

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УФИМСКИЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

А. В. Гайнуллина, З. Р. Мансурова, Т. А. Газизьянов

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДОВ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ
ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ
СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

Методические рекомендации

Уфа 2023

УДК 159.944-047.64:351.74.08(470)(075.8)

ББК 88.573.9-69-8(2Рос)я81

Г14

*Рекомендованы к опубликованию
редакционно-издательским советом Уфимского ЮИ МВД России*

Рецензенты:

кандидат психологических наук, доцент А. А. Таганова
(Краснодарский университет МВД России);

кандидат психологических наук М. Г. Рябова
(Уральский юридический институт МВД России)

Гайнуллина, А. В.

Г14 Использование методов психологической саморегуляции для формирования стрессоустойчивости сотрудников органов внутренних дел : методические рекомендации / А. В. Гайнуллина, З. Р. Мансурова, Т. А. Газизьянов. – Уфа : Уфимский ЮИ МВД России, 2023. – 48 с. – Текст : непосредственный.

Методические рекомендации направлены на расширение знаний в области психологии стресса, формирование умений и навыков практического применения методов психической саморегуляции, психологической устойчивости к воздействию стресс-факторов служебной деятельности.

Работа предназначена для обучающихся образовательных организаций МВД России.

УДК 159.944-047.64:351.74.08(470)(075.8)

ББК 88.573.9-69-8(2Рос)я81

© Гайнуллина А. В ., 2023

© Мансурова З. Р.,2023

© Газизьянов Т. А., 2023

© Уфимский ЮИ МВД России, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ СТРЕССА В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАУКЕ.....	6
§ 1.1. Сущность и содержание понятия стресса.....	6
§ 1.2. Психология стресса в профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел.....	12
§ 1.3. Методы саморегуляции психических состояний сотрудников органов внутренних дел.....	17
ГЛАВА II. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ.....	22
§ 2.1. Исследование причин и условий возникновения соматических расстройств и стрессовых состояний в служебной деятельности, способов их преодоления сотрудниками органов внутренних дел, устойчивости к коррупционному давлению.....	22
§ 2.2. Методы поддержания оптимального уровня психического и физического здоровья сотрудников органов внутренних дел в процессе осуществления профессиональной деятельности.....	31
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	40
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	41
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	44

ВВЕДЕНИЕ

На современном этапе развития российского общества сотрудники полиции активно участвуют в противодействии преступности, охране общественного порядка и обеспечении общественной безопасности. Напряженная социально-экономическая и политическая обстановка в стране диктуют необходимость повышения уровня профессиональной, в том числе психологической подготовленности сотрудников органов внутренних дел (далее – ОВД), которые должны обладать высокими гражданскими, психологическими, нравственными качествами, морально-психологической устойчивостью к влиянию психотравмирующих факторов, строго соблюдать стандарты антикоррупционного поведения¹.

Деятельности сотрудников ОВД свойственны такие психологические особенности, как детальная нормативная регламентированность, повышенная ответственность за свои действия, дефицит времени и информации, ориентирование на установленные принципы, соблюдение определенных обязательств и запретов.

Ежедневное выполняя свои служебные обязанности, сотрудники ОВД часто сталкиваются с экстремальными, нестандартными и трудно прогнозируемыми ситуациями, требующими принятия ответственных решений, что вызывает увеличение частоты возникновения у них стрессовых реакций и переживаний негативного эмоционального характера, длительное ощущение которых может приводить к соматическим и психическим расстройствам.

Негативные психические состояния, которые возникают у сотрудников ОВД при выполнении оперативно-служебной деятельности в каждодневных, экстремальных и опасных для жизни и здоровья ситуациях, могут приводить к несчастным случаям, ранению и гибели личного состава.

Кроме того, в связи с выявлением и пресечением преступлений и административных правонарушений взаимодействие сотрудников ОВД с гражданами, как правило, носит конфликтный характер. Часто оно протекает на фоне преобладающих негативных стереотипов восприятия стражей порядка, сопряжено с возникновением различных психологических барьеров, ситуаций коррупционного давления, когда психика сотрудника подвергается испытанию.

Все это свидетельствует о том, что деятельность сотрудников ОВД способствует: избыточному раздражению, повышенной утомляемости и появлению стресса; снижению качества выполняемых задач; удовлетворенности трудом; профессиональной деформации личности, и нуждается в

¹ Вопросы организации морально-психологического обеспечения деятельности органов внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 25 декабря 2020 г. № 900 // Информационно-правовой портал «Гарант.ру» (дата обращения: 08.02.2023).

особом психолого-педагогическом сопровождении со стороны руководителей, воспитателей и практических психологов¹. Именно владение сотрудниками ОВД навыками использования методов психической саморегуляции обуславливает результативность и безопасность служебной деятельности, обеспечивает оптимальную адаптивность к различным ситуациям.

Задачи методических рекомендаций:

1) рассмотреть сущность и содержание стресса в психологической науке;

2) раскрыть психологию стресса в деятельности сотрудников ОВД;

3) изложить понятие саморегуляции психических состояний сотрудников ОВД;

4) исследовать причины и условия возникновения соматических расстройств и стрессовых состояний в служебной деятельности и способы их преодоления сотрудниками ОВД;

5) исследовать причины и условия, влияющие на способность сотрудников ОВД противостоять коррупционному давлению;

6) раскрыть методы поддержания оптимального уровня психического и физического здоровья сотрудников ОВД в процессе осуществления профессиональной деятельности.

Теоретическая значимость работы заключается в комплексном исследовании теории негативных психических состояний, возникающих в профессиональной деятельности сотрудников ОВД, возможностей формирования у них стрессоустойчивости, а также способности соблюдать стандарты антикоррупционного поведения.

Практическая значимость заключается в исследовании комплекса факторов возникновения стрессовых состояний в служебной деятельности и способов их преодоления сотрудниками ОВД; исследовании причин и условий, влияющих на способность сотрудников ОВД противостоять коррупционному давлению; в выработке методов поддержания оптимального уровня психического и физического здоровья сотрудников ОВД в процессе осуществления профессиональной деятельности.

¹ Об утверждении положения об основах организации психологической работы в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 2 сентября 2013 г. № 660 // Система СТРАС «Юрист» (дата обращения: 09.02.2023); Вопросы организации морально-психологического обеспечения деятельности органов внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 25 декабря 2020 г. № 900 // Система СТРАС «Юрист» (дата обращения: 09.02.2023).

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ СТРЕССА В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАУКЕ

§ 1.1. Сущность и содержание понятия стресса

Несмотря на известность и распространенность психических состояний в психологической литературе и кажущуюся, на первый взгляд, доступность для наблюдения, о психических состояниях пишут намного меньше, чем о психических процессах или свойствах личности. Психические состояния весьма динамичны и изменчивы, трудно найти объективные признаки, опираясь на которые можно экспериментально исследовать их, мало изучены анатомо-физиологические основы психических состояний, недостаточно изучена их роль в жизнедеятельности человека по сравнению с другими психическими явлениями.

С точки зрения Н. Д. Левитова, психическое состояние – целостная характеристика психической деятельности за определенный период времени, показывающая своеобразие протекания психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности предшествующего состояния и психических свойств личности¹.

Таким образом, психические состояния определяются потребностями, желаниями и стремлениями субъекта, которые могут быть осознаваемыми и неосознаваемыми, его возможностями, т. е. способностями и потенциалом, особенностями внешнего социума, социальным опытом человека.

Психические состояния у человека могут проявляться адекватно и или неадекватно внешней ситуации. Так, например, когда утром на инструктаже сотрудники полиции испытывает пассивность и апатию, это состояние является неадекватным основной деятельности.

По мнению М. И. Еникеева, психические состояния могут быть ситуативными и личностными². Для нас представляют интерес ситуативные состояния, которые бывают общефункциональными, определяющими общую активность человека; состояниями психического напряжения в сложных ситуациях и конфликтными эмоциональными психическими состояниями.

Бодрствование заключается в активной жизнедеятельности всего организма, что позволяет сохранять оптимальную ясность сознания. Сотруд-

¹ Левитов Н. Д. О психических состояниях человека. М. : Просвещение, 1964. С. 20.

² Еникеев М. И. Общая и социальная психология : учебник для вузов. М. : Норма, 2005. С. 276–277.

ник полиции, сохраняющий бодрое расположение духа, добьется положительных результатов в служебной деятельности.

Бодрствование циклически сменяется сном. Благодаря сну у сотрудника полиции восстанавливаются силы, организму предоставляется возможность отдыха от дневных умственных и физических трудов. Для нормальной активности днем человек должен спать не менее 7 часов в сутки.

Ночью под влиянием напряженного служебного дня, после длительного воздействия нагрузки у сотрудника ОВД наблюдается утомление. На поведенческом уровне утомление у сотрудника ОВД проявляется в снижении результативности по службе, на физиологическом уровне – в затруднении переключения внимания, заторможенности, на психологическом уровне – в снижении познавательной активности, эмоционально-волевой устойчивости.

В ситуациях внезапно возникающих состояний, крайней опасности для жизни (нападение, авария и т. п.) у сотрудника полиции может возникнуть состояние психического напряжения: происходит экстренная энергетическая мобилизация организма, модифицируются эндокринные, вегетативные и двигательные функции. В зависимости от уровня профессионально-психологической подготовленности и остроты ситуации психика сотрудника полиции может быть дезорганизована или предельно мобилизована на достижение оптимального результата.

Рассмотрим особенности конфликтных психических состояний, возникающих у сотрудников ОВД.

Тревожность – психологическая особенность человека, проявляющаяся в частых и интенсивных переживаниях тревоги в ответ на ситуации неопределенности. Тревожно-мнительный сотрудник полиции, не уверенный в себе, не будет эффективен при выполнении служебных обязанностей, так как в ситуациях, когда надо применить огнестрельное оружие, он может растеряться и принять неверное решение.

Фрустрация – состояние переживания неудачи, которое выражается в дезорганизации сознания и деятельности, при наличии препятствий на пути к достижению цели. В деятельности сотрудников полиции много ограничений и запретов, присутствует ненормированный рабочий день, в связи с чем часто возникают подобные ситуации, и здесь помогает владение сотрудниками методами психической саморегуляции.

Напряженность – состояние, сопровождающееся повышением интенсивности физиологических и психических процессов в организме, мобилизацией к определенным действиям при ожидании неблагоприятного развития событий. Уровень напряженности сотрудника полиции зависит от его индивидуально-психологических особенностей (темперамента, характера, самооценки), значимости ожидаемых событий, опыта подобных переживаний.

Наиболее частым психическим состоянием, возникающим в деятельности сотрудников ОВД, является *стресс* (от англ. *stress* – давление, напряжение) – совокупность защитных физиологических реакций, которые наступают в организме в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов¹.

Понятие «стресс» характеризуют явления, связанные с сильным, неблагоприятным, отрицательным воздействием на организм; сильной, неблагоприятной для организма физиологической или психологической реакцией на действие стресс-фактора; сильной (благоприятной или неблагоприятной) реакцией разного рода; неспецифическими чертами физиологических и психологических реакций организма при воздействии экстремального характера, вследствие которых возникают интенсивные проявления адаптационной активности².

Впервые термин «стресс» применительно к психофизиологии ввел У. Кэннон в 1926 г. для обозначения физиологических реакций, возникающих в организме при воздействии угрожающего организму стимула. Существует несколько групп теорий, которые по-своему объясняют механизмы, структуру и динамику стресса.

В 1936 г. канадский врач Г. Селье разработал биологическую теорию стресса, объясняющую его причины, функции, динамические процессы, которая стала наиболее популярной. Изначально в своих трудах он использовал понятие «общий адаптационный синдром», характеризуемый как ответная реакция организма на действия раздражителей, направленных на работу в новых условиях. Впоследствии он уточнил понятие «стресс» как неспецифическую реакцию организма на предъявляемое ему требование.

В основе учения Г. Селье лежит теория гомеостаза, т. е. относительного баланса внутренней среды организма. Нарушить это равновесие могут так называемые стресс-факторы или неблагоприятные внешние и внутренние воздействия. Г. Селье полагал, что в качестве стрессора может выступать любой раздражитель. Подчеркивая универсальность данного возбуждения независимо от специфики раздражителя, Г. Селье назвал ответную реакцию организма неспецифическим синдромом. Это неспецифичное для организма возбуждение и является состоянием стресса.

В биологической стрессовой адаптации Г. Селье выделял три стадии (рис. 1):

¹ Психологический словарь. 3-е изд., доп. и перераб. / авт.-сост. В. Н. Копорулина, М. Н. Смирнова, Н. О. Гордеева. Ростов н/Д : Феникс, 2004. С. 474.

² Юридическая психология : учебник / И. Б. Лебедев, В. Ф. Родин, В. Л. Цветков [и др.]; под ред. В. Я. Кикотя. 2-е изд. М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. С. 140.

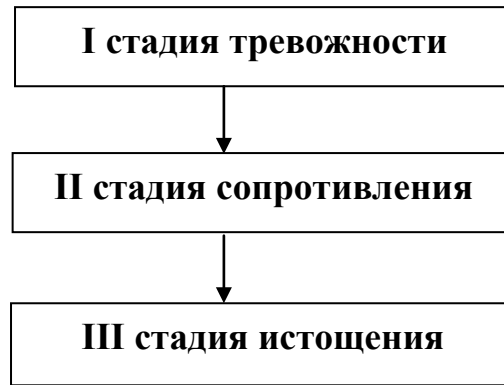


Рис. 1. Стадии стресса по Г. Селье

1. *Стадия тревожности.* Вначале в результате воздействия стресс-факторов у субъекта возникает состояние беспокойства, тревоги, перестраиваются физиологические функции организма: повышается артериальное давление, изменяется частота дыхания, учащается пульс и т. д. Субъект может испытывать оглушенность, нарушается устойчивость внимания и т. д. С течением времени у человека мобилизуются внутренние резервы психики, всего организма, его адаптивные возможности.

2. *Стадия сопротивления.* Данная стадия характеризуется перестройкой психики организма, происходит его приспособление, адаптация к более сложным условиям посредством растрачивания внутренних ресурсов организма. Это выражается в активизации мыслительных процессов и познавательной деятельности субъекта. Актуализируются творческие способности человека, его волевая и познавательная способность, улучшаются показатели выполнения субъектом не только простых, но и более сложных для него задач.

3. *Стадия истощения.* Если неблагоприятные факторы воздействуют длительное время, то происходит истощение защитных, адаптационных резервов организма. Стресс может оказать деструктивное воздействие на психику, нередко приводящее к расстройству ее деятельности, вплоть до полного срыва.

По мнению Г. Селье, «полная свобода от стресса означает смерть»¹. Стресс может нести не только отрицательную, но и позитивную функцию. Стресс может быть сильным и слабым, он бывает и в радости, и в горе – в зависимости от характера эмоций и степени функциональных трудностей адаптации. Ученый различал эустресс – как необходимый организму механизм преодоления неблагоприятных средовых воздействий и дистресс – как состояние, вредоносное для организма человека.

Однако было бы не совсем верным связывать дистресс с проявлением негативных эмоциональных переживаний, а все положительные эмоции

¹ Селье Г. Стресс без дистресса. М. : Прогресс, 1979. С. 30.

связывать с защитой от него, так как стрессором может стать любая эмоциональная встряска. При этом устойчивость организма к неблагоприятным раздражителям возрастает за счет возникающего напряжения. Механизмы стресса помогают организму обеспечить сопротивляемость. Дистресс же возникает в том случае, если эти механизмы недостаточно эффективны либо они истощили свой ресурс.

Исходя из изложенного, стресс – это вполне нормальная реакция организма. Бороться со стрессом нужно только тогда, когда организм сам не справляется с ситуацией и его резервы снижаются. Нужно стараться не допустить перехода стресса в дистресс.

Поведение человека при психологическом стрессе всегда связано с его индивидуальными особенностями. Можно выделить три категории реагирования человека на стресс: «стресс кролика» (эффективность деятельности быстро снижается, появляется пассивность), «стресс льва» (бурная, энергичная и даже агрессивная реакция на стресс), «стресс вола» (способность преодолевать напряжение, долго, терпеливо и достаточно успешно работать на пределе своих возможностей).

Л. А. Китаев-Смык выделял две группы людей в зависимости от реагирования на кратковременные, но достаточно интенсивные экстремальные воздействия: для первой группы характерно активное эмоционально-поведенческое реагирование (агрессия, бегство), а для второй группы – пассивное эмоционально-поведенческое реагирование (переживание либо чрезмерное уменьшение двигательной активности)¹.

Как известно, Г. Селье и его школа обосновали физиологическую теорию стресса. Р. Лазарус разграничил понятия физиологического и психологического стресса. *Физиологический* – связанный с воздействием реального физического раздражителя: чрезмерная физическая нагрузка, высокая и низкая температура тела, болевые стимулы, затруднение дыхания и т. д. и *психологический*, обусловленный оценкой человеком предстоящей ситуации как неблагоприятной, трудной или угрожающей: новизна, угроза, опасность, непосильная задача, риск, внезапность, обида, информационная перегрузка и т. д. Человек реагирует на то, что его окружает, в соответствии с субъективной интерпретацией внешних стимулов, которая зависит от личностных особенностей, опыта, гендерной принадлежности и т. д.²

Возникновение психологического стресса в определенной ситуации связано в большей степени с субъективными особенностями восприятия и индивидуальными стереотипами реагирования. Физиологический стресс

¹ Китаев-Смык Л. А. Психология стресса : монография. М. : Наука, 1983. С. 58–62.

² Гайнуллина А. В. Проблемы управления стрессом в профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел // Актуальные проблемы права и государства в XXI веке : сборник материалов Международной научно-практической конференции. Уфа : Уфимский ЮИ МВД России, 2015. Т. 7. № 5. С. 194–200.

опосредован объективными изменениями условий жизнедеятельности человека.

В свою очередь, психологический стресс подразделяется на информационный и эмоциональный. Информационный стресс возникает в результате эмоциональных перегрузок, когда человек не справляется с задачей, не успевает принять адекватные и ответственные решения в заданном темпе. Эмоциональный стресс возникает в ситуациях угрозы, опасности, обиды. Различаются такие его формы, как импульсивная, тормозная, генерализованная, которые приводят к изменениям в протекании психических процессов, эмоциональным сдвигам, нарушениям двигательной и речевой активности.

Данное деление психологического стресса весьма условно и основано на выделении основных факторов, которые вызывают стресс. В действительности очень редко удастся разделить информационные и эмоциональные стрессоры и выявить, какой из стрессоров является ведущим. В напряженной ситуации информационные и эмоциональные стрессоры неразделимы, так как формирование чувств всегда связано с переработкой информации. Часто в результате ошибочной оценки ситуации у человека возникает чувство обиды или гнева. В свою очередь, информационный стресс всегда сопровождается высоким эмоциональным возбуждением и определенными чувствами. Однако возникающие при этом чувства могут встречаться и в других ситуациях, не связанных с переработкой информации. Как правило, психический и эмоциональный виды стресса приравниваются друг к другу.

Следует отметить, что психологический стресс вызывает такие же изменения в организме, как и стресс физиологический. *Психологический стресс* – неспецифическая активность на психологическом уровне, особое психическое состояние, выражающее организацию и мобилизацию психической деятельности в ситуации, требующей это¹.

Психологический и физиологический стрессы взаимосвязаны. Физиологический стресс не всегда имеет выраженные психологические проявления. В то же время психологический стресс всегда психофизиологичен. При длительном и интенсивном воздействии стресс-факторов происходит перестраивание функциональных систем, ответственных за мобилизацию ресурсов организма. Это может привести к психосоматическим заболеваниям, так как психика и соматика (тело) тесно взаимосвязаны и не могут существовать друг без друга.

В стрессовой реакции принимают участие все системы: нервная, эндокринная, сердечно-сосудистая, желудочно-кишечная и даже половая. Очень часто, особенно после продолжительного стресса, вследствие истощения всего организма наступает слабость. Установлено, что стресс может

¹ Энциклопедия юридической психологии / под общей ред. проф. А. М. Столяренко. М. : ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2003. С. 361.

ухудшить деятельность больного органа, например, на фоне хронического гастрита появляется язва желудка.

Распространенность психосоматических расстройств и заболеваний, возникающих среди сотрудников полиции под воздействием отрицательных эмоций и состояний, можно было бы существенно снизить при умении сотрудников использовать естественные защитные механизмы своей психики, владении достаточно простыми и доступными приемами снятия психического напряжения.

Таким образом, стресс – следствие воздействия на организм человека различных по силе и содержанию раздражителей, которые он старается устранить; интенсивность реакции на негативные психические факторы часто зависит от структуры личности, субъективности восприятия ею ситуации.

В целом стресс – это вполне нормальная реакция организма и вступать в борьбу с ним нужно только тогда, когда человек самостоятельно не может справиться с неблагоприятной ситуацией и его резервы истощаются. Важно не допустить перехода стресса в дистресс.

§ 1.2. Психология стресса в профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел

Профессиональный стресс – многообразный феномен, характеризующий своеобразие физических и психических реакций на напряженные ситуации в трудовой деятельности человека¹. Профессиональный стресс возникает в результате реакции на специальные требования со стороны профессии, он обусловлен субъективным образом профессионального развития и самореализации личности специалиста.

Над проблемами негативных психических состояний в организациях работали исследователи: В. А. Абабков, Ф. Б. Березин, Г. С. Никифоров, А. Б. Леонов, В. А. Винокур, В. А. Бодров, Н. В. Гришина, Е. А. Климов, А. Г. Маклаков, С. В. Запускалов, А. К. Макарова, Б.С. Положин, А. Б. Лионова и др.

Первые исследования, организованные в сфере индустриальной медицины и клинической психиатрии, в России начались в 1915 г. Под руководством Л. М. Розенштейна проводились исследования влияния производства на нервно-психическое здоровье работников на предприятиях Москвы. Изучение особенностей профессионального стресса было возобновлено в конце 60-х г. XX века в целях оптимизации промышленного производства.

В настоящее время исследователи все больше обращают внимание на такой компонент профессионального стресса, как *организационный*

¹ Шабанова Т. Л. Психология профессионального стресса и стресс-толерантности : учебное пособие. Саратов, 2014. С. 19.

стресс, под которым понимается «психическое напряжение, связанное с преодолением несовершенства организационных условий труда, с высокими нагрузками при выполнении профессиональных обязанностей на рабочем месте в конкретной организационной структуре»¹.

Негативные последствия влияния стресса на сотрудника правоохранительных органов можно разделить на три группы. Физиологические последствия выражаются в различного рода заболеваниях, в том числе психосоматических. Психологические последствия – это переживания депрессии и переутомления, снижение волевого самоконтроля, увеличение конфликтности в коллективе, переживание одиночества и неудовлетворенности жизнью. К последствиям, негативно влияющим на показатели деятельности сотрудника полиции, относятся: снижение производительности (количества и качества труда); снижение стабильности персонала (текучесть кадров, увеличение числа несчастных случаев на производстве); снижение трудовой мотивации, вовлеченности в работу, привлекательности работы.

Внутриорганизационные факторы стресса включают в себя: факторы физической среды, которые связаны с технико-технологической стороной функционирования организации (режим труда, информационная неопределенность и др.); факторы организационного функционирования (структура организации, особенности мотивирования персонала и т. д.); факторы межличностных отношений (удовлетворенность содержанием работы, сплоченностью коллектива, стилем руководства).

Внеорганизационными факторами являются: семейно-бытовые проблемы, жизненные кризисы, проблемы со здоровьем, финансовые проблемы и т. д.

Выделяются направления исследования профессионального стресса в правоохранительных органах: экологическое (взаимодействие индивида со средой), трансактное (стресс и индивидуальные особенности личности) и регуляторное (механизмы регуляции деятельности под влиянием различных факторов).

Среди разновидностей профессионального стресса можно выделить не только упомянутые выше информационный и эмоциональный стрессы, но и *коммуникативный стресс*, т. е. стресс, связанный проблемами в межличностной коммуникации в организации, который проявляется в повышенной конфликтности, эмоциональной неустойчивости и т. д.

Исследования проблем негативных психических состояний в правоохранительных органах в настоящее время являются достаточно актуальными в связи с произошедшими психологическими, социально-экономическими и технологическими изменениями, информационной глобализацией, интенсификацией коммуникационных потоков, совершенствованием информационных технологий, повышением требовательности к профессионализму работников.

¹ Водопомянова Н. Е. Стресс-менеджмент : учебник. М. : Юрайт, 2022. С. 50.

В целом для профилактики негативных психических состояний в правоохранительных органах нужно придерживаться ряда правил:

- работа должна отвечать «интеллектуальным запросам» работника;
- работа не должна вести к истощению физических и психических ресурсов личности;
- вознаграждение за труд должно быть справедливым и соответствовать устремлениям работника;
- условия труда должны отвечать физическим потребностям и способствовать достижению трудовых целей;
- работа должна способствовать личностному росту работника.

Согласно исследователям из Манчестерского университета, проанализировавшим частоту сердечных приступов, разводов и участия в дорожно-транспортных происшествиях работников более чем ста профессий, первое место по степени риска профессионального стресса по десятибалльной шкале занимают шахтеры – 8,3 баллов, второе – полицейские – 7,7 баллов¹.

Вопросы профилактики негативных психических состояний в профессиональной деятельности сотрудников полиции рассматривали в своих работах И. Б. Лебедев, В. Ю. Рыбников, А. М. Столяренко, В. Н. Смирнов, А. И. Папкин, Г. С. Човдырова, А. П. Шихова, И. Ю. Кобозев, М. В. Пряхина, В. И. Солдатова, В. Е. Петров, Д. Ю. Кузнецов, И. О. Котенев, Э. Р. Исхаков и др.

Профессия сотрудника ОВД обладает набором специфических черт, среди которых хотелось бы выделить:

- 1) детальную регламентированность служебной деятельности, что предполагает необходимость четкого знания и грамотного применения нормативных актов;
- 2) обязанность выполнения поставленных служебных задач в конфликтных, нестандартных, а порой и экстремальных ситуациях, в условиях дефицита времени и информации;
- 3) наличие властных полномочий в сочетании с повышенной ответственностью за принятие служебных решений и результаты своей деятельности;
- 4) ненормированность рабочего времени (привлечение к сверхурочному выполнению профессиональных обязанностей);
- 5) повышенную ответственность, связанную с применением табельного оружия, боевых приемов борьбы, физической силы;
- 6) высокую эмоциональную напряженность труда (взаимодействие с жертвами преступных посягательств общение с провоцирующими на конфликт гражданами и т. д.);

¹ Психология управления персоналом. URL: https://hr-rabotniki.ru/?page_id=228 (дата обращения: 27.04.2023).

7) необходимость конструктивного взаимодействия с гражданами, должностными лицами, правоохранительными органами, сторонами в уголовном процессе и т. д.;

8) необходимость соблюдения установленных ограничений и запретов, профессионально-этических стандартов служебного и внеслужебного поведения, работу с конфиденциальной информацией.

Службе в ОВД свойственны существенные психические, физические нагрузки, а также высокая цена ошибки, ведь от принимаемых сотрудниками решений зависит не только непосредственно его жизнь, но и жизни других людей. В связи с этим среди сотрудников широко распространены психосоматические заболевания, возникающие на фоне постоянных эмоциональных переживаний.

В исследованиях И. Ю. Кобозева отмечено, что высокий уровень психологического стресса сотрудников ОВД сопровождается низкой стрессоустойчивостью и приводит к снижению сопротивляемости организма заболеваниям различной этиологии и увеличению продолжительности нетрудоспособности¹. Действие экстремальных факторов служебной деятельности также способствует возникновению негативных психологических состояний, отрицательно сказывающихся на регуляции деятельности сотрудников.

Недостаток времени на отдых, работа в выходные и праздничные дни, плохое питание и материально-техническое снабжение, отрыв от семьи – все это оказывает значительное влияние на уровень стресса, а он, в свою очередь, на эффективность выполнения оперативно-служебных задач сотрудниками.

В соответствии с подходом Всемирной организации здравоохранения профилактику стрессов в ОВД можно разделить на *первичную* (акцентирование внимания сотрудников ОВД на существовании проблемы профессионального стресса и необходимости развития индивидуальной стрессоустойчивости, восстановления, сохранения и приумножения личностных и средовых копинг-ресурсов); *вторичную* (формирование у сотрудников ОВД поведенческого арсенала на основе использования копинг-стратегии «ассертивные действия», восстановление и наращивание личностно-средовых копинг-ресурсов) и *третичную* (предотвращение перехода имеющегося у сотрудника ОВД хронического заболевания в более тяжелую форму за счет обучения активным адаптивным стратегиям преодоления стресса)².

Одной из центральных проблем исследований личности в экстре-

¹ Кобозев И. Ю., Золотенко В. А. Влияние стрессоустойчивости на временную нетрудоспособность сотрудников органов внутренних дел // Вестник психотерапии. 2021. № 80 (85). С. 47–54.

² Кобозев И. Ю. Психопрофилактика и коррекция профессионального стресса у сотрудников ОВД // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2016. № 1 (69). С. 205–209.

мальных ситуациях, которые предъявляют повышенные требования к человеку, является проблема формирования и развития стрессоустойчивости.

Стрессоустойчивость – интегративное свойство человека, которое характеризует степень его адаптации к воздействию экстремальных факторов среды и деятельности; определяет уровень функциональной надежности субъекта деятельности и развития психических, физиологических и социальных механизмов регуляции текущего функционального состояния и поведения в этих условиях; проявляется в активации функциональных ресурсов организма и психики, а также в изменении работоспособности и поведения человека, направленных на предупреждение функциональных расстройств, негативных эмоциональных переживаний и нарушений эффективности и надежности деятельности¹.

Преодолению неактивных последствий стресс-факторов способствует наличие у сотрудников характерных качеств (рис. 2).

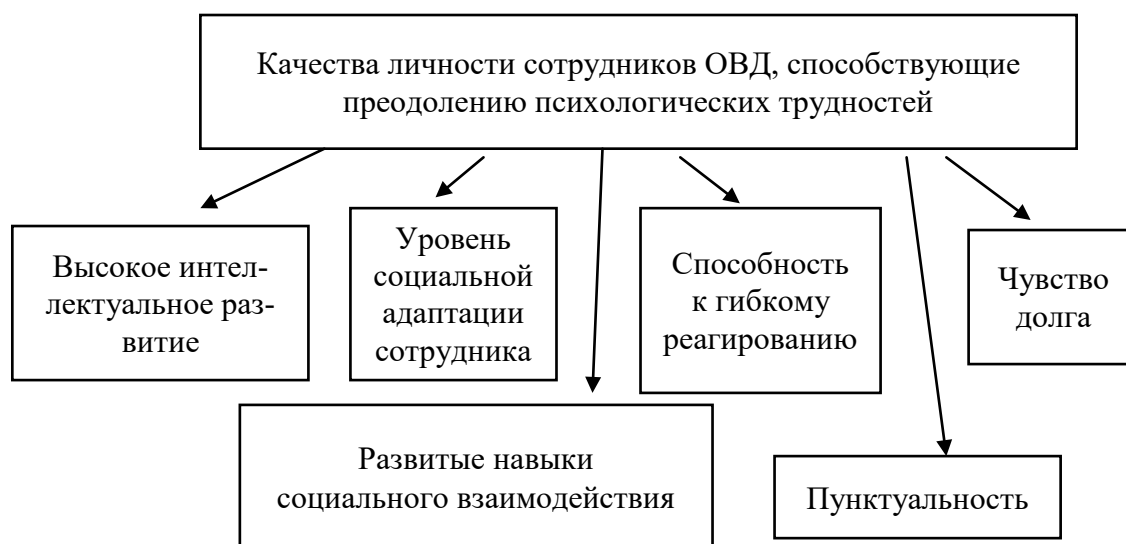


Рис. 2. Индивидуально-психологические особенности сотрудника ОВД, необходимые для преодоления психологических трудностей

В целом с целью оптимизации морально-психологического состояния сотрудников ОВД следует активнее практиковать смену различных видов деятельности, рациональное чередование режима труда и отдыха, создать условия для выражения творческих способностей и обмена опытом, а также обучать сотрудников методам и приемам снятия нервно-психического напряжения.

¹ Бодров В. А. Психологический стресс : развитие и преодоление. М. : ПЕР СЭ, 2006. С. 301–302.

§ 1.3. Методы саморегуляции психических состояний сотрудников органов внутренних дел

Если в древние времена стресс носил преимущественно физиологический характер (угроза для жизни от диких животных, других людей, природных явлений), то в современном мире в большей степени преобладает стресс психологический. Спустя несколько веков, от первобытного времени до XXI века человек избавился от внешних врагов, но завел врагов внутренних. Перенапряжение на работе, проблемы в личной жизни, несоответствие ожиданий и реальности, тяжелая экологическая ситуация, информационный шум, масса внешних раздражителей – все это негативно сказывается на психоэмоциональном состоянии.

Так, экстремальные условия профессиональной деятельности неизбежно наносят отпечаток на психику сотрудника ОВД, способствуют переутомлению и усталости, отрицательному эмоциональному состоянию, ухудшению физической активности и в конечном итоге снижению показателя служебной деятельности. Неумение сотрудника регулировать психическое состояние и поведение, неумение оказывать психологическую самопомощь приводят к снижению показателей социально-психологической адаптации, являются серьезной помехой в реализации жизненного потенциала¹.

В этой связи овладение сотрудниками приемами и методами эмоционально-волевой саморегуляции является весьма актуальной задачей на сегодняшний день. Больших успехов в служебной деятельности добиваются те сотрудники, у кого крепче нервы, кто лучше умеет настроиться на борьбу с противником (преступником), 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 свой волевой потенциал.

Сущность психической саморегуляции состоит в том, что чувства, накапливаемые в процессе общения с окружающей средой и познания собственного организма, человек делает предметом систематической тренировки, чтобы воздействовать на свое психическое состояние и организм в целом. Особое внимание уделяется психотехнологиям, приносящим реальную пользу, востребованным в настоящее время.

Понятие саморегуляции (от лат. *regulare* – приводить в порядок, налаживать) возникло в античный период, а практики управления своим психическим состоянием имеют тысячелетнюю историю. К приемам саморегуляции люди в большинстве случаев прибегают, когда необходимо:

¹ 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 : Барнаульский ЮИ МВД России, 2015. С. 62.

- устранить эмоциональное напряжение;
- снять или ослабить проявление физического или психического утомления;
- повысить психическую активность.

Саморегуляция – это свойство живых систем видоизменять, восстанавливать свою структуру, функции в соответствии с требованиями ситуации. Саморегуляция организма взаимосвязана с функционированием регуляторных систем организма: нервной, иммунной и эндокринной¹.

Саморегуляция является неотъемлемой частью отдельных психических процессов, присущих человеку: ощущения, восприятия, мышления, речи; она характеризует умение регулировать собственное состояние, ставшее свойством человека, в результате воспитания и самовоспитания, на основе общесоциальных, интеллектуальных, эмоционально-нравственных ценностей².

Посредством саморегуляции у человека также осуществляется анализ, оценка общих особенностей деятельности, организация и планирование в целом, выработка личной стратегии поведения. Регуляция происходит на уровне профессиональных, социальных, моральных и нравственных норм поведения и деятельности, выработанных и принятых личностью³.

Саморегуляцию условно разделяют на *биологическую* (высшей ее формой является рефлекторная) и *сознательно управляемую*. Биологическая саморегуляция связана с жизнеобеспечением, не имеет целей и осуществляется в организме на основе эволюционно сложившихся норм. Биологическая саморегуляция произвольна и неосознанна. Например, при наркозе сердце продолжает работать. Посредством рефлекторной саморегуляции происходит восприятие органами чувств сигналов внешней среды. Например, от резкого стука, от воспринятого образа и даже запаха может измениться работа сердца. Это свойство организма через чувства менять биологическую саморегуляцию и лежит в основе феноменов внушения, гипноза и других способов влияния.

Произвольная саморегуляция связана с целевой деятельностью. Ее суть состоит 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.

¹ Вдовина Н. В. Организм человека : процессы жизнедеятельности и их регуляция : монография. 2-е изд., перераб. и доп. М. : Юрайт, 2022. С. 16.

² Решетников М. М. Избранные труды в 7 т. Т. 1. Психическая саморегуляция. М. : Юрайт, 2022. С. 75.

³ Котелевцев Н. А. Психическая саморегуляция : учебник для вузов. М. : Юрайт, 2022. С. 112.

В современном мире проблема саморегуляции поведения личности находится в центре внимания различных научных подходов, психологических концепций (табл. 1), ведь от способности человека к регулированию своих психических и физических процессов, от оказания психологической самопомощи зависит его деятельность и существование.

Таблица 1

Исследователи проблем психологической саморегуляции

Авторы-исследователи	Психологическая саморегуляция
О. А. Конопкин	В своих исследованиях определяет саморегуляцию как целесообразное, относительно соответствующее изменяющимся условиям установление равновесия между средой и организмом ¹
П. К. Анохин	По выражению автора «золотое правило» саморегуляции заключается в том, что, в случае несовпадения прогнозируемого и реально полученного результатов, автоматически включается механизм ориентировочно-исследовательской реакции, который выполняет корригирующую функцию по устранению возникшего в акцепторе действия рассогласования ^{2,3}
А. К. Осницкий	Предлагает интересную модель регуляторного опыта человека. Его концептуальная модель отталкивается от того, насколько важно осмысление знаний о возможностях регуляции человека. Исходя из положения, что осмысленное знание о возможностях самоуправления становится опорой для человека в разработке собственных стратегий жизнедеятельности и решения текущих задач, им предложена концептуальная модель регуляторного опыта человека ⁴
Г. Ш. Габдреева	Предложила многоуровневую систему регуляции жизнедеятельности, где под жизнедеятельностью человека она подразумевает все возможные проявления его активности ⁵

¹ Конопкин О. А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) // Вопросы психологии. 1995. № 1. С. 5–12.

² Анохин П. К. Философские аспекты теории функциональной системы. М. : Наука, 1978. С. 76.

³ Анохин П. К. Узловые вопросы теории функциональной системы. М. : Наука, 1980. С. 120.

⁴ Осницкий А. К. Регуляторный опыт, субъектная активность и самостоятельность человека // Психологические исследования. 2009. № 5 (7). С. 23–28.

⁵ Габдреева Г. Ш. Самоуправление психическим состоянием. Казань : КГУ, 1981. С. 45.

Продолжение таблицы

В. И. Моросанова	Вплотную занимается проблемой саморегуляции и предложила понятие индивидуального стиля саморегуляции личности, под которым она понимает средство реализации субъектного подхода к исследованию индивидуально-типических форм произвольной активности человека ¹ . Рассматривает систему саморегуляции как целостную, замкнутую структуру, открытую информационную систему, реализуемую взаимодействием функциональных звеньев, основанием для выделения которых служат присущие им специфические регуляторные функции, системно взаимодействующие в общем процессе регуляции независимо от конкретных психических средств и способов их реализации
С. Л. Рубинштейн	Полагает, что специфическими способами реализации психической активности являются сознание и действие. Активность человека как индивида, личности и индивидуальности осуществляется в форме действия, т. е. различных видов активности и регулируется сознанием, в форме процессов саморегуляции различных видов активности ²
О. А. Конопкин, М.Ю. Миславский, В. И. Моросанова, А. К. Осницкий, Г. Ш. Габдреева	В качестве основы саморегуляции рассматривают психические основополагающие, раскрывают понятие саморегуляции через внутреннюю активность человека
Ю. А. Голиков, А. Н. Костин	Саморегуляцию рассматривают через взаимодействие личности с окружающей средой ³

Саморегуляция – проявление личностной активности, направленной на окружающую социально-природную среду, а не на внутреннюю сферу; один из высших уровней регуляции активности биологической системы, который отражает качественную специфику реализующих ее средств психики репрезентации и моделирования действительности; механизм, при

¹ Моросанова В. И. Индивидуальный стиль саморегуляции в произвольной активности человека // Психологический журнал. 1995. Т. 16. № 4. С. 26–35.

² Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб. : Питер, 2002. С. 124.

³ Голиков Ю. Я., Костин А. Н. Теория и методы анализа проблемностей в сложной операторской деятельности // Проблемность в профессиональной деятельности : теория и методы психологического анализа. М. : Институт психологии РАН, 1999. С. 6–80.

помощи которого реализуется направляющая, активизирующая и централизирующая позиции личности (рис. 3).

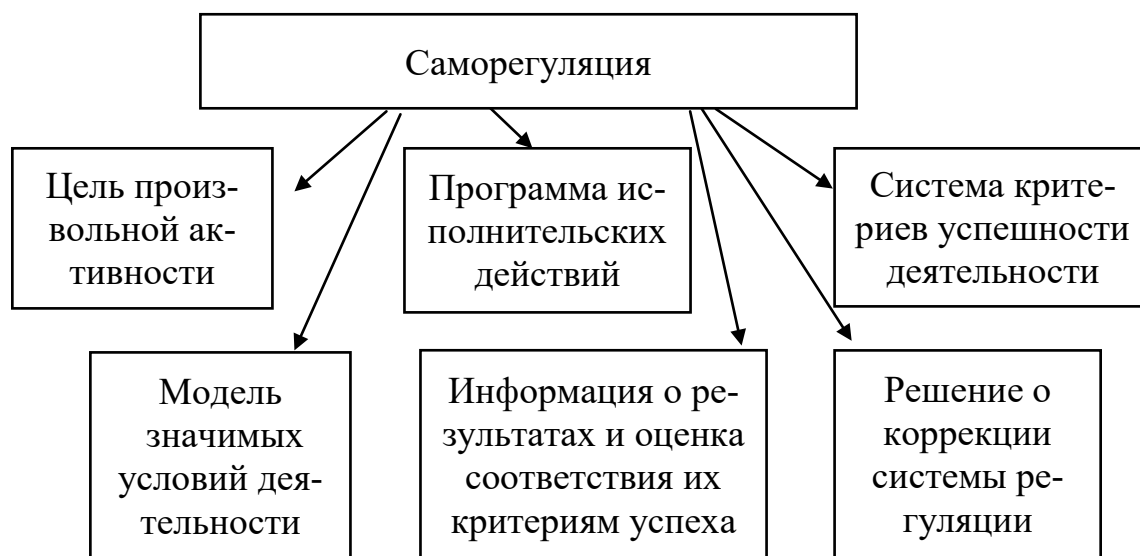


Рис. 3. Структура саморегуляции

В целом человек – в значительной мере саморегулирующаяся система, при обладании физиологическими и психологическими механизмами приспособления к изменяющимся условиям жизнедеятельности, такими как: управление собой, нравственные и социальные установки¹, мобилизация сил, способность регулировать свое поведение.

¹ Мансурова З. Р., Бурина Ю. И., Аглетдинова Д. Л., Мансурова К. А. Здоровьесбережение как духовная, нравственная и социально-психологическая проблема участников образовательного процесса // Вестник Башкирского медицинского университета. 2019. № 2. С. 132–137.

ГЛАВА II. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

§ 2.1. Исследование причин и условий возникновения соматических расстройств и стрессовых состояний в служебной деятельности и способов их преодоления сотрудниками органов внутренних дел, устойчивости к коррупционному давлению

С целью выявления основных негативных факторов служебной деятельности нами был проведен опрос 2 групп обучающихся на курсах повышения квалификации Уфимского ЮИ МВД России в количестве 44 человек. Из них со стажем работы в ОВД свыше 10 лет – 81,8 %, менее 10 лет – 18,2 %.

Основными стресс-факторами, связанными с объективными условиями служебной деятельности, по мнению опрошенных, являются:

- повышенный документооборот – 68,18 %;
- увеличение нагрузки в связи с существенным некомплектом личного состава – 65,9 %;
- ненормированный рабочий день – 63,64 %;
- работа в выходные и праздничные дни – 63,64 %;
- недостаточный уровень заработной платы – 45,46 %;
- несовершенная система оценки деятельности сотрудников ОВД – 31,82 %;
- недостаточный уровень материально-технического обеспечения – 31,82 %;
- отсутствие возможностей для саморазвития и карьерного роста – 31,82 %.

Основными стресс-факторами, связанными с субъективными условиями службы, по мнению опрошенных, являются:

- неорганизованный совместный досуг (встречи в неформальной обстановке) – 72,72 %;
- отсутствие психологических знаний по снятию нервно-психической напряженности – 45,46 %;
- наличие в коллективе конфликтных типов личностей – 45,46 %;
- отсутствие возможностей для снятия стрессового напряжения (нет кабинетов психоэмоциональной регуляции) – 31,82 %;

Основными стресс-факторами, связанными с деятельностью руководителя, по мнению респондентов, являются:

- нежелание руководителя признавать допущенные ошибки – 50 %;
- непомерно завышенные требования руководителя – 45,46 %;
- отсутствие интереса к насущным проблемам подчиненных – 45,46 %;

– социально-психологическая некомпетентность руководителя в работе с людьми – 40,9 %.

При этом опрошенные сотрудники ОВД также отметили, что нередко испытывают такие негативные психические состояния в процессе выполнения служебных обязанностей как раздражительность, апатия, тревожность, усталость, агрессивность и эмоциональное выгорание.

Таким образом, в ходе мониторинга профессиональной работоспособности при выявлении у сотрудника ОВД признаков стрессового напряжения необходимо обращать внимание на улучшение условий его труда (организационный уровень профилактики стресса), характер складывающихся взаимоотношений в коллективе (социально-психологический уровень профилактики стресса), личностные реакции и состояние здоровья (индивидуальный уровень профилактики стресса).

Неконструктивные способы поведения в стрессе приводят к развитию профессионального выгорания, нервно-психических и психосоматических нарушений. Повышению эффективности профессиональной деятельности во многом способствует сформированность адаптивных стратегий совладающего поведения и их использование в практической деятельности.

Главная задача совладающего поведения – это обеспечение благополучия человека, его физического и психического здоровья, а также удовлетворенности взаимоотношениями с окружающими. Копинг стратегии – это осознанное поведение человека, направленное на активное изменение, преобразование стрессовой ситуации, поддающейся контролю, или на возможное приспособление к ней, если чрезвычайная ситуация не поддается контролю.

Копинг-ресурсы бывают личностные и средовые¹ и характеризуются как особенности человека и социума, позволяющие оптимально адаптироваться к негативным ситуациям. Сюда относятся: физические ресурсы (здоровье, физическая сила), социальные ресурсы (поддержка социальных групп, сообществ), психологические ресурсы (самооценка, общительность, конфликтоустойчивость, интеллект, юмор), материальные ресурсы (деньги, вклады, бизнес).

Выделяются три структурные составляющие копинг-стратегий:

1) когнитивная (когда человек мысленно решает свою проблему). Сюда относятся: отвлечение или переключение внимания на другие, более значимые области, принятие неблагоприятной ситуации как неизбежности, сравнение себя с другими людьми, игнорирование или уменьшение размера угрозы, придание негативному событию особого смысла и др.

¹ Юридическая психология : учебник / И. Б. Лебедев, В. Ф. Родин, В. Л. Цветков [и др.]; под ред. В. Я. Кикотя. 2-е изд. М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. С. 153.

2) эмоциональная (решение проблем на уровне эмоций). Это эмоциональный отклик, покорность, смирение, приписывание, передача ответственности другим людям, самообвинение, самоконтроль и др.

3) поведенческая (совершение конкретных поступков). Человек переключается на другую деятельность, заботится о других людях, избегает определенных ситуаций, активно ищет поддержки либо сотрудничества с другими.

Для выявления копинг-стратегий у сотрудников ОВД в стрессовых ситуациях нами были обследованы 30 обучающихся на курсах повышения квалификации Уфимского ЮИ МВД России, из них со стажем в ОВД до 5 лет – 30 %; со стажем в ОВД от 5 до 10 лет – 20 %; со стажем в ОВД от 10 до 15 лет – 26,7 %; со стажем в ОВД от 15 до 20 лет – 23,3 % с помощью опросника SACS «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» С. Хобфолла в адаптации Н. Водопьяновой и Е. Старченковой¹.

По результатам обследования сотрудников ОВД выявлены следующие результаты (табл. 2):

Таблица 2

Стратегии поведения сотрудников ОВД в стрессовых ситуациях

№ п/п	Стратегии преодоления стресса	Среднее значение	Стандартное отклонение
1.	Ассертивные действия	21,44 %	2,32 %
2.	Вступление в социальный контакт	23,52 %	2,39 %
3.	Поиск социальной поддержки	23,69 %	2,41 %
4.	Осторожные действия	21,22 %	2,30 %
5.	Импульсивные действия	16,74 %	2,26 %
6.	Избегание	16,58 %	1,89 %
7.	Непрямые действия	19,48 %	2,26 %
8.	Асоциальные действия	17,82 %	2,21 %
9.	Агрессивные действия	14,63 %	1,73 %

Опросник SACS содержит 9 моделей преодолевающего поведения: ассертивные действия, вступление в социальный контакт, поиск социальной поддержки, осторожные действия, импульсивные действия, избегание, манипулятивные (непрямые) действия, асоциальные и агрессивные действия. Стратегическое направление преодолевающего поведения описывается посредством трех координат: ось просоциальной-асоциальной страте-

¹ Водопьянова Н. Е. Стресс-менеджмент : учебник. 2-е изд., испр. и доп. М. : Юрайт, 2022. С. 216–219.

гии, ось активности-пассивности, ось прямое-непрямое (манипулятивное) поведение.

Как видно из таблицы 2, сотрудники ОВД предпочитают конструктивные модели поведения в стрессовых ситуациях, что выражается в более высоких показателях моделей асертивного поведения, вступления в социальные контакты, поиска социальной поддержки и в более низких показателях агрессивных, импульсивных и асоциальных действий.

У обследованных сотрудников отмечается достаточно высокий показатель пассивной копинг-стратегии – осторожные действия, что может привести к увеличению интенсивности профессионального стресса у обследованных вследствие недостаточной решительности в ситуациях, требующих самообладания и стрессоустойчивости¹.

Значимым предиктором продуктивности выполнения различных видов профессиональной деятельности является степень сформированности индивидуальной саморегуляции. Стиль саморегуляции характеризуется как индивидуальный способ человека планировать и программировать достижение жизненных целей, учитывать значимые внешние и внутренние условия, оценивать результаты и корректировать свою активность для достижения субъективно-приемлемых результатов. К основным звеньям саморегуляции относятся: планирование, программирование, моделирование, оценивание результатов, а к регуляторно-личностным свойствам, или инструментальным свойствам личности – самостоятельность, надежность, гибкость и т. д.

В. И. Моросанова определяет индивидуально-типические (или стилевые) особенности саморегуляции как особенности саморегуляции человека, которые устойчиво проявляются в различных видах произвольной активности, в поведении и практической деятельности². Разработанная ею методика «Стиль саморегуляции поведения» позволяет диагностировать стилевые особенности саморегуляции: «Планирование», «Моделирование», «Программирование», «Оценивание результатов», «Самостоятельность», «Гибкость» и «Общий уровень саморегуляции»³.

Нами было обследовано 42 слушателя факультета заочного обучения Уфимского ЮИ МВД России по методике «Стиль саморегуляции поведения» с целью исследования стилевых особенностей саморегуляции сотрудников ОВД (табл. 3, рис. 4).

¹ Кобозев И. Ю. Профилактика и коррекция профессионального стресса у сотрудников ОВД // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2016. № 1 (69). С. 205–209.

² Моросанова В. И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека // Психологический журнал. 2002. № 6. С. 26–35.

³ Моросанова В. И. Опросник «Стиль саморегуляции поведения». М. : Когито-Центр, 2004.

Таблица 3

**Средние показатели по шкалам и группам методики
«Стиль саморегуляции поведения» в зависимости от стажа службы**

Шкалы	До 5 лет стаж службы в ОВД (группа № 1)	До 10 лет стаж службы в ОВД (группа № 2)	До 15 лет стаж службы в ОВД (группа № 3)
Самостоятельность	5,7 %	6,3 %	7,0 %
Программирование	6,2 %	6,9 %	6,5 %
Моделирование	5,9 %	6,1 %	7,2 %
Оценка результатов	6,1 %;	6,9 %	6,2 %
Планирование	5,9 %	6,0 %	7,4 %
Гибкость	7,8 %	7,4 %	8,5 %
Общий уровень саморегуляции	31,2 %	32,4 %	36,0 %

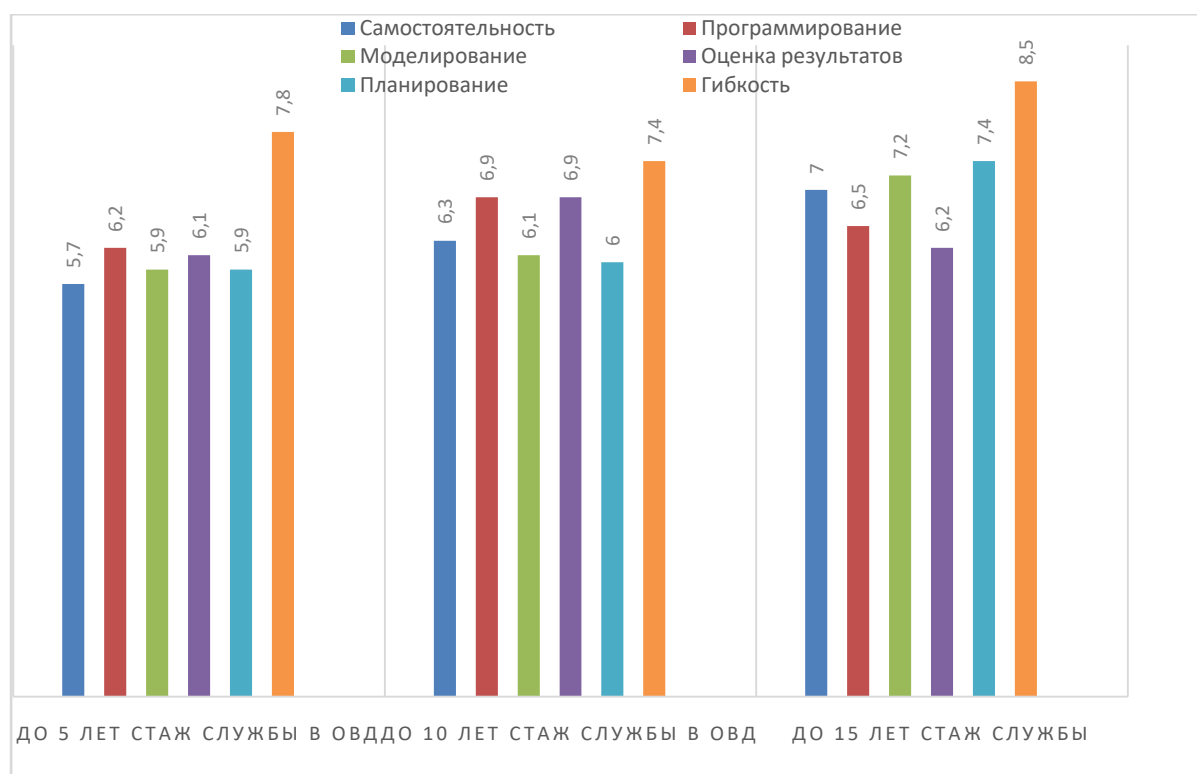


Рис. 4. Средние показатели саморегуляции сотрудников ОВД по шкалам и группам в зависимости от стажа службы

Самый высокий показатель по шкале «Общий уровень саморегуляции» выявлен у группы № 3 – сотрудников ОВД, имеющих стаж службы до 15 лет – $M_x = 36,0$; значительно ниже показатель по данной шкале у

группы № 2 – сотрудников ОВД, имеющих стаж службы до 10 лет – $M_x = 32,4$; чуть ниже показатель по данной шкале в группе № 1 – сотрудников ОВД, имеющих стаж службы до 5 лет – $M_x = 31,2$ (рис. 5).

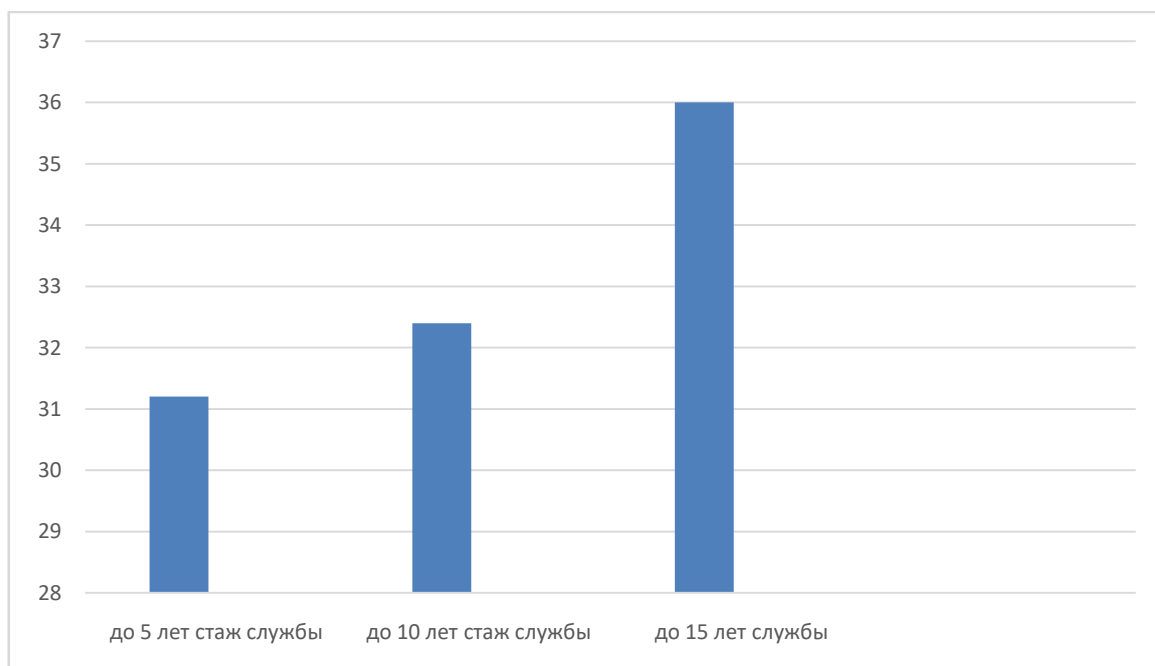


Рис. 5. Общий уровень саморегуляции в зависимости от стажа службы

Эти данные говорят о том, что у сотрудников ОВД, имеющих стаж службы в ОВД до 15 лет, сформированность индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности находится на более высоком уровне развития, чем у сотрудников ОВД, имеющих стаж службы до 5–10 лет службы.

В группе № 3 показатели по всем шкалам (кроме «Оценка результатов» и «Программирование») выше, чем в остальных группах.

Ведущим регуляторным процессом у сотрудников ОВД группы № 3 является «Планирование» ($M_x = 7,4$), что говорит о том, что у сотрудников ОВД этой группы сформирована потребность в осознанном планировании деятельности, планы их реалистичны, детализированы, иерархичны, ответственны и устойчивы, цели деятельности выдвигаются самостоятельно. Ведущим регуляторно-личностным свойством у сотрудников ОВД (группы № 3) является «Гибкость» ($M_x = 8,5$), что свидетельствует о пластичности всех регуляторных процессов. При возникновении непредвиденных обстоятельств личности, у которых развита гибкость, легко перестраивают планы и программы исполнительских действий и поведения, способны быстро оценить изменение значимых условий и перестроить программу действий.

Ведущим регуляторным процессом у сотрудников ОВД группы № 2 является «Программирование» ($M_x = 6,9$). Это говорит о том, что у со-

трудников ОВД данной группы сформирована потребность продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей, детализированности и развернутости разрабатываемых программ.

У сотрудников ОВД группы № 3 показатель «Самостоятельность» ($Mx = 7,0$) выше, чем у сотрудников ОВД групп № 1, № 2 ($Mx = 5,7$ и $6,3$ соответственно). Это свидетельствует о более высокой развитости регуляторной автономности у сотрудников ОВД группы № 3, нежели, у сотрудников ОВД групп № 1, 2. Т. е. у сотрудников ОВД группы № 3 лучше развита автономность в организации своей активности, способность 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.

По шкале «Моделирование» самый высокий показатель у сотрудников ОВД группы № 3 ($Mx = 7,2$), значительно ниже у сотрудников ОВД групп № 1 ($Mx = 5,9$), № 2 ($Mx = 6,1$). Это свидетельствует о том, что уровень развития представлений о системе внешних и внутренних значимых условий, степень их осознанности, детализированности и адекватности у сотрудников ОВД группы № 3 выше, чем у сотрудников ОВД групп № 1, 2.

Таким образом, показатели саморегуляции произвольной активности сотрудников ОВД в зависимости от стажа службы в ОВД различны: у сотрудников ОВД, имеющих стаж службы до 15 лет, показатели выше по планированию, моделированию, гибкости, самостоятельности и общему уровню саморегуляции.

По мнению О. В. Ванновской, высокий уровень саморегуляции означает развитые способности к планированию целей, программированию способов их достижения и моделированию необходимых условий, к адекватной оценке и коррекции получаемых результатов и к управлению своим состоянием в актуальной ситуации, в том числе в ситуации коррупционного давления¹. Под коррупционной устойчивостью она понимает интегральное свойство личности, в генезисе которого лежит отношение к коррупции, преломленное сквозь призму ценностно-смысловых, когнитивных и эмоционально-волевых детерминант.

Способность личности противостоять коррупционному давлению определяется такими характеристиками, как:

- уровень самодостаточности (т. е. автономности, внутренней защищенности от влияния среды);
- структура и уровень сформированности антикоррупционных установок (т. е. структура лично значимых ценностей и целей, показывающих степень предрасположенности к антикоррупционному поведению);

¹ Ванновская О. В. Психология коррупционного поведения государственных служащих : монография 2-е изд., стер. М. : Юрайт, 2022. С. 62.

– уровень саморегуляции деятельности (т. е. способность к прогнозированию и оценке последствий своих действий, а также к нервно-психической устойчивости в условиях влияния среды).

Нами было опрошено 36 сотрудников ОВД из числа слушателей факультета профессиональной подготовки Уфимского ЮИ МСВД России. Из них со стажем в ОВД до 1 года – 55,5 %; от 1 до 3 лет – 27,8 %; от 3 до 5 лет – 16,7 %.

К основным субъективным (личностным) факторам, повышающим способность сотрудников ОВД противостоять коррупционному давлению, опрошенными были отнесены:

- высокий уровень личной ответственности – 77,8 %;
- высокий уровень правовых знаний – 61,1 %;
- высокий уровень культуры и воспитанности – 58,3 %;
- сбалансированность основных жизненных ценностей – 52,8 %;
- высокий уровень стрессоустойчивости личности – 41,7 %;
- высокий уровень информированности о коррупционных правонарушениях среди сотрудников ОВД и мерах их ответственности – 41,7 %;
- высокий уровень профессионально-психологической подготовленности сотрудников ОВД – 33,3 %;
- стремление сотрудников ОВД к саморазвитию – 27,8 %;
- адекватное самооценивание личности – 25 %;
- приоритет семейных ценностей – 16,7 %.

Таким образом, устойчивость сотрудников ОВД к стрессам, по мнению существенной доли опрошенных обучающихся (41,7 %), относится к значимым личностным факторам, способствующим противодействию коррупционному давлению.

К числу объективных (организационных) факторов и условий служебной деятельности, оказывающих наиболее эффективное влияние на способность сотрудников ОВД противостоять коррупционному давлению, по мнению респондентов, относятся:

- высокий уровень денежного довольствия – 66,7 %;
- высокий уровень материально-технического обеспечения подразделений – 52,7 %;
- высокий уровень социально-правовой защищенности сотрудников ОВД – 47,2 %;
- эффективная индивидуально-воспитательная работа руководителей с личным составом, проведение корректирующих бесед по профилактике коррупционных правонарушений – 30,6 %;
- психологическая работа по обучению сотрудников саморазвитию, самосовершенствованию личностных качеств с целью формирования зрелой личностной антикоррупционной позиции – 27,7 %;
- эффективная система профессионально-психологического отбора кандидатов на службу – 19,4 %;

- эффективная работа контролирующих органов (подразделений собственной безопасности, прокуратуры, ФСБ и т. д.) – 16,7 %;
- минимизация возможностей использования сотрудниками ОВД служебного положения в целях материального обогащения – 16,7 %;
- влияние служебного коллектива, члены которого не приемлют коррупционное поведение – 16,7 %;
- усиление контроля за расходами сотрудников ОВД – 8,3 %.

Исходя из изложенного, полагаем, что опрошенными обучающимися придается недостаточно важное значение психолого-педагогическим аспектам в формировании способности сотрудников противодействовать коррупционному давлению, они считают более значимыми внешние материальные стимулы: повышение денежного довольствия, социально-правовой защищенности и т. д.

В целях профилактики и преодоления негативных психических состояний у сотрудников ОВД, формирования коррупционной устойчивости рекомендуется:

- учитывать уровень стрессоустойчивости, мотивацию поступления кандидатов на службу при проведении профессионально-психологического отбора, перемещении на должности;
- минимизировать организационные факторы профессионального стресса (обращать внимание на материальное стимулирование труда; совершенствование системы оценки деятельности сотрудников; создание условий для саморазвития и карьерного роста; уменьшение документооборота; рациональное распределение нагрузки);
- учитывать субъективные факторы профессионального стресса (организовывать совместный досуг, создавать условия для снятия нервно-психического напряжения после трудового дня, профилактировать деструктивные конфликты в служебных коллективах);
- психологам при проведении тренинговых занятий необходимо обращать внимание на формирование более высоких показателей моделей асертивного поведения, вступления в социальные контакты и поиска социальной поддержки и минимизацию агрессивных действий; сбалансированность основных жизненных ценностей; обучать сотрудников методам саморегуляции психических состояний; формировать сознательные позитивные установки к саморазвитию и самосовершенствованию профессионально важных качеств.

§ 2.2. Методы поддержания оптимального уровня психического и физического здоровья сотрудников органов внутренних дел в процессе осуществления профессиональной деятельности

Целевое назначение применения простейших методов саморегуляции состоит в том, чтобы оказать помощь в создании оптимальных внутренних условий для успешного выполнения сотрудником ОВД служебных обязанностей. Сотрудники полиции с низким уровнем саморегуляции, как правило, обладают такими качествами как импульсивность, неопределенность в планах на будущее, невыраженность жизненных принципов. Полагаем, что именно они более склонны к нарушениям законности, в том числе коррупционным правонарушениям.

Процесс эмоционально-волевой саморегуляции строится на трех главных принципах: релаксации, визуализации, самовнушении (рис. 6, табл. 4).

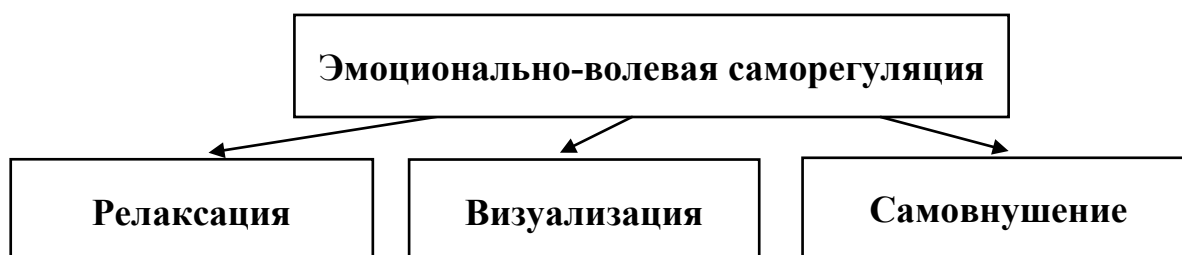


Рис. 6. Принципы эмоционально-волевой саморегуляции

Таблица 4

Принципы эмоционально-волевой саморегуляции

Принципы эмоционально-волевой саморегуляции		
Релаксация	Визуализация	Самовнушение
В подготовке тела и психики к совместной работе заключается смысл принципа релаксации. Именно в моменты релаксации можно услышать свой внутренний голос и почувствовать связь своего организма и мыслительной деятельности.	Визуализация, т. е. создание внутреннего образа. Интуитивное мышление проникает в сознание различными путями. Главный из них – путь рисования картин, или визуализация образов в вашем мозге.	Сущность принципа самовнушения заключается в том, что с его помощью мы облачаем наши внутренние образы в слова, которые многократно отдаются отголоском в нашем сознании.

Релаксация	Визуализация	Самовнушение
<p>Релаксация, или расслабление означает освобождение тела и психики от ненужного напряжения и расслабляющие моменты, она оказывает на человека благотворное психологическое и физиологическое влияние. Это взаимно-обратный процесс: тело расслабляется по мере того, как успокаивается мозг, а мозг успокаивается от того, как расслабляется и разряжается тело</p>	<p>Визуализация обозначает различные способы активизации направленного воображения с помощью слуховых, зрительных, обонятельных, вкусовых, осязательных ощущений, а также их комбинаций. В принципе мозг человека одинаково реагирует как на образы объективного мира, так и на создаваемые внутренние образы. И поэтому навыки визуализации позволяют человеку лучше использовать свои внутренние ресурсы, активизировать протекание психических процессов</p>	<p>Эти слова, наполненные собственной внутренней силой и поддержкой, воспринимаются глубоко на эмоциональном уровне. Такое внутреннее эхо может быть сформулировано как отношение, намерение и установка, выраженная словами: «Я справлюсь». Самовнушение – это ясное утверждение, что успех возможен, выраженное от первого лица в настоящем времени. Слова, обращенные к себе, усиливают веру в то, что человек в состоянии достичь своей цели, и указывают направление, в котором нужно идти</p>

При овладении сотрудниками простейшими методами саморегуляции необходимо учитывать то обстоятельство, что невозможно рекомендовать какой-то универсальный метод, пригодный для использования всеми сотрудниками. Для соответствующих тренировок могут быть рекомендованы методы, эффективность которых доказана научными исследованиями (схема 1).

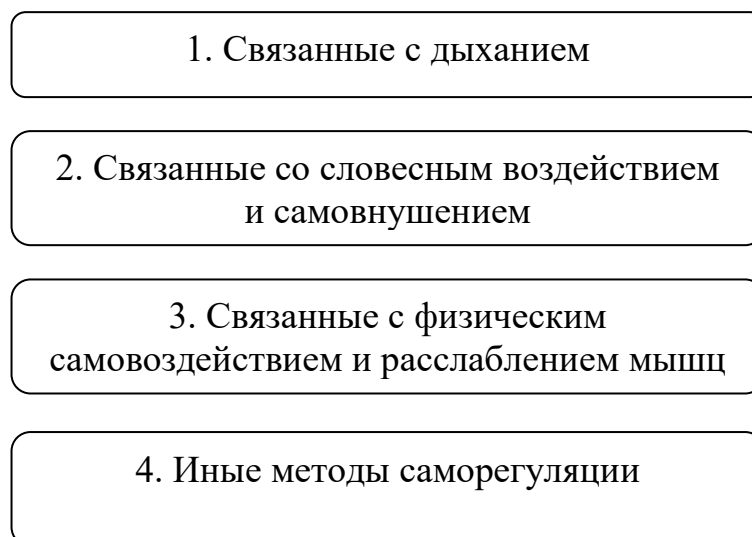


Рис. 6. Виды саморегуляции

Дыхание занимает важное место в системе эмоционально-волевой саморегуляции и является эффективным методом влияния на тонус мышц. Умение правильно дышать является основой успеха в овладении методами саморегуляции. Важное значение для регуляции психического состояния имеет ритм дыхания. Глубокое и медленное дыхание понижает возбудимость, частое дыхание, наоборот, активизирует нервное состояние.

Самым простым методом расслабляющего дыхания является следующий прием: на счет 1-2-3-4 необходимо сделать глубокий вдох, на следующие 4 задержать дыхание, далее плавный выдох на 1-2-3-4-5-6¹.

Словесное воздействие и самовнушение

Использование самоприказов. Самоприказ выступает как элемент эмоционально-волевой саморегуляции, обеспечивает решительные действия в условиях ясной цели и ограниченного времени для раздумий. Дисциплинированный сотрудник может хорошо управлять собой с помощью внутренних самоприказов типа: «Надо!», «Смелее!», «Терпи!», «Работай!», которые необходимо мысленно повторить несколько раз и т. п.²

Важно систематически тренировать преодоление себя с таким дополнительным самоприказом. Например: «Я ничего не боюсь! Вперед!» или «Я справлюсь с этой работой! Смелее!», «Именно сегодня у меня все получится!» и т. п.

Использование образов. Умение мысленно представить себе образ для подражания, войти в нужную роль помогает обрести свой стиль поведения и не только регулировать свое состояние, но и, если нужно, оказывать психологическое давление на преступника.

¹ Стишенок И. В. Тренинг уверенности в себе : развитие и реализация новых возможностей. СПб. : Речь, 2010. С. 211.

² Там же. С. 213

Целенаправленное представление ситуаций. Умению настроиться или снять нервное напряжение помогает использование воображения. У каждого человека есть в памяти ситуации, в которых он испытывал покой, умиротворение, расслабление. У одних – это пляж, приятное ощущение отдыха на теплом песке после купания, у других – горы, чистый свежий воздух, голубое небо, снежные вершины. Таких ситуаций может быть очень много, но выбрать надо самую значимую, способную вызвать нужные эмоциональные переживания.

При настройке на выполнение какого-либо профессионального действия сотруднику ОВД рекомендуется вспомнить эмоциональные сцены, ситуации, связанные, например, с успешным раскрытием преступления, задержанием преступника, героическими поступками и т. п.

К методам самовнушения также относится аутогенная тренировка. Аутогенная тренировка наиболее эффективна при лечении невротических расстройств, нарушений адаптации, расстройств сна, что характерно и для сотрудника полиции.

Упражнение «Внутренний свет»:

1. Ощутите внутри себя источник света. Представьте, как он становится ярче, больше, светлее. Этот свет должен буквально воплотиться в реальность: иметь цвет, быть теплым, расpirать или же наоборот нести легкость и свободу.

2. А теперь представьте, что этого света становится все больше и больше и он вырывается за границы вашего тела и освещает Вас снаружи. Заполните этим светом всю комнату, весь дом, всю вселенную. И когда свет будет везде: снаружи и внутри – получите удовольствие от этого света, зарядитесь позитивной энергией.

Техники физического самовоздействия и расслабления мышц.

К данной категории методов можно отнести технику самомассажа. Самомассаж можно применять в повседневной и служебной деятельности. Точечные воздействия на активные точки организма, такие как уши, виски, глаза, шея и т. д. поможет расслабиться и снять напряжение в мышцах.

Сознательное управление мышечным тонусом. Мышечный тонус – один из показателей эмоционального состояния. Большое значение при этом имеет умение произвольно управлять мышечным тонусом, например, лица человека. Стоит нахмуриться, принять грустное выражение лица, как станет действительно грустно. И наоборот, улыбка способна сделать чудо. Умение улыбнуться даже в тяжелой ситуации, убрать ненужную скованность, психическую напряженность, мышечную зажатость повышает способность человека к лучшей реализации своих возможностей.

Прогрессирующая мышечная релаксация Джейкобсона

При выполнении данного приема с помощью концентрации внимания сначала формируется способность улавливать напряжение в мышцах и

чувство мышечного расслабления, затем отрабатывается навык овладения произвольным расслаблением напряженных мышечных групп.

1. Последовательность упражнений: от мышц верхних конечностей (от кистей к плечу, начиная с доминантной руки), к мышцам лица (лоб, глаза, рот), шеи, грудной клетки, живота и далее к мышцам нижних конечностей (от бедра к стопе, начиная с доминантной ноги).

2. Упражнение начинается с кратковременного, 5–7-секундного, напряжения первой группы мышц, которые затем расслабляются. Внимание! Сосредотачиваемся на чувстве релаксации в этой области тела.

3. Упражнение в одной группе мышц повторяется до тех пор, пока сотрудник не почувствует полного мышечного расслабления, только после этого переходят к следующей группе.

4. По мере приобретения навыка мышечные группы мышц укрепляются, сила напряжения в мышцах уменьшается и постепенно внимание все более акцентируется на воспоминании.

Иные методы саморегуляции

К такому виду методов можно отнести способы отвлечения. Могут быть состояния, когда к активным методам саморегуляции прибегать трудно. Нередко это бывает связано с выраженным утомлением, чувством опустошения, отчаяния. В таких случаях снять груз психического напряжения можно с помощью различных средств отвлечения.

К примеру, в психотерапии нередко используется метод библиотерапии, использующий художественную литературу как форму коррекции психического состояния. Человек отождествляет и ассоциирует себя с героями произведения, его чувствами и переживаниями и, соответственно, отвлекается от своих проблем.

Отвлечься также помогут такие способы, как сон, прием пищи, общение с животными и окружающей средой, горячий душ, массаж, прослушивание музыки, прогулка, улыбка и смех, позитивное мышление, наблюдение за прекрасным, разглядывание фотографий, цветов и т. д.

Каждый из предложенных простейших методов саморегуляции, естественно, может быть углублен и расширен.

Психофизиологическое и психическое состояние сотрудника полици оказывает большое влияние на выполняемые им действия. Приемы саморегуляции позволяют сотрудникам ОВД не только нормализовать собственное поведение, но и контролировать ситуации и принимать правильные решения в поставленных служебных задачах.

Наряду с вышеперечисленными, простейшими и наиболее эффективными будут следующие приемы саморегуляции.

Вырабатывание психологической устойчивости в кризисной и экстремальной ситуации предполагает выработку определенных качеств сотрудников ОВД, таких как ответственность, стойкость к неудачам, склонность и устойчивость к рискам, самообладание, выдержка. Сотрудники

ОВД должны владеть приемами самоконтроля поведения, управлять своим поведением и эмоциями.

К внешним методам регуляции психических состояний, относятся использование музыки в качестве успокаивающего средства, использование цвета холодных оттенков (синий, голубой, фиолетовый), метод либрорепсихотерапия и т. д.

Служба в правоохранительных органах связывается с необходимостью непрерывной деятельности в режиме значительного эмоционального напряжения. Это требует от личного состава чрезмерной мобилизации физиологических и психологических ресурсов организма. Вследствие этого проблемы стрессоустойчивости сотрудника ОВД не теряют своего значения, а высокий уровень стрессоустойчивости и больших адаптационных возможностей является нужной предпосылкой сохранения их психического здоровья и высокой работоспособности.

Профессиональное функционирование сотрудника ОВД принадлежит к разряду «трудных» профессий, предъявляющих очень высокие психологические и психофизиологические требования к сотрудникам ОВД.

Каждый из предложенных методов саморегуляции, естественно, может быть углублен и расширен .

Психофизиологическое и психическое состояние сотрудника полиции оказывает большое влияние на выполняемые им действия. Приемы саморегуляции позволяют сотрудникам ОВД не только нормализовать собственное поведение, но и принимать правильные решения в повседневных ситуациях, в том числе связанных с воздействием стресс-факторов (табл. 5).

Таблица 5

Приемы саморегуляции в стрессовых ситуациях

В стрессовой ситуации следует использовать следующие психологические приемы:	активизация чувство юмора (попытаться увидеть комическое даже в сложной, серьезной ситуации);
	мысленное комментирование происходящее бодрым голосом спортивного комментатора;
	мысленное представление агрессивного партнера в комической ситуации (как бы он выглядел в этом состоянии на пляже, в клетке зоопарка, в детской шапочке, с ушами чебурашки и т. д.);
	счет до 10, прежде чем совершить ответное действие;
	самоубеждение, самоприказы, вызывающие спокойное состояние: «Стоп!», «Спокойно!», «Все хорошо! Все будет хорошо!», самоободрение: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!»;

	уход из ситуации, смена обстановки;
	концентрация внимания на чем-то;
	самоконтроль эмоционального состояния по внешним выражениям эмоций;
	использование образов концентрации и визуализации – сосредоточение внимания и воображения на определенном объекте

Таким образом, возможность (в определенных пределах) самостоятельно активно изменять процессы, происходящие в собственном организме, и управлять ими имеет важное значение. Путем саморегуляции можно на короткое время применительно к ситуации активизировать или затормозить психические процессы, а также повысить качество подготовки и эффективность выполняемой деятельности. Например, при задержании вооруженного преступника сотрудник может подавить возникающее чувство страха, неуверенности, поднять свой боевой дух, мобилизоваться и т. д.

С помощью различных форм саморегуляции можно воздействовать как на познавательные, так и на мотивационные процессы; повышать действенность мотивов и установок (например, при работе с высокими нагрузками, сопровождающимися ощущениями монотонности и сильным утомлением). Это важно для развития боеспособности и твердости духа в деятельности сотрудников ОВД, когда нельзя ожидать немедленного достижения результата (иногда раскрытие и расследование преступления может затягиваться на недели, месяцы, а то и годы), в ситуациях, субъективно воспринимаемых как рискованные или опасные, а также при мобилизации работоспособности в экстремальных условиях деятельности.

Значимую роль в вопросе противодействия негативным психическим состояниям играют профилактические действия сотрудников ОВД, совершаемые ими в повседневной служебной деятельности.

Так, основными факторами, влияющими на развитие профессионального стресса, являются: умственная нагрузка (длительный ненормированный рабочий день, большая ответственность, служебные командировки и т. д.), физическая нагрузка (малоинтенсивные или статичные действия либо чрезвычайно интенсивная нагрузка, неудобные и фиксированные позы), зрительная нагрузка (высокая точность работы со служебной документацией). В борьбе со стрессом важна работа над собой, поэтому сотруднику ОВД необходимо вырабатывать в себе определенные профессиональные качества (рис. 7).

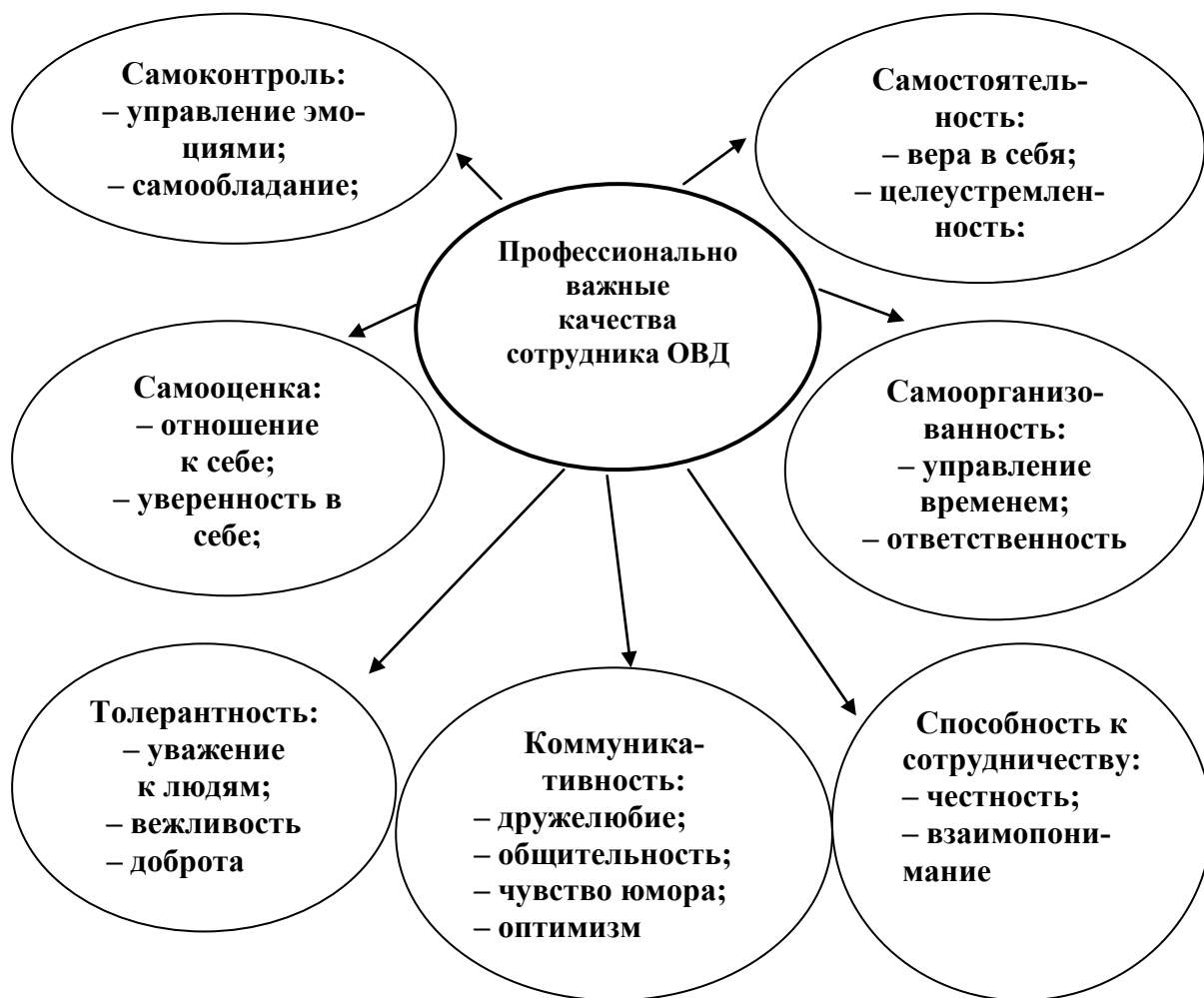


Рис. 7. Профессионально важные качества сотрудника ОВД

Длительное перенапряжение от воздействия указанных нагрузок способствует развитию стрессов и ряда заболеваний: ишемической болезни сердца, гипертонической болезни, невротических расстройств и т. д.

С целью профилактики возникновения стресса в повседневной служебной деятельности сотруднику необходимо:

- правильно распределять время между работой и отдыхом, планировать свой день, делегировать полномочия, не брать работу на дом;
- следить за состоянием здоровья (проходить ежегодную диспансеризацию, заниматься спортом, высыпаться, следить за питанием);
- избегать пустых переживаний и конфликтов, развивать высокую самооценку, научиться мыслить позитивно;
- избегать вредных привычек (курение, алкоголь).

Рассмотрим примерный алгоритм действий сотрудников ОВД в случае возникновения стрессовых ситуаций (рис. 8).

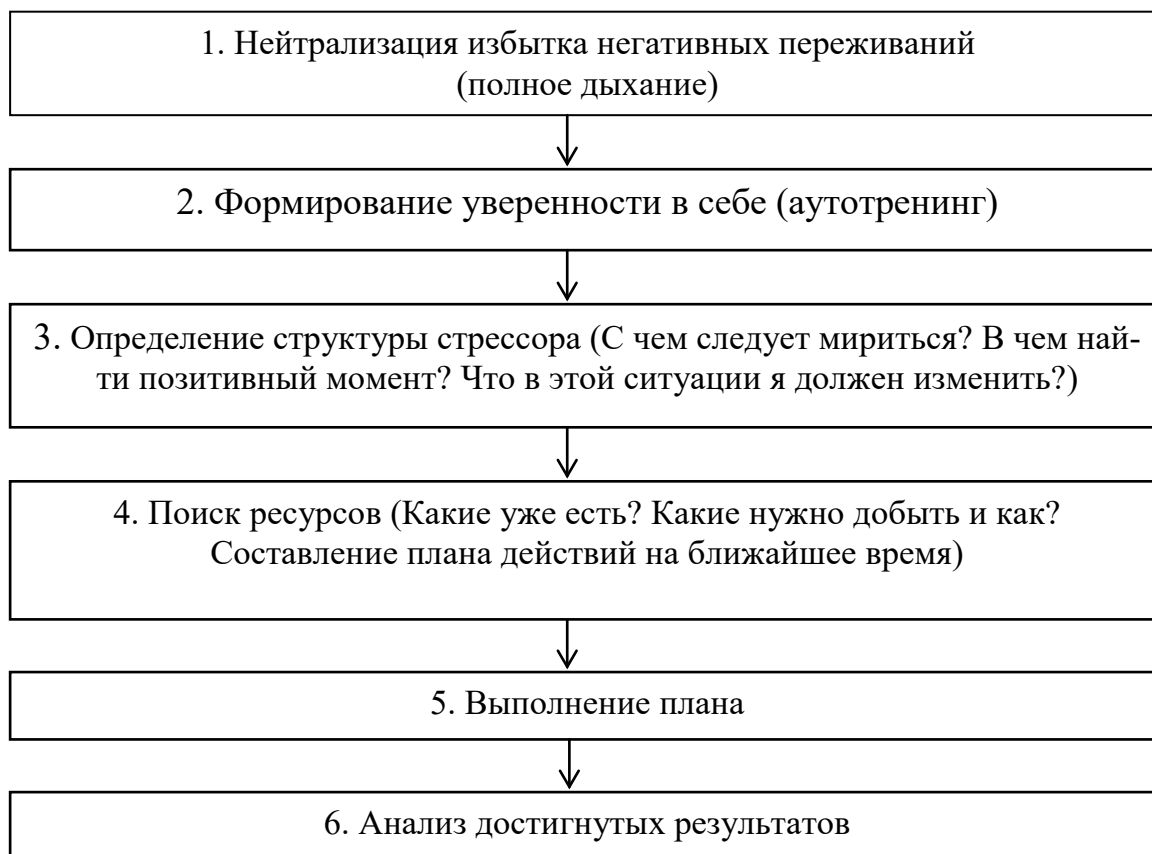


Рис. 8. Алгоритм действий сотрудников ОВД в стрессовых ситуациях

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В современных условиях прохождения службы сотрудниками ОВД успех выполняемой ими работы, обеспечение безопасности личности, выявление и пресечение преступлений, охрана общественного порядка и решение оперативных задач, эффективность прохождения службы в коллективе и установившийся в нем психологический климат в значительной степени зависят от умения сдерживать свои чувства, контролировать поведение и регулировать настроение, считаясь с требованиями ситуации и окружающих.

Для качественного выполнения профессиональных обязанностей, связанных с противодействием преступности, охраной общественного порядка, обеспечением общественной безопасности от сотрудника ОВД требуются в первую очередь знания о психологических особенностях оперативно-служебной деятельности и профессионально важных качествах, необходимых для ее осуществления, знание об актуальных психических состояниях личности; способах преодоления отрицательных психических состояний, противодействия коррупционному давлению.

Практика деятельности сотрудников ОВД демонстрирует необходимость овладения сотрудниками системой теоретических и прикладных психологических знаний, способствующих максимально быстро, качественно и в то же время эффективно выполнять стоящие перед ними служебные задачи, расходуя при этом минимум энергии без психоэмоционального истощения. Именно саморегуляция психических состояний обуславливает результативность и безопасность служебной деятельности сотрудника ОВД, его адаптивность к повседневным ситуациям, в том числе в условиях провокационного поведения граждан.

Сущность психической саморегуляции состоит в том, что чувства, накапливаемые в процессе общения с окружающей средой и познания собственного организма, человек делает предметом систематической тренировки, чтобы воздействовать на свое психическое состояние и организм в целом. Каждый здоровый, работоспособный сотрудник располагает предпосылками к овладению методами саморегуляции. Важно учесть и тот факт, что приобретенные навыки самовоздействия при периодических поддерживающих курсах сохраняются на протяжении всей жизни.

Методические рекомендации способствуют выработке у сотрудников ОВД позитивных установок к использованию психологических приемов, методов и средств в повседневной практике, демонстрируют системный подход к психологическому сопровождению оперативно-служебной деятельности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

I. Нормативные правовые документы

1. Вопросы организации морально-психологического обеспечения деятельности органов внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 25 декабря 2020 г. № 900 // Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс». – URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 17.04.2023). – Текст : электронный.

2. Об утверждении положения об основах организации психологической работы в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 2 сентября 2013 г. № 660 // Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс». – URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 17.04.2023). – Текст : электронный.

II. Литература

1. **Анохин, П. К.** Философские аспекты теории функциональной системы / П. К. Анохин. – Москва : Наука, 1978. – 400 с. – Текст : непосредственный.

2. **Анохин, П. К.** Узловые вопросы теории функциональной системы / П. К. Анохин. – Москва : Наука, 1980. – 200 с. – Текст : непосредственный.

3. **Бодров, В. А.** Психологический стресс : развитие и преодоление. – Москва : ПЕР СЭ, 2006. – 528 с. – ISBN 5-9292-0146-3. – Текст : непосредственный.

4. **Валеева, Н. Ш.** Теоретико-методологические основы непрерывного развития морально-психологической устойчивости сотрудников органов внутренних дел. – Казань : Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2014. – 100 с. – ISBN 978-5-7882-1672-0. – Текст : непосредственный.

5. **Ванновская, О. В.** Психология коррупционного поведения государственных служащих : монография / О. В. Ванновская. – 2-е изд., стер. – Москва : Юрайт, 2022. – 251 с. – ISBN 978-5-534-06492-6. – Текст : непосредственный.

6. **Вдовина, Н. В.** Организм человека : процессы жизнедеятельности и их регуляция : монография. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2022. – 391 с. – ISBN 978-5-534-09214-1. – Текст : непосредственный.

7. **Водопьянова, Н. Е.** Стресс-менеджмент : учебник. – Москва : Юрайт, 2022. – 283 с. – ISBN 978-5-534-06475-9. – Текст : непосредственный.

8. **Габдреева, Г. Ш.** Самоуправление психическим состоянием. – Казань : КГУ, 1981. – 63 с. – Текст : непосредственный.

9. **Гайнуллина, А. В.** Проблемы управления стрессов в профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел // Актуальные

проблемы права и государства в XXI веке : сборник материалов Международной научно-практической конференции. Уфа : Уфимский ЮИ МВД России, 2015. – Т. 7. – № 5. – С. 194–200. – Текст : непосредственный.

10. **Голиков, Ю. Я., Костин, А. Н.** Теория и методы анализа проблемностей в сложной операторской деятельности // Проблемность в профессиональной деятельности : теория и методы психологического анализа. – Москва : Институт психологии РАН, 1999. – С. 6–80. – ISBN 5-201-02321-5. – Текст : непосредственный.

11. **Еникеев, М. И.** Общая и социальная психология : учебник для вузов. – Москва : Норма, 2005. – 640 с. – Текст : непосредственный.

12. Здоровьесбережение как духовная, нравственная и социально-психологическая проблема участников образовательного процесса / З. Р. Мансурова, Ю. И. Бурина, Д. Л. Аглетдинова, К. А. Мансурова // Вестник Башкирского медицинского университета. – 2019. – № 2. – С. 132–137. – Текст : непосредственный.

13. **Китаев-Смык, Л. А.** Психология стресса : монография. – Москва : Наука, 1983. – 370 с. – Текст : непосредственный.

14. **Кобозев, И. Ю.** Психопрофилактика и коррекция профессионального стресса у сотрудников ОВД // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2016. – № 1 (69). – С. 205–209. – Текст : непосредственный.

15. **Кобозев, И. Ю., Золотенко, В. А.** Влияние стрессоустойчивости на временную нетрудоспособность сотрудников органов внутренних дел // Вестник психотерапии. – 2021. – № 80 (85). – С. 47–54. – Текст : непосредственный.

16. **Козлов, В. В.** Психотехнологии измененных состояний сознания. – Саратов : Вузовское образование, 2014. – 507 с. – ISBN 9785906364111. – Текст : непосредственный.

17. **Конопкин, О. А.** Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) // Вопросы психологии. – 1995. – № 1. – С. 5–12. – Текст : непосредственный.

18. **Котелевцев, Н. А.** Психическая саморегуляция : учебник для вузов. – Москва, 2020. – 213 с. – ISBN 978-5-04-237580-4. – Текст : непосредственный.

19. **Моросанова, В. И.** Индивидуальный стиль саморегуляции в произвольной активности человека // Психологический журнал. – 1995. – Т. 16. – № 4. – С. 25–28. – Текст : непосредственный.

20. **Моросанова, В. И.** Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека // Психологический журнал. – 2002. – № 6. – С. 26–35. – Текст : непосредственный.

21. **Моросанова, В. И.** Опросник «Стиль саморегуляции поведения». – Москва : «Когито-Центр», 2004. – 44 с. – Текст : непосредственный.

22. **Осницкий, А. К.** Регуляторный опыт, субъектная активность и самостоятельность человека // Психологические исследования. – 2009. – № 5 (7). – С. 221. – Текст : непосредственный.

23. Психологический словарь / авт.-сост. В. Н. Копорулина, М. Н. Смирнова, Н. О. Гордеева. – 3-е изд., доп. и перераб. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2004. – С. 474. – ISBN 5-222-03026-1. – Текст : непосредственный.

24. Психология управления персоналом // Психология управления персоналом. – URL: https://hr-rabotniki.ru/?page_id=228 (дата обращения: 12.04.2023). – Текст : электронный.

25. **Решетников, М. М.** Психическая саморегуляция. Первая и вторая ступени : учебное пособие для вузов – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2022. – 238 с. – ISBN 978-5-04-110148-0. – Текст : непосредственный.

26. **Решетников, М. М.** Избранные труды в 7 т. Т. 1. Психическая саморегуляция. – Москва, 2020. – 240 с. – ISBN 978-5-534-13552-7. – Текст : непосредственный.

27. **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 : Барнаульский ЮИ МВД России, 2015. – 80 с. – ISBN 978-5-94552-201-5. – Текст : непосредственный.

28. **Рубинштейн, С. Л.** Основы общей психологии. – Санкт-Петербург, 2002. – 720 с. – Текст : непосредственный.

29. **Селье, Г.** Стресс без дистресса / Г. Селье. – Москва : Прогресс, 1979. – 108 с. – Текст : непосредственный.

30. **Стишенок, И. В.** Тренинг уверенности в себе : развитие и реализация новых возможностей / И. В. Стишенок. – Санкт-Петербург : Речь, 2010. – 230 с. – Текст : непосредственный.

31. **Стишенок, И. В.** Сказка в тренинге : коррекция, развитие, личностный рост / И. В. Стишенок. – Санкт-Петербург : Речь, 2006. – 144 с. – ISBN 5-9268-0335-7. – Текст : непосредственный.

32. **Шабанова, Т. Л.** Психология профессионального стресса и стресс-толерантности : учебное пособие. – Саратов, 2014. – 121 с. – Текст : непосредственный.

33. Энциклопедия юридической психологии / под общей редакцией профессора А. М. Столяренко. – Москва : ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2003. – 607 с. – ISBN 5-238-00485-0. – Текст : непосредственный.

34. Юридическая психология : учебник / И. Б. Лебедев, В. Ф. Родин, В. Л. Цветков [и др.] ; под редакцией В. Я. Кикотя. – 2-е изд. – Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. – 479 с. – ISBN 978-5-238-01811-9. – Текст : непосредственный.

РАЗМИНКИ

Упражнение «В лучах солнца»

Цель: определение своих лучших качеств, использование их в качестве ресурса в преодолении трудных ситуаций.

Инструкция: на отдельном листе нарисуйте солнце так, как его рисуют обычно: с кружком по середине и множеством лучей. В кружке напишите свое имя. Около каждого луча напишите что-нибудь хорошее о себе. Ваша задача – написать о себе как можно лучше.

Носите этот листочек повсюду с собой, время от времени добавляя лучи. А если вам станет грустно, достаньте это солнце, посмотрите на него и вспомните, почему Вы написали о том или ином своем качестве¹.

Упражнение «Восьмерка»

Цель: восстановление межполушарного взаимодействия, развитие навыков распределения и переключения внимания

Инструкция: исходное положение – ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Нарисуйте в воздухе перед собой указательным пальцем вытянутой вперед правой руки знак бесконечности (горизонтальную восьмерку с центром перед глазами). Движение всегда начинать вверх. Двигаясь всем телом, сгибая колени, нарисовать фигуру максимального размера, одновременно прослеживая глазами без поворота головы (3–4 раза). Затем повторить это движение другой рукой (начинать движение вверх-влево), а потом двумя руками одновременно: руки вытянуты вперед, указательные пальцы соединены, ладони разомкнуты. Нарисовать восьмерку двумя руками. Правши начинают движение вправо-вверх, левши – влево-вверх.

Формулы, направленные на активацию работоспособности

Мой лоб становится приятно прохладным. Свежий ветерок обдувает кожу лба. Прохладная энергия, которую я вдыхаю, освежает мой мозг, охлаждает язык, небо, глаза. Тепла в теле становится все меньше. Пауза.

Плечи и спину охватывает легкое познабливание, будто прохладный, освежающий, бодрящий душ. Все мышцы становятся упругими, они наливаются бодростью и силой. Пауза.

¹ Стишенок И. В. Тренинг уверенности в себе : развитие и реализация новых возможностей. СПб. : Речь, 2010. С. 158.

Энергия и сила заполняет все мое тело... Я весь внимание... Я весь уверенность... Я управляю собой в любой обстановке. Мои действия четкие и быстрые. Аутогенное состояние увеличивает мою силу, мою энергию... А сейчас мое дыхание становится глубже и энергичнее. Делаю вдох: раз, два, три, четыре; замедленный выдох: раз, два, три .., восемь. Еще раз делаю вдох...выдох...вдох... выдох... (при этом каждый раз на 4 счета делается глубокий вдох, а на 8 счетов – замедленный, с искусственно создаваемым затруднением выдох с одновременным напряжением мышц груди, живота и рук).

Дыхание устраняет излишнюю тяжесть и тепло в теле, освежает голову. Мой организм наполнен бодростью и энергией. Я бодр... Я уверен... Я энергичен... (одно слово приходится на дыхательный цикл: «Я» – на вдохе, «све-ж-ж-ж» – на выдохе и т. п. с одновременным мышечным напряжением). Я весь как сжатая пружина. Сжимаю кулаки, открываю глаза и очень активно вхожу в состояние бодрствования.

**Формулы, направленные на развитие качеств,
необходимых каждому сотруднику ОВД
для успешного профессионального становления**

Я контролирую себя. Я управляю своим телом, своей психикой. Я хладнокровен и собран. Я спокоен и уверен в своих силах, в своих возможностях. Я владею собой и своими переживаниями. Я владею собой в любой обстановке. Мои действия быстрые и точные. Чувство робости и страха никогда не овладевает мной. Я четко отделяю робость и страх от своего «Я». Я успешно овладеваю своей службой и профессией. Я готов к любым испытаниям. Моя воля и внутренняя энергия позволяют преодолевать любые трудности. Я всегда организован. Я всегда подтянут. Я решителен и смел. Я бодр и энергичен. Всегда, в любой обстановке, владею собой, своими переживаниями и действиями¹.

**Формулы самовнушения,
способствующие быстрому
засыпанию в любой обстановке**

Сон становится более спокойным и полноценным. Мое дыхание спокойное и сонное. Ленивый покой и отдых в каждой клеточке моего организма. Чувство отдыха окутало меня. По всему телу разливается сонливость. Дремота обволакивает мой мозг, мои мысли. Мысли замедляются, затормаживаются. Я растворяюсь во сне, я погружаюсь в него, словно в мягкую перину. Меня ничто не беспокоит и не тревожит. Все тело рас-

¹ Стишенок И. В. Указ. соч.

слабленное, ленивое и спокойное... Я забываюсь... Я вхожу в сон... Спать... приятным спокойным сном... Спать... Спать...

Упражнение для преодоления усталости и сонливости

Повторяйте мысленно или шепотом: «Я владею собой», «Мой организм наполняется силой и бодростью», «Я готов активно действовать».

Активизируйте дыхание (вдох удлиненный, выдох короткий и резкий). Поднимите плечи, сожмите и разожмите мышцы брюшного пресса. Для повышения активности периодически настраивайте себя: «Я внимателен», «Вся воля нацелена на выполнение поставленной задачи».

Пятиминутная синхрогимнастика по методу «Ключ» Хасая Алиева

После бани на морозе

Станьте прямо, ноги на ширине плеч. С размаху хлопайте себя по спине ладонями накрест, чередуя. Руки расслаблены. Цикл: один раз – правая рука выше, а левая ниже, второй раз – левая рука выше, а правая – ниже. Делаете 24–28 циклов. Работают грудные и межлопаточные мышцы. Разминается нижняя затылочная зона. Рекомендуются также сделать 20 циклов перед ответственной деловой встречей.

На лыжах и стоя

Исходное положение то же. Поднимите расслабленные руки вверх и немного за спину. Опустите руки махом по дуге резко вниз, словно отталкиваетесь лыжными палками. Мах должен быть таким, чтобы пятки сами собой поднимались в момент окончания движения. Синхронно с движениями делаете наклоны головой: при опускании рук – вниз, а при подъеме – вверх. Это один цикл. Делаете 24–28 циклов. Работают мышцы плечевого пояса и межлопаточной зоны. Разминаются шейная и затылочная зоны.

Шалтай-Болтай

Исходное положение то же, руки опущены и расслаблены. Делаете скручивающие повороты вправо-влево. Опущенные руки свободно залегают за спину. Синхронно совершаете повороты головы. Один цикл – это поворот вправо и влево. Делаете 24–28 циклов. Разминается поясничная и позвоночная зоны. Если делать это упражнение более 30 минут, то наступает состояние катарсиса (очищения), снимается стресс, появляется состояние просветления.

Неудобное положение

Исходное положение то же. Сильно прогибаетесь назад, руки расслаблены, голову держите вертикально. Делаете 12–14 наклонов головы вправо-влево. Быстро нагибаетесь вперед, расслабленные руки свободно висят. Считаете про себя до 15-ти. В это время Вы мысленно сканируете позвоночник с целью найти тот позвонок, который мешает свободному наклону. Концентрируя внимание на этом позвонке, на выдохе резко касаетесь ладонями пола. Это один цикл. Делаете 2 цикла.

Танец

Свободная расслабленная стойка. Шаг вперед правой ногой и следом – мах левой ногой вперед-вверх-вправо. Возвращаетесь в исходное положение. Это цикл. Делаете 5–6 циклов. Меняете порядок ног: шаг левой – мах правой вперед-вверх-влево. Выполнять в одном удобном для Вас ритме. Делаете 5–6 циклов. Повторяете это упражнение еще один раз¹.

¹ Стишенок И. В. Тренинг уверенности в себе : развитие и реализация новых возможностей. СПб. : Речь, 2010. С. 212.

Учебное издание

Гайнуллина Айгуль Вильевна
(кандидат психологических наук, б/з)

Мансурова Зиля Рахимлановна
(кандидат медицинских наук, б/з)

Газизьянов Тимур Альбертович
(б/с, б/з)

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДОВ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ
ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ
СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

Методические рекомендации

Редактор Р. Р. Гафарова

Подписано в печать 15.09.2023

Гарнитура Times

Уч.-изд. л. 2,8

Тираж 30 экз.

Выход в свет 29.09.2023

Формат 60x84 1/16

Усл. печ. л. 3

Заказ № 71

*Редакционно-издательский отдел
Уфимского юридического института МВД России
450103, г. Уфа, ул. Муксинова, д. 2*

*Отпечатано в группе полиграфической и оперативной печати
Уфимского юридического института МВД России
450103, г. Уфа, ул. Муксинова, д. 2*