

МИНИСТЕРСТВО ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Барнаулский юридический институт

Д.Н. Рыбин, А.Г. Степанищев

**МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
САМОРЕГУЛЯЦИИ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
УЧАСТКОВЫХ УПОЛНОМОЧЕННЫХ ПОЛИЦИИ**

Учебно-методическое пособие



Барнаул 2020

ББК 88.532я73 + 67.401.133.12я73
Р 935

Рыбин, Д.Н., Степанищев, А.Г.

Р 935 Методы психологической саморегуляции в деятельности участковых уполномоченных полиции : учебно-методическое пособие / Д.Н. Рыбин, А.Г. Степанищев. – Барнаул : Барнаульский юридический институт МВД России, 2020. – 40 с.

ISBN 978-5-94552-405-7

Рецензенты:

Клочко Ю.В. – кандидат психологических наук, доцент, старший преподаватель кафедры КО и УП в ОВД Центра КПП и МОД ВИПК МВД России;

Приходько Н.Г. – старший психолог ОМПО ОРЛС УМВД России по г. Барнаулу.

В учебно-методическом пособии рассматривается понятие «психологическая саморегуляция», раскрывается его сущность, методы, приемы, приводится классификация методов саморегуляции. Предлагаются наиболее эффективные методы психологической саморегуляции для использования участковыми уполномоченными полиции в своей деятельности.

Пособие предназначено для обучающихся в образовательных организациях высшего образования системы МВД России, участковых уполномоченных полиции.

ББК 88.532я73 + 67.401.133.12я73

ISBN 978-5-94552-405-7

© Барнаульский юридический институт МВД России, 2020
© Рыбин Д.Н., Степанищев А.Г., 2020

Введение

Актуальность настоящего учебно-методического пособия обусловлена необходимостью снижения воздействия негативных факторов служебной деятельности на психоэмоциональное состояние участкового уполномоченного полиции посредством повышения уровня теоретических знаний и практических умений в области использования различных методов и приемов психологической саморегуляции.

Профессиональная деятельность участкового уполномоченного полиции предопределяет повышенный уровень требований к его личности: наличие определенных психологических качеств, профессиональной и физической подготовки. Негативное влияние психологических и физических перегрузок не снимает с него ответственности за выполнение обдуманных, решительных действий, готовности пойти на обоснованный риск; способности осуществлять управление своим психическим состоянием, а также мобилизацию и использование своих резервов.

В процессе своей профессиональной деятельности участковый уполномоченный полиции сталкивается с проблемными и экстремальными ситуациями, которые способны деструктивно влиять на его психику, приводить к возникновению хронической усталости, переутомлению, появлению тех или иных отрицательных эмоций, что напрямую отражается на качестве выполнения своих профессиональных обязанностей.

В ситуациях, когда психические и физические нагрузки превышают возможности личности справиться с ними, сотрудник оказывается неспособным управлять своим состоянием – возникает сверхсильное психическое напряжение, которое приводит к снижению эффективности деятельности и дезорганизации, что, как следствие, способствует существенным ошибкам и промахам в работе. Неоднократность подобных случаев зачастую приводит к нервным срывам, потере чувства уверенности в себе, развитию такого состояния, как депрессия.

Безусловно, не вызывает сомнения тот факт, что умение использовать какие-либо методы саморегуляции участковым уполномоченным способно снять эмоциональное напряжение, понизить до определенного уровня чувство страха и неуверенности, повысить концентрацию внимания и мобилизовать внутренние резервы для выполнения поставленной задачи. Подобное умение является одним из чрезвычайно важных профессиональных качеств как для сотрудников органов внутренних дел в целом, так и для участковых уполномоченных полиции в частности. Задача настоящего пособия заключается в том, чтобы познакомить участковых уполномоченных полиции с основными методами и прие-

мами психологической саморегуляции, показать возможности их применения в различных ситуациях профессиональной деятельности.

Основной акцент в настоящем пособии сделан на основных методах и приемах, которыми могут пользоваться участковые уполномоченные полиции в своей профессиональной деятельности. В приложениях приведены методики, позволяющие провести самодиагностику своего эмоционального самочувствия, а также определить индивидуальный уровень сформированности и стиль саморегуляции поведения. Там же содержатся правила саморегуляции, которые рекомендуется применять в условиях профессионального стресса.

Глава 1. Понятие психологической саморегуляции, ее основные методы и приемы

*Когда человек спокоен,
сложное становится простым.
Китайская пословица*

В последнее время все больше исследователей отмечают, что забота о здоровье (физическом и психическом) должна быть составной частью образа жизни современного человека. При временном ухудшении своего самочувствия можно использовать различные приемы саморегуляции, направленные на оптимизацию собственного внутреннего состояния. Особенно это актуально для представителей стрессогенных профессий (шахтеры, спасатели, военные, врачи скорой помощи, водолазы, полицейские и др.), а также для ситуаций, связанных с высокими нервно-психическими нагрузками¹.

Саморегуляция (от лат. «приводить в порядок», «налаживать») – целесообразное, относительно соответствующее изменяющимся условиям установление равновесия между средой и организмом². Саморегуляцию условно разделяют на биологическую (рефлекторную, как высшую форму биологической) и сознательно управляемую.

Биологическая саморегуляция – это генетически закодированные сложные внутренние процессы, лежащие в основе роста, развития, жизнедеятельности и защитных функций организма и человека, и животных, и растений. Биологическая саморегуляция протекает без участия сознания. Например, при наркозе сердце продолжает работать.

Рефлекторная саморегуляция обеспечивает восприятие органами чувств сигналов внешней среды. Например, работа сердца может измениться от резкого стука, от воспринятого образа и даже запаха. Это свойство организма через чувства менять биологическую саморегуляцию и лежит в основе феноменов внушения, гипноза и других способов влияния.

Таким образом, можно выделить две формы саморегуляции человека: произвольную (осознаваемую, сознательно управляемую) и произвольную (неосознаваемую). Произвольная саморегуляция связана с це-

¹ Моница Г.Б., Раннала Н.В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». СПб.: Речь, 2009.

² Рыбин Д.Н., Степанищев А.Г. Морально-психологическая подготовка сотрудников органов внутренних дел, привлекаемых к проведению контртеррористических операций на территории Северо-Кавказского региона Российской Федерации: курс лекций. Барнаул: БЮИ МВД России, 2015. С. 61.

левой деятельностью, в то время как произвольная связана с жизнеобеспечением, не имеет целей и осуществляется в организме на основе эволюционно сложившихся норм¹.

Произвольная саморегуляция является более сложным уровнем. Ее суть в сознательном изменении своего состояния, поддержании и усилении активности, регулировании своих действий в соответствии с целями и обстановкой. Это своеобразная форма влияния личности на свое поведение, способствующая наиболее эффективному использованию всех сил.

В своей обыденной жизни мы часто интуитивно используем выработанные в индивидуальном опыте наборы таких приемов, позволяющих нам справиться с волнением, быстрее войти в рабочий ритм, максимально расслабиться и отдохнуть. Этот опыт нашел отражение практически в любой многовековой культуре разных народов, внутри которой создавались целые системы приемов и средств саморегуляции состояний, имеющих отчетливо выраженный обучающий и воспитательный характер. «Учись управлять собой» – вот главный девиз такого рода мер, вкрапленных в различные философско-религиозные учения, педагогические системы, обряды и формы организации быта.

Саморегуляция пронизывает все психические явления, присущие человеку: саморегуляция отдельных психических процессов – ощущения, восприятия, мышления и др.; саморегуляция собственного состояния или умение управлять собой, ставшее свойством человека, чертой его характера в результате воспитания и самовоспитания.

Саморегуляция психологическая (или психическая) понимается как процесс управления человеком собственными психологическими и физиологическими состояниями, а также поступками. Целью психологической саморегуляции является приведение себя в норму, нормальное состояние. Она достигается осуществлением двух уровней: гомеостатического (адаптивного типа; понимание психической саморегуляции как функции психики), когда она, по сути своей, сводится к простому приспособлению к имеющейся обстановке и на уровне, когда инициатива деятельности исходит от самого субъекта (высший уровень; понимание психической саморегуляции как средства, метода регуляции психики).

Психологическую саморегуляцию можно рассматривать как совокупность приемов и методов самокоррекции психофизиологического состояния человека, благодаря которым достигается оптимизация психосоматических функций и восстановление полноценного функционирования организма. Главная особенность методов саморегуляции – это

¹ Рыбин Д.Н., Степанищев А.Г. Морально-психологическая подготовка сотрудников... С. 62-63.

их направленность на формирование адекватных внутренних средств, позволяющих человеку осуществить специальную деятельность по изменению своего состояния.

Применение методов психологической саморегуляции позволяет:

- ✓ редуцировать тревогу, страх, раздражительность, конфликтность; активизировать память и мышление;
- ✓ нормализовать сон и вегетативные дисфункции;
- ✓ увеличить эффективность профессиональной деятельности;
- ✓ обучить приемам самостоятельного формирования позитивных психоэмоциональных состояний¹.

Специалисты по проблемам стресса и выгорания считают навыки саморегуляции важным внутренним ресурсом личности в борьбе со стрессами. Регуляция нервного напряжения и постоянный мониторинг уровня стресса должен осуществляться человеком постоянно и на сознательном уровне.

Существует разные подходы к классификации методов саморегуляции. Так, например, Ю.В. Щербатых приводит следующую классификацию методов нейтрализации стресса в зависимости от природы антистрессового воздействия:

- ✓ физические методы (баня, закаливание, водные процедуры и т.д.);
- ✓ биохимические методы (фармакотерапия, алкоголь, фитотерапия, ароматерапия, использование БАД, наркотических веществ, витаминных комплексов и т.д.);
- ✓ физиологические (массаж, акупунктура, мышечная релаксация, дыхательные техники, физические упражнения, спорт, танцы и т.д.);
- ✓ психологические методы (аутотренинг, медитация, визуализация, развитие навыков целеполагания, совершенствование поведенческих навыков, групповая и индивидуальная психотерапия и т.д.)².

Н.Е. Водопьянова и Е.С. Старченкова в своей классификации выделяют психотехники, направленные:

- ✓ на изменение содержания сознания (изменение направленности внимания, отвлечение от эмоционально значимых ситуаций, угнетающих представлений и мыслей, переключение на объекты окружающего мира, другую деятельность);
- ✓ управление физическим «Я» (самоконтроль и регуляция внешних проявлений эмоций, управление дыханием, темпом движений, речью);
- ✓ репродукцию ресурсных состояний или позитивных образов (воспроизведение приятных воспоминаний, сюжетных образов);

¹ Мони́на Г.Б., Раннала Н.В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». С. 98.

² Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2006. С. 156.

✓ отражение своего социального «Я» (умение ставить адекватные цели, распоряжаться временем, умение снижать чувствительность к ситуациям эмоциональной напряженности и представлять себя уверенным и спокойным и др.);

- ✓ работу с иррациональными убеждениями;
- ✓ позитивное внушение или самовнушение¹.

Далее авторы приводят более конкретизированный перечень психотехник саморегуляции в зависимости от задач коррекции психического состояния².

Таблица 1.

Психотехники саморегуляции

Задачи коррекции психического состояния	Средства и методы психорегуляции
Снижение возбуждения	Отвлечение – переключение внимания. Релаксационные физические упражнения. Варьирование целеполаганием (временное снижение уровня цели). Аутогенная тренировка (вариант успокоения). Дыхательные упражнения, снижение возбуждения.
Мобилизация ресурсов (активизация)	Повышение мотивации. Аутогенная тренировка. Сюжетные представления. Дыхательные упражнения, повышающие уровень активации. Идеомоторная тренировка в сочетании с сюжетными представлениями высокой эмоциональности. Припоминание ощущений, связанных с уверенностью, эмоциональным подъемом, состоянием оптимальной боевой готовности. Различные средства мыслительной и сенсорной стимуляции.
Психическая десенсибилизация	Мысленное представление уверенного и успешного поведения в сложных или стрессогенных ситуациях. Самовнушение уверенности. Самовнушение нейтрального отношения к стресс-факторам. Формулы намеренного пассивного отношения.

¹ Караяни А.Г. Приемы психической саморегуляции: практ. пособие для телохранителей. М.: ЦНИИС, 1992. С. 208.

² Там же. С. 210.

Устранение эмоционально-го стресса	Гетеромузыкальная психорегуляция. Приемы релаксации. Приемы психологической защиты (замещение, рационализация, фантазия).
Восстановление сил	Внушенный сон. Медитация. Формулы намерения на быстрое восстановление.
«Тонизация»	Мысленные представления психофизиологического состояния, возбуждающего отдельные функции организма (частота сердечных сокращений, артериальное давление, двигательные, сенсорные и др. функции). Идеомоторная тренировка – образные представления двигательных действий, которые повышают физический и эмоциональный тонус. Образные представления ситуаций, способных вызвать повышение психофизического тонуса.
Регуляция вегетативных процессов	Аутогенная тренировка. Гетерорегуляция. Дыхательные упражнения.

Также авторы отмечают, что по функциональной направленности методы психорегуляции могут быть классифицированы в соответствии с их воздействием на различные уровни психической организации человека, и приводят классификацию А.Ц. Пуни, в которой приемы саморегуляции подразделяются на следующие три группы.

1. Методы и приемы сознательного контроля за эмоциональными компонентами психического состояния: устранение внешних признаков проявления эмоций, специальные физические упражнения на расслабление и напряжение, дыхательные упражнения.

2. Направленные на аттенционные, сенсорно-перцептивные и мыслительные характеристики состояния: приемы переключения внимания на объекты и мыслительные (идеомоторные) действия, не связанные со стрессовыми ситуациями, сенсбилизация или десенсбилизация сенсорно-перцептивных процессов.

3. Мотивационно-волевые техники: самоубеждение, самоодобрение, самоприказ, самоуспокоение и различные самовнушения¹.

¹ Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практ. пособие. 3-е изд., испр. и доп. М.: Изд-во «Юрайт», 2018. С. 209. URL: <https://biblionline.ru/bcode/415580> (дата обращения: 03.06.2019).

В настоящее время востребованы такие методы саморегуляции (экспресс-методики), которые, во-первых, удобны и доступны для широкого применения, а во-вторых, отвечают следующим требованиям:

- ✓ просты в усвоении;
- ✓ понятны специалистам, не имеющим психологического или медицинского образования, понятен механизм их действия на психику и тело;
- ✓ могут быть использованы в течение рабочего дня, на рабочем месте;
- ✓ не имеют противопоказаний;
- ✓ не требуют для выполнения много времени (экспресс-методы);
- ✓ могут быть использованы для работы с личными проблемами;
- ✓ не требуют специального оборудования и помещения¹.

На основании анализа использования различных методов саморегуляции на практике можно заключить, что в наибольшей степени этим требованиям отвечают такие методы и приемы, как дыхательные и релаксационные техники, самовнушение, визуализация (или использование приемов воображения), расслабление мускулатуры, аутогенная тренировка, воздействие на биологически активные точки и самомассаж.

Дыхание – эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные средства воздействия на центры мозга. Медленное и глубокое дыхание понижает возбудимость нервных центров и способствует мышечному расслаблению. Частое дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма². Нижнее дыхание (брюшное) используется, когда необходимо преодолеть излишнее волнение, побороть тревогу и раздражительность, максимально расслабиться для быстрого и эффективного отдыха. Верхнее (ключичное) дыхание применяется в тех случаях, когда необходимо взбодриться после монотонной работы, скинуть усталость, подготовиться к активной деятельности³.

Релаксация (от лат. *relaxatio* «ослабление, расслабление») – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Релаксация может быть как произвольной, так и произвольной, достигнутой в результате применения специальных психофизиологических техник.

Непроизвольная релаксация (снижение тонуса скелетной мускулатуры вплоть до полного обездвижения) может возникнуть как патологическое состояние в результате болезни или в результате применения особых лекарств – миорелаксантов. Осознанная же релаксация является составной частью многих психических, психотерапевтических и гипнотических техник, она также очень распространена в буддизме и в восточ-

¹ Караяни А.Г. Приемы психической саморегуляции. С. 128.

² Там же. С. 7.

³ Рыбин Д.Н., Степанищев А.Г. Морально-психологическая подготовка сотрудников... С. 69.

ных оздоровительных учениях (в индийской йоге, ушу и т.д.), является важнейшим этапом при вхождении в медитативный транс.

В основе теории мышечной релаксации лежит утверждение, что разум и тело человека крепко взаимосвязаны. Предполагается, что человек в состоянии нервного напряжения испытывает и мышечное напряжение. И наоборот: человек в состоянии мышечного напряжения начинает испытывать напряжение умственное. Следовательно, для того чтобы расслабить тело, нужно расслабить разум, а психическое расслабление ведёт к расслаблению физическому, мышечному. Воплощением этого последнего вывода и занимается релаксация¹. Лучше всего заниматься после просыпания, перед едой, перед отходом ко сну, в одно и то же время каждый день. Не следует заниматься на полный желудок, т.к. процесс пищеварения мешает полному расслаблению.

Для занятий релаксацией следует выбрать спокойное, удобное, тихое место. Для заглушения посторонних шумов можно использовать так называемый «белый шум» (например, включить вентилятор). Отключите телефон и попросите не беспокоить во время релаксации. Также важна комфортная температура и отсутствие яркого света.

Для релаксации нужно принять удобную расслабленную позу. Лучше лежа, но подойдет также медитативная поза сидя. Если лежать, то для лучшего расслабления мышц шеи можно не использовать подушку и повернуть голову набок. Необходимо закрыть глаза. Лучше снять тесную одежду и неудобные украшения².

Самовнушение – это методика внушения каких-то мыслей, желаний, образов, ощущений, состояний самому себе. Кроме этого, под самовнушением понимают волевой процесс, обеспечивающий готовность организма к определенному действию и при необходимости к его реализации.

Механизмы внушения и самовнушения изучены еще недостаточно. Предполагается, что в основе как внушения, так и самовнушения лежит ослабленный контроль воспринимаемой информации. Самовнушение ведет к повышению уровня *саморегуляции*, что позволяет человеку вызывать у себя те или иные *ощущения, восприятия*, управлять процессами *внимания, памяти и эмоциями*.

Суть самовнушения состоит в использовании специальных словесных формул (например, «Я спокоен»; «Мне удобно и хорошо»; «Чувствую себя бодро»; «Я сосредоточен и собран»; «Я бодр и уверен» и т.п.). Сила воздействия слова как специфического, присущего только человеку раздражителя, известна давно. Недаром народная мудрость

¹ Методы релаксации. URL: <https://medlec.org/lek2-82634.html> (дата обращения: 03.06.2019).

² Там же.

гласит: «Словом можно и убить, и окрылить человека». Наиболее ярко эта сила проявляется в гипнозе. Но человек может использовать эти феномены и без участия гипнотизера, если знает основные правила и элементы техники самовнушения.

Существует ряд требований, которым должны отвечать формулы самовнушения:

- ✓ нужно четко знать, чего хочется достичь во время сеанса самовнушения;
- ✓ формула должна быть четкой, короткой, отражать самую суть;
- ✓ фраза должна носить позитивный характер, без содержания частицы «не», т.к. подсознание не воспринимает частицу «не»;
- ✓ фраза должна произноситься в ритм дыхания, при этом решающая ее часть на выдохе;
- ✓ хорошо, если фраза носит несколько иронично-веселый характер или заранее зарифмована.

Однако силы слова не всегда бывает достаточно, и тогда ее значительно повышает другой инструмент – психический образ. С ним мы связываем работу человеческого представления и воображения¹.

Визуализация – это создание внутренних образов в сознании человека, т.е. активизация воображения с помощью слуховых, зрительных, вкусовых, обонятельных, осязательных ощущений, а также их комбинаций. Визуализация помогает человеку активизировать его эмоциональную память, воссоздать те ощущения, которые он испытал когда-то. Воспроизведя в сознании образы внешнего мира, можно быстро отвлечься от напряженной ситуации, восстановить эмоциональное равновесие.

Разновидностью визуализации являются упражнения «сюжетного воображения», основанные на преднамеренном использовании цвета и пространственных представлений сознания человека. Сознательные представления окрашиваются в нужный цвет, соответствующий моделируемому эмоциональному состоянию. Цвет обладает мощным эмоциональным действием на нервную систему. Красный, оранжевый, желтый – цвета активности; голубой, синий, фиолетовый – цвета покоя; зеленый – нейтральный. Цветовые (температурные, звуковые, осязательные) ощущения лучше дополнять пространственными представлениями.

Если необходимо успокоиться, отдохнуть, надо представлять широкое, открытое пространство (морской горизонт, просторное небо, широкая площадь, обширный зал театра и т.д.). Для мобилизации организма на выполнение ответственной задачи помогают образы тесных, узких пространств с ограниченным горизонтом (узкая улица с высокими до-

¹ Приемы психологической саморегуляции: метод. рек-ции / под общей ред. Ю.С. Шойгу. М., 2006. Ч. 2.

мами, ущелье, тесная комната). Использование данных приемов воедино позволяет вызвать необходимое эмоциональное состояние в нужный момент (спокойное – просторный морской берег, зимний пейзаж в сиреневых сумерках; бодрящее – летний пляж ярким солнечным днем, сияющее солнце, ярко-желтый песок). Следует вжиться в представляемую картину, прочувствовать ее и зафиксировать в сознании. Постепенно возникнет состояние расслабленности и покоя или, наоборот, активности, мобилизованности.

Когда возникают чрезвычайные ситуации, они вызывают напряжение задолго до столкновения с ними. Поэтому необходимо подготовиться к ним. Первым шагом к успеху в любом начинании является психологическая установка на успех, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута. Необходимо приучить себя к успеху, удаче, сделать ее само собой разумеющейся, привычной.

Расслабление мускулатуры. Умение расслабляться, снимать мышечные зажимы, возникающие под воздействием психических перегрузок, позволяет организму получать полноценный отдых, быстро восстановить силы и снять нервную-эмоциональную напряженность.

Правила расслабления:

- ✓ осознать и запомнить ощущение расслабленной мышцы по контрасту с ее напряжением;
- ✓ каждое упражнение должно состоять из трех фаз: напрячь – прочувствовать – расслабить;
- ✓ медленному напряжению должен соответствовать медленный вдох, расслабление синхронно со свободным полным выдохом;
- ✓ каждое из упражнений повторяется 3-4 раза.

Аутогенная тренировка (АТ) – это методика самовнушения, которая позволяет посредством психических процессов, прежде всего представления, внимания и эмоциональных состояний, влиять на деятельность органов, управляемых вегетативной нервной системой. АТ – методика воздействия человека на самого себя посредством формул самовнушения в состоянии релаксации. Ключевым моментом в АТ является умение достигнуть состояния аутогенного погружения. АТ является эффективным средством преодоления стресса, снятия эмоционального и физического напряжения. Это имеет огромное значение для профилактики психического переутомления, эмоционального выгорания, астенических состояний, неврозов и невротических депрессий, психосоматических заболеваний.

АТ позволяет быстро (в считанные минуты) отдохнуть, восстановить силы и работоспособность.

Воздействие на биологически активные точки. Этот метод лечения зародился в глубокой древности (около 50 столетий назад) на Даль-

нем Востоке (территория современных Китая, Кореи, Монголии, Японии). В процессе постепенного познания мира, явлений природы и человека накапливались различные сведения. Так, древние врачеватели, наблюдая функционирование человеческого организма, сделали наблюдение, согласно которому существует взаимосвязь между определенными точками на теле человека с его внутренними состояниями. Следовательно, пальцевым надавливанием на строго определенные точки можно дозированно, избирательно и направленно воздействовать на функции различных органов и систем, регулировать вегетативные функции, обменные и восстановительные процессы. Всего таких точек около 700, но наиболее часто применяемых около 150¹.

В настоящее время пользуются особой востребованностью те методы и приемы психологической саморегуляции, которые можно использовать непосредственно на рабочем месте, что называется, не отрываясь от производства. Так, например, большое распространение получил *метод переключения внимания*, который дает мозгу небольшую передышку.

Тереза Лемонд рекомендует использовать такие приемы переключения внимания, как:

- ✓ «кофейный» перерыв;
- ✓ игрушки, снимающие напряжение во время стресса;
- ✓ расслабление тела путем чередования напряжения и релаксации.

Также ему предлагаются и конкретные упражнения:

✓ сожмите плотно пальцы ног и разожмите, представляя, как стресс уходит из каждого пальца по мере того, как вы расслабляетесь;

✓ дайте отдых мозгу, вспоминая что-то смешное или не имеющее отношения к работе;

✓ попробуйте взглянуть на проблему широко: вы не являетесь центром Вселенной, свет не сошелся клином на вашей проблеме².

Заинтересованный в поддержании физического и психического здоровья человек должен иметь в запасе некоторое число методов и техник саморегуляции. Причем этот набор должен быть индивидуальным для каждого человека. Это обусловлено тем, что не существует универсального способа снижения психического напряжения. Чтобы понять, подходит или не подходит человеку тот или иной метод (или прием), следует практиковать его одну-две недели и проанализировать силу его влияния на самочувствие. Только в этом случае можно подобрать эффективные способы снятия психоэмоционального напряжения³.

¹ Приемы психологической саморегуляции: метод. рек-ции / под общей ред. Ю.С. Шойгу. М., 2006. Ч. 1.

² Моница Г.Б., Раннала Н.В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». С. 128.

³ Там же. С. 99.

Глава 2. Методы психологической саморегуляции в деятельности участковых уполномоченных полиции

Выполняя свои профессиональные обязанности, участковый уполномоченный полиции не всегда имеет возможность и время проанализировать свое эмоциональное состояние, возникшее в результате межличностных проблем или конфликтов, восстановить силы. Вместе с тем, несмотря на большую занятость, немного времени на свое психическое здоровье можно и нужно находить. Поэтому важнейшим навыком для участкового уполномоченного полиции является умение отслеживать первые признаки стрессовой реакции в своем организме и вовремя принимать необходимые меры.

Уже давно установлено, что значительных успехов в профессиональной служебной деятельности достигают те сотрудники ОВД, у кого крепче нервы, кто лучше умеет настроиться на работу, кто умеет более рационально распоряжаться не только своими физическими и умственными ресурсами, но и сохранять на оптимальном уровне нервно-психическую активность, проявлять в сложных ситуациях оперативно-служебной деятельности свою волевую активность¹.

Поскольку высокий уровень навыков психорегуляции повышает психологическую устойчивость сотрудника ОВД к стрессовым ситуациям, очевидной становится необходимость тренировки этих навыков. При этом нужно различать применение простых психорегуляторных техник, найденных самим сотрудником в процессе жизненного и профессионального опыта (так называемая «наивная» психорегуляция), и использование научно обоснованных методов психологической саморегуляции.

В принципе каждый сотрудник ОВД имеет определенные предпосылки к овладению методами саморегуляции. Но при этом необходимо учитывать, что существует ряд факторов, которые могут снижать эффективность и результативность использования методов и приемов психологической саморегуляции. Среди них можно выделить следующие:

- ✓ отношение сотрудника к выполнению данных упражнений (его внутренний настрой);
- ✓ чрезмерная самоуверенность;
- ✓ отсутствие систематической работы;
- ✓ неумение преодолевать трудности, плохие условия самотренировки;

¹ Статный В.М. Психическая саморегуляция сотрудников ОВД // Безопасность личности, общества и государства: теоретико-правовые аспекты: мат-лы конф-ции. СПб.: Санкт-Петербургский университет МВД России, 2007. С. 202-205.

- ✓ отсутствие спокойной обстановки, исключаяющей внешние помехи и способствующей расслаблению;
- ✓ неверный подбор метода саморегуляции (выбор метода, не соответствующего возможностям, индивидуальным особенностям сотрудника);
- ✓ степень внушаемости сотрудника и его способности к воображению.

Как показывает практика, значительная часть сотрудников полиции знает о существовании различных способов и методов психологической саморегуляции, направленных на снижение психической напряженности, однако в силу ряда причин, таких как стеснение, неполное владение методикой осуществления данных способов саморегуляции, отсутствие условий и т.д. приводит к тому, что сотрудники не способны самостоятельно не только снять нервное напряжение, но и в какой-либо мере снизить его до приемлемого уровня.

Пожалуй, основной целью данной работы является не столько обучение сотрудников методам саморегуляции, направленных на полное снятие нервного напряжения, а овладение теми методами, которые могут снизить уровень нервного напряжения или переключиться.

Процесс психологической саморегуляции условно можно разделить на три основных компонента: диагностика состояния, подбор метода саморегуляции и осуществление избранного метода.

Диагностирование негативного психического состояния. Самостоятельное определение наличия или отсутствия у себя негативного психического состояния является, пожалуй, самой тяжелой задачей для каждого. Наиболее часто встречаемые признаки нервного напряжения:

- 1) невозможно сосредоточиться на каком-либо объекте;
- 2) увеличивается количество ошибок в работе;
- 3) ухудшается память;
- 4) возникает чаще, чем обычно, чувство усталости, даже при выполнении несложной и энергозатратной деятельности;
- 5) изменяется речь (становится более быстрой или протяжной, между словами возникают длительные, ничем не обоснованные паузы или отсутствие пауз между словами, появляется заикание, «проглатываются» отдельные звуки и т.д.);
- 6) мысли часто «улетучиваются»;
- 7) чаще, чем обычно, появляются различные боли (голова, спина, суставы, область желудка, сердце, грудь, живот);
- 8) повышается возбудимость;
- 9) возрастает агрессивность;
- 10) работа не доставляет прежней радости;

- 11) теряется чувство юмора;
- 12) курящие потребляют большее количество сигарет;
- 13) злоупотребление алкогольными напитками;
- 14) расстройство аппетита (ощущение недоедания, пропадает аппетит, еда становится безвкусной);
- 15) ощущение невозможности вовремя закончить работу;
- 16) возникает чувство, что приходится делать то, что не входит в обязанности;
- 17) чувство хронической нехватки времени;
- 18) вас что-то или кто-то подгоняет, вы постоянно куда-то спешите;
- 19) ощущение недопонимания со стороны окружающих;
- 20) дома, в семье, на работе происходят постоянные конфликты;
- 21) ощущение неудовлетворенности жизнью;
- 22) появляется комплекс неполноценности;
- 23) постоянное желание уединиться и т.д.

Вместе с тем единичные факты проявления вышеперечисленных симптомов не являются свидетельством наличия какого-либо негативного психического состояния. Данные симптомы должны проявляться постоянно и вызывать определенные жизненные трудности. К тому же комбинация, сила и частота проявления данных симптомов происходит сугубо индивидуально.

Наиболее часто встречаемым психическим состоянием, оказывающим негативное воздействие на личность, является психологический стресс.

Слово «стресс» имеет французские корни и изначально звучало как «дистресс», но с переходом в английский язык оно стало произноситься как «стресс». В настоящее время в переводе с английского языка на русский обозначает «давление» или «напряжение».

Стресс – психическое состояние личности, вызванное стрессором, в результате возникновения которого происходит изменение психического состояния личности и ее поведения. При этом стресс – это нормальная реакция организма на ненормальные обстоятельства. Стрессор – это фактор, оказывающий на человека сильное психологическое давление и усложняющий функционирование психики.

Традиционно выделяют следующие виды стрессов:

1) физиологический стресс (боль, травма, болезнь, усталость, недомогание и т.д.);

2) психологический стресс. Может быть двух видов:

а) информационный, возникающий в ситуации информационных перегрузок, когда информационный поток превышает возможности восприятия, имеет место высокий уровень ответственности за последствия

принимаемых решений; в тех случаях, когда возникают проблемы с поиском нужного алгоритма и личность не успевает принимать верные решения в требуемом темпе;

б) эмоциональный возникает в ситуациях, угрожающих физической безопасности человека, экономическому благополучию, социальному статусу или межличностным отношениям.

Стресс развивается в три стадии:

1. *Аларм-стадия*, или стадия тревоги, когда происходит мобилизация адаптационных ресурсов организма. На ней человек находится в состоянии напряженности и настороженности. Физически и психически человек чувствует себя хорошо, пребывает в приподнятом настроении. На этой стадии проходят заболевания, относящиеся к разряду так называемых «психосоматических»: гастриты, колиты, язва желудка, мигрени, аллергии. Правда, к третьей стадии они возвращаются с утроенной силой.

Если стрессогенный фактор слишком силен или продолжает свое действие, наступает вторая стадия.

2. На стадии *резистентности*, или сопротивления, осуществляется сбалансированное расходование адаптационных возможностей. Человек развивает оптимальную энергию, приспособляясь к изменяющимся обстоятельствам. Чувствует себя вполне сносно, хотя уже без душевного подъема, характерного для первой фазы. Он как бы «вработался» и готов к более или менее длительному усилию по преодолению трудностей. Однако чувствуется поднакопившаяся усталость. Психосоматические заболевания начинают проявляться симптоматически.

Если же стрессор продолжает свое действие, то наступает третья стадия.

3. На стадии *истощения* энергия исчерпана, физиологическая и психологическая защита оказываются сломленными. Человек не имеет возможности защищаться. Это как бы призыв о помощи, которая может прийти извне, – либо в виде поддержки, либо в виде устранения стрессора.

Когда стресс перегружает психологические, физиологические адаптационные возможности человека и разрушает защиту, то он становится травматическим, т.е. вызывающим психологическую травму.

Психологическая травма возможна:

✓ если произошедшее событие осознаваемо, т.е. человек знает, что с ним произошло и из-за чего у него ухудшилось психологическое состояние;

✓ если пережитое разрушает привычный образ жизни¹.

Подбор метода саморегуляции зависит:

- ✓ от силы негативного психического состояния;
- ✓ места нахождения сотрудника;
- ✓ возможности осуществления выбранного метода.

В одной из классификаций методы саморегуляции подразделяются на три группы: физиологические, психологические и медикаментозные.

1. Физиологические методы саморегуляции направлены на изменение психологического состояния человека посредством изменения его физиологического состояния.

К обозначенным методам относятся:

✓ физическая нагрузка (выполнение комбинации физических движений в максимально быстром темпе, тяжелая физическая работа, участие в спортивных соревнованиях и т.д.);

✓ сон. Общеизвестно лечебное свойство сна. Для полноценного отдыха и восстановления взрослому здоровому человеку необходимо спать не менее 8-9 часов в сутки, больному или ослабленному человеку следует это время увеличить. В ситуации крайнего психического напряжения серьезное терапевтическое воздействие оказывает и кратковременный сон продолжительностью несколько десятков минут, который может снизить уровень нервного напряжения и частично восстановить работоспособность;

✓ вкусная еда. Процесс пищеварения требует от организма определенных энергетических затрат, что в совокупности с приятными вкусовыми ощущениями способствует определенному снижению напряжения;

✓ контрастный душ или ванна. В зависимости от того, что необходимо человеку – взбодриться или же, наоборот, расслабиться, прием ванны или душа способны это сделать;

✓ баня. Посещение сауны, русской бани или хамама всегда способствует расслаблению;

✓ массаж. Правильно сделанный массаж снимает напряжение в мышцах, что позитивно сказывается не только на физическом состоянии, но и на психическом;

✓ дыхательная гимнастика. Насыщение крови кислородом способствует восстановлению ритма дыхания, появлению чувства успокоенности, снижению напряжения.

¹ Степанищев А.Г. Психологические особенности деятельности сотрудников органов внутренних дел в экстремальных условиях. Барнаул: БЮИ МВД России, 2017. С. 7-9.

Специалистами выделяются следующие виды дыхательной гимнастики.

Абдоминальное дыхание. Очень простой и эффективный метод. Сделайте 10 дыхательных циклов (а лучше два подхода по 10 циклов с перерывом) следующим образом: медленно вдыхайте через нос до тех пор, пока живот не «раздуется» максимально. Задержите дыхание на несколько секунд. Медленно выдыхайте через рот или нос, пока не выдохните из лёгких весь воздух. Повторите цикл.

Многие ошибочно полагают, что при глубоком вдохе живот «раздувается» оттого, что туда проходит воздух, но это не так. Живот раздувается оттого, что диафрагма (главная дыхательная мышца) опускается очень низко, немного выталкивая нижележащие внутренности. Именно низкое опущение диафрагмы является главным показателем полноты вдоха, т.е. полного наполнения лёгких воздухом.

Это релаксационное упражнение не только способствует отличному насыщению крови кислородом, но и способствует выработке правильного дыхания вообще. Дело в том, что исследования показали: у волнительных, подверженных стрессу и застенчивых людей чаще наблюдается поверхностное дыхание, при котором лёгкие не до конца (не до самого низа) заполняются воздухом. Абдоминальное дыхание исправляет этот недостаток и способствует правильной технике дыхания. Это упражнение также очень помогает при эмфиземе лёгких.

Дыхательная релаксация по методу йогов – наиболее древняя техника дыхательной гимнастики, методически напоминает абдоминальное дыхание. Её следует также практиковать по 10 дыхательных циклов за подход, в 1-3 подхода с перерывами. Техника такова: медленно и глубоко вдыхайте через нос, считая про себя до пяти. Задержите дыхание, снова считая до пяти. Полностью выдохните воздух из лёгких через рот или нос, считая до пяти. Сделайте два вдоха-выдоха в своём обычном ритме. Повторите цикл.

Учёные находят эту технику полезной и для снижения симптомов гипервентиляции лёгких. А мудрые буддийские гуру также советуют применять эту технику в минуты сильных эмоций, волнений, гнева, паники и обязательно перед принятием важных решений¹;

✓ различные техники релаксации (релаксация лицевых мышц, прогрессивная мышечная релаксация и др.).

Прогрессивная мышечная релаксация. Эта необычайно эффективная релаксационная техника была изобретена американским доктором Эд-

¹ Методы релаксации. URL: <https://medlec.org/lek2-82634.html> (дата обращения: 03.06.2019).

мундом Джекобсоном ещё в 1920 г. Методика основана на простом физиологическом факте: после периода напряжения любая мышца автоматически расслабляется. Следовательно, чтобы добиться глубокой релаксации всех мышц организма, нужно одновременно или последовательно сильно напрягать все эти мышцы. Доктор Джекобсон и его последователи рекомендуют сильно напрягать каждую мышцу в течение 5-10 секунд, а затем в течение 15-20 секунд концентрироваться на возникшем в ней чувстве расслабления. В современной психотерапии принято упражнять таким образом 16 групп мышц последовательно:

Доминантная¹ кисть и предплечье (максимально сильно сожмите кулак и согните кисть в любом направлении).

Доминантное плечо (согните руку в локте и сильно надавите локтем себе в корпус или на ближайшую поверхность – кровать, подлокотник и т. п.).

Недоминантная кисть и предплечье.

Недоминантное плечо.

Мышцы верхней трети лица (поднимите брови как можно выше и широко откройте рот).

Мышцы средней трети лица (сильно зажмурьтесь, нахмурьтесь и наморщите нос).

Мышцы нижней трети лица (сильно сожмите челюсти и отведите уголки рта назад, к ушам).

Мышцы шеи (притяните плечевые суставы высоко к ушам и в таком положении наклоняйте подбородок к груди).

Мышцы груди и диафрагма (сделайте глубокий вдох, сведите локти перед собой и сожмите их).

Мышцы спины и живота (напрягите мышцы брюшного пресса, сведите лопатки и выгните спину).

Доминантное бедро (напрягите передние и задние мышцы бедра, держа колено в напряжённом полусогнутом положении).

Доминантная голень (максимально потяните на себя ступню и разогните пальцы ступни).

Доминантная ступня (вытяните голеностопный сустав и сожмите пальцы ступни).

Недоминантное бедро.

Недоминантная голень.

Недоминантная ступня.

¹ Под словом «доминантная» имеется в виду правая для правшей и левая для левшей.

Разумеется, существуют и более подробные методики прогрессивной релаксации (на 30, 40 групп мышц и т.д.). Желающие достичь в релаксации высокой степени мастерства должны использовать эти более изощрённые методики. Но для достижения общетерапевтического эффекта 16 групп вполне достаточно¹.

2. Психологические методы саморегуляции имеют целью коррекцию психического состояния человека через воздействие на него.

Гамма этих методов довольно широка и многообразна. Нами выделены наиболее приемлемые в деятельности УУП:

- ✓ беседа на отвлеченную тему;
- ✓ прогулка на свежем воздухе;
- ✓ активный отдых;
- ✓ просмотр интересного или любимого фильма;
- ✓ чтение;
- ✓ занятие хобби;
- ✓ игра с детьми (погружение в их проблемы);
- ✓ домашняя работа;
- ✓ посещение массовых мероприятий с близкими;
- ✓ посещение театра, концерта, музея или выставки;
- ✓ прослушивание хорошей, расслабляющей или любимой музыки;
- ✓ общение с домашними животными;
- ✓ аутотренинг – это множество методов психологической саморегуляции и самосовершенствования.

Слово «аутотренинг» образовано от др.-греч. слова αὐτός «сам» и англ. слова *training* «обучение, воспитание, тренировка». Он включает в себя релаксацию, самогипноз, медитацию и другие методы. Согласно определению, данному И.Г. Шульцем, это методика психотерапии, основывающаяся на действии мышечного расслабления и осознанного самовнушения;

- ✓ консультация у специалиста в области психологии.

3. Медикаментозные методы применяются, как правило, в наиболее тяжелых случаях, когда все остальные методы саморегуляции уже не способны оказать положительное воздействие:

- ✓ прием витаминов (может быть как комплексным, так и избирательным);
- ✓ прием лекарственных препаратов.

Применение данных методов должно осуществляться только под наблюдением специалиста!

¹ Методы релаксации. URL: <https://medlec.org/lek2-82634.html> (дата обращения: 03.06.2019).

Также могут применяться и комбинированные методы саморегуляции в тех случаях, когда негативное воздействие является очень сильным или растянуто во времени.

Осуществление метода психологической саморегуляции. После того, как сотрудник ОВД выбрал ту или иную методику саморегуляции, основным правилом ее проведения является неотложность. Психика человека устроена таким образом, что мы всегда сможем найти предлог для того, чтобы отказаться или перенести на более позднее время те действия, которые не входят в наш повседневный ритм. В психику человека как своеобразная защита «встроена» базовая система саморегуляции, но, во-первых, в ее структуре не предусмотрены современные нагрузки, а во-вторых, человеку не очень-то свойственно к ней прислушиваться. Поэтому, не откладывая дела в долгий ящик, следует приступить к задуманному.

И второе правило проведения психологической саморегуляции, для достижения максимального эффекта, – ее систематичность.

Выделяют ряд факторов, которые влияют на снижение результативности и эффективности использования приемов психической саморегуляции. Среди них: негативное отношение сотрудника к выполнению упражнений; успех на начальных этапах тренировки; неправильный выбор метода саморегуляции.

Таким образом, психическая саморегуляция создает благоприятные психологические предпосылки для успешного выполнения деятельности, а также облегчение перехода от работы к отдыху.

Заключение

Деятельность участкового уполномоченного полиции сопряжена с постоянными психологическими нагрузками, которые вызывают достаточно негативные эмоциональные состояния, такие как стресс, апатию, агрессию и др. Целью разработки данного учебно-методического пособия было повышение уровня теоретических знаний и практических умений в области использования методов психологической саморегуляции участковыми уполномоченными полиции. В результате проведенного исследования были выделены наиболее распространенные эмоциональные состояния, оказывающие отрицательное воздействие на личность участкового уполномоченного полиции, и определены оптимальные методы и приемы психологической саморегуляции, которые участковые уполномоченные полиции могут использовать для снижения уровня эмоциональной напряженности в своей деятельности. Предлагаемый перечень методов и приемов психологической саморегуляции не является исчерпывающим, поскольку в различных ситуациях и для разных людей эффективность применения тех или иных приемов и методов может быть сугубо индивидуальной.

Настоящее учебно-методическое пособие предназначено для использования сотрудниками службы участковых уполномоченных полиции, сотрудниками отделения психологической работы ОВД, а также в учебном процессе образовательных организаций МВД России.

Список литературы

1. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практ. пособие. 3-е изд., испр. и доп. М.: Изд-во «Юрайт», 2018. 343 с. URL: <https://biblio-online.ru/bcode/415580> (дата обращения: 03.06.2019).
2. Караяни А.Г. Приемы психической саморегуляции: практ. пособие для телохранителей. М.: ЦНИИС, 1992. 32 с.
3. Методы релаксации. URL: <https://medlec.org/lek2-82634.html> (дата обращения: 03.06.2019).
4. Мони́на Г.Б., Раннала Н.В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». СПб.: Речь, 2009. 250 с.
5. Приемы психологической саморегуляции: метод. рек-ции / под общей ред. Ю.С. Шойгу. М., 2006. Ч. 1. 67 с.
6. Приемы психологической саморегуляции: метод. рек-ции / под общей ред. Ю.С. Шойгу. М., 2006. Ч. 2. 39 с.
7. Рыбин Д.Н., Степанищев А.Г. Морально-психологическая подготовка сотрудников органов внутренних дел, привлекаемых к проведению контртеррористических операций на территории Северо-Кавказского региона Российской Федерации: курс лекций. Барнаул: БЮИ МВД России, 2015. 80 с.
8. Статный В.М. Психическая саморегуляция сотрудников ОВД // Безопасность личности, общества и государства: теоретико-правовые аспекты: мат-лы конф-ции. СПб.: Санкт-Петербургский университет МВД России, 2007. С. 202-205.
9. Степанищев А.Г. Психологические особенности деятельности сотрудников органов внутренних дел в экстремальных условиях. Барнаул: БЮИ МВД России, 2017. 26 с.
10. Чуносков М.А., Таранин М.А. Психологическая саморегуляция как условие успешного выполнения сотрудником органов внутренних дел оперативно-служебных задач // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 58-3. С. 371-373.
11. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2006. 256 с.

Стиль саморегуляции поведения (Морсанова В.И.)

Инструкция. Предлагаем Вам ряд высказываний об особенностях поведения. Последовательно прочитав каждое высказывание, выберите один из четырех возможных ответов: «Верно», «Пожалуй, верно», «Пожалуй, неверно», «Неверно» и поставьте крестик в соответствующей графе на листе ответов. Не пропускайте ни одного высказывания. Помните, что не может быть хороших или плохих ответов, т.к. это не испытание Ваших способностей, а лишь выявление индивидуальных особенностей Вашего поведения.

Утверждения	«Верно»	«Пожалуй, верно»	«Пожалуй, неверно»	«Неверно»
1. Свои планы на будущее люблю разрабатывать в малейших деталях.				
2. Люблю всякие приключения, могу идти на риск.				
3. Стараюсь всегда приходить вовремя, но, тем не менее, часто опаздываю.				
4. Придерживаюсь девиза “Выслушай совет, но сделай по-своему”.				
5. Часто полагаюсь на свои способности ориентироваться по ходу дела и не стремлюсь заранее представить последовательность своих действий.				
6. Окружающие отмечают, что я недостаточно критичен к себе и своим действиям, но сам я это не всегда замечаю.				
7. Накануне контрольных или экзаменов у меня обычно появлялось чувство, что не хватило 1-2 дней для подготовки.				
8. Чтобы чувствовать себя уверенно, необходимо знать, что ждет тебя завтра.				

9. Мне трудно себя заставить что-либо переделывать, даже если качество сделанного меня не устраивает.				
10. Не всегда замечаю свои ошибки, чаще это делают окружающие меня люди.				
11. Переход на новую систему работы не причиняет мне особых неудобств.				
12. Мне трудно отказаться от принятого решения даже под влиянием близких мне людей.				
13. Я не отношу себя к людям, жизненным принципом которых является «Семь раз отмерь, один раз отрежь».				
14. Не выношу, когда меня опекают и за меня что-то решают.				
15. Не люблю много раздумывать о своем будущем.				
16. В новой одежде часто ощущаю себя неловко.				
17. Всегда заранее планирую свои расходы, не люблю делать незапланированные покупки.				
18. Избегаю риска, плохо справляюсь с неожиданными ситуациями.				
19. Мое отношение к будущему часто меняется: то строю радужные планы, то будущее кажется мне мрачным.				
20. Всегда стараюсь продумать способы достижения цели, прежде чем начну действовать.				
21. Предпочитаю сохранять независимость даже от близких мне людей.				
22. Мои планы на будущее обычно реалистичны, и я не люблю их менять.				

23. В первые дни отпуска (каникул) при смене образа жизни всегда появляется чувство дискомфорта.				
24. При большом объеме работы неминуемо страдает качество результатов.				
25. Люблю перемены в жизни, смену обстановки и образа жизни.				
26. Не всегда вовремя замечаю изменения обстоятельств и из-за этого терплю неудачи.				
27. Бывает, что настаиваю на своем, даже когда не уверен в своей правоте.				
28. Люблю придерживаться заранее намеченного на день плана.				
29. Прежде чем выяснять отношения, стараюсь представить себе различные способы преодоления конфликта.				
30. В случае неудачи всегда ищу, что же было сделано неправильно.				
31. Не люблю посвящать кого-либо в свои планы, редко следую чужим советам.				
32. Считаю разумным принцип: сначала надо ввязаться в бой, а затем искать средства для победы.				
33. Люблю помечтать о будущем, но это скорее фантазии, чем реальность.				
34. Стараюсь всегда учитывать мнение товарищей о себе и своей работе.				
35. Если я занят чем-то важным для себя, то могу работать в любой обстановке.				
36. В ожидании важных событий стремлюсь заранее представить последовательность своих действий при том или ином развитии ситуации.				

37. Прежде чем взяться за дело, мне необходимо собрать подробную информацию об условиях его выполнения и сопутствующих обстоятельствах.				
38. Редко отступаю от начатого дела.				
39. Часто допускаю небрежное отношение к своим обязательствам в случае усталости и плохого самочувствия.				
40. Если я считаю, что прав, то меня мало волнует мнение окружающих о моих действиях.				
41. Про меня говорят, что я «разбрасываюсь», не умею отделить главное от второстепенного.				
42. Не умею и не люблю заранее планировать свой бюджет.				
43. Если в работе не удалось добиться устраивающего меня качества, стремлюсь переделать, даже если окружающим это не важно.				
44. После разрешения конфликтной ситуации часто мысленно к ней возвращаюсь, перепроверяю предпринятые действия и результаты.				
45. Непринужденно чувствую себя в незнакомой компании, новые люди мне обычно интересны.				
46. Обычно резко реагирую на возражения, стараюсь думать и делать все по-своему.				

Описание шкал опросника:

Шкала "Планирование" (Пл) характеризует индивидуальные особенности выдвижения и удержания целей, сформированность у человека осознанного планирования деятельности. Высокие показатели по этой

шкале указывают на сформированность потребности в осознанном планировании деятельности, планы в этом случае реалистичны, детализированы, иерархичны и устойчивы, цели деятельности выдвигаются самостоятельно. У испытуемых с низкими показателями по этой шкале потребность в планировании развита слабо, цели подвержены частой смене, поставленная цель редко бывает достигнута, планирование мало-реалистично. Такие испытуемые предпочитают не задумываться о своем будущем, цели выдвигают ситуативно и обычно несамостоятельно. Пример пункта «Свои планы на будущее люблю разрабатывать в малейших деталях».

Шкала "Моделирование" (М) позволяет диагностировать индивидуальную развитость представлений о внешних и внутренних значимых условиях, степень их осознанности, детализированности и адекватности. Испытуемые с высокими показателями по этой шкале способны выделять значимые условия достижения целей как в текущей ситуации, так и в перспективном будущем, что проявляется в соответствии программ действий планам деятельности, соответствии получаемых результатов принятым целям. У испытуемых с низкими показателями по шкале слабая сформированность процессов моделирования приводит к неадекватной оценке значимых внутренних условий и внешних обстоятельств, что проявляется в фантазировании, которое может сопровождаться резкими перепадами отношения к развитию ситуации, последствиям своих действий. У таких испытуемых часто возникают трудности в определении цели и программы действий, адекватных текущей ситуации, они не всегда замечают изменение ситуации, что также часто приводит к неудачам. Пример пункта «Переход на новую систему работы не причиняет мне особых неудобств».

Шкала "Программирование" (Пр) диагностирует индивидуальную развитость осознанного программирования человеком своих действий. Высокие показатели по этой шкале говорят о сформировавшейся у человека потребности продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей, о детализированности и развернутости разрабатываемых программ. Программы разрабатываются самостоятельно, они гибко изменяются в новых обстоятельствах и устойчивы в ситуации помех. При несоответствии полученных результатов целям производится коррекция программы действий до получения приемлемого для человека результата. Низкие показатели по шкале программирования говорят о неумении и нежелании человека продумывать последовательность своих действий. Такие люди предпочитают действовать импульсивно, они не могут самостоятельно сформировать программу действий, часто сталкиваются с неадекватностью полученных результатов

целям деятельности и при этом не вносят изменений в программу действий, действуют путем проб и ошибок. Пример пункта «Мне трудно отказаться от принятого решения даже под влиянием близких мне людей».

Шкала "Оценивание результатов" (Op) характеризует индивидуальную развитость и адекватность оценки испытуемым себя и результатов своей деятельности и поведения. Высокие показатели по этой шкале свидетельствуют о развитости и адекватности самооценки, сформированности и устойчивости субъективных критериев оценки результатов. Человек адекватно оценивает как сам факт рассогласования полученных результатов с целью деятельности, так и приведшие к нему причины, гибко адаптируясь к изменению условий. При низких показателях по этой шкале испытуемый не замечает своих ошибок, не критичен к своим действиям. Субъективные критерии успешности недостаточно устойчивы, что ведет к резкому ухудшению качества результатов при увеличении объема работы, ухудшении состояния или возникновении внешних трудностей. Пример пункта «В случае неудачи всегда ищу, что же было сделано неправильно».

Шкала "Гибкость" (Г) диагностирует уровень сформированности регуляторной гибкости, т.е. способности перестраивать, вносить коррекцию в систему саморегуляции при изменении внешних и внутренних условий. Испытуемые с высокими показателями по шкале гибкости демонстрируют пластичность всех регуляторных процессов. При возникновении непредвиденных обстоятельств такие испытуемые легко перестраивают планы и программы исполнительских действий и поведения, способны быстро оценить изменение значимых условий и перестроить программу действий. При возникновении рассогласования полученных результатов с принятой целью своевременно оценивают сам факт рассогласования и вносят соответствующую коррекцию. Гибкость регуляtorики позволяет адекватно реагировать на быстрое изменение событий и успешно решать поставленную задачу в ситуации риска. Испытуемые с низкими показателями по шкале гибкости в динамичной, быстро меняющейся обстановке чувствуют себя неуверенно, с трудом привыкают к переменам в жизни, к смене обстановки и образа жизни. Они не способны адекватно реагировать на ситуацию, быстро и своевременно планировать деятельность и поведение, разработать программу действий, выделить значимые условия, оценить рассогласование полученных результатов с целью деятельности и внести коррекции. В результате у таких испытуемых неизбежно возникают регуляторные сбои и, как следствие, неудачи в выполнении деятельности. Пример пункта «Переход на новую систему работы не причиняет мне особых неудобств».

Шкала "Самостоятельность" (С) характеризует развитость регуляторной автономности. Наличие высоких показателей по шкале самостоятельности свидетельствует об автономности в организации активности человека, его способности самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижению выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты деятельности. Испытуемые с низкими показателями по шкале самостоятельности зависимы от мнений и оценок окружающих. Планы и программы действий разрабатываются несамостоятельно, такие люди часто и некритично следуют чужим советам. При отсутствии посторонней помощи у них неизбежно возникают регуляторные сбои. Пример пункта «Придерживаюсь девиза "Выслушай совет, но сделай по-своему"».

Опросник в целом работает как единая шкала «Общий уровень саморегуляции» (ОУ), которая оценивает общий уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности человека. Испытуемые с высокими показателями общего уровня саморегуляции самостоятельны, гибко и адекватно реагируют на изменение условий, выдвижение и достижение цели у них в значительной степени осознанно. При высокой мотивации достижения они способны формировать такой стиль саморегуляции, который позволяет компенсировать влияние личностных, характерологических особенностей, препятствующих достижению цели. Чем выше общий уровень осознанной регуляции, тем легче человек овладевает новыми видами активности, увереннее чувствует себя в незнакомых ситуациях, тем стабильнее его успехи в привычных видах деятельности. У испытуемых с низкими показателями по данной шкале потребность в осознанном планировании и программировании своего поведения не сформирована, они более зависимы от ситуации и мнения окружающих людей. У таких испытуемых снижена возможность компенсации неблагоприятных для достижения поставленной цели личностных особенностей, по сравнению с испытуемыми с высоким уровнем регуляции. Соответственно, успешность овладения новыми видами деятельности в большой степени зависит от соответствия стилевых особенностей регуляции и требований осваиваемого вида активности.

Обработка результатов. Подсчет показателей опросника производится по ключам, представленным ниже, где «Да» означает положительные ответы, а «Нет» – отрицательные.

Ключ к шкалам

Регуляторная шкала	Ответы, совпадающие с ключом (1 балл)	
	«Верно» «Пожалуй, верно»	«Пожалуй, неверно» «Неверно»
Планирование	1, 8, 17, 22, 28, 31, 36	15, 42
Моделирование	11, 37	2, 7, 19, 23, 26, 33, 41
Программирование	12, 20, 25, 29, 38, 43	5, 9, 32
Оценивание результатов	30, 44	6, 10, 13, 16, 24, 34, 39
Гибкость	2, 11, 25, 35, 36, 45	16, 18, 43
Самостоятельность	4, 12, 14, 21, 27, 31, 40, 46	34
Общий уровень саморегуляции	1, 2, 4, 8, 11, 12, 14, 17, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 35, 36, 37, 38, 40, 43, 44, 45, 46	3, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 15, 16, 18, 19, 23, 24, 26, 32, 33, 34, 39, 41, 42

Регуляторная шкала	Количество баллов		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Планирование	<3	4-6	>7
Моделирование	<3	4-6	>7
Программирование	<4	5-7	>8
Оценивание результатов	<3	4-6	>7
Гибкость	<4	5-7	>8
Общий уровень саморегуляции	<23	24-32	33

Симптоматический опросник самочувствия (СОС)

Инструкция: предлагаемый опросник выявляет особенности вашего самочувствия в данный период. Вам необходимо однозначно ответить на 42 вопроса: либо «да», либо «нет».

1. Меня мало интересуют окружающие меня люди и их жизнь.
2. Я часто не могу избавиться от некоторых навязчивых мыслей.
3. У меня часто меняется настроение.
4. Меня укачивает в любом виде транспорта.
5. Я плохо сплю и встаю с большим трудом.
6. В одиночестве у меня часто появляются тоска или тревожные мысли.
7. Я часто принимаю успокаивающие или стимулирующие средства.
8. Как правило, меня утомляет общение с другими людьми, я стремлюсь к уединению.
9. Я часто испытываю трудности в управлении своими мыслями и желаниями.
10. Я не жду ничего хорошего в моей будущей жизни.
11. Иногда у меня бывают головокружения или слабость в теле.
12. Часто я долго не могу заснуть.
13. Иногда я испытываю тревогу или страх на большой высоте.
14. Обычно мне трудно отключиться даже от мелких конфликтов и текущих неприятностей на службе (на работе).
15. Мне приходится общаться со многими людьми, которые меня раздражают или выводят меня из состояния равновесия.
16. Как правило, мне трудно сконцентрироваться на одном деле или действиях.
17. Иногда я принимаю успокаивающие или возбуждающие средства.
18. Меня укачивает в некоторых видах транспорта.
19. По утрам я часто чувствую себя разбитым.
20. Я опасаясь, что окружающие могут прочесть мои мысли.
21. Иногда я принимаю снотворное.
22. Физические упражнения и спорт меня не привлекают.
23. В деловом общении я часто не успеваю сказать все, что хочу.
24. У меня часто бывает плохое настроение.
25. Иногда меня беспокоят приступы одышки или сердцебиения.
26. Я часто просыпаюсь по ночам.

27. Иногда я испытываю тревогу или страх в темноте и в закрытых помещениях.
28. Лучший способ решения сложного вопроса – «утопить» его в вине.
29. После рабочей недели я предпочитаю отдыхать в одиночестве и без физических нагрузок.
30. У меня бывают мысли, от которых мне трудно избавиться.
31. Мое настроение часто меняется в течение дня без явных причин.
32. Иногда у меня бывают приступы дрожи или жара.
33. У меня бывают страшные сновидения.
34. У меня бывают навязчивые страхи.
35. После сильных стрессов я предпочитаю «забыться» и «отключиться» от всего.
36. Физические упражнения редко дают мне бодрость и энергию.
37. Часто я не могу упорядочить мои мысли и сконцентрироваться на главном.
38. Мое настроение очень изменчиво и зависит от внешних обстоятельств.
39. Иногда у меня возникают неприятные ощущения в разных частях тела.
40. Иногда у меня бывают снохождения.
41. Я постоянно испытываю тревогу и ожидаю неприятностей.
42. Я постоянно принимаю успокаивающие или возбуждающие средства, чтобы нормализовать свое состояние и лучше приспособиться к жизненным обстоятельствам.

Обработка и оценка результатов. Ответы «да» – 1 балл, «нет» – 0 баллов. В соответствии с ключом подсчитываются суммы баллов по каждой шкале и общее количество набранных баллов – суммарный показатель невротизации.

До 15 баллов. Высокий уровень психологической устойчивости к экстремальным условиям, состояние хорошей адаптированности.

16-26 баллов. Средний уровень психологической устойчивости к экстремальным условиям, состояние удовлетворительной адаптированности.

27-42 балла. Низкая стрессоустойчивость, высокий риск патологических стресс-реакций и невротических расстройств, состояние дезадаптации.

Ключ

№ п/п	Названия шкал	Утверждения-симптомы
1	Истощение психоэнергетических ресурсов (психофизическая усталость)	1, 8, 15, 22, 29, 36
2	Нарушение воли	2, 9, 16, 23, 30, 37
3	Эмоциональная неустойчивость	3, 10, 17, 24, 31, 38
4	Вегетативная неустойчивость	4, 11, 18, 25, 32, 39
5	Нарушения сна	5, 12, 19, 26, 33, 40
6	Тревога и страхи	6, 13, 20, 27, 34, 41
7	Дезадаптация (склонность к зависимости)	7, 14, 21, 28, 35, 42

Правила саморегуляции в условиях профессионального стресса

Правило 1. Полезно наблюдать за самим собой. Что вы чувствуете на первой стадии стресса? Какие ощутимые изменения происходят в вашем состоянии и настроении? Сколько времени длится первая стадия вашего стресса? Это происходит сразу, как говорят, «с пол-оборота», или постепенно, с едва заметным, но ощутимым нарастанием? Что с вами происходит, когда вы теряете самообладание?

Следует помнить, что успешность построения личной программы защиты от профессионального стресса зависит от того, насколько точно и своевременно вы научитесь замечать, что вступаете в «зону» стресса и теряете самоконтроль.

Правило 2. Необходимо искать способы остановки самого себя. На первой стадии стресса важно «взять перерыв» и усилием воли прервать свои действия:

- ✓ сделать паузу в общении с сотрудниками (помолчать несколько минут вместо того, чтобы с раздражением отвечать на несправедливое замечание);
- ✓ выйти из комнаты;
- ✓ переместиться в другую, отдаленную часть помещения.

Правило 3. Необходимо стремиться перевести свою энергию в другую форму деятельности, заняться чем-нибудь другим, что даст возможность снять напряжение.

Если потеря самообладания произошла на работе, можно заняться следующим:

- ✓ перебрать свои деловые бумаги, полить цветы на подоконнике, заварить чай;
- ✓ выйти в коридор и поговорить с симпатичными сотрудниками или сотрудницами на нейтральные темы (о погоде, покупках и др.);
- ✓ подойти к окну и посмотреть на небо и деревья, порадоваться солнцу, дождю или снегу;
- ✓ обратить внимание на идущих по улице людей. Попробовать вообразить, о чем думают проходящие мимо люди;
- ✓ зайти в туалетную комнату и на две-три минуты опустить ладони под холодную воду.

Такой «перерыв» можно практиковать как можно чаще в те моменты, когда происходит потеря самоконтроля. Важно, чтобы действие «остановки самого себя» вошло в привычку.

Правило 4. Следует серьезно задуматься над тем, какие моменты в работе помогают снять напряжение. Что Вас больше всего радует? Чем Вы занимаетесь с увлечением? И стараться каждый день иметь немного времени на занятия, которые приносят удовлетворение и радость.

Содержание

Введение	3
Глава 1. Понятие психологической саморегуляции, ее основные методы и приемы.....	5
Глава 2. Методы психологической саморегуляции в деятельности участковых уполномоченных полиции	15
Заключение	24
Список литературы	25
Приложения	26

Учебное издание

Рыбин Денис Николаевич
Степанищев Алексей Геннадьевич

**Методы психологической саморегуляции
в деятельности участковых уполномоченных полиции**

Учебно-методическое пособие

Редактор
Корректурa,
компьютерная верстка
Дизайн обложки

М.В. Егерь
С.В. Калининой
В.М. Бутина

Лицензия ЛР № 02213552 от 14.07.1999 г.
Лицензия ПЛр № 020109 от 05.07.1999 г.

Подписано в печать 26.03.2020. Формат 60x90 1/16.
Ризография. Усл. п.л. 2,5. Тираж ___ экз. Заказ ____.
Барнаулский юридический институт МВД России.
Научно-исследовательский и редакционно-издательский отдел.
656038, Барнаул, ул. Чкалова, 49; бюи.мвд.рф.