Автономная некоммерческая организация высшего образования

«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ

МЫСЬКОВА МАРИЯ ВАСИЛЬЕВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

ПСИХОПРОФИЛАКТИКА НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы

Юридическая психология

Обучающийся _____ М.В. Мыськова
(подпись) (инициалы, фамилия)

Руководитель
доцент, канд. психол. наук _____ С.А. Томилова
(должность, ученая степень, ученое звание) (подпись) (инициалы, фамилия)

Нормоконтролер _____ Т.С.Нурисламова
(подпись) (инициалы, фамилия)

Допускается к защите
Зав. кафедрой психологии

канд. психол. наук
(ученая степень, ученое звание, инициалы, фамилия)
Е.В. Наконечная
(подпись)
«13» 02 2023 г.

Красноярск 2023

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Факультет психологии
Направление подготовки 37.03.01 Психология
Направленность (профиль) образовательной программы Юридическая психология
Выпускающая кафедра психологии

ЗАДАНИЕ
на выпускную квалификационную работу

Студенту(ке) Мыськовой Марии Васильевне группы у 259-юп
(Ф.И.О. полностью)

1. Тема выпускной квалификационной работы «Психопрофилактика негативных эмоциональных состояний в профессиональной деятельности сотрудников полиции»
(полное наименование темы согласно приказу)
утверждена приказом по институту от «22» 11 2022 г. № 148-уо
на основании решения заседания выпускающей кафедры психологии
Протокол от «09» 11 2022 г., № 03

2. Срок сдачи выпускной квалификационной работы «13» 02 2023 г.

3. Содержание выпускной квалификационной работы Введение; I Теоретические аспекты проблемы преодоления негативных эмоциональных состояний у сотрудников полиции; II Исследование проявлений негативных эмоциональных состояний у сотрудников полиции в опасных ситуациях профессиональной деятельности; Заключение.

4. Консультанты по разделам выпускной квалификационной работы: нет.

5. График выполнения выпускной квалификационной работы: подбор и изучение литературных источников, разработка структуры содержания ВКР, уточнение цели и задач, объекта и предмета исследования (25.11.22-02.12.22); уточнение и систематизация списка литературы, написание раздела ВКР, раскрывающего теоретические основы изучаемой проблемы (05.12.22-28.12.22); формирование плана эмпирического исследования, составление диагностического комплекса (09.01.23-17.01.23); сбор и анализ эмпирического материала (18.01.23-25.01.23); написание практической части ВКР, формирование выводов, практических рекомендаций (26.01.23-30.01.23); доработка текста ВКР, оформление ВКР (31.01.23-06.02.23); подготовка сообщения, иллюстративных материалов для защиты (07.02.23-13.02.23)

Дата выдачи задания «09» 11 2022 г.

Руководитель выпускной квалификационной работы _____ С.А. Томилова
(подпись) (инициалы, фамилия)

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа 67 с., рисунков 7, источников 65, приложений 5.

НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ, СТРЕСС, ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ, ПРОГРАММА ПСИХОПРОФИЛАКТИКИ.

Цель работы – разработать и апробировать программу психопрофилактики негативных эмоциональных состояний сотрудников полиции.

Проведено изучение характера личностных качеств и наиболее типичных проблем, определяющих развитие негативных эмоциональных состояний сотрудников полиции. С этой целью разработана анкета, методика оценки негативных эмоциональных состояний. Разработана программа психопрофилактики негативных эмоциональных состояний сотрудников полиции.

Достоверность полученных в исследовании данных оценена с помощью Т-критерия Вилкоксона.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 5
I ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ У СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ 9
1.1 Сущность и классификация негативных эмоциональных состояний в служебной деятельности 9
1.2 Причины возникновения и преодоление негативных эмоциональных состояний у сотрудников полиции 21
1.3 Механизмы и средства психопрофилактики негативных эмоциональных состояний в служебной деятельности сотрудников полиции 32
II ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОЯВЛЕНИЙ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ У СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ В ОПАСНЫХ СИТУАЦИЯХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 38
2.1 Организация и методики исследования 38
2.2 Результаты исследования 46
2.3 Рекомендации по психологической профилактике и преодолению негативных эмоциональных состояний сотрудников полиции в опасных ситуациях профессиональной деятельности 53
ЗАКЛЮЧЕНИЕ 66
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ 68
Приложения 73

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 деятельности 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 при выполнении служебных задач опасных ситуациях профессиональной деятельности.

В соответствии с приказом МВД России от 25 декабря 2020 г. № 900 «Вопросы организации морально-психологического обеспечения деятельности органов внутренних дел Российской Федерации» основой психологической работы определено обеспечение высокой психологической готовности, эмоционально-волевой устойчивости и профессиональной работоспособности сотрудников в повседневных и особых условиях служебной деятельности.

В связи с этим необходима разработка психотехнологий профилактики и регуляции негативных эмоциональных состояний у сотрудников полиции в повседневных и особых условиях служебной деятельности.

Научное исследование проблем преодоления негативных эмоциональных состояний сотрудников органов внутренних дел 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, И.О. Котенев, М.А. Котик, Л.В. Кулаков, М.П. Коробейников, В.И. Лебедев, 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 исследования, подтверждая его новизну.

Практическая значимость исследования – полученные в ходе исследования данные помогут разработать программу психопрофилактики, направленную на преодоление негативных эмоциональных состояний сотрудников полиции, что позволит повысить эффективность профессиональной деятельности.

Цель исследования: разработать и апробировать программу психопрофилактики негативных эмоциональных состояний сотрудников полиции.

Задачи исследования:

1. Проанализировать теоретические подходы к понятию негативных эмоциональных состояний в психологической литературе.

2. Охарактеризовать основные направления психопрофилактики и преодоления негативных эмоциональных состояний.

3. Провести исследование личностных качеств и наиболее типичных проблем, определяющих развитие негативных эмоциональных состояний сотрудников полиции.

4. Разработать программу психопрофилактики негативных эмоциональных состояний сотрудников полиции.

Объект исследования: негативные эмоциональные состояния.

Предмет исследования: психопрофилактика негативных эмоциональных состояний сотрудников.

Гипотеза: программа психопрофилактики негативных эмоциональных состояний сотрудников полиции позволит снизить проявления данных состояний до приемлемого уровня.

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-Лина;

– опросник для выявления выгорания, адаптированный Н. Е. Водопьяновой.

3. Математико-статистический: Т-критерий Вилкоксона.

Характеристика выборки: сотрудники ОМВД России по Иланскому району, прослужившие в полиции более пяти лет в количестве 20 сотрудников.

I ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ У СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

1.1 Сущность и классификация негативных эмоциональных состояний в служебной деятельности

Наблюдения и исследования свидетельствуют, что негативные эмоциональные состояния, возникающие у сотрудников полиции при выполнении служебных обязанностей в экстремальных, опасных для жизни и здоровья ситуациях, значительно снижают результативность профессиональной деятельности и нередко приводят к несчастным случаям, ранениям и гибели личного состава. Поэтому одной из задач психологии является разработка проблем психологической профилактики и регуляции негативных эмоциональных состояний сотрудников полиции при выполнении служебных обязанностей в экстремальных (опасных) ситуациях профессиональной деятельности.

По мнению У. Джемса разнообразие эмоций бесконечно велико и вместе с тем эмоциональные переживания различны по своему происхождению, интенсивности и влиянию на деятельность человека. Поэтому У. Джеймс полагал, что «гнев, страх, любовь, радость, печаль, стыд, гордость и различные оттенки этих эмоций могут быть названы наиболее грубыми формами эмоций, будучи тесно связаны с относительно сильными телесными возбуждениями. Более утонченными эмоциями являются моральные, интеллектуальные и эстетические чувствования, с которыми обыкновенно бывают, связаны значительно менее сильные телесные возбуждения» [8].

Рассматривая переживание как процесс, следует отметить, что человек, испытывая эмоции, формирует у себя то или иное отношение к другим людям,

предметам, явлениям, может сознательно усилить или уменьшить свои эмоции, пережить определенную ситуацию или событие. Согласно исследованиям Ф.Е. Василюка, переживание может проявиться как особая форма деятельности, направленная на восстановление душевного равновесия, переделывание человеком себя в мире и мира в себе.

В психологии существуют описания ряда сильных, глубоких, длительных эмоциональных состояний. Это аффект, дистресс, состояния фрустрации, тревожности, агрессии, отчаяния, испуга, страха, паники, безнадежности, тоски, апатии и т.п. Они часто отрицательно сказываются на функционировании сознания и успешности деятельности человека.

Эти состояния, пользуясь терминологией А.О. Прохорова, следует отнести к числу неравновесных состояний, так как они отражают либо повышенную психическую активность (счастье, восторг, экстаз, тревога, страх, гнев, ярость, ужас, паника, восхищение, страсть, ненависть, воодушевление, мобилизация, дистресс, негодование и др.), либо пониженную психическую активность (грезы, подавленность, грусть, печаль, тоска, горе, страдание, усталость, утомление, монотония, скука, прострация, рассеянность, релаксация, кризисное состояние и др. Неравновесные психические состояния отличаются от состояний средней (оптимальной) психической активности (спокойствие, симпатия, сострадание, эмпатия, готовность, борьба мотивов, сосредоточенность, озарение, заинтересованность, сомнение, удивление, размышление, озадаченность и др.) как по силе и глубине переживаний, так и по степени отрицательного влияния на эффективность деятельности.

Прохоров А.О. отмечает, что неравновесные состояния с позиций системного подхода и концепций самоорганизации представляют собой функциональную структуру, образующуюся при нарушении симметрии между организмом и средой.

Котенев И.О., анализируя действия сотрудников правоохранительных органов в экстремальных условиях, выделяет дезадаптивные психические состояния. К их числу он относит: дезадаптивные дистрессовые состояния;

острые стрессовые расстройства; психопатологические синдромы (депрессивный, астенический, истерический и их сочетания); состояние переутомления; состояние ажитации (перевозбуждения).

Столяренко А. М. отмечает разнообразные отрицательные эмоциональные явления (состояния), связанные с реакциями человека на экстремальные факторы деятельности:

– повышенная озабоченность, чрезмерное волнение, раздражительность, нервозность, «взвинченность», истеричность;

– брезгливость, неприязнь, нелюбовь, нежелание;

– неуверенность, недоверие, подозрительность;

– озабоченность, беспокойство, тоска, тревога;

– опасение неудачи;

– боязливость, страх, испуг, ужас;

– чувства слабости, бессилия, бесперспективности, обреченности, подавленности, безнадежности, отчаяния;

– притупление чувств, безразличие, апатия, заторможенность;

– разочарование;

– недовольство, возмущение, злость;

– переживание неудач, потерь;

– чувства вины, раскаяния, стыда, угрызений совести;

– чувство утраты, горе;

– аффекты.

К трудным психическим состояниям, возникающим под влиянием обстоятельств экстремальных ситуаций и неблагоприятных функциональных изменений психической деятельности, Столяренко А. М. относит: психологическую оглушенность, подсознательный автоматизм и фрустрацию.

Состояние психологической оглушенности затрудняет функционирование сознания индивида, что выражается в «смутном» восприятии окружающего, видении происходящего словно сквозь туман и приложении основных усилий

сознания на сдерживание негативных реакций и обеспечение безопасности действий.

Состояние подсознательного автоматизма ведет к утрате сознательного контроля за своими действиями и регуляции их в основном за счет подсознания.

Фрустрационное состояние (фрустрация) возникает при столкновении человека с непреодолимым препятствием (трудностью) или кажущимся ему таковым по пути к достижению цели деятельности.

Кузнецов Д. Ю. понимает «под негативными эмоциональными состояниями у сотрудников органов внутренних дел переживания, вызванные различными эмоциогенными факторами, возникающими в том числе при действиях в особых (экстремальных) ситуациях служебной деятельности, часто создающие препятствия к эффективному выполнению поставленных служебных задач и увеличивающие предрасположенность к несчастным случаям, ранению или гибели» [3].

Экстремальность заключается прежде всего в необходимости взаимодействия сотрудника полиции с гражданами с противоправным поведением и их жертвами.

Анализ отечественных и зарубежных исследований показывает, что постоянное вынужденное подавление негативных эмоций, стресса приводит к ухудшению здоровья, воздействует на психовегетативное равновесие сотрудника полиции, на работоспособность и общую жизненную активность [5, 9, 10, 14–17]. Кроме того, пандемия COVID-19, повлекшая за собой политические, экономические, социальные проблемы и в целом изменившая привычный образ жизни в обществе, серьезно повлияла на психическое состояние людей.

Представители медицинского и психологического сообщества ученых и практиков, такие как С. Н. Ениколопов, О. М. Бойко, Т. И. Медведева, О. Ю. Воронцова, О.Ю. Казьмина, отмечают, что люди порой, не только физически тяжело переносят коронавирус, во время заболевания и после у них

часто обостряются негативные эмоциональные состояния: растерянность, избыточное беспокойство, сверхнастороженность, навязчивый страх, снижается интерес к жизни и т.д., спровоцированные в том числе негативными процессами глобального масштаба [2].

Хекалов Е. М. отмечает, «что истощение «адаптационной энергии» приводит к дезорганизации деятельности, нервно-эмоциональному срыву, ослаблению активности, притуплению психических процессов, повышению тревоги, раздражительности и т. п. Однако эмоции, положительные или отрицательные, человеку необходимы, поскольку в каждой эмоции заложена определенная мудрость, информация, послание как предупреждение, защита и подталкивание человека к действиям. Важно научиться понимать эмоции и выработать способы реагирования на них» [13].

Следовательно, негативные процессы в обществе, вызванные коронавирусом, более чем усугубляют без того психологически сложные условия профессиональной деятельности сотрудников полиции, поскольку повышается ответственность за выполнение служебных задач. Однако это накладывает серьезный негативный отпечаток на их психическое здоровье, обостряет пессимистичный фон настроения. Способен ли сотрудник полиции выполнить поставленные перед ним задачи в состоянии глубокой тоски, депрессии и т. д.?

Как показывает практика, такая ситуация приводит к истощению организма, которое Г. Селье описывал как исчерпывание его резервов, снижение сопротивляемости под воздействием стрессоров [11].

Сидоренко В.А., Ичитовкина Е.Г., Жернов С.В., Богдасаров Ю.В. отмечают, что «эмоциональное состояние сотрудников органов внутренних дел, перенесших новую коронавирусную инфекцию COVID-19, характеризуется наличием повышенного уровня личностной тревожности и склонности к появлению дезадаптивных поведенческих реакций; сотрудники, освобожденные от служебных обязанностей как контактные с заболевшими имеют тревожно-фобические симптомы; здоровые полицейские, не

освобождавшиеся от служебных обязанностей в период пандемии COVID-19, продолжавшие нести службу по охране общественного порядка в местах большого скопления людей, склонны к проявлениям неконструктивных форм реакций на стресс» [8].

Лукина В.А. в своем исследовании установила, «что несение службы сотрудниками полиции в условиях пандемии связано с повышенной психической и физической нагрузкой, опасениями инфицирования COVID-19 и нанесением вреда своим родным и близким в качестве источника заражения. Непосредственная угроза пандемии сотрудникам патрульно-постовой службы полиции вызывает необходимость постоянной психологической помощи» [4].

Ульянина О.А. констатирует, «что знание психологических основ управления психическим состоянием человека способствует повышению профессионализма сотрудников полиции, поддержанию их психического здоровья, а также выступает одним из методов профилактики девиантного поведения» [12].

Папкин И.А. в своей кандидатской диссертации выделяет отрицательные эмоциональные состояния, доминирующие у сотрудников ОВД в опасных для жизни и здоровья ситуациях и выступающих в качестве психологической причины уязвимого, виктимного поведения. К ним он относит состояния: стресса, страха, индивидуальной паники, утомления, алкогольного или наркотического опьянения.

Все выше перечисленные негативные эмоциональные состояния отличаются по характеру вызвавшей их ситуации, феноменологии проявления, особенностям функционирования сознания и деятельности индивидов.

Эмоциональные состояния возникают, развиваются и проявляются в различных жизненных ситуациях, которые по своей сути есть эмоциогенные ситуации.

Фресс П. отмечал, что не существует эмоциогенной ситуации как таковой. «Она зависит от отношения между мотивацией и возможностями субъекта...

Эмоциогенная ситуация возникает при избыточной мотивации по отношению к реальным приспособительным возможностям индивида».

Небылицин В.Д. отмечал, что, во-первых, эмоциогенные ситуации, характеризуются объективными параметрами, предъявляющими человеку требования, выходящие за пределы функционального диапазона его приспособительных возможностей. Во-вторых, в основе эмоциогенности ситуации лежит субъективная оценка, т.е. индивидуальное отражение объективной реальности в сознании человека и осознание степени ее опасности, представление о масштабах возможной угрозы, предположения о возможных последствиях.

Высокой эмоциогенностью обладают экстремальные ситуации, ставящие «перед человеком большие объективные и психологические трудности, обязывающие его к полному напряжению сил и наилучшему использованию личных возможностей для достижения успеха и обеспечения безопасности».

В психологии выделяется ряд конкретных эмоциональных состояний, которые многими авторами определяются как негативные, астенические, снижающие продуктивность деятельность и повышающие уязвимость личностного поведения в различных эмоциогенных (стрессовых, экстремальных, опасных для жизни и здоровья, критических) ситуациях. К таким эмоциональным состояниям прежде всего следует отнести: дистрессовое состояние; кризисное состояние; аффект; состояния тревоги (тревожности) и страха; фрустрационное состояние; состояние паники; состояние агрессии.

В 70-е годы прошлого века юридические психологи заинтересовались проблемами стресса в связи с его влиянием на продуктивность правоохранительной деятельности. Коченов М.М. писал, что «в последнее десятилетие внимание психологов все больше привлекает изучение стрессовых состояний человека, возникающих в ситуациях напряженности. Стрессовые состояния характеризуются меньшей интенсивностью и силой переживания, меньшей «взрывчатостью», чем аффекты. Возникают они при проявлении

разного рода факторов в деятельности: неожиданных и сверхсильных раздражителей, дефицита времени, помех в работе и т.д.».

Анализируя существенность влияния стрессового состояния на сознание и поведение, Коченов М.М. отмечал, что типичным изменением психической деятельности при стрессе является потеря гибкости, пластичности поведения. Нарушается процесс выбора целей действий, стройность и последовательность в осуществлении сложных интеллектуальных навыков и двигательных актов, что создает условия для «высвобождения» стереотипных, автоматизированных движений. Происходят ошибки в восприятии окружающей действительности, уменьшается объем внимания, образуются провалы памяти, нарушается оценка временных интервалов, появляются затруднения в понимании ситуации в целом. Длительное и сильное стрессовое состояние может привести к «полному расстройству деятельности вплоть до появления нервно-эмоционального срыва».

К негативно влияющим на поведение людей состояниям относится состояние тревоги (тревожности) как самостоятельное состояние, часто предшествующее стрессу, фрустрации или страху. Исследования состояния тревоги (тревожности) активно проводятся отечественными и зарубежными авторами. В отечественной психологии тревога (тревожность) определяется как эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагополучного развития событий.

Березин Ф.Б. определяет состояние тревоги «как ощущение неопределенной угрозы, характер и (или) время возникновения которой не поддаются предсказыванию, как чувство диффузного опасения и тревожного ожидания, как неопределенное беспокойство…».

Деструктивность тревожности может проявиться как ощущение беспомощности, неуверенности в себе, бессилия перед внешними факторами, преувеличения их могущества и угрожающего характера. В таком случае поведенческие проявления заключаются в общей дезорганизации деятельности, нарушающей ее направленность и продуктивность. Исследования тревожности

в юридической психологии учитывают результаты, имеющиеся в психиатрии, а также криминальной патопсихологии.

Об учете тревожности (как свойстве, состоянии) пишут Ю.М. Антонян и В.В. Гульдан (1991) в связи с криминальной патопсихологией преступника и, конкретно, в связи со способностью контролировать индивидом эмоции страха. Ясно, что «тревожность сочетается с неуверенностью в себе». Одной из причин неуверенности является конфликт между самооценкой и уровнем притязаний.

Таким образом, у человека нет доверия к себе, уверенности в том, что он сможет добиться успеха того уровня, который ему необходим, отсюда возникает «страх действия». Чтобы не пострадать от неуспеха, человек подавляет желание действовать, например, снижая притязания. Избежав неуспеха, он не имеет и побед. Тревожность выражается в неуверенности, робости в действиях, пониженной активности, грусти, печали, порой отказе от действия, уходе в переживание – созерцание, нерешительности или переоценке опасности и импульсивности действий. Проявление тревожности могут иметь место в разных экстремальных ситуациях профессиональной деятельности сотрудников полиции. Возникновение состояния тревожности не исключено у человека, подвергшегося психическому или физическому нападению.

Состояние тревожности обычно вызывает астеничные реакции, снижает эффективность деятельности, ведет к ошибкам при выборе тактики поведения в опасных для жизни и здоровья ситуациях.

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].

Американским психологом К.Е. Изардом выделено 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].

Таким образом, под эмоциональной устойчивостью 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 демонстрируют, что эмоциональная устойчивость в полной мере детерминируется динамическими (интенсивность, гибкость, лабильность) и содержательными (виды эмоций и чувств, их уровень) характеристиками эмоционального процесса. Следовательно, для познания ее природы действительно требуется углубление в закономерности ее существования, функционирования и динамики разных видов происхождения эмоциональных явлений [16, с. 106-112].

Таким образом, 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]. На основе выше сказанного можно предположить, что эмоциональную устойчивость как некую способность управлять возникающими эмоциями при выполнении деятельности. Например, в книге А. Анастази «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].

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 образованиях этого и получаются различные психические явления. 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 также 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].

Следовательно, нами сформулирован 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.

Таким образом, рассматривая проблему негативных эмоциональных состояний в психологической литературе, можно выделить следующие характеристики: сопровождаются дискомфортом, неудовлетворенностью, сильными переживаниями, соматическими нарушениями, снижают продуктивность деятельности, влияют на отношения с другими людьми.

1.2 Причины возникновения и преодоление негативных эмоциональных состояний у сотрудников полиции

Деятельность сотрудников МВД 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 МВД, это связанно с задержанием преступников, освобождением заложников, обеспечением правопорядка в период массовых мероприятий, стихийных бедствий и чрезвычайных ситуаций, применением огнестрельного оружия.

Результаты общих исследований психологов МВД 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 МВД 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 МВД к экстремальным и психологически сложным ситуациям служебной деятельности.

Если анализировать причины (источники) возникновения экстремальных и психологически сложных ситуаций для деятельности органов внутренних дел, то можно условно выделить три группы факторов, их обуславливающих:

– к первой группе относятся явления, связанные с действиями стихийных сил природы: землетрясения, наводнения, засуха, лесные пожары, ураганы,

цунами, оползни и т.д. (в том числе явления медико-биологического характера - массовые заболевания людей, животных, то есть явления медико-биологического свойства - эпидемии и эпизоотии);

– вторую группу факторов составляют явления социального характера, связанные с поведением людей (как отдельных граждан, так и групп людей). Это противоправность поведения, нарушение общественного порядка, совершение общественно-опасных действий, направленных против жизни и здоровья граждан, их прав, свобод и имущества (то есть массовые беспорядки, террористические акты, захват заложников, летательных аппаратов, групповые драки, в том числе на почве межнациональной розни, массовые побеги из мест лишения свободы и из-под стражи, нападение на охраняемые объекты с целью захвата оружия, ценностей и так далее).

Пресечение и ликвидация таких явлений представляет наибольшую трудность для сотрудников ОВД, поскольку они чреваты гибелью людей, причинением значительного ущерба и могут иметь катастрофические последствия в случае непринятия адекватных мер;

– в третью группу необходимо выделить явления, обусловленные причинами технического характера, возникающие вследствие неправильной или небрежной эксплуатации различного рода технических устройств, машин, механизмов, источников повышенной опасности, несоблюдения технологий на взрыво- или пожароопасных предприятиях, вредных в экологическом плане производствах.

Изучение деятельности в особых условиях осуществляется посредством анализа взаимосвязей трех параметров: характеристик экстремальных факторов, психологических состояний и свойств личности работающего, а также результатов его деятельности

Первый параметр обозначенной триады включает внешние факторы – факторы обитаемости (температурные условия, шум, радиация и др.). Также сюда относятся факторы профессиональной деятельности (монотония,

гиподинамия, непрерывность деятельности и др.) и информационные факторы (сенсорный голод, перегрузка и дефицит информации и др.) [22].

В составе внутренних факторов особое место занимают личностные характеристики. Перечислим наиболее важные из них. Прежде всего, это уровень общего интеллекта, куда относятся общая осведомленность, интеллектуальная и когнитивная гибкость, взаимосвязь способностей, практическое мышление.

Следующая характеристика – уровень личностной стабильности, включающий уверенность в себе, коммуникативный потенциал, надежность, устойчивость к стрессу, ответственность.

Далее выделяют оптимальный уровень тревожности и отсутствие психопатологических симптомов.

Важны и психодинамические свойства: экстравертированность, интровертированность, нейротизм, вегетативная саморегуляция и др.).

В зависимости от личностных характеристик под влиянием внешних факторов у человека формируются определенные психические состояния.

Их интегральная характеристика в конкретных условиях деятельности определяется как функциональное состояние, представляющее собой характеристику состояний человека с позиции эффективности выполняемых им функций и задействованных в этом систем организма по критерию надежности и внутренней цены деятельности [23].

Важно отметить, что определяющими успешность деятельности являются субъективные (внутренние) факторы, что доказывает сформулированная С.Л. Рубинштейном формула диалектико-материалистического понимания детерминизма поведения человека о действии внешних факторов через посредство внутренних условий.

Согласно взглядам С.Л. Рубинштейна [45, С. 189] специфическими способами реализации психической активности являются «сознание» и «действие».

По мнению Фатеева Н. М., экстремальные условия деятельности создаются факторами, которые обусловлены внешней средой либо характером самой деятельности (среди них особо выделяют факторы информационного характера). Несмотря на разнообразие данных факторов, их влияние на эффективность деятельности и функциональное состояние работника может быть объяснено с позиции психологической концепции условий деятельности [47, С. 31].

Суть психологической концепции условий деятельности составляет следующее положение: влияние внешних условий на деятельность должно изучаться с учетом того, как эти условия преломляются в ходе психологического опосредования на результате деятельности в конкретных условиях. При реализации данной концепции необходимо определить особенности влияния того или иного фактора на основные компоненты деятельности человека: интенционный (потребностно- мотивационная сфера), операционный (структура деятельности), активационно- регуляторный (состояния, регулирующие деятельность), базовый (состояние физиологических функций, обеспечивающих неспецифическую реакцию) компоненты.

Таким образом, с позиции психологической концепции влияние внешних условий проявляется в структуре самой деятельности, состоянии и самочувствии работников (включая личностные особенности), характере противоречий между выполняемой задачей и условиями ее выполнения, конечном результате деятельности. Несмотря на специфичность воздействия различных факторов на деятельность и поведение человека, выделены общие закономерности деятельности, осуществляемой в особых и экстремальных условиях [7].

Огромное значение для эффективности деятельности в экстремальных условиях имеют волевые, моральные и другие характеристики личности. В.И Лебедев отмечает, что при трудовой деятельности, проходящей в экстремальных условиях, психическая напряженность возникает до начала выполнения трудного задания, нарастает и доходит до высшего предела во

время его выполнения, по его окончании возникает разрядка, однако волнение некоторое время продолжается. На завершающем этапе сложной деятельности человек расслабляется, его бдительность снижается, что может привести к непредсказуемым ошибкам [25].

Следует отметить еще одну важную закономерность, касающуюся зависимости качества деятельности от интенсивности и продолжительности экстремальных воздействий. Данная зависимость определяется известным законом Йеркса-Додсона, согласно которому качество выполнения нетрудной задачи с увеличением активации нервной системы монотонно повышается, наивысшая эффективность выполнения сложных задач наблюдается при среднем уровне активации.

Таким образом, незначительные по интенсивности и продолжительности воздействия мобилизуют человека, создавая оптимальный стресс. Под воздействием экстремальных факторов у человека происходят определенные изменения функционального состояния и поведения [47].

Переносимость негативных эмоциональных состояний зависит от таких переменных, как вид экстремального воздействия, его продолжительность и интенсивность, специфика деятельности, предыдущий опыт, индивидуально-личностные особенности человека.

Что касается специфики деятельности, общий принцип таков: в состоянии стресса человек реагирует более быстро, но допускает больше ошибок. Поэтому в задачах, требующих скорости при выполнении простых операций, стресс обычно улучшает результаты. Эффективность деятельности, требующей большой четкости и сохранения ее структуры, в условиях стресса снижается [29, 22]. Кроме того, в групповой деятельности в экстремальных условиях степень адаптации человека к стрессу определяется психологической совместимостью членов группы, ее сработанности, уровнем конфликтности [48]. Следует понимать, что, несмотря на значимость внешних факторов, определяющими параметрами переносимости негативных эмоциональных состояний являются личностные характеристики человека.

Деятельность человека в особых условиях определяется множеством факторов, рассмотренных выше. Обобщая их, можно сделать следующий вывод: мобилизовать свои лучшие качества, выполнить задачу в заданные сроки и с минимальными затратами физических и психических усилий способны лишь те работники, которые характеризуются повышенной устойчивостью к психологическому стрессу и в целом высоким уровнем психологической готовности к деятельности в особых и экстремальных условиях.

Чумаков М. В. считает, что именно эти личностные характеристики выступают в конечном итоге главными критериями оценки деятельности человека в данных условиях [48, С. 172].

Одним из профессионально важных качеств сотрудников ОВД являются эмоциональная и нервно-психическая устойчивость, обеспечивающие эффективность деятельности в экстремальных условиях. Как показал ряд исследований, эти качества тесно связаны, так как в условиях стресса их достаточно высокий уровень способствует сохранению и повышению работоспособности [7].

При этом необходимо подчеркнуть различие между эмоциональной и нервно-психической устойчивостью в силу различного их содержания и структуры.

Первая представляет собой интерактивное психологическое свойство личности, относящееся к эмоциональной сфере личности и отражающее динамические межпроцессуальные связи в психике человека. Основу эмоциональности составляют соотношения не только собственно эмоциональных, но и волевых, интеллектуальных, сенсорных, мотивационных и других процессов.

В структуре эмоциональной устойчивости выделяются эмоционально-волевая, эмоционально-моторная, эмоциональносенсорная, эмоционально-интеллектуальная устойчивость. Профессиональная деятельность сотрудников ОВД, осуществляемая в экстремальных ситуациях, сопровождается

психической напряженностью трех видов: эмоциональной, неэмоциональной, смешанной (В. Л. Марищук).

Эмоциональная напряженность появляется в результате действия факторов, вызывающих переживание тревоги, страха, неизвестности, риска для жизни и других негативных эмоций. Возникновение эмоциональной напряженности возможно на любом этапе деятельности и связано с рассогласованием между объективной значимостью рабочей ситуации и ее субъективной оценкой [53].

Неэмоциональная, или операционная, напряженность появляется в условиях, которые предъявляют повышенные требования к интеллектуальным ресурсам или двигательному аппарату работника и не связаны с серьезными последствиями. Такая напряженность повышается постепенно в результате выполнения работы большой сложности. Важно отметить, что такое разделение данных видов напряженности является условным, так как любая деятельность всегда сопровождается эмоциональными переживаниями и зачастую операционная напряженность перерастает в эмоциональную.

В связи с этим говорят о смешанной напряженности, характеризующейся различным удельным весом эмоционального и операционного компонента в структуре напряженности, и являющейся наиболее характерной для различных видов деятельности, проходящей в экстремальных условиях [53, С. 239].

Отрицательно сказывается на переносимости негативных эмоциональных состояний такое качество личности, как нервно-психическая неустойчивость. Она понимается как склонность к функциональным срывам нервной системы при значительном психическом и физическом напряжении.

Понятие о нервнопсихической неустойчивости объединяет патологические и предпатологические особенности личности, снижающие возможность адаптации человека к усложненным, стрессовым условиям существования и деятельности. По мнению исследователей (Бекаревич О.Л., Волокитин А.А., Глушко А.Н.) наиболее часто нервно-психическая неустойчивость наблюдается при акцентуациях характера, пограничных состояниях, легких степенях

умственного недоразвития, алкоголизме, наркомании и некоторых психических заболеваниях [42, С. 142].

Нервно-психическая неустойчивость наблюдается также и при некоторых пограничных состояниях человека. Под ними понимают болезненные состояния, не достигающие степени ярко выраженной психической патологии. К их числу относят, прежде всего, реактивные состояния.

Психологическая устойчивость сотрудников МВД 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 МВД – 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 МВД, 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 МВД 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 19 из окружающей ситуации, что поспособствует более эффективному выполнению поставленных задач и уменьшению чрезвычайных происшествий и срывов профессиональной деятельности среди личного состава органов внутренних дел [38, С. 279].

Если сотрудник 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 МВД 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 умеет настроиться на борьбу о 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 МВД 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 МВД 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, настроя;

– СОПТ (ситуативно-образная психорегулирующая тренировка, мысленное перечисление сотрудником индивидуально-ценностных качеств и ситуаций, в которых ему что-то удалось) [38, С. 172].

Таким образом, практические тренинговые занятия необходимы для формирования эмоциональной устойчивости. 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 Механизмы и средства психопрофилактики негативных эмоциональных состояний в служебной деятельности сотрудников полиции

Столяренко А.М. подчеркивает необходимость экстремальной подготовки человека. Одним из основных видов такой подготовки он считает формирование умений управлять своим состоянием и поведением, отмечая, что «умение владеть собой – обязательный элемент подготовленности человека к действиям в экстремальных условиях и преодолению как объективных, так и субъективных трудностей» [50, С. 84].

В связи с этим он говорит о психотехниках саморегуляции психических состояний и поведения, выделяет конкретные направления и приемы саморегуляции, методы овладения ими: волевую саморегуляцию; психотоническую тренировку; аутогенную тренировку (АТ); психорегулирующую тренировку (ПРТ); психомышечную тренировку;

психологическую преднастройку и аутогипноз; методику формирования оптимального боевого состояния (ОБС); психотехнику боевого транса.

Папкин А. И. отмечает, что в процессе подготовки человека к деятельности в опасных ситуациях необходимо сформировать ряд важных свойств и умений: склонности к самоконтролю поведения и сдержанности; умения управлять собой в экстремальной ситуации и снимать чувство страха; умения мобилизовать себя при действиях в нештатных условиях; эмоциональную (экстремальную) устойчивость; смелость; выдержанность; умения управлять собой и регулировать психические состояния и др.

Часто при проведении конкретных исследований поведения сотрудников полиции в экстремальных ситуациях диагностическая часть и полученные эмпирические материалы позволяют авторам разработать целостные психологические программы специального обучения и специального тренинга, ориентированные на повышения уровня экстремально-психологической подготовленности и умений управлять психическими состояниями (В. М. Мельников, И. А. Папкин, В. Н. Смирнов и др.). Материалы этих апробированных на уровне диссертационных исследований программ дают позитивный импульс для разработки конкретных направлений профилактики и регуляции негативных эмоциональных состояний при выполнении сотрудниками полиции служебных обязанностей в экстремальных ситуациях.

Проектирование модели формирования эмоциональной устойчивости сотрудников МВД 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].

Модель психопрофилактики будет включать следующие этапы:

1. Изучить теоретический аспект формирования эмоциональной устойчивости сотрудников МВД.

1.1. Проанализировать феномен эмоциональной устойчивости в психолого-педагогический литературе.

1.2. Изучить психологические особенности эмоциональной устойчивости у сотрудников МВД перед несением службы.

1.3. Создать модель формирования эмоциональной устойчивости сотрудников МВД перед несением службы.

2. Провести исследование эмоциональной устойчивости у сотрудников МВД 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 МВД перед несением службы.

3.1. Составить программу формирования эмоциональной устойчивости сотрудников МВД перед несением службы.

3.1.1. Провести программу формирования эмоциональной устойчивости сотрудников МВД перед несением службы.

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

3.3. Разработать психолого-педагогические рекомендации для сотрудников МВД.

3.4. Составить технологическую карту. Перейдем к моделированию процесса формирования эмоциональной устойчивости сотрудников МВД перед несением службы (рисунок 1).

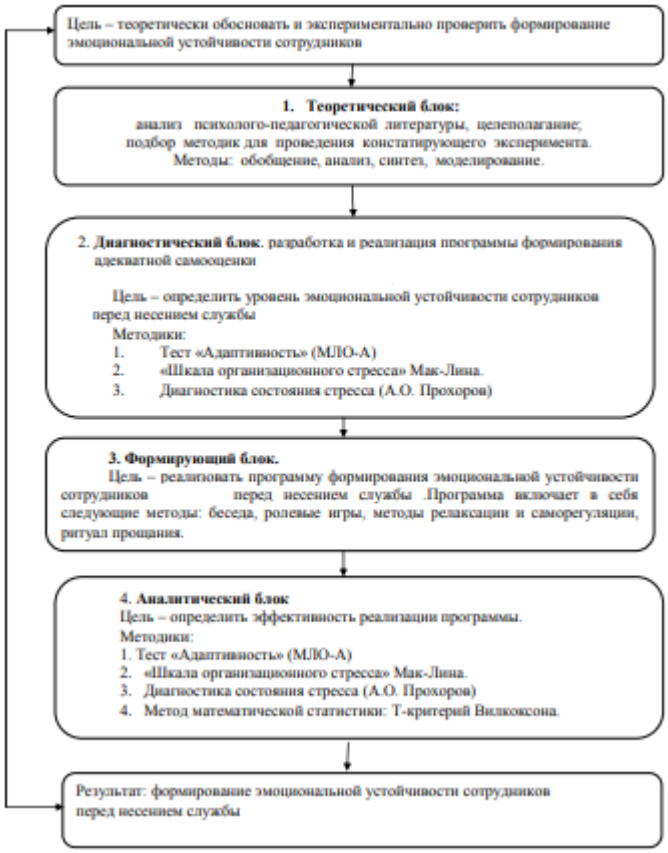

Рис. 1.1 Модель формирования эмоциональной устойчивости сотрудников МВД перед несением службы

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить формирование эмоциональной устойчивости сотрудников МВД перед несением службы. Модель формирования эмоциональной устойчивости сотрудников

МВД 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-Лина;

– опросник для выявления выгорания, адаптированный Н. Е. Водопьянов.

Коррекционно-развивающий блок отражает программу формирования эмоциональной устойчивости сотрудников МВД перед несением службы составлено «дерево целей» формирования эмоциональной устойчивости сотрудников МВД перед несением службы, где генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить формирование эмоциональной устойчивости сотрудников МВД перед несением службы.

Анализ психолого-педагогических исследований позволил разработать модель формирования эмоциональной устойчивости сотрудников МВД перед несением службы, содержание состоит из четырех блоков: теоретический, диагностический, коррекционно-развивающий и аналитический блоки.

Результатом является возможное изменение эмоциональной устойчивости сотрудников МВД перед несением службы в результате реализации программы формирования эмоциональной устойчивости сотрудников МВД 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 функций, содержания, методов, средств и форм процесса, который мы моделировали; выявили возможности предоставляемых условий, необходимых для достижения цели проектируемой модели.

2. 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.

Результатом является возможное изменение эмоциональной устойчивости сотрудников МВД перед несением службы в результате реализации программы формирования эмоциональной устойчивости сотрудников МВД перед несением службы.

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

II ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОЯВЛЕНИЙ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ У СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ В ОПАСНЫХ СИТУАЦИЯХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

2.1 Организация и методики исследования

Отмечено, что профессиональная деятельность сотрудников МВД 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 МВД 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 МВД 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 МВД, самым важным фактором является высокий уровень стрессоустойчивости и психологической готовности к деятельности в чрезвычайных и опасных ситуациях.

При длительном воздействии стрессовых факторов, при частом наличие угрозы для жизни, имея высокую вероятность гибели или ранения к сотрудникам МВД России предъявляются высокие требования. Сотрудник

должен иметь высокий уровень профессиональной подготовленности, специалисты максимально повышают психологическую устойчивость и работают с личным составом, повышая уровень стрессоустойчивости.

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 ОМВД России по Иланскому району 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. 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, чтобы 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 интересуемым 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 об 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 имеет стандартную процедуру. Такая стандартизация дает возможность сравнивать результаты различных испытуемых.

Нами были использованы 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.

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.

В нашей работе мы будем упираться на следующие методы и шкалы. Определившись со шкалой, мы можем измерить полученные данные, использовав такие математические методы в психологии, как регистрация и шкалирование, заключающиеся в выражении исследуемых явлений в числовых показателях.

Выделяют несколько типов шкал. 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-Лина;

– опросник для выявления выгорания, адаптированный Н.Е. Водопьяновой;

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

Данный опросник оценивает 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 оценивает уровень адаптивности сотрудников ОМВД России по Иланскому району 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.

Методика «Шкала организационного стресса» Мак-Лина. 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 – «Х».

Опросник Н. Е. Водопьяновой включает в себя 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с выполнением служебно-профессиональной деятельности. Опросник включает в себя три шкалы:

– эмоциональное истощение;

– деперсонализация;

– редукция личных достижений.

Каждой шкале соответствуют определенные вопросы. Ответы оцениваются по семибальной шкале измерений и варьируют от «никогда» (0 баллов) и до «ежедневно» (6 баллов). О наличии высокого уровня выгорания свидетельствуют высокие оценки по субшкалам «эмоциональное истощение» и «деперсонализация» и низкие по шкале «редукция персональных достижений». Так, эмоциональное истощение оценивается от 0 до 15 как низкий уровень, 16-24 – средний, 25 и больше высокий.

Деперсонализация оценивается от 0 до 5 - низкий уровень, от 6 до 10 средний, 11 и больше высокий.

Редукция персональных достижений оценивается в обратном порядке: 37 и больше – 56 низкий уровень, 36-31 средний уровень, 30 и меньше – высокий уровень

Ключ опросника выглядит следующим образом:

1. «Эмоциональное истощение» – ответы «да» по пунктам 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20. (максимальная сумма баллов – 54).

2. «Деперсонализация» – ответы «да» по пунктам 5, 10, 11, 15, 22 (максимальная сумма баллов – 30).

3. «Редукция личных достижений» – ответы да по пунктам 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21 (максимальная сумма баллов – 48).

С помощью «Опросника для выявления выгорания», адаптированного Н. Е. Водопьяновой [21], подсчитывалась сумма баллов по каждой из трех субшкал (эмоционального истощения, деперсонализации, редукции личных достижений).

Значения считались высокими по шкале эмоционального истощения – 25 баллов и выше, деперсонализации – 11 баллов и выше, редукции личных достижений – 37 баллов и выше.

Контрольно–обобщающий: анализ и обобщение результатов исследования, формулирование выводов, разработка рекомендаций, проверка гипотезы. Использовался метод математической статистики Т - критерий Вилкоксона. Критерий применяется для того, чтобы 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, насколько они видны. С помощью данного критерия мы можем установить критерии показателей.

Основываясь на результаты, полученные в ходе исследования можно выделить, что исследование эмоциональной устойчивости сотрудников ОМВД России по Иланскому району перед несением службы проходило в 3 этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий. Исследование эмоциональной устойчивости сотрудников ОМВД России по Иланскому району перед несением службы проводилось с помощью комплекса методов и методик.

2.2 Результаты исследования

Исследование проводилось в 2022 году в ОМВД России по Иланскому району Красноярского края.

В экспериментальном исследовании участвовали аттестованные сотрудники, численностью 20 сотрудников. 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. Внерабочее 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 2.1.

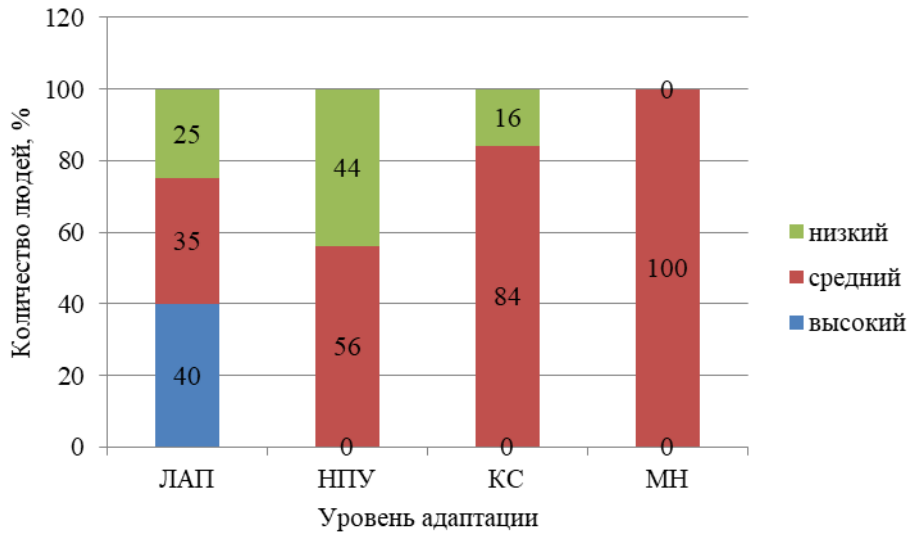

Рис. 2.1 Распределение уровня адаптивности у сотрудников ОМВД России по Иланскому району перед несением службы по опроснику «Адаптивность» (МЛО-АМ)

А) шкала «Личностный адаптационный потенциал» (ЛАП): Очень низкий уровень адаптивных способностей у 5 сотрудников (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%) сотрудников. За такими людьми нужно наблюдать, не давая им повода уйти в себя.

Высокий уровень адаптивных способностей имеют 8 (40%) сотрудников. Человек, который полностью, либо в большей мере, адаптирован - не имеет проблем с окружением, уверен в себе и готов четко и грамотно нести службу;

Б) шкала «Нервно-психическая устойчивость» (НПУ): У 44% сотрудников – низкий уровень поведенческой регуляции. У них определенная склонность к нервно-психическим срывам, неадекватная самооценка, не всегда реальное восприятие действительности. У 56% респондентов средний уровень поведенческой регуляции – они не могут правильно оценить свое место в группе, испытывают затруднение при восприятии действительности;

В) шкала «Коммуникативные способности» (КС): У 6% испытуемых низкий уровень коммуникативных способностей – это говорит о том, что они испытывают затруднение в построении контактов с окружающими, проявляют агрессивность, им присуща повышенная конфликтность. У 94% выявлен средний уровень коммуникативных способностей. Для них характерно стремление поддерживать отношения с людьми, ориентация на социальное одобрение, зависимость от группы, потребность в привязанности, малоконфликтность;

Г) шкала «Моральная нормированность» (МН): Результаты распределились следующим образом: у 100% респондентов – средний уровень моральной нормированности. Сотрудники способны оценить свое место и роль в коллективе, соблюдают общепринятые нормы поведения.

Рассмотрим результаты, полученные с помощью методики «Шкала организационного стресса» Мак-Лина, которые представлены в таблице 2 (Приложение 2) и на рисунке 2.2.

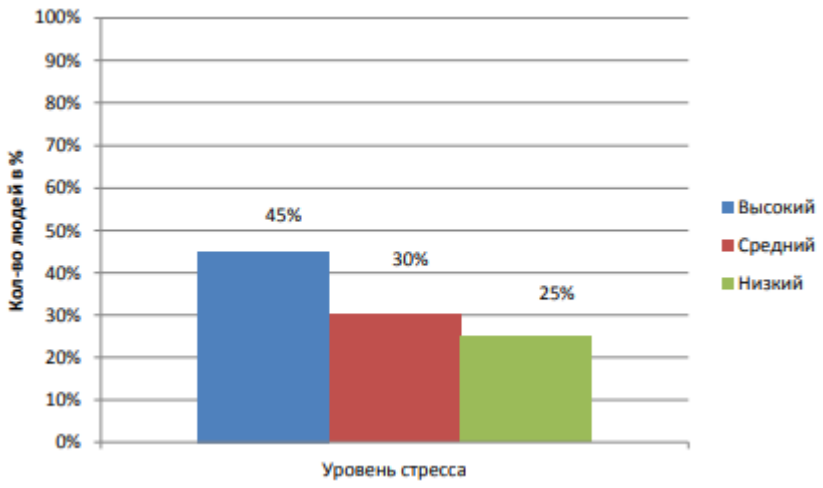

Рис. 2.2 Распределение уровня стресса сотрудников ОМВД России по Иланскому району по методике «Шкала организационного стресса» Мак-Лина

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

С низким уровнем стресса выявлено 5 (25%) сотрудников, 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. Сотрудник 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 «Опросника для выявления выгорания», адаптированного Н.Е. Водопьяновой на рисунке 2.3.

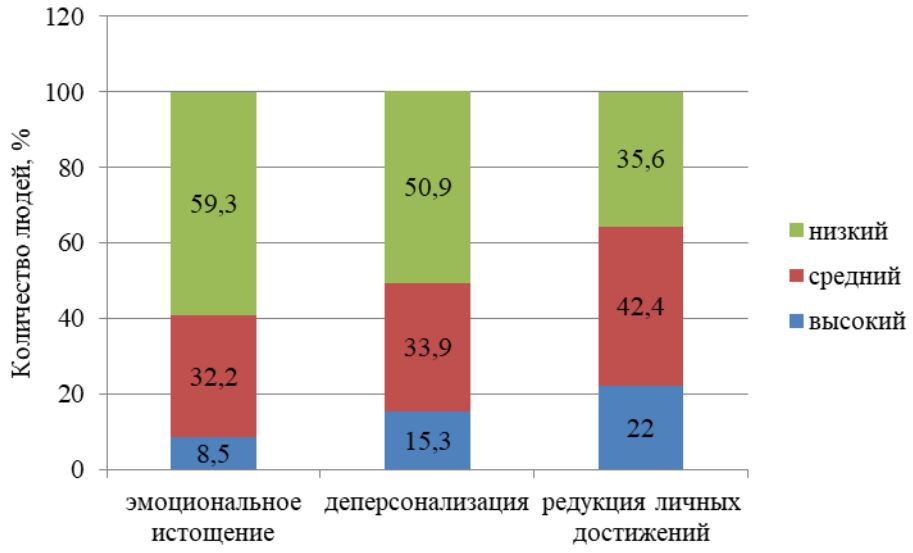

Рис. 2.3 Уровень выраженности показателей субшкал эмоционального выгорания у сотрудников ОМВД России по Иланскому району по «Опроснику для выявления выгорания», адаптированного Н.Е. Водопьяновой, в процентах

При помощи «Опросника для выявления выгорания», адаптированного Н.Е. Водопьяновой нами были получены следующие результаты:

– по субшкале эмоционального истощения у 8,5% сотрудников ОМВД России по Иланскому району был выявлен высокий уровень, у 32,2% сотрудников ОМВД России по Иланскому району средний уровень выгорания;

– по субшкале деперсонализация у 15,3% сотрудников определялся высокий уровень, у 33,9% – средний уровень выгорания;

– по субшкале редукция личностных достижений у 22% сотрудников был выявлен высокий уровень, у 42,4% – средний уровень выгорания;

– у 25% сотрудников одновременно отмечаются средние показатели выгорания по двум субшкалам, у 7,0 % сотрудников – по трем субшкалам.

Анализ результатов исследования позволил сделать следующие выводы: уровень эмоциональной устойчивости у сотрудников высок, 4 (20%) сотрудников испытывают дискомфорт, имеют плохую стрессоустойчивость. 10 (50%) сотрудников 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 сотрудников имеют умеренный уровень стресса.

Исходя из опыта специалистов, 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, чащу бывают случаи, когда незначительные события нарушают эмоциональное равновесие.

Слабый уровень мы выявили у 4 сотрудников. У людей со слабым уровнем есть риск переутомления и истощения. Они чаще других теряют самоконтроль в стрессовой и чрезвычайной ситуации.

Исследование эмоциональной устойчивости сотрудников ОМВД России по Иланскому району позволило сделать следующие выводы:

В экспериментальном исследовании участвовали сотрудники полиции численностью 20 сотрудников. Из них 18 мужчин и 2 женщины. 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 сотрудников (35%), с высоким уровнем 5 сотрудников (25%), со средним уровнем по 8 сотрудников (40%).

В целом стрессоустойчивое поведении 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-Лина выявлено с низким уровнем стресса 9 сотрудников (45%), со средним уровнем 5 сотрудников (25%), с высоким уровнем 6 сотрудников (30%).

По «Опроснику для выявления выгорания», адаптированного Н. Е. Водопьяновой выявлен высокий уровень эмоционального истощения 2 сотрудника (8,5%), высокий уровень деперсонализации у 3 сотрудников (15,3%) и высокий уровень редукции личностных достижений у 4 сотрудников (22%).

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

Таким образом, в программе формирования эмоциональной устойчивости сотрудников ОМВД России по Иланскому району будет участвовать 20 сотрудников.

2.3 Рекомендации по психологической профилактике и преодолению негативных эмоциональных состояний сотрудников полиции в опасных ситуациях профессиональной деятельности

На основании полученных результатов диагностики негативных эмоциональных состояний сотрудников ОМВД России по Иланскому району, мы пришли к выводу о необходимости разработки программы профилактики негативных эмоциональных состояний, которая на сегодняшний день отсутствует в исследуемом учреждении.

Нами разработана программа профилактики негативных эмоциональных состояний, которая включает следующие разделы:

1. Обоснование программы.
2. Цель программы.
3. Задачи программы.
4. Целевые группы.
5. Методы реализации.
6. Ожидаемый результат.
7. Мониторинг и оценка результатов.
8. Структура программы.
9. Ответственность.
10. Документация и отчетность.

1. Обоснование программы. В правоохранительных органах к сотрудникам предъявляется ряд требований, которые требует профессиональная деятельность, среди которых обязательными являются:

− добросовестное выполнение своих служебных обязанностей. Проявление высоких профессиональных и служебных навыков, твердость, принципиальность, верность своему делу. Поддержание авторитета своего подразделения, умение находить взаимопонимание с сотрудниками других подразделений и служб; уважительно относится к сотрудникам полиции;

− выполнять свои профессиональные обязанности только в рамках закона; уважать честь и права правонарушителей;

− сохранять мужество и смелость, не отступать перед лицом угрозы в обстановке, которая требует спасения жизни людей; пресечения угрожающего людям преступления;

− быть честным, твердым в своих решениях, соблюдать дисциплину и субординацию; не допускать, чтобы на принимаемые решения влияли какие-либо предубеждения, враждебные или дружеские чувства;

− участвовать в воспитательном процессе правонарушителей по формированию у них законопослушного поведения.

Перечисленные выше требования обуславливают высокую ответственность сотрудников полиции, которые способствуют появлению симптомов хронической усталости, профессиональной деформации, сопровождающиеся снижением работоспособности сотрудников, снижением самооценки, эмоциональным истощением.

Предложенная нами программа ориентирована на расширение знаний сотрудников об эмоциональной устойчивости, методов и приемов самовосстановления и оказания помощи себе и другим сотрудникам, что в значительной степени способствует улучшению общего самочувствия сотрудников полиции, повышению эффективности их труда. Программа предполагает проведение тренингов и семинаров с сотрудниками ОМВД России по Иланскому району.

2. Основная цель программы: создание условий для профилактики негативных эмоциональных состояний и формирование эмоциональной устойчивости сотрудников ОМВД России по Иланскому району.

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.

3. Задачи программы:

– 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, отрепетировать и закрепить полученные знания.

4. Целевые группы – ОМВД России по Иланскому району.

5. Методы реализации. Численность участников группы не должна превышать 20 человек.

Программа профилактики предполагает индивидуальные консультации и диагностику уровня негативных эмоциональных состояний, разработку рекомендаций и подборку индивидуальных развивающих и коррекционных упражнений.

6. Ожидаемый результат. В процессе реализации программы профилактики негативных эмоциональных состояний у сотрудников ОМВД России по Иланскому району предусматривает достижение следующих результатов:

во-первых, повышение эмоциональной устойчивости работников и их готовность к психологическим нагрузкам в профессиональной деятельности;

во-вторых, развитие навыков по профилактике синдрома хронической усталости и профессиональной деформации сотрудников полиции;

в-третьих, снижение уровня тревожности у сотрудников полиции и численности работников, готовых отказаться от профессиональной деятельности для сохранения физического и психического здоровья;

в-четвертых, повышение производительности труда;

в-пятых, повышение социально-психологического профессионализма психолога ОМВД России по Иланскому району.

7. Мониторинг и оценка результатов. Мониторинг проекта осуществляется в соответствии со стандартными процедурами и разработанной логико-структурной матрицей проекта. Мониторинг и оценка результатов основаны на периодической оценке прогресса в достижении конкретных результатов каждой группы и каждого отдельно взятого специалиста.

Возможными показателями результативности работы участников групп предполагаются:

– решение индивидуальных проблем участников групп;

– оказание консультативной, реабилитационной, развивающей, эмоциональной помощи сотрудникам ОМВД России по Иланскому району в процессе предупреждения и преодоления профессиональной деформации;

– снижение уровня тревожности, хронической усталости у сотрудников ОМВД России по Иланскому району;

– овладение приемами оказания самопомощи сотрудниками.

8. Структура программы.

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). Были использованы метод тестирования, методики:

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

– методика «Шкала организационного стресса» Мак-Лина;

– опросник для выявления выгорания, адаптированный Н.Е. Водопьяновой.

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.

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. Латюшин); 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 №5. 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 №6. 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 №7. 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 №8. 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 №9. 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».

9. Ответственность за организацию и реализацию программы профилактики несет психолог.

10. Программа профилактики негативных эмоциональных состояний сотрудников ОМВД России по Иланскому району предполагает наличие следующих документов:

– план занятий;

– график занятий;

– папки с методическими разработками и материалами;

– журнал посещений занятий;

– список сотрудников.

ОМВД России по Иланскому району обладает следующими ресурсами для профилактики негативных эмоциональных состояний у сотрудников:

– здоровье сберегающие технологии: должна выстраиваться ориентация на воспитание привычек и практических навыков здорового образа жизни, контроль усвоения данных привычек каждым сотруднику. Восприятие здоровья и здорового образа жизни как жизненной ценности. Организация обучения практическим навыкам создавать индивидуальные и коллективные программы здорового образа жизни;

– работа с самооценкой сотрудников полиции, на уровень их притязаний в ходе профессиональной деятельности;

– работа с практическими навыками: обучение умению управлять своим эмоциональным и психологическим состоянием, умение решать личностные и социальные проблемы, выходить из состояния стресса, уметь оптимально реагировать на изменения внешней среды;

– проведение профилактической работы по предупреждению негативных эмоциональных состояний у сотрудников полиции комплексной группой специалистов: педагогов, психологов, социальных педагогов;

– организация социального партнерства для создания здоровой личностно ценной среды взаимодействия с организациями, общественными объединениями, чья деятельность направлена на работу с сотрудниками ОМВД России по Иланскому району, в частности на сферу их здоровье сбережения;

– развитие индивидуального потенциала полицейских. Для понимания проблемы ресурсов, надо осознавать насколько это динамичный процесс, насколько он находится в движении.

Таким образом, разработанная нами программа профилактики негативных эмоциональных состояний направлена на снижение эмоциональной напряженности сотрудников ОМВД России по Иланскому району, на содействие сплоченности коллектива управления, создание благоприятных условий для труда и отдыха.

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 на рисунке 2.4 и в приложении 3.

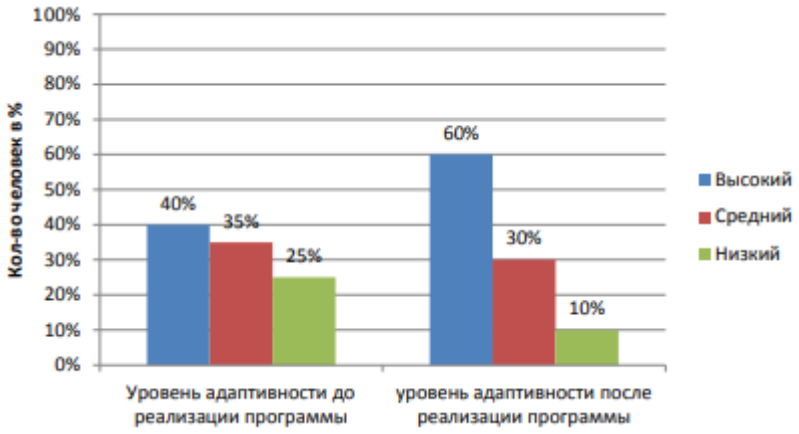

Рис. 2.4 Распределение уровня адаптивности у сотрудников ОМВД России по Иланскому району перед несением службы до и после реализации программы по опроснику «Адаптивность» (МЛО-АМ)

Проанализировав результаты контрольного эксперимента, мы увидели, что коррекционная программа, разработанная нами, оказала положительное влияние на повышение уровня стрессоустойчивости сотрудников ОМВД России по Иланскому району перед несением службы.

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

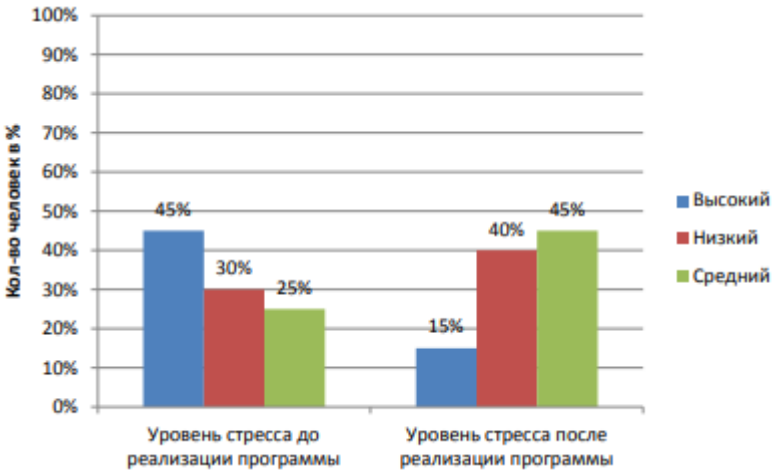

Рис. 2.5 Распределение уровня адаптивности сотрудников ОМВД России по Иланскому району до и после реализации программы по «диагностике эмоционального выгорания» (Н.Е. Водопьянова)

В констатирующем эксперименте «диагностика эмоционального выгорания» (Н.Е. Водопьянова) показала, что высокий уровень стресса у 45% сотрудников, а по результатам контрольного эксперимента сотрудники с высоким уровнем выявлено 15%.

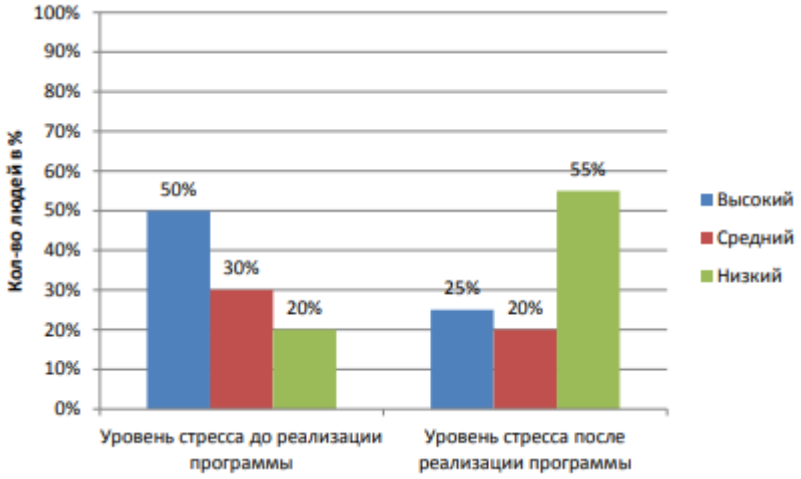

Рис. 2.6 Распределение уровня адаптивности сотрудников ОМВД России по Иланскому району до и после реализации программы по методике «Шкала организационного стресса»

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:

Н0: Интенсивность сдвигов в типичном направлении не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении.

Н1: 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=∑R, где R-ранговые значения сдвигов с более редким знаком.

6. Определяем критические значения.

7. Строим ось значимости.

Рис. 2.7 Ось значимости

Значения Т-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 ОМВД России по Иланскому району 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 ОМВД России по Иланскому району 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 ОМВД России по Иланскому району 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 ОМВД России по Иланскому району перед несением службы возможно при проведении моделирования.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В соответствии с целью работы было организовано и проведено эмпирическое исследование, направленное на анализ эмоциональной устойчивости сотрудников ОМВД России по Иланскому району.

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-Лина и диагностику эмоционального выгорания (Н.Е. Водопьянова).

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, посредством динамических упражнений.

Разработанная программа формирования эмоциональной устойчивости сотрудников ОМВД России по Иланскому району 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 ОМВД России по Иланскому району перед несением службы.

В соответствии с целью и гипотезой исследования был проведен теоретический анализ литературы по проблеме эмоциональной устойчивости у сотрудников МВД 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 Т – 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 ОМВД России по Иланскому району 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.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова, Г. С. Возрастная психология: учебник и практикум / Г. С. Абрамова. – Москва: Юрайт, 2015. – 818 с.
2. Адаев, А. И. Оценка и прогноз психологической готовности сотрудников ОВД к деятельности в экстремальных ситуациях / А. И. Адаев. – Санкт-Петербург: Юрайт, 2014. – 240 с.
3. Акрушенко, А. В. Психология развития и возрастная психология : учебное пособие / А. В. Акрушенко, О. А. Ларина, Т. В. Катарьян. – 2-е изд. – Саратов : Научная книга, 2019. – 127 с.
4. Александровский, О. А. Психогении в экстремальных условиях / О.А. Александровский, О. С. Лобастов, Л. И. Спивак. – Москва: Медицина, 2011. – 354 с.
5. Ананьев, Б. Г. Избранные труды по психологии / Б. Г. Ананьев. – Санкт-Петербург: Издательство Санкт-Петербургского университета, 2011. – 964 с.
6. Анастази, А. Психологическое тестирование / А. Анастази, С. Урбина. – Санкт-Петербург: Питер, 2014. – 688 с.
7. Бернштейн, Н. А. Физиология движений и активность / Н. А. Бернштейн. – Москва: Наука, 2015. – 496 с.
8. Бодалев, А. А. Восприятие и понимание человека человеком / А. А. Бодалев – Москва: Наука, 2012. – 198 с.
9. Бороздина, Г. В. Психология и педагогика: учебник / Г. В. Бороздина. – Москва: Юрайт, 2014. – 480 с.
10. Васильев, В. А. Юридическая психология / В. А. Васильев. – Москва: Юрайт, 2012. – 142 с.
11. Гельфанд, И.М. Очерки о совместной работе математиков и психологов / И. М. Гельфанд, Б. И. Розенфельд, М. А. Шифри. – Москва: Наука, 2016. – 450 с.

12. Гланц, С. Методы статистики в психологии и биологии / С. Гланц. – Москва: Практика, 2017. – 134 с.

13. Долгова, В. И. Готовность к инновационной деятельности в образовании: монография / В. И. Долгова. – Москва: КДУ, 2012. –228 с.

14. Долгова, В. И. Эмоциональная устойчивость как ключевая компетенция / В. И. Долгова, Г. Ю. Гольева. – Челябинск: АТОКСО, 2010. – 183 с.

15. Дяченко, М. И. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости / М. И. Дяченко, В. А. Пономаренко // Вопросы психологии. – 2014. – С. 112-116.

16. Зильберман, П. Б. Эмоциональная устойчивость оператора / Под ред. Е.А.Милеряна. – Москва: Наука, 2004. – 13 с.

17. Изард, К. Эмоции человека / К. Изард. – Москва: МГУ, 2016. – 234 с.

18. Крысько, В. Г. Социальная психология / В. Г. Крысько. – Москва: Юрайт, 2014. – 560 с.

19. Леванова, Е. А. Подросток: концепция психопластики личности подростка / Е. А. Леванова. – Москва: Омега-Л, 2017. – 175 с.

20. Леонтьев, А. Н. Лекции по общей психологии /А. Н. Леонтьев. – Москва: Смысл, 2015. – 511 с.

21. Марищук, В. Л. Психологические основы формирования профессионально значимых качеств: автореф. дис. ... д–ра психологических наук : 19.00.03 / Владимир Лаврентьевич Марищук. – Ленинград, 1982. – 20 с.

22. Митина, Л. М. Психология труда и профессионального развития учителя: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Л. М. Митина. – Москва: Академия, 2014. – 320 с.

23. Мухина, В. С. Возрастная психология. Феноменология развития / В. С. Мухина. – Москва: Academia, 2017. – 640 с.

24. Немов, Р. С. Психология. В 2 т. Т. 1 : Общие основы психологии / Р. С. Немов. – Москва: Владос: Просвещение, 2019. – 576 с.

25. Немов, Р. С. Психология. В 2 т. Т. 2 : Психология образования / Р. С. Немов. – Москва: Владос: Просвещение, 2019. – 496 с.

26. Осипова, А. А. Общая психокоррекция / А. А. Осипова. – Москва: Сфера, 2018. – 509 с.

27. Павлов, И. П. Психология личности. Определения, схемы, таблицы / И. П. Павлов. – Москва: Феникс, 2015. – 112 с.

28. Перелыгина, Е. Б. Психология имиджа: учеб. пособие для вузов / Е. Б. Перелыгина. – Москва: Аспект Пресс, 2012. – 223 с.

29. Петровский, А. В. Психология: учебник. – 4-е изд., стереотип / А. В. Петровский. – Москва: Academia, 2015. – 501 с.

30. Писаренко, В. М. Роль психики в обеспечении эмоциональной устойчивости человека / В. М. Писаренко // Психологический журнал. – 2016. – Т.7. – №5. – С. 62-72.

31. Платонов, К. К. Психология и психофизиология активности и саморегуляции поведения и деятельности человека / К. К. Платонов // Сб. науч. тр. – Москва: Наука, 2015. – С. 41-52.

32. Прикладная юридическая психология / Под ред. А. М. Столяренко. – Москва: ЮНИТИ, 2014. – 460 с.

33. Прихожан, А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан. – Москва: Воронеж, 2015. – 304 с.

34. Психологический словарь / Под ред. М. Г. Ярошевского. – Москва: Прайм-Еврознак, 2015. – 342 с.

35. Психология науки: учеб. пособие. – Москва: Флинта, 2018. – 311 с.

36. Пугачев, В. П. Руководство персоналом организации: учеб. Для студентов вузов / В.П. Пугачев. – Москва: Аспект Пресс, 2015. – 279 с.

37. Ратанова, Т. А. Психодиагностические методы изучения личности / Т. А. Ратанова, Н. Ф. Шляхта. – Москва: Флинта, 2013. – 352 с.

38. 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.

39. Рейковский, Я. Экспериментальная психология эмоций / Я. Рейковский. – Москва: Прогресс, 2017. – 392с.

40. Рождественская, В. И. К вопросу о проявлении силы нервной системы при разных видах монотонной работы / В И. Рождественская. - В кн.: Проблемы дифференциальной психофизиологии. Т.9. – Москва: Юрайт, 2017. – С. 90-96.

41. Рубинштейн, М. М. Проблема учителя / Под ред. Сластенина В.А. – Москва: Академия, 2014. – 172 с.

42. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург: Питер, 2015. – 705 с.

43. Рыжковская, Т. Л. Основы психологии и педагогики / Т. Л. Рыжковская. – Минск.: МИУ, 2015. – 345 с.

44. Сапогова, Е. Е. Психология развития человека: учеб. пособие / Е. Е. Сапогова. – Москва: Аспект Пресс, 2015. – 460 с.

45. Свенцицкий, А. Л. Краткий психологический словарь / А. Л. Свеницкий. – Москва: Проспект, 2017. – 512 с.

46. Семенова, Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: Учеб. пособие. – Москва: Изд-во Института психотерапии, 2012. – 224 с.

47. Смирнов, В. Н. Профессионально-психологическое обеспечение деятельности сотрудников органов внутренних дел в экстремальных условиях / В. Н. Смирнов. – Домодедово: ВИПК МВД России, 2003. – 45 с.

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

49. Столин, В. В. Самосознание личности / В. В. Столин. – Москва: Академия, 2016. – 284 с.

50. Столяренко, Л. Д. Психология / Л. Д. Столяренко. – Санкт-Петербург: Питер, 2016. – 592 с.

51. Троицкая, Е. А. Психологическая устойчивость и субъективное благополучие личности как ресурсы для проявления эмпатии / Е. А. Троицкая // Вестник МГЛУ, 2014. – №7 – С. 59-68.

52. Тышкова, М. Исследование устойчивости личности детей и подростков в трудных ситуациях / М. Тышкова // Вопросы психологии. – 2017. – №1. – С. 27-32.

53. Урбах, В. Ю. Биометрические методы / В. Ю. Урбах. – Москва, Наука, 2014. – 124 с.

54. Федосина, С. С. Особенности значения понятия «эмоция» в научных теориях эмоциональных явлений / С. С. Федосина // Материалы научно-практической заочной конференции «Интегративный подход к психологии человека и социальному взаимодействию людей». – Санкт-Петербург: Изд-во НИИРР, 2016. – С. 35-40.

55. Фрейд, З. Введение в психоанализ / З, Фрейд. – Санкт-Петербург: Азбука-Аттикус, Серия: Азбука-Классика, 2015. – 480 с.

56. Фресс, П. Экспериментальная психология. Вып. 5 /П. Фресс, Ж. Пиаже. – Москва: Наука, 2013. – 32 с.

57. Фромм, Э. Анатомия человеческой диструктивности / Э. Фромм. – Москва: АСТ, 2014. – 624 с.

58. Хрестоматия по возрастной психологии / под ред. Л.М. Семенюк. – Москва: Институт практической психологии, 2018. – 352 с.

59. Черникова, О. А. Исследование эмоциональной устойчивости, как важнейшего показания психологической подготовленности спортсмена к соревнованиям / О. А. Черникова // Спортивный психолог. – №3(15). – 2018. – С. 77-84.

60. Черникова, О. А. Соперничество, риск, самообладание в спорте / О. А. Черникова. – Москва: Наука, 2015. – 29 с.

61. Чесноков, С. В. Детерминационный анализ социально-экономических данных / С. В. Чесноков. – Москва: Наука, 2012. – 21с.

62. Чеснокова, И. И. Самосознание личности. Теоретические проблемы психологии личности / И. И. Чеснокова. – Москва: Педагогика, 2014. – 225 с.

63. Чижикова, К. И. Психологическая сущность эмоциональной сферы личности / К. И. Чижикова // Вестник экономической интеграции. – 2014. – №1. – С. 166-172.

64. Шаповаленко, И. В. Психология развития и возрастная психология / И. В. Шаповаленко. – Москва: Юрайт, 2013. – 576 с.

65. Щербатых, Ю. В. Общая психология / Ю. В. Щербатых. – Санкт-Петербург: Питер, 2014. – 272с.

Приложение 1

ТЕКСТ МНОГОУРОВНЕВОГО ЛИЧНОСТНОГО ОПРОСНИКА «МЛО–АДАПТИВНОСТЬ»

Инструкция: Сейчас Вам будет предложен ряд вопросов, касающихся непосредственно Вашего самочувствия, поведения или характера. «Правильных» или «неправильных» ответов здесь нет и быть не может, поэтому не старайтесь их долго обдумывать. Вы должны ответить только «да» (+) или «нет» (-).

1. Бывает, что я сержусь.
2. Обычно по утрам просыпаюсь свежим и отдохнувшим.
3. Сейчас я примерно так же работоспособен, как и всегда.
4. Судьба определенно несправедлива ко мне.
5. Запоры у меня бывают очень редко.
6. Временами мне очень хотелось покинуть свой дом.
7. Временами у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.
8. Мне кажется, что меня никто не понимает.
9. Считаю, что если кто-то причинил мне зло, то я должен ответить ему 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. Бывает, что 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 испытываю сильное 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. Часто у меня такое чувство, что я сделал что-то не то или даже что-то 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 (ни быстрее, ни медленнее, нет ни хрипоты, ни невнятности).

45. Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая, как у большинства моих знакомых.

46. Меня ужасно задевает, когда меня критикуют или ругают.

47. Иногда у меня бывает чувство, что я просто должен нанести повреждение себе или кому-нибудь другому.

48. Мое поведение в значительной мере определяется обычаями тех, кто меня окружает.

49. В детстве у меня была 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 мой вес постоянен (я не худею и не полнею).

56. Я считаю, что меня часто наказывали незаслуженно.

57. Я легко плачу.

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, 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 очень 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, чтобы что-нибудь не стащить у кого-нибудь 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 мне 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 истолковывались.

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 себя 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 много воды.

96. Счастливее всего я бываю, когда 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 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 необычайной 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 у меня это 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 я никак не могу справиться.

113. Мне бывает трудно приступить к выполнению нового задания или начать новое дело.

114. Если бы люди не были настроены против меня, я в жизни достиг бы 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 я не справлюсь с ним.

123. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.

124. Даже среди людей я чувствую себя одиноким.

125. Я убежден, что существует лишь одно единственное правильное понимание смысла жизни.

126. В гостях я чаще сижу в стороне и 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 все складывается хорошо, я чувствую, что мне 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 проступки.

136. Мне свойственно так сильно переживать свои разочарования, что 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 закон, 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 я из-за волнения терял сон.

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

145. Можно простить людям нарушение 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 и даже непристойная шутка у меня вызывает смех.

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

150. Я предпочитаю действовать согласно собственным планам, а не 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 возбудимый.

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

155. Будущее кажется мне безнадежным.

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

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

158. Чаще всего 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 часто раздражает, что я забываю, куда кладу вещи.

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

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

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

165. Мне безразлично, что обо мне думают другие.

Табл.1, п.1

Регистрационный бланк «МЛО - Адаптивность»

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

	ПР	КП	МН	ЛАП	Группа адаптации	Группа ППО
Балл						
Стен						

Табл.2, п.1

Ключи к шкалам «МЛО - Адаптивность»

Достоверность (Д)	
«Нет»	
I, 10, 19, 31, 51, 69, 78, 92, 101, 116, 128, 138, 148	
Поведенческая регуляция	
«Да»	«Нет»
4, 6, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 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, 148, 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)	
«Да»	«Нет»
9, 24, 27, 33, 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)	
«Да»	«Нет»
14, 22, 36, 42, 50, 56, 59, 72, 77, 79, 91, 93, 125, 141, 145, 150, 164, 165	13, 76, 97, 100, 160, 163

Продолжение приложения 1

Табл.3, п.1

Перевод в стандартные баллы результатов шкалы «личностный адаптационный потенциал» и интерпретация результатов

Стены	ЛАП	Группа адаптации	Интерпретация
1	61 и >	3 группа	Группа заниженной адаптации. Признаки явных акцентуаций характера и некоторые признаки психопатий. Пограничное психическое состояние. Процесс адаптации протекает тяжело. Возможны нервно-психические срывы, длительные нарушения функционального состояния. Низкая нервно-психическая устойчивость. Конфликтность. Возможны неадекватные поступки.
2	51-61		
3	40-50		
4	33-39		
5	28-32	2 группа	Группа удовлетворительной адаптации. Возможные признаки акцентуации компенсированы, могут проявляться при смене деятельности. Успех адаптации зависти от внешних условий среды. При неблагоприятных условиях процесс социализации осложнен, возможны асоциальные срывы, появление агрессивности и конфликтности. Функциональное состояние в начальные этапы адаптации может быть нарушено. Необходим постоянный контроль.
6	22-27		
7	16-21		
8	11-15	1 группа	Группа хороших адаптационных способностей. Лица легко адаптируются к новым условиям деятельности, быстро «входят в коллектив», легко и адекватно ориентируются в ситуации, быстро вырабатывают стратегию нового поведения и социализации. Как правило, неконфликтны, обладают высокой эмоциональной устойчивостью. Функциональное состояние лиц этих групп в период адаптации остается в пределах нормы. Работоспособность сохраняется.
9	6-10		
10	1-5		

Окончание приложения 1

Табл.4, п.1

Перевод в стандартные баллы результатов шкал «поведенческая регуляция», «коммуникативный потенциал», «моральная нормативность» и интерпретация результатов

<table>
<tr><th rowspan="3">Стены</th><th colspan="6">Шкалы</th></tr>
<tr><th colspan="2">Поведенческая регуляция</th><th colspan="2">Коммуникативный потенциал</th><th colspan="2">Моральная нормативность</th></tr>
<tr><th>Баллы</th><th>Интерпретация стенов</th><th>Баллы</th><th>Интерпретация стенов</th><th>Баллы</th><th>Интерпретация стенов</th></tr>
<tr><td>1</td><td>46 и ></td><td rowspan="3">Низкий уровень поведенческой регуляции, склонность к нервно-психическим срывам, отсутствие адекватной самооценки и восприятия действительности</td><td>27-31</td><td rowspan="3">Низкий уровень коммуникативных способностей, затруднение в построении контактов с окружающими, проявление агрессивности, повышенная конфликтность</td><td>18 и ></td><td rowspan="3">Низкий уровень социализации, личность не может адекватно оценить свое место и роль в коллективе, не стремится соблюдать общепринятые нормы поведения</td></tr>
<tr><td>2</td><td>38-45</td><td>22-26</td><td>15-17</td></tr>
<tr><td>3</td><td>30-37</td><td>17-21</td><td>12-14</td></tr>
<tr><td>4</td><td>22-29</td><td rowspan="3">Средние значения</td><td>13-16</td><td rowspan="3">Средние значения</td><td>10-11</td><td rowspan="3">Средние значения</td></tr>
<tr><td>5</td><td>16-21</td><td>10-12</td><td>7-9</td></tr>
<tr><td>6</td><td>13-15</td><td>7-9</td><td>5-6</td></tr>
<tr><td>7</td><td>9-12</td><td rowspan="4">Высокий уровень нервно-психической устойчивости и поведенческой регуляции, высокая адекватная самооценка, адекватное восприятие действительности</td><td>5-6</td><td rowspan="4">Высокий уровень коммуникативных способностей, легко устанавливает контакты с окружающими, не конфликтен</td><td>3-4</td><td rowspan="4">Высокий уровень социализации, адекватно оценивает свою роль в коллективе, ориентируется на соблюдение общепринятых норм поведения</td></tr>
<tr><td>8</td><td>6-8</td><td>3-4</td><td>2</td></tr>
<tr><td>9</td><td>4-5</td><td>1-2</td><td>1</td></tr>
<tr><td>10</td><td>0-3</td><td>0</td><td>0</td></tr>
</table>

Приложение 2

Методика «Шкала организационного стресса» Мак-Лина

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)

Окончание приложения 2

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 балов.

Табл.1, п.2

Ключ методики «Шкала организационного стресса» Мак-Лина

Утверждения	Верно (всегда)	Скорее верно	Нечто среднее	Скорее неверно	Неверно (никогда)
1	1	2	3	4	5
2	5	4	3	2	1
3	1	2	3	4	5
4	1	2	3	4	5
5	1	2	3	4	5
6	1	2	3	4	5
7	5	4	3	2	1
8	1	2	3	4	5
9	5	4	3	2	1
10	1	2	3	4	5
11	5	4	3	2	1
12	5	4	3	2	1
13	1	2	3	4	5
14	5	4	3	2	1
15	5	4	3	2	1
16	1	2	3	4	5
17	5	4	3	2	1
18	5	4	3	2	1
19	1	2	3	4	5
20	5	4	3	2	1

Приложение 3

Диагностика эмоционального выгорания (Н.Е. Водопьянова)

Уважаемый сотрудник! Ответьте, пожалуйста, как часто Вы испытываете чувства, перечисленные ниже в опроснике. Для этого на бланке для ответов отметьте по каждому пункту позицию, которая соответствует частоте Ваших мыслей и переживаний: «никогда», «очень редко», «иногда», «часто», «очень часто», «каждый день»

Табл.1, п.3

Текст опросника

	Никогда	Очень редко	Иногда	Часто	Очень часто	Каждый день
1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным						
2. После работы я чувствую себя, как «выжатый лимон»						
3. Утром я чувствую усталость и нежелание идти на работу						
4. Я хорошо понимаю, что чувствуют мои коллеги и стараюсь учитывать это в интересах дела						
5. Я чувствую, что общаюсь с некоторыми коллегами без теплоты и расположения к ним						
6.После работы мне на некоторое время хочется уединиться						
7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях, возникающих при общении с коллегами						
8.Я чувствую угнетенность и апатию						
9. Я уверена, что моя работа нужна людям						
10.В последнее время я стала более черствой по отношению к тем, с кем я работаю						
11. Я замечаю, что моя работа ожесточает меня						
12. У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление						
13.Моя работа все больше меня разочаровывает						
14. Мне кажется, что я слишком много работаю						
15. Бывает, что мне действительно безразлично то, что происходит с некоторыми моими подчиненными и коллегам						
16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех						
17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе						
18. Во время работы я чувствую приятное оживление						
19. Благодаря своей работе я уже сделал в жизни много действительно ценного						
20. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня в моей работе						
21. На работе я спокойно справляюсь с эмоциональными проблемам						
22. В последнее время мне кажется, что коллеги и подчиненные все чаще перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей.						

Приложение 4

Результаты первичной диагностики эмоциональной устойчивости сотрудников ОМВД России по Иланскому району перед несением службы

Табл.1, п.4

Результаты исследования эмоциональной устойчивости сотрудников ОМВД России по Иланскому району 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 человек (25%)

Окончание приложения 4

Табл.2, п.4

Результаты исследования эмоциональной устойчивости сотрудников ОМВД России по Иланскому району перед несением службы по методике «Шкала организационного стресса» Мак-Лина

№	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-Лина имеют 9 (45%) человек, удовлетворительный уровень у 5 (25%) человек, с высоким уровнем выявлено 6 (30%) человек.

Приложение 5

Результаты опытно-экспериментального исследования формирования эмоциональной устойчивости сотрудников ОМВД России по Иланскому району перед несением службы по формирующему эксперименту

Табл.1, п.5

Результаты повторной диагностики эмоциональной устойчивости сотрудников ОМВД России по Иланскому району 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%).

Табл.2, п.5

Результаты повторного исследования эмоциональной устойчивости сотрудников ОМВД России по Иланскому району перед несением службы по методике «Шкала организационного стресса» Мак-Лина

№	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-Лина имеют 11 (55%) человек, удовлетворительный уровень у 5(25%) человек, с высоким уровнем выявлено 4 (20%) человек.

Окончание приложения 5

Табл.3, п.5

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 Критические значения Т при n=20

Ткр	
0,01	0,05
37	52

Полученное эмпирическое значение Тэмп находится в зоне значимости

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Факультет психологии
Направление подготовки 37.03.01 Психология
Направленность (профиль) образовательной программы юридическая психология заочной формы обучения
Выпускающая кафедра психологии

РЕЦЕНЗИЯ
на выпускную квалификационную работу

Студента(ки) Мыськовой Марии Васильевны группы у 259-юп
(Ф.И.О. полностью)
на тему Психопрофилактика негативных эмоциональных состояний в профессиональной деятельности сотрудников полиции
(полное наименование темы согласно приказу)

Выпускная квалификационная работа бакалавра выполнена на 72 страницах, содержит приложения на 15 страницах.

1. Актуальность, новизна и практическая значимость темы: Актуальность и значимость выбранной темы предопределили проблемы формирования негативных эмоциональных состояний, возникающих у сотрудников полиции, большая ее практическая значимость и необходимость постоянной психопрофилактики негативных эмоциональных состояний.

2. Логическая последовательность: В работе прослеживается четкая логическая последовательность: рассмотрение теории, анализ ситуации в отделе полиции, разработка рекомендаций. Кроме того, по ходу работы автор делает выводы, подводит итоги, которые помогают лучше ориентироваться в последовательности изложения.

3. Аргументированность и конкретность выводов и предложений: Аргументированность и конкретность выводов и предложений подтверждается теоретическими выкладками и примерами из практики. Что, несомненно, добавляет вес аргументам и выводам по ходу работы.

4. Полнота проработки литературных источников: Автор использует широкий спектр литературных источников: от трудов российских и зарубежных авторов до материалов периодических изданий. Это говорит о том, что при написании автор хотел рассмотреть как можно больше литературы для составления объективного анализа.

5. Качество общего оформления работы, таблиц, иллюстраций, приложений,

графиков: Все иллюстрационные материалы хорошо читаемы и правильно структурированы, в целом оформлены по требованиям учебного заведения.

6. Положительные стороны работы: Предоставленная на рецензию дипломная работа соответствует заданию, работа выполнена в соответствии с требованиями по оформлению ВКР. В первой главе рассматриваются теоретические аспекты проблемы преодоления негативных эмоциональных состояний сотрудников полиции. Здесь студент грамотно формулирует свое мнение по проблеме, которая исследуется. Из написанного видно, что студент владеет теорией по данной теме. Среди основных результатов исследования можно выделить выводы, полученные по итогам анализа вопроса, а также практическая значимость.

7. Недостатки работы: К замечаниям работы можно отнести большой объем аналитики по отношению к практическим рекомендациям. Но, эти замечания не могут влиять на высокий уровень работы, так как аналитика является неотъемлемой частью дальнейших улучшений.

8. Оценка сформированности компетенций ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ОК-9, ОПК-1, ПК-6, ПК-7, ПК-8, ПК-9, ПК-10, ПК-11, ПК-12, ПК-13, ПК-14, отработанных обучающимся при работе над темой выпускной квалификационной работы: Компетенции полностью сформированы (высокий уровень).

9. Какие предложения целесообразно внедрить в практику: Целесообразно внедрить на практике предложенную автором программу психопрофилактики негативных эмоциональных состояний сотрудников полиции.

10. Выпускная квалификационная работа соответствует всем установленным требованиям к выпускным квалификационным работам и может быть рекомендована к защите на заседании Государственной экзаменационной комиссии.

Работа заслуживает оценки отлично, а ее автор заслуживает
(оценка прописью)
присвоения квалификации бакалавр.

Рецензент выпускной квалификационной работы Семенов Олег Васильевич, начальник ЛО МВД России на ст. Иланская
(Ф.И.О (полностью), должность, ученая степень, ученое звание, место работы)

«08» 02 2023 г. _____
(подпись рецензента)

МП

Начальник ЛО МВД России
на ст. Иланская
полковник полиции
О.В. Семенов

С рецензией ознакомлена Мельникова М.В. 08.02.2023г.

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Факультет психологии

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы Юридическая психология

Выпускающая кафедра психологии

ОТЗЫВ
на выпускную квалификационную работу

Студентки Мыськовой Марии Васильевны группы у 259-юп
(Ф.И.О. полностью)

на тему Психопрофилактика негативных эмоциональных состояний в профессиональной деятельности сотрудников полиции
(наименование темы согласно приказу)

Выпускная квалификационная работа бакалавра выполнена на 72 страницах, содержит приложения на 15 страницах.

1. Актуальность и значимость темы 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 деятельности и приводит к несчастным случаям, ранениям и гибели личного состава.

2. Логическая последовательность – четкая: рассмотрение теории, анализ ситуации в отделе полиции, разработка рекомендаций. Кроме того, по ходу работы автор делает выводы, подводит итоги, которые помогают лучше ориентироваться в последовательности изложения.

3. Аргументированность и конкретность выводов и предложений подтверждается теоретическими выкладками и примерами из практики. Что, несомненно, добавляет вес аргументам и выводам по ходу работы.

4. Полнота проработки литературных источников Автор использует широкий спектр литературных источников: от трудов российских и зарубежных авторов до материалов периодических изданий.

5. Качество общего оформления работы, таблиц, иллюстраций, приложений, графиков Оформление работы соответствует методическим рекомендациям.

6. Положительные стороны работы: среди основных положительных черт работы следует отметить хорошую подборку материала для изучения, проведение самостоятельного анализа ряда теоретических и практических вопросов.

7. Уровень самостоятельности при работе над темой выпускной квалификационной работы: студент проявил самостоятельность при формулировке исследуемой проблемы, целей и задач. ВКР выполнялась студентом в целом самостоятельно при активном консультировании с научным руководителем.

8. Недостатки работы – это большой объем аналитики по отношению к практическим рекомендациям. Но, эти замечания не могут влиять на высокий уровень работы, так как аналитика является неотъемлемой частью дальнейших улучшений.

9. Оценка сформированности компетенций ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ОК-9, ОПК-1, ПК-6, ПК-7, ПК-8, ПК-9, ПК-10, ПК-11, ПК-12, ПК-13, ПК-14, отработанных обучающимся при работе над темой выпускной квалификационной работы. Компетенции полностью сформированы (высокий уровень).

10. Выпускная квалификационная работа соответствует установленным требованиям к выпускным квалификационным работам и может быть рекомендована к защите на заседании Государственной экзаменационной комиссии. Работа заслуживает оценки отлично.
(оценка прописью)

Руководитель выпускной квалификационной работы Томилова Светлана Александровна, доцент, кандидат психологических наук
(Ф.И.О. должность, ученая степень, ученое звание)

«09» 02 2023 г.

(подпись руководителя)

С отзывом ознакомлена Москвова М.В. Москвова 09.02.2023 г.

DISCOVERY
znanium.com

Интеллектуальный поиск и анализ научных публикаций ИНФРА-М

Обработан файл:**Мыськов М.В. ВКР Психопрофилактика негативных эмоциональных состояний в профессиональной деятельности сотрудников полиции_.pdf.**

Год публикации: 2023.

Оценка оригинальности документа - 79.24%

13.02.2023г. Мыськов М.В.

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Согласие

выпускника на размещение выпускной квалификационной работы в электронно-библиотечной системе АНО ВО СИБУП

1. Я, Мокеева Мария Васильевна

(фамилия, имя, отчество полностью)

студент (ка) группы У 259-пк факультета психологии Автономной некоммерческой организации высшего образования «Сибирский институт бизнеса, управления и психологии» (далее – АНО ВО СИБУП), разрешаю АНО ВО СИБУП воспроизводить и размещать (доводить до всеобщего сведения) в полном объеме написанную мною в рамках выполнения образовательной программы выпускную квалификационную работу бакалавра на тему

Психопрофилактика негативных эмоциональных состояний в профессиональной деятельности сотрудников полиции

(наименование работы)

в открытом доступе в электронно-библиотечной системе, таким образом, чтобы любой пользователь данного портала мог получить доступ к выпускной квалификационной работе из любого места и в любое время по собственному выбору, в течение всего срока действия исключительного права на выпускную квалификационную работу.

2. Я подтверждаю, что выпускная квалификационная работа написана мною лично, в соответствии с правилами академической этики и не нарушает авторских прав иных лиц.

«13» 02 2023 г.

Мокеева

(подпись)

ОМВД России по Иланскому району
Юридический адрес: 663800, Россия,
Красноярский край,
г. Иланский, ул. Коммунистическая, 40А
Тел. (39173) 2-16-81
e-mail: dirilansk@mvd.ru

Ректору АНО ВО СИБУП
В.Ф. Забуге

ЗАЯВКА

Организация просит направить студента Мыськову Марию Васильевну, группы у 259-юп для проведения исследования на тему «Психопрофилактика негативных эмоциональных состояний в профессиональной деятельности сотрудников полиции».

«21» ноября 2022 г. _____

Начальник ОМВД России
по Иланскому району
подполковник полиции
Мельниченко А.В.

МП

ОМВД России по Иланскому району
Юридический адрес: 663800, Россия,
Красноярский край,
г. Иланский, ул. Коммунистическая, 40А
Тел. (39173) 2-16-81
e-mail: dirilansk@mvd.ru

АКТ ВНЕДРЕНИЯ

Результаты выпускной квалификационной работы Мыськовой Марии Васильевны, студента группы у 259-юп по теме «Психопрофилактика негативных эмоциональных состояний в профессиональной деятельности сотрудников полиции» внедрены в деятельность организации. Материалы будут использованы психологом в рамках профилактической работы с сотрудниками Отдела Министерства внутренних дел России по Иланскому району.

«09» февраля 2023 г. _____

Начальник ОМВД России
по Иланскому району
подполковник полиции
Мельниченко А.В.

МП