

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

Федеральное государственное бюджетное образовательное

Учреждение высшего профессионального образования

«ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Педагогический институт им В.Г.Белинского

Факультет	Кафедра
Педагогики Психологии и Социальных Наук	Общая психология.

**Отчет по производственной практике. (Практике по получению
профессиональных умений и опыта профессиональной
деятельности)**

Выполнила: студентка гр 14НП1

Потапова Ирина Вячеславовна

Проверил: кпн, доцент

Константинов Всеволод Валентинович

Пенза, 2018

Содержание

Введение.....	3-5
Результаты исследования.....	5-19
Рекомендации.....	19-20
Заключение.....	20-22
Дневник рефлексии.....	22-25

Введение

Я, Потапова Ирина Вячеславовна проходила практику с 29 января по 12 марта на кафедре «Общая психология». На практике проводила исследование на тему «Особенности эмоционально-волевой сферы сотрудников правоохранительных органов».

Нормальная жизнедеятельность и развитие в нашем обществе невозможно без эмоционально-волевой сферы личности, оказывающей максимальное влияние в существовании личности.

Цель исследования: изучение особенностей эмоционально-волевой сферы сотрудников различных подразделений правоохранительных органов, для использования полученных данных в практике, а также для продуктивности подготовки кадров.

Объект исследования: эмоционально волевая сфера сотрудников правоохранительных органов.

Предмет исследования: особенности эмоционально-волевой сферы сотрудников различных подразделений правоохранительных органов.

Гипотеза: Существуют особенности эмоционально-волевой сферы сотрудников различных подразделений правоохранительных органов. А именно, сотрудники Государственной Инспекции Дорожного Движения и сотрудники Изолятора Временного Содержания настойчивы, инициативны, у данных сотрудников высокая саморегуляция они умеренно тревожны и нервно психически напряжены.

Задачи исследования:

1. Проанализировать психологическую литературу, посвященную изучению проблемы исследования.
2. Описать эмоционально-волевою сферу сотрудников правоохранительных органов.

3. Подобрать методологический инструментарий, адекватный поставленной цели.

4. Провести эмпирическое исследование, проанализировать результаты и сформулировать выводы.

5. Разработать практические рекомендации для сотрудников правоохранительных органов.

Теоретико-методологическую базу исследования составили работы, многоплановые исследования, устойчивости личности сотрудников ОВД к экстремальным ситуациям служебной деятельности, проводимые Адаевым А.И., Аболиным Л.М., Васильевым В.А., Волковым А.А., Корчемным П.А., Крупником Е.П., Кон И.С., Платоновым К.К., Родионовым А.В., Столяренко А.М., Смирновым В.Н., Цой А.А., Чудновским В.Э., Човдыровой Г.С. Место эмоциональной сферы в психологической структуре личности, связь с другими сторонами психики рассматривается в работах К.Изарда, А.Г.Ковалева, Н.Д.Левитова, А.Н.Леонтьева, В.Н.Мясищева, А.Ц.Пуни, П.В.Симонова и другими учеными психологами.

Методы и методики исследования: для решения поставленных задач и проверки выдвинутых гипотез применялись следующие методы исследования: методы теоретического анализа и обобщения материалов социально-психологической литературы по проблеме исследования, анализ документов; методы эмпирического исследования.

В исследовании были использованы следующие диагностические методики:

1) Методика изучения индивидуальных особенностей волевой сферы (Е.П. Ильин, Е.К. Фещенко).

2) Тест на инициативность Л.Илюшиной,

3) Шкала тревоги Спилберга-Ханина.

4) Тест-опросник А.В. Зверькова и Е.В. Эйсмана «Исследование волевой саморегуляции».

5) Методика «Оценка нервно-психического напряжения» (Т.А.Немчина)

Методы математической статистики: U -критерий Манна-Уитни.

Организационная база исследования: В исследовании в качестве испытуемых приняли участие сотрудники Государственной Инспекции безопасности дорожного движения и сотрудники Изолятора Временного Содержания. Всего 68. человек, в возрасте от 20 до 32 лет со стажем работы от 1 до 12 лет.

Практическая значимость исследования заключается в том, что его результаты могут быть использованы в системе подготовки сотрудников органов МВД России, в качестве теоретического основания в проведении профилактических, коррекционных и консультативных мероприятий, на учебных занятиях в вузах МВД России.

Результаты исследования

В исследовании приняло участие 68 сотрудников УМВД России по Пензенской области. Из них - 34 сотрудника Государственной Инспекции безопасности дорожного движения и 34 сотрудника Изолятора Временного Содержания. Испытуемые имеют звания младшего начальствующего состава (сержант, старшина, прапорщик) до среднего начальствующего состава (лейтенант, капитан).

После проведения методики «Оценка нервно-психического напряжения» (Т.А. Немчина) были получены следующие результаты: 97% (33 человека) Сотрудников Государственной Инспекции безопасности дорожного движения имеют слабое нервно-психическое напряжение, 3% (1 человек) сотрудников ГИБДД имеют умеренное нервно-психическое напряжение. Интенсивного, чрезмерного, или «экстенсивного» нервно-психического напряжения сотрудники ГИБДД не имеют. Сотрудники

Изолятора Временного Содержания имеют на 100% (34 человека) слабое нервно-психическое напряжение.

Представим результаты нервно-психического напряжения графически (рисунок 2).

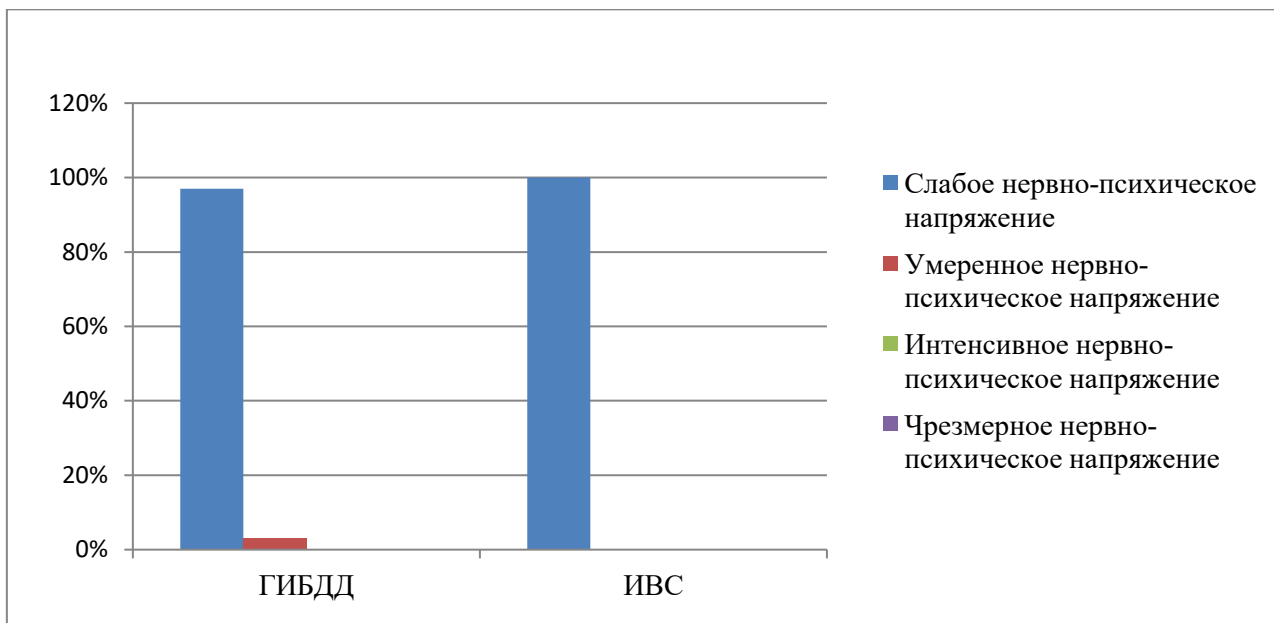


Рисунок 2 - Результаты диагностики нервно-психического напряжения

Было обследовано 2 группы сотрудников правоохранительных органов ГИБДД и ИВС. Можно ли утверждать, что одна из групп больше испытывает нервно-психическое напряжение, чем другая?

Результат: $U_{эмп} = 556$, $U_{кр}(387p \leq 0,01)(443p \leq 0,05)$. $U_{эмп}$ попадает в зону незначимости это говорит о том, что нельзя утверждать о том, что одна из групп больше испытывает нервно-психическое напряжение, чем другая.

Тест «Настойчивость» (Методика Е.П.Ильина, Е.К.Фещенко).

Анализируя результаты полученных данных можно сделать вывод о том, что большинство сотрудников Государственной Инспекции безопасности дорожного движения и сотрудники Изолятора Временного Содержания одинаково имеют высокую настойчивость, что говорит о том, что сотрудники ГИБДД и ИВС устойчиво стремятся к достижению

отдаленных во времени целей, несмотря на возникающие затруднения, но 2,9% сотрудников ГИБДД и 5,8% сотрудников ИВС недостаточно настойчивы, они часто пасуют перед трудностями и тем самым лишают себя возможности добиться большего в своей жизни и работе, они, сдаются, отступают и проигрывают, вместо того чтобы идти до конца и побеждать.

Наглядно результаты настойчивости сотрудников ГИБДД и ИВС представлены в таблице (таблица 8).

Таблица 8 - Результаты сотрудников ГИБДД и ИВС (в баллах)

ГИБДД		ИВС	
18баллов	1сотрудник	18баллов	1сотрудник
17баллов	8сотрудников	17баллов	12сотрудников
16баллов	15сотрудников	16баллов	6сотрудникоа
15баллов	4сотрудника	15баллов	6сотрудников
14балов	4сотрудника	14баллов	4сотрудника
13баллов	1сотрудник	13баллов	0сотрудников
12баллов	0сотрудников	12баллов	3сотрудника
8баллов	1сотрудник	8баллов	0сотрудников
7баллов	0сотрудников	7баллов	1сотрудник
5баллов	0сотрудников	5баллов	1сотрудник

Результаты настойчивости сотрудников ГИБДД и ИВС (рисунок 3).

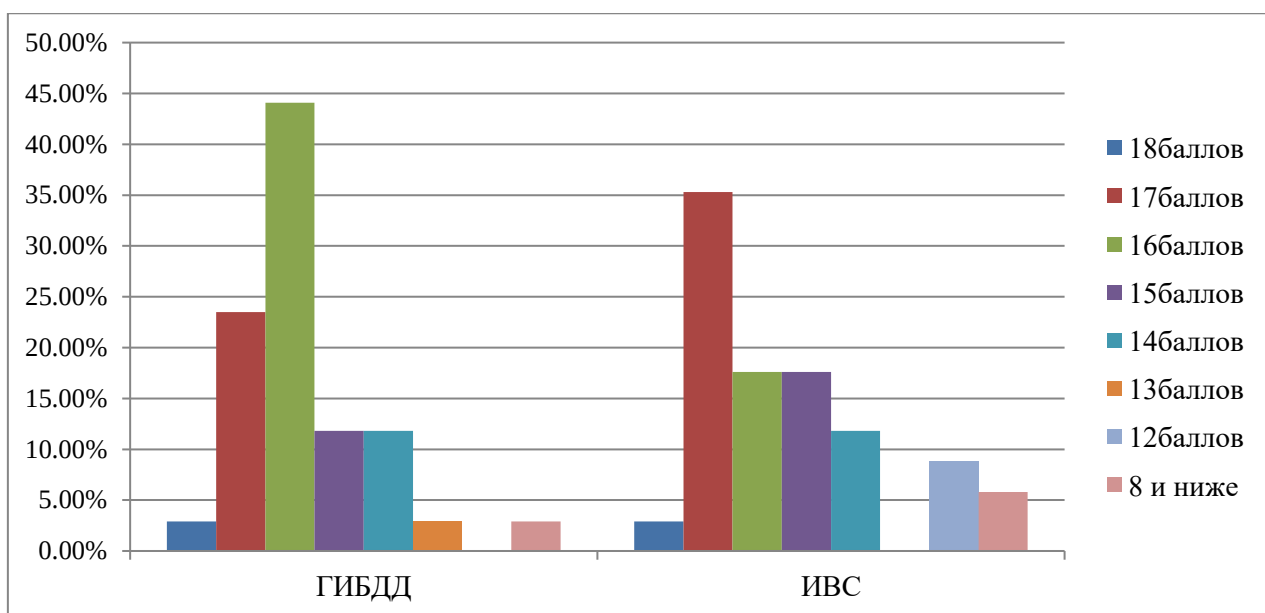


Рисунок 3 - Результаты настойчивости у сотрудников ГИБДД и ИВС

Настойчивость сотрудников ГИБДД и ИВС незначительно различна. Результат: $U_{\text{эмп}}=41,5$, $U_{\text{кр}}=23$ ($p \leq 0,05$), 16 ($p \leq 0,01$).

Результаты теста на инициативность (Л. Илюшиной).

На основе данных, полученных в результате исследования можно сказать о том, что не соединили круги 8,8% сотрудников ГИБДД и 0% сотрудников ИВС, что говорит о том, что 8,8% сотрудников ГИБДД творческие люди, которым трудно существовать в определенных рамках. Данные сотрудники не хотели бы ни руководить, ни подчиняться, ни вести за собой. Они как кошки – любят гулять сами по себе, и терпеть не могут строгий режим и четкий распорядок. Куда милее свобода, творческий беспорядок и возможность распоряжаться своим временем по собственному усмотрению. Соединили круги 47% сотрудников Государственной Инспекции Безопасности Дорожного Движения и 58,8% сотрудников Изолятора Временного Содержания. Сотрудники, входящие в данную группу во всем стремятся к порядку. Они в меру инициативны.

Таким сотрудникам присуще логическое мышление, здравый смысл, они ответственные, дисциплинированы и терпеть не могут хаоса и чужой необязательности. Как подчиненные они старательны и надежны, начальство

с легким сердцем может на таких сотрудников положиться, зная, что они не подведут и всегда доведут работу до конца. Как руководитель, они требовательны, но справедливы.

Абстрактную картину изобразили 17,6% сотрудников Государственной Инспекции Безопасности Дорожного Движения и 2,9% сотрудников Изолятора Временного Содержания, о данных сотрудниках можно сделать вывод о том, что они порой, проявляют инициативу, но проблема в том, что окружающие не очень — то к таким людям прислушиваются, потому что чаще всего таких людей не понимают. У данных сотрудников много идей, но все они кажутся нереальными, оторванными от жизни и слишком абстрактными, как и рисунок, который они нарисовали. Техническое приспособление или механизм нарисовали 2,9% сотрудников Государственной Инспекции Безопасности Дорожного Движения и 5,8% сотрудников Изолятора Временного Содержания, что говорит о том, что данные сотрудники активны, инициативны, решительны и устремлены вперед. У сотрудников присутствует неукротимая энергия и твердая воля — залог того, что из таких сотрудников может получиться настоящий лидер, который поведет людей за собой. Тем более, что такие сотрудники не боятся ни риска, ни ответственности, ни смелых экспериментов.

Узоры нарисовали 2,9% сотрудников ГИБДД и 0% сотрудников ИВС. Это может говорить о желании преподнести себя в самом выигрышном свете. Такие сотрудники любят быть в центре внимания и всячески этого добиваются. Порой они проявляют инициативу только для того, чтобы заявить о себе, а вовсе не потому, что сотрудникам хочется воплотить в жизнь какую-то идею.

Композицию из геометрических фигур нарисовали 2,9% сотрудников ГИБДД и 0% сотрудников ИВС. Таких сотрудников не назовешь инициативным человеком. Они крайне редко проявляют активность, неохотно руководят людьми, предпочитают жить по принципу «моя хата с краю, я ничего не знаю». Данным сотрудникам нравится, когда обязанности

четко прописаны, роли раз и навсегда распределены. Они хотят, чтобы жизнь текла по привычному руслу – без неожиданностей и сюрпризов.

Лица нарисовали 0% сотрудников ГИБДД и 2,9% сотрудников ИВС это показатель неординарности мышления. Такие сотрудники очень глубокие люди, которым интересны окружающие. Сочувствие другим людям, желание помочь ближнему – тот стимул, который заставляет действовать данных сотрудников. К сожалению, некоторые, пользуясь вашей чуткостью и добросердечностью, порой беззастенчиво садятся вам на шею.

Есть сотрудники, которые в своем рисунке подошли по нескольким параметрам, например узоры и лица нарисовали 2,9% сотрудников ГИБДД и 8,8% сотрудников ИВС это говорит о том, что сотрудники, нарисовавшие лица и узоры любят быть в центре внимания, а также это говорит о неординарности мышления данных сотрудников.

Также на одном рисунке сотрудники соединили круги и нарисовали лица. Таких сотрудников оказалось немного 2,9% сотрудников ГИБДД и 5,8% сотрудников ИВС о таких сотрудниках можно сказать, что они в меру инициативны. Сотрудникам данной категории присуще логическое мышление, здравый смысл, они ответственные, дисциплинированы и терпеть не могут беспорядка и чужой необязательности. Также данные сотрудники подразделения ГИБДД и ИВС имеют неординарность мышления.

Механизм и лица нарисовали и соединили в один рисунок 2,9% сотрудников ГИБДД и 2,9% сотрудников ИВС о таких сотрудниках можно сказать, что они имеют неординарное мышление. Они активны, инициативны, решительны и устремлены вперед.

Композицию из геометрических фигур с лицами нарисовали 5,8% сотрудников ГИБДД и 0% сотрудников ИВС, таких сотрудников не назовешь инициативными сотрудниками, но они имеют неординарное мышление. Они глубокие люди, которым интересны окружающие.

Абстрактную картину и соединение кружков нарисовали 0% сотрудников ГИБДД и 2,9% сотрудников ИВС это говорит о том, что сотрудники в меру инициативны.

В некоторых рисунках были совмещены множество показателей такие как: механизм, лица, узоры, соединение линий. Рисунок такого типа был у 0% сотрудников ГИБДД и 2,9% сотрудников ИВС. Сотрудники ИВС в меру инициативны. Они ответственные и не боятся экспериментов. Сотрудники любят быть в центре внимания, также имеют неординарное мышление.

Не проявили инициативы 0% сотрудников ГИБДД и 2,9% сотрудников ИВС.

Результаты диагностики инициативности сотрудников ИВС и ГИБДД (рисунок 4).

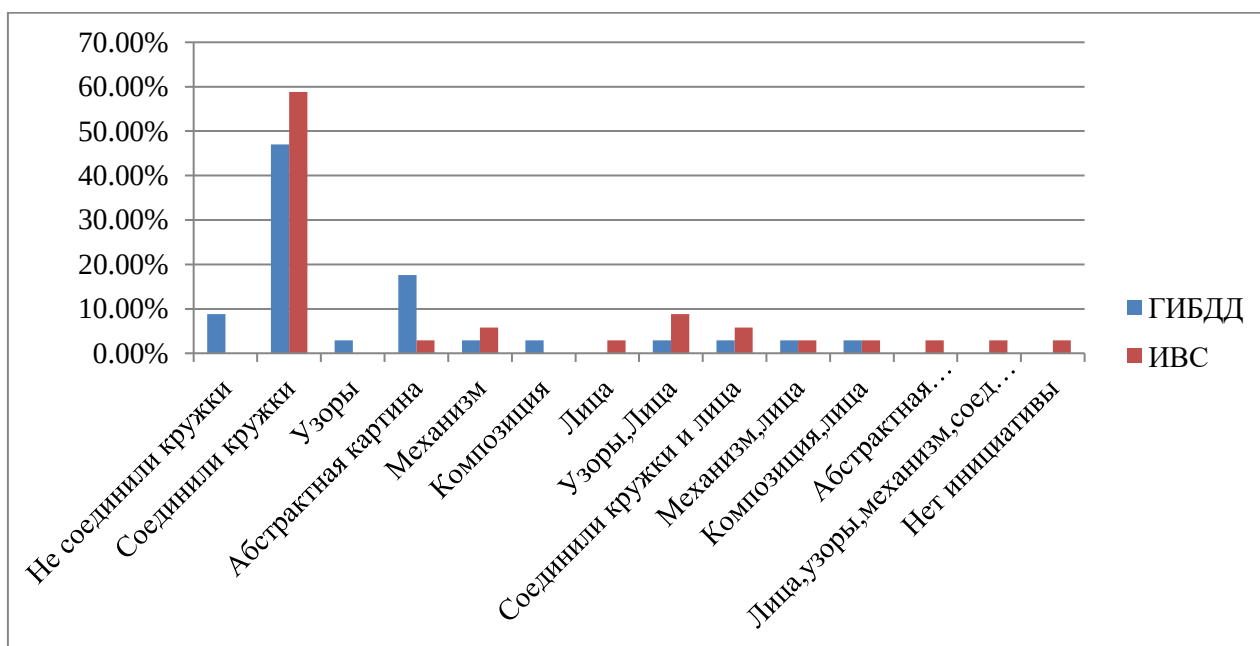


Рисунок 4 - Результаты диагностики инициативности сотрудников ГИБДД и ИВС

Анализируя результаты проведенной диагностики инициативности можно сделать вывод о том, что в основном сотрудники ГИБДД и ИВС во всем стремятся к порядку. Они в меру инициативны. Сотрудникам правоохранительных органов присуще логическое мышление, здравый

смысл, они ответственны, дисциплинированы и терпеть не могут хаоса и чужой необязательности. Как подчиненные они старательны и надежны, начальство с легким сердцем может положиться на таких сотрудников, зная, что они не подведут и всегда доведут работу до конца. Как руководители, они требовательны и справедливы.

Инициативность сотрудников ГИБДД и ИВС незначительно различна. Результат: $U_{\text{эмп}}=93,5$, $U_{\text{кр}}=47$ ($p \leq 0,01$) 61 ($p \leq 0,05$).

Тест - опросник А.В. Зверькова и Е.В. Эйсмана «Исследование волевой саморегуляции» после проведения данной методики на сотрудниках Государственной Инспекции Безопасности Дорожного Движения и сотрудников Изолятора Временного Содержания. Анализируя общий уровень саморегуляции, (под общим уровнем саморегуляции понимается мера овладения собственным поведением в различных ситуациях, способность сознательно управлять своими действиями, состояниями и побуждениями) мы классифицировали его на высокие и низкие показатели и получили данные показанные на рисунке 5. Общий уровень саморегуляции сотрудников ГИБДД и ИВС (рисунок 5).

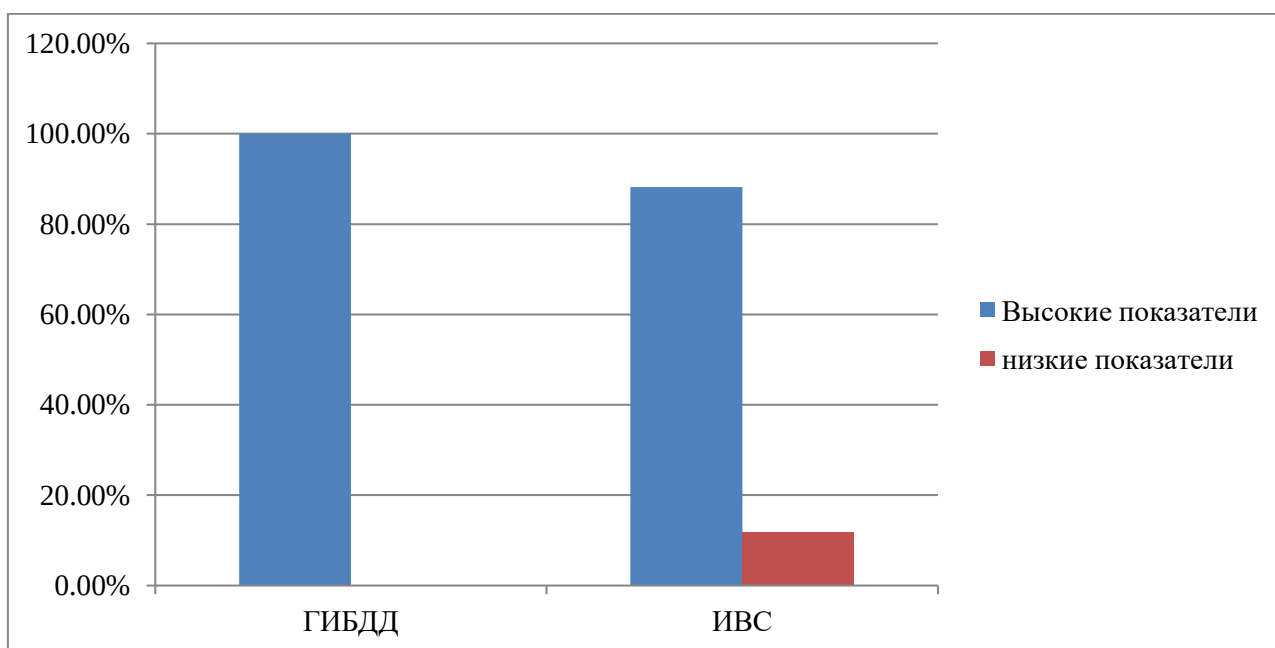


Рисунок 5 - Результаты диагностики общего уровня саморегуляции сотрудников ГИБДД и ИВС

Анализируя результаты диагностики общего уровня саморегуляции сотрудников ГИБДД и ИВС можно сделать следующий вывод: сотрудники Государственной Инспекции Безопасности Дорожного Движения на 100% и 88,2% сотрудников Изолятора Временного Содержания эмоционально зрелые лица, активные, независимые, самостоятельные. Их отличает спокойствие, уверенность в себе, устойчивость намерений, реалистичность взглядов, развитое чувство собственного долга. Как правило, они хорошо рефлексируют личные мотивы, планомерно реализуют возникшие намерения, умеют распределять усилия и способны контролировать свои поступки, обладают выраженной социально-позитивной направленностью. В предельных случаях у них возможно нарастание внутренней напряженности, связанной со стремлением проконтролировать каждый нюанс собственного поведения и тревогой по поводу малейшей его спонтанности.

11,8% сотрудников Изолятора Временного Содержания имеют низкие показатели. Данные сотрудников ИВС чувствительны, эмоционально неустойчивы, ранимы, неуверенных в себе. Рефлексивность у них невысока, а общий фон активности, как правило, снижен. Им свойственна импульсивность и неустойчивость намерений. Это может быть связано как с незрелостью, так и с выраженной утонченностью натуры, не подкрепленной способностью к рефлексии и самоконтролю.

Общий уровень саморегуляции у сотрудников ГИБДД и сотрудников ИВС незначительно различен. Результат: $U_{\text{эмп}}=416$, $U_{\text{кр}}=338(p \leq 0,01)$ $389(p \leq 0,05)$.

Результаты по шкале настойчивость показаны на рисунке 6. Настойчивость сотрудников ГИБДД и ИВС (рисунок 6).

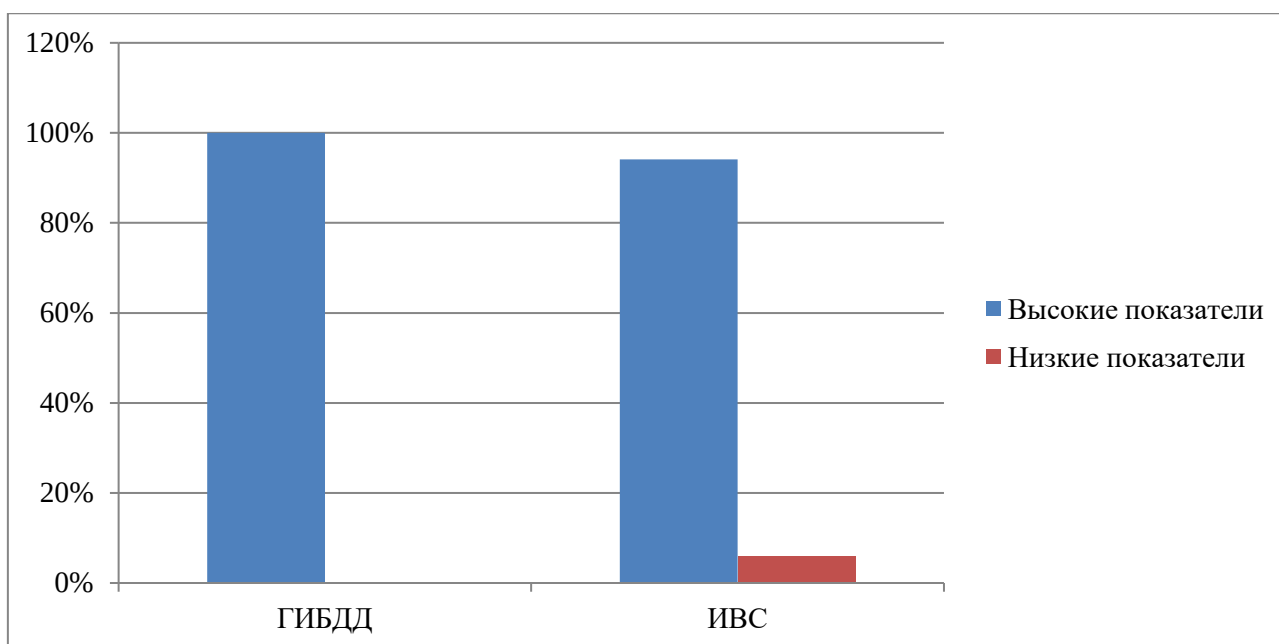


Рисунок 6 - Результаты диагностики настойчивости сотрудников ГИБДД и ИВС

Анализируя результаты диагностики настойчивости сотрудников ГИБДД и ИВС можно сделать следующий вывод: сотрудники Государственной Инспекции Безопасности Дорожного Движения на 100% и 94,1% сотрудников Изолятора Временного Содержания деятельные, работоспособные люди, активно стремящиеся к выполнению намеченного, их мобилизируют преграды на пути к цели, но отвлекают альтернативы и соблазны, главная их ценность – начатое дело. Таким людям свойственно уважение социальным нормам, стремление полностью подчинить им свое поведение. В крайнем выражении возможна утрата гибкости поведения, появление маниакальных тенденций.

5,9% сотрудников Изолятора Временного Содержания имеют низкие показатели по шкале настойчивость, что говорит, о том, что у сотрудников ИВС повышенная лабильность, неуверенность, импульсивность. Данные сотрудники непоследовательны. Сниженный фон активности и работоспособности, как правило, компенсируется у таких лиц повышенной чувствительностью, гибкостью, изобретательностью, а также тенденцией к свободной трактовке социальных норм.

Настойчивость сотрудников ГИБДД и ИВС незначительно различна.
Результат: $U_{\text{Мп}}=545,5$ $U_{\text{кр}}=387(p \leq 0,01)$ $443(p \leq 0,05)$.

Результаты по шкале Самообладание сотрудников ГИБДД и ИВС показаны на рисунке 7. Самообладание сотрудников ГИБДД и ИВС (рисунок 7).

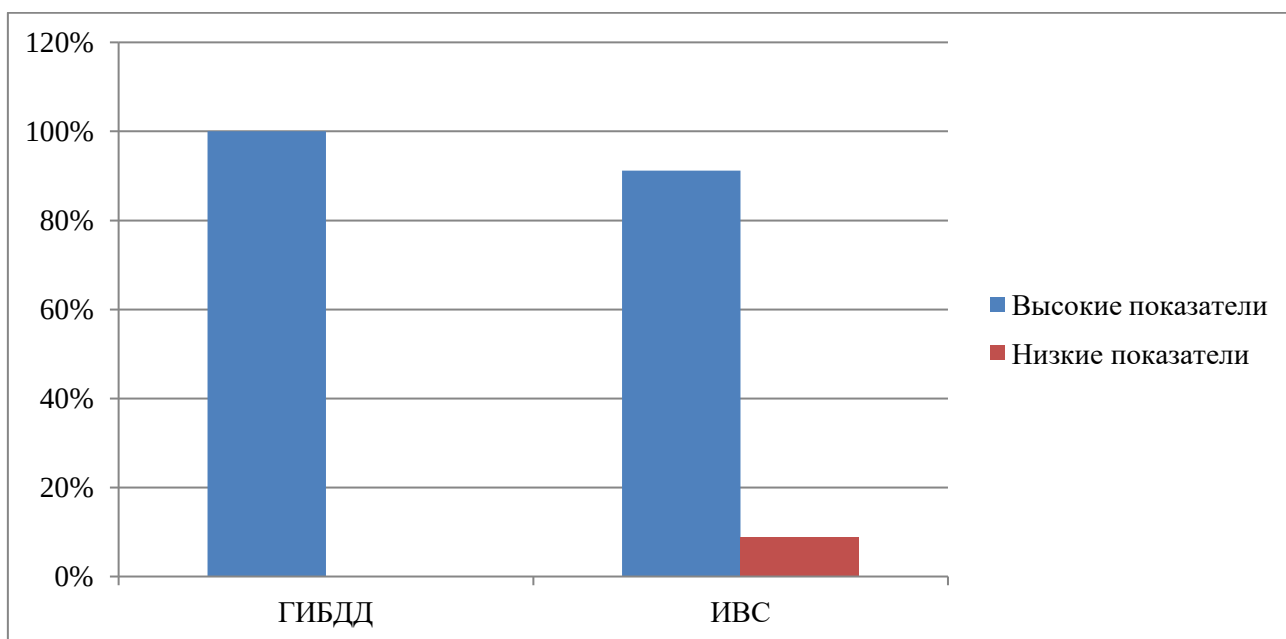


Рисунок 7 - Диагностика самообладания сотрудников ГИБДД и ИВС

Анализируя диагностику самообладания сотрудников ГИБДД и ИВС можно сделать следующий вывод: 100% сотрудников ГИБДД и 91,2% сотрудников ИВС люди эмоционально устойчивые, хорошо владеющие собой в различных ситуациях. Свойственное им внутреннее спокойствие, уверенность в себе освобождает от страха перед неизвестностью, повышает готовность к восприятию нового, неожиданного и, как правило, сочетается со свободой взглядов, тенденцией к новаторству и радикализму. Вместе с тем стремление к постоянному самоконтролю, чрезмерное сознательное ограничение спонтанности может приводить к повышению внутренней напряженности, преобладанию постоянной озабоченности и утомляемости. 8,8% сотрудников ИВС спонтанны и импульсивны в сочетании с

обидчивостью и предпочтением традиционных взглядов ограждают человека от интенсивных переживаний и внутренних конфликтов, способствуют невозмутимому фону настроения.

Самообладание сотрудников ГИБДД и ИВС незначительно различно. Результат: $U_{\text{эмп}}=577,5$ $U_{\text{кр}}=387$ ($p \leq 0,01$) 443 ($p \leq 0,05$).

Таким образом, большинство сотрудников ГИБДД и ИВС эмоционально зрелые лица, активные, независимые, самостоятельные. Таким людям свойственно уважение социальным нормам, стремление полностью подчинить им свое поведение. Им свойственно внутреннее спокойствие, уверенность в себе.

Шкала тревоги Спилбергера-Ханина (STAI).

По шкале реактивной (ситуационной) тревоги сотрудники Государственной Инспекции Безопасности Дорожного Движения имеют высокую реактивную тревогу, что составляет 8,8% данных сотрудников. Сотрудники Изолятора Временного Содержания имеют 5,9% сотрудников с высокой реактивной (ситуационной) тревогой. Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Можно предположить, что у данных сотрудников состояние тревожности появляется в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Сотрудникам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам.

У 70,6% сотрудников ГИБДД и 73,5% сотрудников ИВС Умеренная реактивная (ситуационная) тревога, данная тревога возникает при попадании в стрессовую ситуацию и характеризуется субъективным дискомфортом,

напряженностью, беспокойством и вегетативным возбуждением. Естественно, это состояние отличается неустойчивостью во времени и различной интенсивностью в зависимости от силы воздействия стрессовой ситуации.

У 20,6% сотрудников Инспекции Безопасности Дорожного Движения и 20,6% сотрудников Изолятора Временного Содержания низкая реактивная тревожность. Для низкотревожных сотрудников, напротив, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач.

Результаты по шкале реактивной (ситуационной) тревоги у сотрудников ГИБДД и ИВС (рисунок 8).

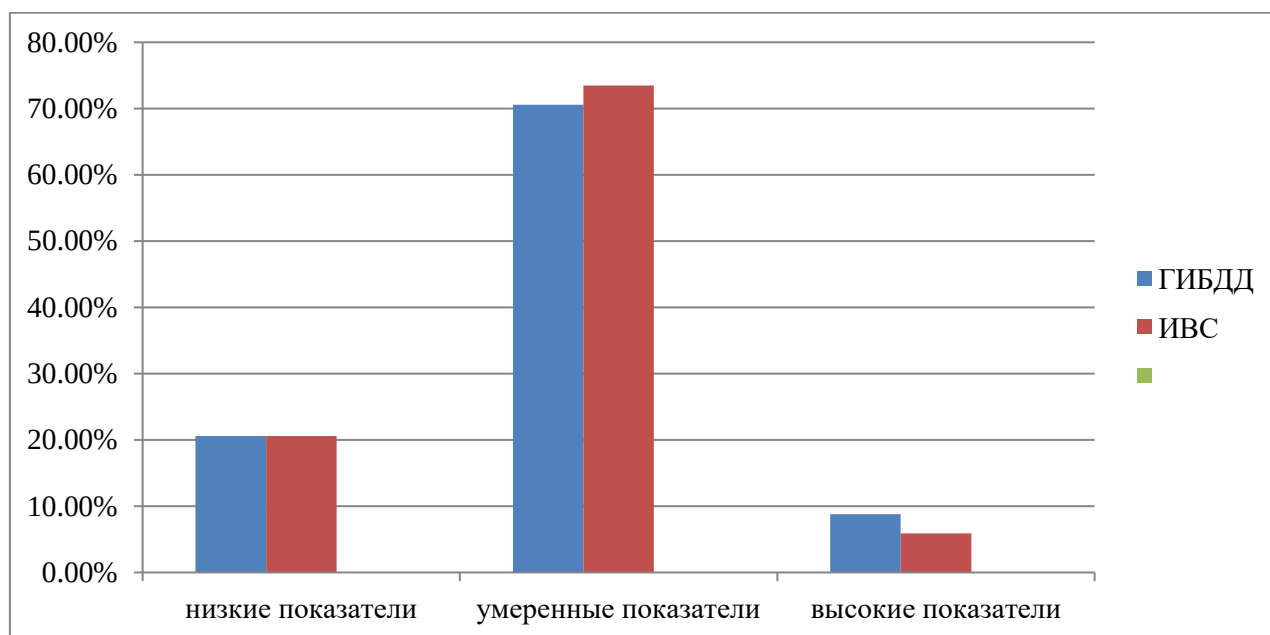


Рисунок 8 - Диагностика реактивной(ситуационной) тревоги у сотрудников ГИБДД и ИВС

Реактивная (ситуационная) тревога у сотрудников ГИБДД и сотрудников ИВС незначительно различна. Результат: $U_{\text{эмп}}=567,5$ $U_{\text{кр}}=387(p \leq 0,01)$ $443(p \leq 0,05)$.

По шкале личностной тревоги у сотрудников Государственной Инспекции Безопасности Дорожного Движения высокие показатели у 5,9% и 17,6% сотрудников Изолятора Временного Содержания. Сотрудники с высокой личностной тревогой склонны воспринимать угрозу в широком диапазоне ситуаций. При высокой личностной тревожности каждая из ситуаций будет обладать стрессовым воздействием на субъекта, и вызывать у него выраженную тревогу. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями.

Умеренная личностная тревожность выявлена у 70,6% сотрудников ГИБДД и у 67,7% сотрудников ИВС, данные сотрудники тревожны при попадании в стрессовую ситуацию.

Низкая личностная тревога у 23,5% сотрудников ГИБДД и у 14,7% сотрудников ИВС. Данным сотрудникам требуется пробудить свою активность, возбудить заинтересованность, овладеть чувством ответственности в решении тех или иных задач. Результаты по шкале личностной тревоги у сотрудников ГИБДД и ИВС (рисунок 9).

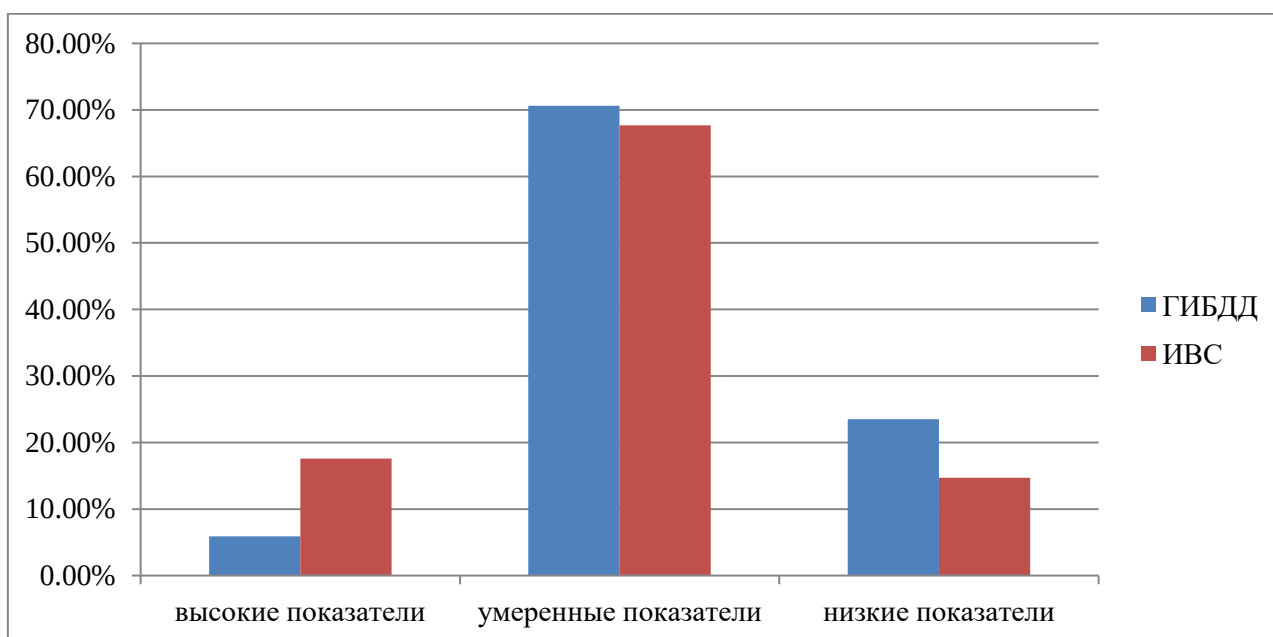


Рисунок 9 - Диагностика личностной тревоги у сотрудников ГИБДД и ИВС

Личная тревога сотрудников ГИБДД и сотрудников ИВС незначительно различна. Результат: $U_{\text{эмп}}=512$, $U_{\text{кр}}=387(p \leq 0,01)$ $443(p \leq 0,05)$.

Таким образом нельзя утверждать о том, что одна из групп больше испытывает нервно-психическое напряжение, чем другая. Настойчивость, инициативность, тревога, саморегуляция сотрудников ГИБДД и ИВС незначительна различна.

Рекомендации

Психологическая работа, направленная на сохранение эмоционально-волевой сферы сотрудников правоохранительных органов должна строиться, прежде всего, на поддержании и укреплении эмоциональной и волевой сферы сотрудников. Это могут быть профессионально-психологические тренинги, занятия, направленные на формирование и развитие определенных качеств, навыков и умений, необходимых для поддержания эмоционально-волевой сферы сотрудников правоохранительных органов.

В качестве рекомендаций могут быть проведены тренинги на развитие эмоционально-волевой сферы. Например, можно выполнять гимнастику чувств и эмоций. Данная гимнастика разработана А. Бояршиновым. Она проста, доступна каждому и в тоже время позволит долго удерживать себя в диапазоне положительных эмоций. Сотрудники научатся владеть своим настроением и снимать отрицательное состояние.

Цель гимнастики – тренировка диапазона основных чувств и эмоций. Рекомендовано выполнять ежедневно от 20 до 30 минут.

1-ое упражнение. Встаньте и потянитесь руками вверх, как можно выше, затем опустите руки. При этом дыхание должно быть свободным, произвольным. Рот раскройте широко. Занимайтесь пока приятно.

Остальные упражнения выполняются лёжа.

2-ое упражнение. Представьте, как вы нюхаете приятный вам цветок. Вход и выход - в течение минуты, на первых порах для укрепления эффекта можно действительно нюхать, скажем, ваши любимые духи.

3-е упражнение. Упражнение «слезы счастья, радости». Сморщите нос, дыхание становится свободным, легким, приятным. Поднимите брови. Представьте плачущего от счастья человека, чтобы внутри у вас тоже появились слезы. Не обязательно, чтобы они показались на самом деле. Главное-это формирование ощущения слезливости, умение «изобразить» его на лице. Тогда все нужное появиться как бы само собой.

4-ое упражнение. Упражнение «внутренняя улыбка». Всем существом почувствуйте улыбку, пусть вас пронзает золотистый теплый солнечный поток. Вам сразу станет тепло и радостно. Если хочется - смейтесь добрым хорошим смехом.

Сначала такое сделать будет трудно: мы так не привычны к этому. Но скоро уже сама попытка вызовет настоящий смех. И тогда смейтесь в течение 5-минут. Смех будет приходить спонтанно и освежит всю вашу жизнь.

Заключение

Исследование эмоционально-волевой сферы сотрудников правоохранительных органов показало, что эмоционально волевая сфера включает в себя два взаимосвязанных понятия, одним являются человеческие эмоции и чувства, а другим - воля. За основу мы опираемся на понятия Батуриной Г.И.

Эмоции — это субъективные реакции человека на воздействия внешних и внутренних раздражителей, отражающие в форме переживаний их личную значимость для субъекта и проявляющиеся в виде удовольствия или неудовольствия. В узком значении слова эмоции — это непосредственное, временное переживание какого-либо чувства.

Чувства — это переживаемые в различной форме отношения человека к предметам и явлениям действительности. Для эмоционального насыщения человеку нужны не только положительные чувства, но и чувства, связанные со страданием.

Воля — психическая функция, заключающаяся в способности индивида к сознательному управлению своей психикой и поступками в процессе принятия решений для достижения поставленных целей. Воля не является изолированным свойством психики человека, поэтому она должна рассматриваться в тесной связи с другими сторонами его психической жизни, с мотивами и потребностями. Могучим двигателем воли являются чувства.

Глубока связь воли и с мышлением.

Волевое действие – это действие обдуманное: прежде чем заставить себя поступать так, как необходимо в данных обстоятельствах, человек должен понять, осознать, продумать свои действия.

На сегодня психологами проведено множество комплексных исследований, которые демонстрируют факторы, к которым относится ненормированность рабочего времени, постоянство контактов с асоциальными личностями, обуславливающих полную отдачу сил психического и физического плана, направленных на пресечение преступлений. Все это снижает функциональные резервы организма, приводя их к полному истощению.

Поэтому к сотрудникам правоохранительных органов повышенные требования к эмоционально-волевой сфере личности, особенно к их нервно-психической устойчивости, волевой саморегуляции, настойчивости, инициативности и психологической готовности к деятельности в экстремальных условиях.

Сотрудникам правоохранительных органов наиболее часто приходится попадать в сложные и порой опасные психологические ситуации в повседневной служебной деятельности, оказывающие стрессогенное воздействие на психику сотрудника. Поэтому сотрудники Государственной Инспекции Безопасности Дорожного Движения и Изолятора Временного Содержания специализированно обучаются и психологически подготавливаются в ведомственных учебных заведениях, а профессионализм проявляется в период службы в полиции.

Итак, Сотрудники Государственной Инспекции Безопасности Дорожного Движения и Изолятора Временного Содержания имеют необходимую профессиональную подготовку, они дисциплинированы и бдительны, действуют решительно, смело и настойчиво, обладают высокими моральными качествами, стойко переносят трудности, связанные со службой. В обращении с гражданами сотрудники Государственной Инспекции

Безопасности Дорожного Движения и Изолятора Временного Содержания вежливы и тактичны, их действия – законны и понятны лицам, в отношении которых они осуществляются.

В результате эмпирического исследования мы установили, что у сотрудников слабое нервно-психическое напряжение, а также умеренная тревожность. Инициативность, настойчивость, самообладание и саморегуляция незначительно различна в группах ГИБДД и ИВС.

Заданная нами ранее гипотеза подтвердилась. Так как сотрудники Государственной Инспекции Дорожного Движения и сотрудники Изолятора Временного Содержания настойчивы, инициативны, у данных сотрудников высокая саморегуляция и самообладание они умеренно тревожны и у данных сотрудников слабое нервно- психическое напряжение.

Сотрудникам правоохранительных органов были предложены в качестве рекомендаций профессионально-психологические тренинги, занятия, направленные на формирование и развитие определенных качеств, навыков и умений, необходимых для поддержания эмоционально-волевой сферы сотрудников ГИБДД и ИВС. А также предложена гимнастика чувств и эмоций А.Бояршинова.

Для контроля и регуляции психического напряжения рекомендовано использовать приемы: отвлечения, самоприказа, регуляции дыхания, сосредоточения внимания и мышечного расслабления.

Для саморегуляции предложено использовать упражнения: использование приемов логики и образов.

Результаты могут быть использованы в системе подготовки сотрудников органов МВД России, в качестве теоретического основания в проведении профилактических, коррекционных и консультативных мероприятий, на учебных занятиях в вузах МВД России.

Дневник рефлексии

Психологическую практику я проходила в УМВД России по Пензенской области. Во время прохождения практики мне выдалась возможность опробовать себя в новой для меня роли-психолога.

Основной моей задачей было провести исследование на тему: «Особенности эмоционально-волевой сферы сотрудников различных подразделений правоохранительных органов».

Исследование, которое включает в себя:

1. Теоретический анализ проблемы изучения особенностей эмоционально-волевой сферы сотрудников правоохранительных органов.

2. Эмпирическое исследование особенностей эмоционально-волевой сферы сотрудников правоохранительных органов.

- Организация и методы исследования

- Результаты исследования

- Практические рекомендации

Цель исследования: изучение особенностей эмоционально-волевой сферы сотрудников различных подразделений правоохранительных органов. Для использования полученных данных в практике, а также для продуктивности подготовки кадров.

А также формирование компетенций, которые включают в себя :

1. Коммуникативные умения и навыки.

2. Перцептивные умения: умение вести психологическое наблюдение, умение проникать во внутренний мир сотрудника, понимать его личность и определять его психическое состояние.

3. Умение рефлексировать, т.е. осуществлять постоянный анализ своей деятельности.

Для исследования были выбраны 2 группы сотрудников:

1. Государственная Инспекция Дорожного Движения.

2. Сотрудники Изолятора Временного Содержания.

С данными подразделениями было проведено исследование на особенности эмоционально-волевой сферы.

Первые дни практики показались сложными, возникли сомнения по поводу своих сил и способностей в данной деятельности, но после проведения теоретического анализа проблемы изучения особенностей эмоционально-волевой сферы сотрудников правоохранительных органов, становилось все легче работать. Я разобралась с понятием эмоционально-волевой сферы с особенностями профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов, а также с особенностями проявления эмоционально-волевой сферы сотрудников правоохранительных органов.

В ходе исследования было интересно знакомиться с психологической литературой, посвященной данной проблеме. Особенно мне понравилась книга Додонова Б.И. «В мире эмоций», Марищука В.Л. «Эмоции в стрессе»,

Воронцова С.А. «Правоохранительные органы. Спецслужбы» и Семенова В.М. «Правоохранительные органы РФ».

Также я столкнулась и с трудностями. Данные трудности возникли с качественной формулировкой рекомендаций, так как результаты могут быть использованы в системе подготовки сотрудников органов УМВД России, в качестве теоретического основания в проведении профилактических, коррекционных и консультативных мероприятий, на учебных занятиях в вузах УМВД России.

При проведении методик сложностей не возникло, большинство сотрудников с удовольствием проходили данные методики, а остальные сотрудники отнеслись к данному заданию спокойно с пониманием.

В ходе прохождения практики я получила опыт психологической работы в УМВД. Увидела специфику службы в местах содержания подозреваемых и обвиняемых, постоянный контакт с ними накладывает определенный отпечаток на поведение сотрудников Изолятора Временного содержания.

Также увидела специфику работы подразделения Государственной Инспекции Безопасности Дорожного Движения, которая осуществляет оперативно-профилактические, контрольные, надзорные и разрешительные функции в области обеспечения безопасности дорожного движения, а также участвует в обеспечении охраны общественного порядка и борьбе с правонарушениями в зонах своих постов и маршрутов патрулирования.

Сотрудники Государственной Инспекции Безопасности Дорожного Движения и Изолятора Временного Содержания имеют необходимую профессиональную подготовку, они дисциплинированы и бдительны, действуют решительно, смело и настойчиво, обладают высокими моральными качествами, стойко переносят трудности, связанные со службой. В обращении с гражданами сотрудники Государственной Инспекции Безопасности Дорожного Движения и Изолятора Временного Содержания вежливы и тактичны, их действия – законны и понятны лицам, в отношении которых они осуществляются.

Если же говорить о результатах практики, то я получила ценный опыт работы психологом, развила коммуникативные, перцептивные умения, навыки вербального общения, а также опыт исследовательской работы.

В данной структуре я прохожу практику во второй раз. Мне так же было интересно проходить практику в УМВД России по Пензенской области как и в первый раз. Я узнала много нового о подразделениях правоохранительных органов таких как: Государственной Инспекции Безопасности Дорожного движения и Изолятора временного содержания.

В период практики я научилась проводить исследование, анализировать литературу, подбирать психологический инструментарий, анализировать результаты, формулировать выводы.

При анализе пройденных методик, а также при составлении рекомендаций и выводов по-другому начинаешь видеть внутренний мир,

эмоции того или иного сотрудника.

Все сотрудники правоохранительных органов УМВД относились ко мне также как и ко всем остальным работникам и всегда были готовы мне помочь: ответить на какие либо вопросы, рассказывали о своей работе, объясняли свои права и обязанности и специфику своей работы, также давали советы связанные с работой и с исследованием, несмотря на недостаток личного времени.

Для себя я так же открыла некие новые стороны психологии. Я осталась довольна практикой и проделанной мною работой и работой над собой. Особенно хотелось бы выделить психолога данной структуры, который являлся моим наставником Присягина Д.Н., который помогал сделать первые шаги в сфере психологии в структуре УМВД.