов, прогнозированию исхода и моделированию ситуации наперед. Первый этап нужен нам для формирования эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ, выполнения установок по дальнейшей деятельности, овладение методиками отдельных форм работы. Основными задачами первого этапа мы определили: анализ документации по предмету внедрения, постановка целей, развитие и разработка программы внедрения. Второй этап был направлен на формирование положительной психологической установки на внедрение программы. Основными задачами второго этапа мы выделили: выработку состояния готовности к освоению предмета внедрения у администрации и заинтересованных людей, сформировать положительную установку на предмет внедрения у руководства. Для того что бы реализации поставленных нами задач прошла успешно использовался тренинг коммуникации. Этот тренинг включает в себя элементы метафорического, социально-психологического, и тренинга вербальной и невербальной коммуникации и способствовал формированию эмоциональную устойчивость. В тренингах мы использовали: дискуссии, беседы, ролевые игры, это способствовало повышению интереса со стороны руководства. Третий этап был направлен на изучение предмета внедрения. Основными задачами третьего этапа было:

изучение необходимых материалов и документов о предмете внедрения(психолого-педагогическом формировании эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ РФ перед несением службы. В нашем тренинге были использованы: лекции, семинары, беседы, дискуссии, мы давали домашнее задание и проводили тренинг психорегуляции. Данный тренинг способствовал овладению навыками самообразования и саморегуляции, снятию утомления, восстановления сил, и формированию готовности к профессиональной деятельности.

Четвертый этап ставил основной задачей перед собой- пробное освоение предмета внедрения «Программы психолого-педагогического формирования эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ РФ перед несением службы».. Основными задачами четвертого этапа было: создать инициативную группу для пробного внедрения, закрепить полученные знания, обеспечить группе все условия для успешного освоения методики. Для реализации поставленных задач использовались лекции, помощь работников психологической службы ВНГ и тематические мероприятия.

Пятый этап был нацелен на фронтальное освоение предмета внедрения «Программы психолого-педагогического формирования эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ РФ перед несением службы». Основными задачами данного этапа было: активизировать коллектив ВНГ на внедрение инновационной программы формирования, развить знания и умения, сформированные в предыдущем этапе. Для нас важно было освоение всеми руководящими сотрудниками предмета внедрения данной программы. Для реализации поставленных нами задач использовались такие методы, как наставничество, обмен опытом, консультации. Самым важным методом было корректировка технологии внедрения и изучение состояния сотрудников.

Шестой этап включил в себя совершенствование работы над темой психолого-педагогического формирования эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ РФ перед несением службы. Основными задачами шестого этапа было: совершенствовать знания и умения, сформированные на

предыдущем этапе, обеспечить условия совершенствования методики работы по внедрению работы.. Для реализации поставленных задач использовался анализ состояния дел в ВНГ, доклады.

Седьмой и завершающий этап был направлен на распространение опыта освоения внедрения «Программы психолого-педагогического формирования эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГРФ перед несением службы». Основными задачами седьмого этапа было: изучить и обобщить опыт внедрения инновационной технологии, осуществить наставничество над другими структурами, и пропагандировать опыт по внедрению программы. Для реализации поставленных задач использовались выступления на семинарах, наблюдение, проведение конференций.

Наше исследование ало нам понять, что использование деловых и ролевых игр, проблемных дискуссий и тренингов, делает процесс формирования эмоциональной устойчивости творческим и профессионально-ориентированным сотрудникам больше нравятся участвовать в подвижных мероприятиях, а не писать тесты. Что бы отследить динамику процесса формирования, мы использовали содержательные характеристики показателей эмоциональной устойчивости. Было выявлено, что большее множество сотрудников имеет изначально невысокий уровень эмоциональной устойчивости, который не является постоянным и в ходе формирующего эксперимента меняется в зависимости от адекватности применяемой методики и заинтересованности. В процессе эксперимента мы измерили и проанализировали уровень сформированности эмоциональной устойчивости и разработали их полную характеристику, что позволило нам сравнить показатели контрольной и экспериментальной группы студентов, тем самым доказав эффективность предложенной технологии. В заключении можно добавить, что эмоциональная устойчивость сотрудников ВНГ РФ перед несением службы возрастает, если процесс профессиональной подготовки систематизирован и смоделирован на технологическом уровне. Успешное и позитивное формирование эмоциональной устойчивости бойца

осуществляется не только при условии интеграции базовых профессиональных знаний, умений и навыков, а также с учетом наличия диагностики, самодиагностики, проектирования, самопроектирования личности и деятельности сотрудника. Данное условие позволяет приобретать личности профессиональную компетентность, личностно-функциональную, поведенческую готовность к деятельности, формирует ее общую культуру, что, в конечном счете, обеспечивает сотруднику ВНГ РФ высокий уровень эмоциональной устойчивости. Подытоживая вышесказанное, нужно заметить, что технология, которую мы разработали, вносит существенный вклад в разработку системы профессиональной подготовки сотрудников ВНГ РФ перед несением службы.

Выводы по главе 3

В соответствии с целью работы было организовано и проведено эмпирическое исследование, направленное на анализ эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ РФ перед несением службы. В ходе исследования была проведена диагностика по таким методикам, как: многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ) (А.Г.Маклакова и С.В.Чермянина), так же мы задействовали методики: «Шкала организационного стресса» Мак-Лина⁴¹ и диагностику состояния стресса (А.О. Прохорова).

По результатам диагностики сделан вывод о том, что сотрудникам с низким уровнем эмоциональной устойчивости необходима работа по повышению их эмоциональной устойчивости. Исходя из полученных данных, нами была составлена программа, направленная на формирование эмоциональной устойчивости у сотрудников ВНГ, посредством динамических упражнений. Разработанная нами программа формирования эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ РФ перед несением службы включает в себя методы активного психо-социального научения, релаксацию

и другие приемы саморегуляции. Контрольный эксперимент, подтвердил эффективность применяемой программы по формированию эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ РФ перед несением службы. В соответствии с целью и гипотезой исследования был проведен теоретический анализ литературы по проблеме эмоциональной устойчивости у сотрудников ВНГ и возможностей её повышения. Данная программа может быть рекомендована для снижения показателей нейротизма, ситуативной тревожности, коррекции показателей агрессивности и повышения показателей, эмоциональной выдержки. Все результаты, полученные в условиях выборки исследуемых, имеющих первоначально низкие значения эмоциональной устойчивости. Результаты сравнения констатирующего и контрольного экспериментов показали, что на уровне показателей агрессивности произошел сдвиг в сторону более высокого уровня. При распределении уровней эмоциональной устойчивости также наблюдается рост увеличения численности группы с высоким уровнем показателя. Видимо снизился уровень агрессивности, группы с высоким уровнем вышли на средний уровень. Результаты математического анализа по T – критерию Вилкоксона, выполняющего сравнение связанных выборок путем ранжирования разностей между соответствующими значениями в каждой выборке, показали значимость различий для всех исследуемых показателей. Можно предположить, что эффективность данной программы по формированию эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ РФ перед несением службы низкого и среднего значений данных показателей может быть выше, чем выявленная в условиях данного эксперимента. Опираясь на анализ результатов исследования можно ожидать, что наиболее эффективна данная программа будет для молодых специалистов со средними уровнями эмоциональной стабильности, нейротизма, ситуативной тревожности и низкими уровнями агрессивности. Программа способствует адаптации психики к обстановке ЧС, формированию способности преодолевать страх, принимать самостоятельные ответственных решений в экстремальных условиях,

противостоять стрессогенным факторам ЧС, выполнять служебные задачи в условиях дефицита времени. Разработана технологическая карта внедрения результатов исследования. Программу можно рекомендовать для реализации в штатных и нештатных АСФ, а также для подготовки общественных спасателей.

Заключение

В результате проведенного исследования достигнута цель по формированию эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ перед несением службы и решены поставленные задачи: 1. Изучена научная литература по проблеме эмоциональной устойчивости личности. 2. Выявлены особенности эмоциональной устойчивости у сотрудников ВНГ перед несением службы. 3. Теоретически обоснована модель формирования эмоциональной устойчивости у сотрудников ВНГ. 4. Обозначены этапы, подобраны методы и методики исследования. 5. Охарактеризована выборка, проведен констатирующий эксперимент и проанализированы его результаты. 6. Разработана и реализована программа формирования эмоциональной устойчивости у сотрудников ВНГ РФ. 7. Проанализированы результаты формирующего эксперимента. 8. Разработаны психологические рекомендации сотрудникам ВНГ перед несением службы. Гипотеза исследования: эмоциональная устойчивость сотрудников ВНГ РФ перед несением службы возможно сформировать если разработать и реализовать модель – подтвердилась. Проведенный анализ научных исследований показал, что эмоциональная устойчивость личности – это психологический феномен, который объединяет в себе эмоциональный, интеллектуальный, мотивационный, волевой и поведенческий компоненты психической деятельности индивида, которая направлена на достижение поставленной цели. Поиск путей повышения эмоциональной устойчивости следует вести во внешних и внутренних группах факторов, отвечающих за эмоциональную устойчивость личности. Особенности эмоциональной устойчивости специалистов поисковоспасательной службы заключаются в первоначально высоком уровне, обеспечиваемом профессиональным отбором и специфическими условиями профессиональной деятельности, способствующими постоянному развитию. Эмоциональная устойчивость является одним из наиболее важных профессиональных качеств

специалистов поисково-спасательной службы. Дерево целей процесса формирования эмоциональной устойчивости у специалистов поисково-спасательной службы отражает процесс реализации генеральной цели и требует достижения подцелей первого уровня, а также связанных с ними подцелей нижнего уровня. Модель процесса, последовательно реализуя теоретический, диагностический, формирующий и аналитический блоки, проходит следующие этапы опытно-экспериментального исследования: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий. На основании данных констатирующего эксперимента, все обследуемые могут быть привлечены для участия в формирующем и контрольном экспериментах. Исходя из полученных данных, можно определить основные направления содержания программы повышения эмоциональной устойчивости сотрудников, необходимо сделать акцент на получении сдвига среднего уровня нейротизма, ситуативной тревожности, агрессивности в сторону низкого уровня и уровня эмоциональной стабильности, нервно-психической устойчивости в сторону высокого. Предполагается, что разработка и реализация программы формирования эмоциональной устойчивости позволит изменить данные показатели и положительно отразится на эффективности решения профессиональных задач, сформирует новые когнитивные стратегии реагирования на напряженные и экстремальные ситуации, повысит уровень поведенческой регуляции, адекватность самооценки и оценки окружающей действительности у специалистов спасательной службы. Разработанная программа формирования эмоциональной устойчивости у специалистов поисково-спасательной службы учитывает особенности функционирования конкретного аварийно-спасательного формирования и включает в себя методы активного психо-социального научения, аутогенную тренировку, релаксацию и другие приемы саморегуляции. Контрольный эксперимент, подтвердил эффективность применяемой программы по формированию эмоциональной устойчивости у специалистов поисково-спасательной

службы. Данная программа может быть рекомендована для снижения показателей нейротизма, ситуативной тревожности, коррекции показателей агрессивности и повышения показателей, эмоциональной стабильности. Данные результаты получены в условиях выборки исследуемых, имеющих первоначально высокие значения сформированности показателей эмоциональной стабильности и нервно-психической устойчивости. Результаты сравнения констатирующего и контрольного экспериментов показали, что в уровне нервно-психической устойчивости произошел сдвиг в сторону более высокого уровня. При распределении уровней эмоциональной стабильности также наблюдается рост увеличения численности группы с высоким уровнем показателя. Существенно снизился уровень нейротизма, а показатели агрессивности у группы с низким уровнем вышли на средний уровень. Выросла численность группы испытуемых с низким уровнем ситуативной тревожности. Результаты математического анализа по T – критерию Вилкоксона, выполняющего сравнение связанных выборок путем ранжирования разностей между соответствующими значениями в каждой выборке, показали значимость различий для всех исследуемых показателей, кроме нервно-психической устойчивости, для которой интенсивность сдвигов в типичном направлении не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении. Можно предположить, что эффективность данной программы по формированию нервно-психической устойчивости в условиях других выборок испытуемых с преобладанием низкого и среднего значений данных показателей может быть выше, чем выявленная в условиях данного эксперимента. Опираясь на анализ результатов исследования можно ожидать, что наиболее эффективна данная программа будет для сотрудников со средними уровнями эмоциональной стабильности, нейротизма, ситуативной тревожности и низкими уровнями агрессивности. Программа способствует адаптации психики к обстановке ЧС, формированию способности преодолевать страх, принимать самостоятельные ответственных решений в экстремальных условиях, противостоять стрессовым факторам ЧС,

выполнять служебные задачи в условиях дефицита времени. Программу можно рекомендовать для реализации в штатных и нештатных АСФ, а также для подготовки общественных спасателей.

Библиографический список:

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. Учебник и практикум.- М.: Юрайт, 2015. -818с.
2. Аболин Л.М. Эмоциональная устойчивость и пути ее повышения // Вопросы психологии. –М.: 2014. -149с.
3. Адаев А. И. Оценка и прогноз психологической готовности сотрудников ОВД к деятельности в экстремальных ситуациях. — СПб., 2014 – 240с.
4. Акрушенко А.В. Психология развития и возрастная психология: учебное пособие // Саратов: Научная книга. 2012 [Электронный ресурс]. URL: <http://www.iprbookshop.ru/6328> (дата обращения: 22.12.2017).
5. Александровский О. А., Лобастое О. С., Синвак Л. И. Психогении в экстремальных условиях. — М., 2011. 354 с.
6. Ананьев Б.Г. Избранные труды по психологии. -М.: Издательство Санкт-Петербургского университета, 2011. - 964с.
7. Анастаси А. Урбина С. Психологическое тестирование. -СПб.: Питер, 2014. -688 с.
8. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность.- М.: Книга по требованию, 2015. - 496 с.
9. Бодалев А.А. Восприятие и понимание человека человеком. -М.: Книга по требованию, 2012. 198 с.
10. Бороздина Г.В. Психология и педагогика. Учебник. М.: Юрайт. Серия: Бакалавр. Базовый курс, 2014. 480 с.
11. Васильев В. А. Юридическая психология. — М., 2012. 142 с.
12. Гельфанд И.М., Розенфельд Б.И., Шифрин М.А. Очерки о совместной работе математиков и психологов. -М.: 2016. 450 с.
13. Гланц С. Методы статистики в психологии и биологии. - М.: 2017. 134 с.
14. Долгова В.И. Гольева Г.Ю. Эмоциональная устойчивость как ключевая компетенция. -Ч.: АТОКСО, 2010. 183 с.

15. Долгова В.И. Готовность к инновационной деятельности в образовании: монография. - М.: КДУ, 2012. - 228 с.
16. Дяченко М.И., Пономаренко В.А. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости // Вопросы психологии. 2014. -112с.
17. Зильберман П.Б. Эмоциональная устойчивость оператора / Под ред. Е.А.Милеряна. М.:, 2004. -13 с.
18. Крысько В.Г. Социальная психология. М.: Юрайт, 2014. 560 с.
19. Леонтьев А. Н. Лекции по общей психологии. М.: Смысл, 2015. 511с.
20. Мухина В.С. Возрастная психология. Феноменология развития. М.: Academia, 2017. 640 с.
21. Марищук В.Л. Психологические основы формирования профессионально значимых качеств.: Автореферат докт. дис. Л., 2014. 20 с.
22. Немов Р.С. Общая психология: в 3 т. М.: Юрайт, 2014. Т. 3. 752 с.
23. Немов Р.С. Психология. М., 2014. Т.1. 213 с.
24. Осипова А.А. Общая психокоррекция. М.: Сфера, 2018. 509 с.
25. Павлов И.П. Психология личности. Определения, схемы, таблицы. М.: Феникс. Серия: Зачет и экзамен, 2015. 112 с.
26. Писаренко В.М. Роль психики в обеспечении эмоциональной устойчивости человека // Психологический журнал. 2016. Т.7. №5. 62-72 с.
27. Прикладная юридическая психология /Подред. А. М. Столяренко. — М., 2014. 460 с.
28. Психологический словарь /Подред. М. Г. Ярошевского. — М., 2015. 342 с.
29. Ратанова Т.А., Шляхта Н.Ф. Психодиагностические методы изучения личности. – М.: Флинта, 2013. – 352 с.
30. Регламент аттестационных материалов: методические рекомендации / под ред. В.И. Долгова, Л.В. Иванова, Н.В. Крыжановская. Изд. 3-е. перераб. и доп. Челябинск.: Изд-во ЧГПУ, 2015. 128 с.
31. Изард К. Эмоции человека. – М.: 2016. 234 с.

32. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. - М., 2014. 124 с.
33. Рождественская В.И. К вопросу о проявлении силы нервной системы при разных видах монотонной работы. - В кн.: Проблемы дифференциальной психофизиологии. Т.9. - М., 2017.
34. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. Т.2.- М., 2009.
35. Рубинштейн С.Л. Человек и мир. СПб.: Питер. Серия: Мастера психологии, 2014. 224с.
36. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. - СПб.: Питер, 2015. 713 с.
37. Рыжковская Т.Л. Основы психологии и педагогики. Минск.: МИУ, 2015. 345 с.
38. Смирнов В. Н. Профессионально-психологическое обеспечение деятельности сотрудников органов внутренних дел в экстремальных условиях. -Домодедово: ВИПК МВД России, 2003. 45 с.
39. Столин В.В. Самосознание личности.- М.: Академия, 2016. 284 с.
40. Столяренко Л.Д. Психология. - СПб.: Питер, 2016. 592 с.
41. Урбах В.Ю. Биометрические методы.- М.: Наука, 2014. 124 с.
42. Фрейд З. Введение в психоанализ. СПб.: Азбука-Аттикус, Серия: Азбука-Классика, 2015. 480 с.
43. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. - М.: АСТ, 2014. 624 с.
44. Хрестоматия по возрастной психологии / под ред. Л.М. Семенюк - М.: Институт практической психологии, 2018. 352 с.
45. Чеснокова И.И. Самосознание личности. Теоретические проблемы психологии личности. М.: Педагогика, 2014. 225 с.
46. Чесноков С.В. "Детерминационный анализ социально-экономических данных", Москва, Наука, 2012. 21с.
47. Черникова О. А. Соперничество, риск, самообладание в спорте. — М., 2015. 29 с.

48. Шаповаленко И.В. Психология развития и возрастная психология. М.: Юрайт, 2013. 576 с.
49. Фресс П., Пиаже Ж. Экспериментальная психология. Вып. 5. - М.: 2013. – 32 с.
50. Леванова Е.А. Подросток: концепция психопластики личности подростка. – М.: 2017. -175с.
51. Митина Л.М. Психология труда и профессионального развития учителя: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Академия, 2014. – 320 с.
52. Рубинштейн М.М. Проблема учителя. / Под ред. Сластенина В.А. М.: Академия, 2014. - 172с.
53. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: Учеб. пособие. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2012. – 224 с.
54. Платонов, К.К. Психология и психофизиология активности и саморегуляции поведения и деятельности человека [Текст] / К.К. Платонов // Сб. науч. тр. – М.: 2015. – 41-52с.
55. Прихожан, А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика [Текст] / А.М. Прихожан. – М.: Воронеж, 2015. – 304с.
56. Пугачев, В.П. Руководство персоналом организации [Текст]: учеб. Для студентов вузов / В.П. Пугачев. – М.: Аспект Пресс, 2015. – 279с.
57. Рейковский, Я. Экспериментальная психология эмоций [Текст] / Я. Рейковский. – М.: Прогресс, 2017. – 392с.
58. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии [Текст] / С.Л. Рубинштейн. – СПб: Питер, 2015. – 705с.
59. Свенцицкий, А.Л. Краткий психологический словарь [Текст] / А.Л. Свенцицкий. – М.: Проспект, 2017. – 512с.
60. Троицкая, Е.А. Психологическая устойчивость и субъективное благополучие личности как ресурсы для проявления эмпатии [Текст] / Е.А. Троицкая // Вестник МГЛУ, 2014. – №7 –59с.

61. Тышкова, М. Исследование устойчивости личности детей и подростков в трудных ситуациях [Текст] / М. Тышкова // Вопросы психологии. – 2017. – №1. – 27-32с.
62. Федосина, С.С. Особенности значения понятия «эмоция» в научных теориях эмоциональных явлений [Электронный ресурс] / С.С. Федосина // Материалы научно-практической заочной конференции «Интегративный подход к психологии человека и социальному взаимодействию людей». – СПб.: Изд-во НИИРР, 2016. –35-40с.
63. Черникова, О.А. Исследование эмоциональной устойчивости, как важнейшего показателя психологической подготовленности спортсмена к соревнованиям / О.А. Черникова // Спортивный психолог. – №3(15). – 2018. – 77-84с.
64. Чижова, К.И. Психологическая сущность эмоциональной сферы личности [Электронный ресурс] / К.И. Чижикова // Вестник экономической интеграции. – 2014. – № 1. – 166-172с.
65. Щербатых, Ю.В. Общая психология [Текст] / Ю.В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2014. – 272с.
66. Немов Р.С. Психология. В 2 т. Т. 1 : Общие основы психологии. - М.: Владос: Просвещение, 2014. - 576 с.
67. Немов Р.С. Психология. В 2 т. Т. 2 : Психология образования. - М.: Владос: Просвещение, 2014. - 496 с.
68. Перельгина Е.Б. Психология имиджа: учеб. пособие для вузов. - М.: Аспект Пресс, 2012. - 223 с.
69. Петровский А.В. Психология: учебник. - 4-е изд., стереотип. - М.: Academia, 2015. - 501 с.
70. Психология науки: учеб. пособие / М.: психолого-социальный ин-т. - М.: Флинта, 2018. - 311 с.
71. Сапогова Е.Е. Психология развития человека: учеб. пособие. - М.: Аспект Пресс, 2015. - 460 с.

72. Степанова Л.М. Психология делового общения // Информация. Дипломатия. Психология/ Отв. ред. и сост. Ю.Б. Кашлев; Дип. академия России. - М.: Известия, 2012. 78 с.

Приложение 1

Методики диагностики эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ перед несением службы

Диагностика состояния стресса (А.О. Прохоров).

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.

Инструкция. 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).

Результат 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.

Методика «Шкала организационного стресса» Мак-Лина41

Данная шкала измеряет толерантность (стрессоустойчивость) к организационному стрессу, которая связывается с умением общаться, адекватно оценивать ситуацию, без ущерба для своего здоровья и работоспособности, активно и интересно отдыхать, быстро восстанавливая свои силы.

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

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

Шкала организационного стресса

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

Обработка методики и интерпретация результата. Соотнесите ответы испытуемого с ключом методики. Подсчитайте количество набранных баллов.

Таблица 5.2.

Ключ методики «Шкала организационного стресса» Мак-Лина

<i>Утверждения</i>	<i>Верно (всегда)</i>	<i>Скорее верно</i>	<i>Нечто среднее</i>	<i>Скорее неверно</i>	<i>Неверно (никогда)</i>
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
<i>Утверждения</i>	<i>Верно (всегда)</i>	<i>Скорее верно</i>	<i>Нечто среднее</i>	<i>Скорее неверно</i>	<i>Неверно (никогда)</i>
17	5	4	3	2	1
18	5	4	3	2	1
19	1	2	3	4	5
20	5	4	3	2	1

Чем меньше суммарный показатель организационного стресса, тем выше толерантность, а чем он больше, тем больше предрасположенность к переживанию дистресса и различным стресс-синдромам, например, к риску профессионального выгорания и коронарных заболеваний.

Также чем больше поведение человека относится к «типу А» и, тем больше и предрасположенность к риску коронарных заболеваний. Суммарный показатель организационного стресса и риск сердечнососудистых заболеваний:

- Поведение типа Л: >50.
- Поведение типа АВ: 49-40.
- Поведение типа В: <39.

Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность-02» (МЛО-АМ) разработан 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 методики 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. Случаи глубокого нарушения адаптации могут приводить к грубым нарушениям воинской дисциплины, правопорядка, суицидальным поступкам, срыву профессиональной деятельности и развитию болезней.

Опросник содержит 165 вопросов и имеет следующие шкалы:

«достоверность» (Д);

«нервно-психическая устойчивость» (НПУ);

«коммуникативные потенциал» (КП);

«моральная нормативность» (МН);

«адаптивные способности» (АС)

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».

Текст опросника

1. Бывает, что я сержусь.
2. Обычно по утрам я просыпаюсь свежим и отдохнувшим.
3. Сейчас я, примерно, так же работоспособен, как и всегда.
4. Судьба определенно 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 нести 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 знакомлюсь 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.

Регистрационный бланк

к личностному опроснику «Адаптивность - 02» (МЛО-АМ)

Ф.И.О. _____ Дата обследования _____

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

Обработку результатов проводят по четырем «ключам», соответствующих шкалам: «достоверность», «нервно-психическая устойчивость», «коммуникативный потенциал», «моральная нормативность», «адаптивные способности». 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 военнослужащих может быть ускорен. Для этого достаточно иметь два «ключа». Для шкалы достоверности и шкалы личностного адаптивного потенциала. Шкала АС является более высокого уровня. Она включает в себя шкалы «нервно-психическая устойчивость», «коммуникативный потенциал», «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-02»

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
Адаптивные способности (АС)	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	2,3,5,13,23,25,26,32,34,35,38,44,45,48,49,52,53,54,55,58,62,66,74,76,85,87,97,100,105,107,127,130,132,134,140,144,147,159,160,163
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
Коммуникативный потенциал (КП)	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
Моральная нормативность (МН)	14,22,36,42,50,56,59,72,77,79,91,93,125,141,145,150,164,165	13,76,97,100,160,163

Перевод в баллы результатов, полученных по шкалам методики «Адаптивность-02» (МЛЮ-АМ)

Наименование шкал и количество ответов, совпавших с ключом				
АС	НПУ	КП	МН	Баллы
104->	68->	25->	18->	1
103-87	67-52	24-22	17-16	2
86-72	51-41	21-19	15-14	3
71-57	40-30	18-16	13-12	4
56-43	29-20	15-14	11-10	5
42-36	19-15	13-12	9	6
35-29	14-10	11-10	8-7	7
28-23	9-8	9-8	6	8
22-19	7-6	7-6	5	9
18 и менее	5 и менее	5 и менее	4 и менее	10

баллы альной шкалы	Заключения и рекомендации
1 2	Неудовлетворительная НПУ – характеризуется склонностью к нарушениям психической деятельности при значительных психических и физических нагрузках
3 4 5	Удовлетворительная НПУ – характеризуется возможностью в экстремальных ситуациях умеренных нарушений психической деятельности, сопровождающихся неадекватным поведением, самооценкой и (или) восприятием окружающей действительности
6 7 8	Хорошая НПУ – характеризуется низкой вероятностью нервно-психических срывов, адекватными самооценкой и оценкой окружающей действительности. Возможны единичные, кратковременные нарушения поведения в экстремальных ситуациях при значительных физических и эмоциональных нагрузках
9 10	Высокая НПУ – характеризуется низкой вероятностью нарушений психической деятельности, высоким уровнем поведенческой регуляции

Уровень адаптивных способностей (баллы)	Интерпретация
5-10	Группы высокой и нормальной адаптации.
3-4	Группа удовлетворительной адаптации. Большинство лиц этой группы обладают признаками различных акцентуаций, которые в привычных условиях частично компенсированы и могут проявляться при смене деятельности. Поэтому успех адаптации зависит от внешних условий среды. Эти лица, как правило, обладают невысокой эмоциональной устойчивостью. Возможны асоциальные срывы, проявление агрессии и конфликтности. Лица этой группы требуют индивидуального подхода, постоянного наблюдения, коррекционных мероприятий.
1-2	Группа низкой адаптации.

Интерпретация основных шкал методики «Адаптивность» - 02

Наименование шкалы	Уровень развития качеств	
	Низкие показатели (1-3 балла)	Высокие показатели (9-10 баллов)
АС	Обладают признаками явных акцентуаций характера и некоторыми признаками психопатий, а психическое состояние можно охарактеризовать, как пограничное. Имеют низкой уровень нервно-психической устойчивости, конфликтны, могут допускать асоциальные поступки. Возможны нервно-психические срывы. Требуют наблюдения психолога и врача (невропатолога, психиатра).	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.
КП	Обладают низким уровнем коммуникативных способностей, испытывают затруднение в построении контактов с окружающими, проявляют агрессивность, повышенную конфликтность.	Обладают высоким уровнем развития коммуникативных способностей, легко устанавливают контакты с сослуживцами, окружающими, не конфликтны.
МН	Не могут адекватно оценить свое место и роль в коллективе, не стремятся соблюдать общепринятые нормы поведения.	Реально оценивают свою роль в коллективе, ориентированы на соблюдение общепринятых норм поведения.

Приложение 2

Результаты первичной диагностики эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ РФ перед несением службы

Таблица 1

Результаты исследования эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ РФ перед несением службы по многоуровневому личностному опроснику “Адаптивность” (МЛО-АМ) А.Г.Маклакова и С.В.Чермянина .

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

Низкий уровень адаптивности по многоуровневому личностному опроснику “Адаптивность” (МЛО-АМ) имеют 7(35%) человек, удовлетворительный уровень у 8 (40%) человек, с высоким уровнем выявлено 5 человека (25%)

Таблица 2

Результаты исследования эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ РФ перед несением службы по методике «Шкала организационного стресса» Мак-Лина41

№	Баллы	Уровень стресса
1	15	Низкий
2	31	Средний
3	55	Высокий
4	20	Низкий
5	45	Средний
6	40	Средний
7	25	Низкий
8	24	Низкий
9	54	Высокий
10	43	Средний
11	26	Низкий
12	60	Высокий
13	65	Высокий
14	60	Высокий
15	16	Низкий
16	60	Высокий
17	40	Средний
18	20	Низкий
19	21	Низкий
20	21	Низкий

Низкий уровень адаптивности по методике «Шкала организационного стресса» Мак-Лина41 имеют 9(45%) человек, удовлетворительный уровень у 5(25%) человек, с высоким уровнем выявлено 6(30%) человек.

Таблица 3

Результаты исследования эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ РФ перед несением службы по диагностике состояния стресса (А.О. Прохоров)

№	Баллы	Уровень регуляции в стрессовой ситуации
1	4	Высокий
2	5	Умеренный
3	2	Высокий
4	7	Умеренный
5	0	Высокий
6	8	Слабый
7	6	Умеренный
8	0	Высокий
9	4	Высокий
10	3	Высокий
11	5	Умеренный
12	9	Слабый
13	3	Высокий
14	5	Умеренный
15	0	Высокий
16	6	Умеренный
17	2	Высокий
18	8	Слабый
19	2	Высокий
20	9	Слабый

Программа формирования эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ РФ перед несением службы

В содержание теоретического блока входили следующие занятия.

Занятие №1

Лекция на тему «Эмоциональная устойчивость – психофизиологическое состояние человека»

Цель: сформировать понятие о структуре эмоциональной устойчивости, особенностях; о механизмах формирования. Показать значение эмоциональной устойчивости в межличностном общении, познавательной деятельности.

План

1. Физиологические и психологические предпосылки эмоций;
2. Понятие эмоциональной устойчивости в системе знания об эмоциональной сфере человека;
3. Эмоциональная устойчивость как психофизиологическое состояние человека.

Занятие №2

Лекция на тему «Проблема эмоциональной устойчивости в трудах отечественных и зарубежных ученых»

Цель: познакомить с феноменом эмоциональной устойчивости в контексте педагогической деятельности (Е.П. Ильин, Р. Шакуров), в контексте военно-профессиональной деятельности (В.И. Долгова, А.А. Напримеров, Я.В. Латюшин). Сформировать понятие о классической модели восприятия человеком эмоциональных проявлений.

План:

1. Феномен эмоциональной устойчивости в контексте педагогической деятельности (Е.П. Ильин, Р. Шакуров);

2. Феномен эмоциональной устойчивости в контексте военно-профессиональной деятельности (В.И. Долгова, А.А. Напримеров, Я.В. Латышин);

3. Классическая модель восприятия человеком эмоциональных проявлений (В.К. Вилюнас, Я. Рейковский).

Занятие №3

Лекция на тему «Индивидуальные особенности управления эмоциональными состояниями»

Цель: показать значение управления эмоциями, индивидуальные особенности контроля выражения эмоций; познакомить сотрудников с методами устранения нежелательных эмоциональных состояний.

План

1. Значение управления эмоциями;
2. Индивидуальные особенности контроля выражения своих эмоций;
3. Методы устранения нежелательных эмоциональных состояний.

Занятие №4

Лекция на тему «Факторы, влияющие на формирование эмоциональной устойчивости»

Цель: сформировать понятия о факторах, влияющих на формирование эмоциональной устойчивости.

План

1. Влияние самооценки на формирование эмоций
2. Искренность;
3. Общение по принципу «здесь и сейчас»;
4. Обратная связь.

Следовать положениям необходимо для достижения цели занятий.

В структуре занятия проводились ритуалы приветствия, основная часть, ритуалы прощания.

Занятие №6

Цель занятия – создать условия для более близкого знакомства и установления эмоциональных контактов; определить задачи курса и особенности групповой работы; выработать правила и нормы работы в группе; стимулировать самопознание студентов и познание ими окружающего мира.

Содержание занятия

1. «Знакомство»
2. «Правила группы»
3. «Осознание себя»
4. «Предмет, похожий на меня»
5. «Футболки»
6. «Подведение итогов»

Занятие №7

Цель занятия – познакомить сотрудников с различными приемами регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний, выявить соотношение положительных и отрицательных эмоций в жизни; познакомить членов группы с приемами релаксации и контроля своих эмоциональных состояний.

Содержание занятия

1. «Учимся расслабляться»
2. «Список чувств»
3. «Экспресс-АТ»
4. «Подведение итогов»

Занятие №8

Цель занятия – сформировать мотивацию достижения успеха, стимулировать преодоление детерминистских жизненных установок, повысить уверенность в себе, укрепить веру в свои силы.

Содержание занятия

1. «Скульптура»
2. «Нарисуй себя»
3. «Фильм про победителя»
4. «Воспоминание о будущем»

5. «Подведение итогов»

Занятие №9

Цель занятия – формировать адекватную самооценку, самопознание участников, умение слушать и осуществлять обратную связь, повышать уровень самооценки участников, формировать позитивное отношение к себе.

Содержание занятия

1. «Мои ценности и самооценка»
2. «Затейник»
3. «Черное и белое»
4. «Черно-белая комната»
5. «Все в твоих руках»
6. Подведение итогов

Занятие №10

Цель занятия – стимулировать снижение конфликтности участников; показать значение эмоциональной устойчивости в межличностном взаимодействии; развивать внимание к своим чувствам и к чувствам другого, терпимость к мнению другого.

Содержание занятия

1. «Свободное падение»
2. «Сказка о тройке»
3. «Аргументы и факты»
4. «В одной связке»

Приложение 4
Таблица 4

Результаты опытно-экспериментального исследования формирования эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ РФ перед несением службы по формирующему эксперименту

Результаты повторной диагностики эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ РФ перед несением службы по многоуровневому личностному опроснику “Адаптивность” (МЛО-АМ) А.Г.Маклакова и С.В.Чермянина .

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

Низкий уровень адаптивности по многоуровневому личностному опроснику “Адаптивность” (МЛО-АМ) имеют 11(55%) человек, удовлетворительный уровень у 4 (20%) человек, с высоким уровнем выявлено 5 человек (25%)

Таблица 5

Результаты повторного исследования эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ РФ перед несением службы по методике «Шкала организационного стресса» Мак-Лина41

№	Баллы	Уровень стресса
1	15	Средний
2	31	Средний
3	55	Высокий
4	20	Низкий
5	45	Средний
6	40	Высокий
7	25	Низкий
8	24	Средний
9	54	Высокий
10	43	Средний
11	26	Низкий
12	60	Высокий
13	65	Высокий
14	60	Высокий
15	16	Низкий
16	60	Высокий
17	40	Средний
18	20	Низкий
19	21	Низкий
20	21	Низкий

Низкий уровень адаптивности по методике «Шкала организационного стресса» Мак-Лина41 имеют 11(55%) человек, удовлетворительный уровень у 5(25%) человек, с высоким уровнем выявлено 4(20%) человек.

Таблица 6

Результаты повторного исследования эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ РФ перед несением службы по диагностике состояния стресса (А.О. Прохоров)

№	Баллы	Уровень регуляции в стрессовой ситуации
1	4	Высокий
2	5	Умеренный
3	2	Высокий
4	7	Умеренный
5	0	Высокий
6	8	Слабый
7	6	Умеренный
8	0	Высокий
9	4	Высокий
10	3	Высокий
11	5	Высокий
12	9	Слабый
13	3	Высокий
14	5	Умеренный
15	0	Высокий
16	6	Высокий
17	2	Высокий
18	8	Умеренный
19	2	Высокий
20	9	Слабый

Низкий уровень стресса по методике «Диагностика состояния стресса» имеют 9(45%) человек, удовлетворительный уровень у 8(40%) человек, с высоким уровнем выявлено 3(15%) человек.

Расчет Т-критерия Вилкоксона

№	До	после	Сдвиг(пос ле-до)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер
1	18	14	-4	4	15
2	8	8	-3	3	13
3	6	6	-2	2	9
4	10	9	-1	1	3,5
5	10	8	-2	2	9
6	12	10	-2	2	9
7	11	11	-2	2	9
8	12	10	-2	2	9
9	3	5	2	2	9
10	8	8	-3	3	13
11	10	9	-1	1	3,5
12	5	5	-1	1	3,5
13	10	9	-1	1	3,5
14	15	13	-2	2	9
15	13	10	-3	3	13
16	10	10	-3	3	13
17	15	12	-3	3	13
18	12	11	-1	1	3,5
19	17	17	-2	2	9
20	12	9	-3	3	13

Результат: Темп=9

Критическое значение Т при n=20

Ткр	
0,01	0,05
37	52

Полученное эмпирическое значение Тэмп находится в зоне значимости.

Таблица – 5 Технологическая карта внедрения результатов исследования психолого - педагогического формирования эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ РФ перед несением службы

Цель	Содержание	Методы	Формы	Ко л- во	Время	Ответственные
1	2	3	4	5	6	7
1-й этап: «Целеполагание формирования эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ РФ перед несением службы»						
1.1. Изучить документацию по предмету внедрения (формирования эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ РФ перед несением службы)	Изучение нормативной документации, ФЗ и Законов РФ, МВД, Постановлений Правительства РФ в области силовых подразделений и безопасности среды и личности в РФ, документации ОУ	Обсуждение, анализ, изучение документации и нормативных источников по теме, наблюдение	Анализ литературы, работа психологом в МВД, осуществление психологического сопровождения обсуждения на совещании. Самообразование, обучение на разводах.	1	С 2017г.	Психолог, командир роты.
1.2. Поставить цели внедрения программы психолого – педагогического формирования эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ РФ перед несением службы	Выдвижение и обоснование целей внедрения Модели	Разработка «Дерева целей» исследования, обсуждение, разработка модели и программы, анализ материалов по цели внедрения Программы, работа психологической службы ВНГ	Работа психологической службы ВНГ, консультация с научным руководителем и командиром роты, наблюдение, беседа	1	Сентябрь	Психолог, командир роты.

1.3. Разработать этапы внедрения Программы психолого – педагогического формирования эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ РФ перед несением службы	Изучение и анализ содержания этапов внедрения Программы, ее задач, принципов, критериев и показателей эффективности	Анализ состояния ситуации проявления эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ, анализ Модели и программы внедрения.	Работа психологической службы ВНГ, совещание, анализ документации, работа по составлению Программы внедрения	1	октябрь	Психолог, командир роты.
1	2	3	4	5	6	7
1.4. Разработать программно-целевой комплекс внедрения программы психолого-педагогического формирования эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ РФ перед несением службы	Анализ уровня подготовленности начальствующего состава к внедрению инноваций, анализ работы по теме внедрения (психолого-педагогического формирования эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ РФ перед несением службы подготовка методической база внедрения Программы	Составление программы внедрения, анализ материалов готовности ВНГ к инновационной деятельности	Административное совещание, педагогический совет, анализ документов, работа по составлению Программы внедрения	1	октябрь	Психолог, педагоги, отдел кадров МВД
2-й этап: «Формирование положительной психологической установки на внедрение Программы психолого-педагогического формирования эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ РФ перед несением службы»						
2.1. Выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения у	Формирование готовности внедрить Программу в	Обоснование практической	Индивидуальные беседы с заинтересованных	1	Октябрь	Психолог, администрация ВНГ

администрации ВНГ и заинтересованных субъектов внедрения	ВНГ, психологический подбор и расстановка субъектов внедрения	значимости внедрения, тренинги (развития), готовности к инновационной деятельности, внедрения), беседы, обсуждения, популяризация идеи внедрения Программы	анными субъектами внедрения Программы, работа психологической службы ВНГ, участие в семинарах со смежной тематикой			
1	2	3	4	5	6	7
2.2. Сформировать положительную установку на предмет внедрения Программы у руководящего состава.	Пропаганда передового опыта по внедрению инновационных технологий в ВНГ и их значимости для ВНГ, значимости и актуальности внедрения Программы	Беседы, обсуждение, семинары	Беседы, семинары, изучение передового опыта внедрения инновационных технологий в ВНГ	Не менее 5	Сентябрь - ноябрь	Психолог, администрация ВНГ
2.3. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения Программы у заинтересованных субъектов вне ВНГ	Пропаганда передового опыта по внедрению инновационных технологий вне ВНГ и их значимости для системы образования, значимости и актуальности внедрения Программы для	Методические выставки, семинары, консультации, научно-исследовательская работа, конференции и конгрессы	Участие в конгрессах, конференциях, семинарах по теме внедрения, статьи	Не менее 5	Сентябрь - ноябрь	Психолог, администрация ВНГ

	психологической безопасности общества					
2.4. Сформировать уверенность по внедрению инновационной технологии в ВНГ	Анализ своего состояния по теме внедрения, психологический подбор и расстановка субъектов внедрения, исследование психологического паспорта субъектов внедрения	Постановка проблемы, обсуждение, тренинг, консультации с научным руководителем диссертационного исследования	Беседы, консультации, самоанализ	1	Сентябрь – ноябрь	Психолог
3-й этап: «Изучение предмета внедрения «Программы психолого-педагогической формирования эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ РФ перед несением службы»						
1	2	3	4	5	6	7
3.1. Изучить необходимые материалы и документы о предмете внедрения (психолого-педагогического формирования эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ РФ перед несением службы)	Изучение материалов и документов о предмете внедрения инновационной Программы и документации ВНГ	Фронтально	Семинары, работа с литературой и информационными источниками	1	Декабрь	Психолог
3.2. Изучить сущность предмета внедрения инновационной программы в ВНГ	Освоение системного подхода в работе над темой изучения предмета внедрения, его задач, принципов, содержания, форм и методов	Фронтально и в ходе самообразования	Семинары, тренинги (развития, готовности к инновационной деятельности)	1	2012 Январь	Психолог, администрация ВНГ
3.3. Изучить методику внедрения темы Программы	Освоение системного подхода в работе над темой	Фронтально и в ходе самообразования	Семинары, тренинги (целеполагания, внедрения)	1	Февраль	Психолог, администрация ВНГ
4-й этап: «Опережающее (пробное) освоение предмета внедрения «Программы психолого-						

педагогического формирования эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ РФ перед несением службы»»						
4.1. Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы	Определение состава инициативной группы, организационная работа, исследование психологического портрета субъектов внедрения	Наблюдение, анализ, консультирование, собеседование, обсуждение	Работа психологической службы ВНГ, тематические мероприятия, уроки	Не менее 6	Апрель	Психолог, администрация ВНГ, научный руководитель диссертационного исследования
4.2. Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе	Изучение теории предмета внедрения, теории систем и системного подхода, методики внедрения	Самообразование, научно-исследовательская работа, обсуждение	Беседы, консультации, работа психологической службы ВНГ	1	Апрель	Психолог, администрация ВНГ
1	2	3	4	5	6	7
4.3. Обеспечить инициативной группе условия для успешного освоения методики внедрения Программы формирования эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ РФ перед несением службы.	Анализ создания условий для опережающего внедрения инновационной Программы	Изучение состояния дел в ВНГ по теме внедрения Программы, обсуждения, экспертная оценка, самооценка	Производственное собрание, анализ документации ВНГ	1	Май	Психолог, администрация ВНГ
4.4. Проверить методику внедрения Программы	Работа инициативной группы по новой методике	Изучение состояния дел в ВНГ, внесение изменений и дополнений в программу	Посещение уроков, работа психологической службы ВНГ, внеурочные формы работы	Не менее 5	1-е полугодие	Психолог, администрация ВНГ, инициативная группа по внедрению Программы
5-й этап: «Фронтальное освоение предмета внедрения «Программы психолого-педагогического формирования эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ РФ перед несением службы»»						
5.1. Активизировать педагогический	Анализ работы	Сообщение о	работа психологической	1	сентябрь	Психолог, администрация

коллектив ВНГ на внедрение инновационной Программы формирования эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ РФ перед несением службы	инициативной группы по внедрению Программы	результатах работы по инновационной технологии, тренинги (внедрения, готовности к инновационной деятельности), работа психологической службы ВНГ	ской службы ВНГ			ВНГ, инициативная группа по внедрению Программы
1	2	3	4	5	6	7
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 ОВНГ	Наставничество, консультации, работа психологической службы ВНГ, семинар	1	Сентябрь-октябрь	Психолог, администрация ВНГ, инициативная группа по внедрению Программы
5.3. Обеспечить условия для фронтального внедрения инновационной Программы формирования эмоциональной устойчивости	Анализ состояния условий для фронтального внедрения программы в ВНГ	Изучение состояния дел в ВНГ по теме внедрения Программы,	Работа психологической службы ВНГ, производственное собрание, анализ	1	ноябрь	Психолог, администрация ВНГ

сотрудников ВНГ РФ перед несением службы		обсуждения, работа психологической службы ВНГ	документов ВНГ			
5.4. Освоить всем руководящим сотрудникам предмет внедрения (Программа психолого-педагогической формирования эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ РФ перед несением службы)	Фронтальное освоение Программы психолого-педагогической коррекции	Наставничество, обмен опытом, анализ и корректировка технологии внедрения Программы	Работа психологической службы ВНГ, консультации, работа метод. объединений	1	декабрь	Психолог, администрация ВНГ
6-й этап: «Совершенствование работы над темой психолого-педагогического формирования эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ РФ перед несением службы»						
1	2	3	4	5	6	7
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 ВНГ	1	2013-Январь	Психолог, администрация ВНГ
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 ВНГ по теме внедрения Программы, доклад	Совещание, анализ документации ВНГ, работа психологической службы ВНГ	1	Январь	Психолог, администрация ВНГ
6.3. Совершенствовать методику освоения внедрения Программы формирования эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ РФ перед несением службы	Формирование единого методического обеспечения внедрения Программы	Анализ состояния дел в ОУ по теме внедрения Программы, методическая	Работа психологической службы ВНГ, методическая работа	Не менее 3	Январь-февраль	Психолог, администрация ВНГ

		работа				
7-й этап: «Распространение передового опыта освоения внедрения «Программы психолого-педагогического формирования эмоциональной устойчивости сотрудников ВНГ РФ перед несением службы»						
7.1. Изучить и обобщить опыт внедрения инновационной технологии	Изучение и обобщение опыта работы ВНГ по инновационной технологии	Наблюдение, изучение документов ВНГ, посещение уроков	Работа психологической службы ВНГ, стенды, буклеты, внеурочные формы работы	Не менее 5	Февраль-март	Психолог, администрация ВНГ
7.2. Осуществить наставничество над другими структурами, приступающими к внедрению Программы	Обучение психологов других подразделений работе по внедрению Программы	Наставничество, обмен опытом, консультации, семинары	работа психологической службы ВНГ		Март – апрель	Психолог, администрация ВНГ
1	2	3	4	5	6	7
7.3. Осуществить пропаганду передового опыта по внедрению Программы в ВНГ	Пропаганда внедрения Программы в районе/городе	Выступления на семинарах. Конференциях, конгрессах, научная деятельность	Участие в конференциях, конгрессах, написание статей и научной работы по внедрению Программы	1 - 3	май	Психолог, администрация ВНГ
7.4. Сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившееся на предыдущих этапах	Обсуждение динамики работы над темой, научная работа по теме внедрения Программы	Наблюдение, анализ, работа психологической службы ВНГ, научная деятельность	Семинары, написание научной работы, статей по теме внедрения Программы	Не менее 2	сентябрь	Психолог, администрация ВНГ