

МВД России

---

Всероссийский институт повышения квалификации  
сотрудников МВД России

Е.В. Фиалковская, Ю.В. Клочко

**МЕТОДЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ  
СОТРУДНИКОВ ДПС ГИБДД МВД РОССИИ  
В УСЛОВИЯХ ПРОВОЦИРУЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ГРАЖДАН**

*Монография*

Домодедово  
ВИПК МВД России  
2024

ББК 88.56

Ф 48

*Авторы:*

**Е. В. Фиалковская**, кандидат педагогических наук;

**Ю. В. Клочко**, профессор кафедры психолого-педагогического и медицинского обеспечения деятельности органов внутренних дел центра кадрового, психолого-педагогического и медицинского обеспечения деятельности органов внутренних дел, кандидат психологических наук, доцент, полковник полиции.

*Рецензенты:*

**Г. А. Гюрджян**, доцент кафедры социально-гуманитарных дисциплин Краснодарского университета МВД России, кандидат психологических наук, майор полиции;

**С. И. Кузьмин**, начальник ОГИБДД УМВД России по городскому округу Домодедово Московской области, подполковник полиции.

Ф 48 **Фиалковская, Екатерина Владимировна**  
**Методы саморегуляции сотрудников ДПС ГИБДД МВД России в условиях провоцирующего поведения граждан : монография / Е. В. Фиалковская, Ю. В. Клочко. – Домодедово : ВИПК МВД России, 2024. – 87 с.**

В монографии представлен историографический анализ феномена «Саморегуляция» в психологической науке, рассмотрены провоцирующее поведение граждан как стресс-фактор в служебной деятельности сотрудников дорожно-патрульной службы. Представлены методы саморегуляции, используемые сотрудниками дорожно-патрульной службы в условиях провоцирующего поведения граждан.

Во второй части монографии описана опытно-экспериментальная часть работы по исследованию методов саморегуляции сотрудников дорожно-патрульной службы в условиях провоцирующего поведения граждан. Акцент в этой части исследования сделан на проблемах психических состояний сотрудников дорожно-патрульной службы в стрессовых ситуациях, обусловленных провоцирующим поведением граждан.

Ценностью работы является разработка и апробация программы по формированию навыков саморегуляции у сотрудников дорожно-патрульной службы в условиях провоцирующего поведения граждан

Пособие предназначено для психологов подразделений по работе с личным составом, профессорско-преподавательского состава образовательных организаций, центров профессиональной подготовки территориальных органов, руководителей органов внутренних дел Российской Федерации.

ББК 88.56

© ВИПК МВД России, 2024

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ.....</b>	<b>4</b>
<b>ГЛАВА I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СОТРУДНИКОВ ДПС ГИБДД МВД РОССИИ.....</b>	<b>5</b>
1.1. ИСТОРИОГРАФИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ФЕНОМЕНА «САМОРЕГУЛЯЦИЯ» В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАУКЕ.....	5
1.2. ПРОВОЦИРУЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ ГРАЖДАН КАК СТРЕСС-ФАКТОР В СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ДОРОЖНО-ПАТРУЛЬНОЙ СЛУЖБЫ .....	10
1.3. МЕТОДЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ КАК СПОСОБ КОРРЕКЦИИ НЕГАТИВНЫХ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СОТРУДНИКОВ ДОРОЖНО-ПАТРУЛЬНОЙ СЛУЖБЫ В УСЛОВИЯХ ПРОВОЦИРУЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ГРАЖДАН .....	17
<b>ГЛАВА II. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ИССЛЕДОВАНИЮ МЕТОДОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ СОТРУДНИКОВ ДОРОЖНО-ПАТРУЛЬНОЙ СЛУЖБЫ В УСЛОВИЯХ ПРОВОЦИРУЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ГРАЖДАН ....</b>	<b>26</b>
2.1. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ .....	26
2.2. ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СОТРУДНИКОВ ДОРОЖНО-ПАТРУЛЬНОЙ СЛУЖБЫ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ, ОБУСЛОВЛЕННЫХ ПРОВОЦИРУЮЩИМ ПОВЕДЕНИЕМ ГРАЖДАН.....	29
2.3. РАЗРАБОТКА И АПРОБАЦИЯ ПРОГРАММЫ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ У СОТРУДНИКОВ ДОРОЖНО-ПАТРУЛЬНОЙ СЛУЖБЫ В УСЛОВИЯХ ПРОВОЦИРУЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ГРАЖДАН.....	38
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....</b>	<b>47</b>
<b>ЛИТЕРАТУРА .....</b>	<b>49</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....</b>	<b>59</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....</b>	<b>64</b>

## ВВЕДЕНИЕ

Современное устройство общества и государства требует от сотрудника органов внутренних дел профессионализма в обеспечении внутренней безопасности государства, общественной безопасности, защиты прав и свобод человека и гражданина от преступных и иных противоправных посягательств, безопасности на дороге. В Федеральном законе от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции» указано, что одним из критериев оценки деятельности полиции является общественное мнение. Поэтому в своей профессиональной деятельности сотрудники органов внутренних дел продуктивно взаимодействуют с населением на основе сотрудничества, взаимоуважения, поддержки и защиты его прав. Специфика профессиональной деятельности сотрудников дорожно-патрульной службы<sup>1</sup>, имеет стрессогенный характер. Среди стресс-факторов данной категории сотрудников полиции, вызывающих негативные психические состояния, такие как: увеличение продолжительности рабочего дня, увеличение рабочей нагрузки, служебные и семейные конфликты, ситуации дорожно-транспортных происшествий с различной степенью тяжести, все чаще присутствуют и конфликтные ситуации с гражданами, обусловленные их провокационными действиями, подталкивающими полицейского к социальному проступку в результате потери контроля над эмоциями.

Таким образом, деятельность сотрудников ДПС ГИБДД МВД России является стрессовой, вызывающей психические и физические перегрузки и может приводить со временем к эмоциональному выгоранию. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) признала эмоциональное выгорание профессиональным явлением и включила его в 11-й пересмотр Международной классификации болезней (МКБ-11) как синдром, возникающий в результате хронического стресса в профессии, с которым сотрудник не смог справиться и который может характеризоваться тремя основными симптомами: чувством истощения, психологической отстраненностью и снижением производительности труда, появлением негатива и цинизма по отношению к службе.

Стоит отметить, что проблема эмоционального выгорания сотрудников силовых структур активно изучается исследователями зарубежного и отечественного сообщества. Однако специальных психологических исследований особенностей негативных психических состояний у сотрудников ДПС ГИБДД МВД России в условиях провоцирующего поведения граждан и их регуляции не проводилось.

Таким образом, изучение методов саморегуляции сотрудников ДПС ГИБДД МВД России представляют большой интерес в научном и прикладном отношении.

---

<sup>1</sup> Далее – ДПС ГИБДД МВД России или ДПС ГИБДД.

# Глава I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СОТРУДНИКОВ ДПС ГИБДД МВД РОССИИ

## 1.1. Историографический анализ феномена «Саморегуляция» в психологической науке

Проблема психической саморегуляции притягивает внимание исследователей благодаря актуальности в различных сферах деятельности человека. Ретроспектива познания методов саморегуляции психических состояний изобилует научными и научно-практическими исследованиями. Большинство из них описывают опыт развития навыков саморегуляции человека в экстремальных ситуациях (В.В. Бойко [14], С.Е. Борисова [15], Л.Г. Дикая [27], Г.Ш. Габдреева [21], О.П. Кондаурова [46], Н.Г. Кондратюк [49], Р.А. Кутбиддинова [57], В.И. Моросанова [68], И.Х. Мирзиев [66], Г.С. Никифоров, [72], С.И. Филиппченкова [107] и др.).

Основоположителем изучения феномена саморегуляции принято считать И.М. Сеченова [94], чья рефлекторная теория взаимосвязана с изучением механизмов саморегуляции. Ученый в рамках принципа единства организма и среды выдвигал идею саморегуляции, неразрывно связанную с представлением о гомеостазе.

Продолжил изучение саморегуляции психики человека последователь И.М. Сеченова И.П. Павлов. Исследуя высшую нервную деятельность, И.П. Павлов отмечал: «... человек есть система, подчиняющаяся неизбежным и единым для всей природы законам. Однако эта система, в горизонте нашего современного видения, единственная по высочайшему саморегулированию, сама себя поддерживающая, восстанавливающая, поправляющая и даже совершенствующая» [75].

Свой вклад в изучение саморегуляции внес П.К. Анохин рассматривая ее как универсальное свойство организма с функцией приспособления к внешним воздействиям [6].

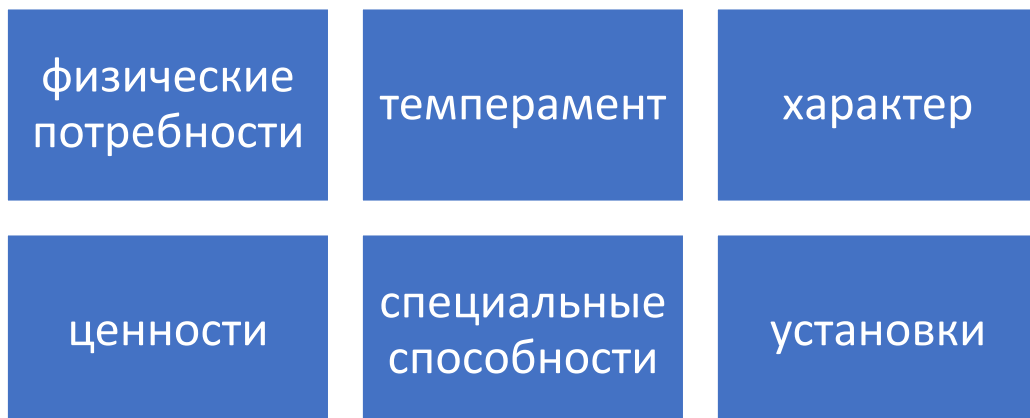
Значимый вклад в понимание психофизиологической саморегуляции внес Н.А. Бернштейн, который считал, что системы саморегуляции образуют замкнутый контур взаимодействия [12].

В дальнейшем принципы регуляции, сформулированные отечественными психофизиологами, были восприняты кибернетиками и стали рассматриваться как общие принципы функционирования динамических систем. Например, с позиции Н. Винера саморегуляция включает в себя две составляющие: объект управления и управляющая система, со множеством прямых и обратных связей между ними [20].

Однако изучение саморегуляции только с позиции физиологии и кибернетики не раскрывает сущность и механизм данного феномена. Так, А.Н. Леонтьев считал, что «регулятивный принцип условного рефлекса» присущ лишь низшим формам поведения и соответствует «пассивному типу приспособления животного», в то время как для высших форм поведения характерно создание условных стимулов, служащих средством овладения поведением [60].

Главным регулятором отношений индивида с окружающей средой с позиции Л.С. Выготского и С.Л. Рубинштейна является воля. Человек ведет себя свободно и произвольно и отвечает за свое поведение благодаря «подчинению произвольной импульсивности сознательному регулированию» [90].

Значимый вклад в изучение саморегуляции внес Б.Г. Ананьев [5] впервые выделив уровни саморегуляции личности, а каждый уровень, в свою очередь, предполагает своеобразные способности. К заслуге автора можно отнести то, что он впервые обратил внимание на различные включения в механизме регуляции человеческой деятельности, которые представлены на рис. 1.



*Рис. 1. Составляющие механизма регуляции человеческой деятельности по Б.Г. Ананьеву*

Интересен взгляд на изучаемый феномен К.А. Абульхановой-Славской [1], которая считает, что саморегуляция координирует взаимодействие индивидуальных особенностей личности с другими пространствами и системами. Другими словами, исследователь определяет саморегуляцию личности как ее способности.

Продолжил теорию уровневого подхода специфики саморегуляции А.К. Осницкий [74], который впервые стал отделять саморегуляцию личности от саморегуляции деятельности. Обозначив их существенное отличие, ученый не отрицает их взаимосвязь, а напротив, считает их единством. Различием саморегуляции и деятельности, по мнению исследователя, является

то, что предмет саморегуляции личности представляет собой отношение человека к окружающей среде и к самому себе, а предметом саморегуляции деятельности являются действия.

В 70-е годы О.А. Конопкин выделил две основные составляющие саморегуляции: структурно-функциональную и содержательно-психологическую. Отечественный ученый обосновал роль осознанной саморегуляции как критерий становления субъектности: «... именно способность к осознанной саморегуляции и является психологическим критерием человека как субъекта» [51].

В рамках концепции О.А. Конопкина выделена целостная система саморегуляции (рис. 2)

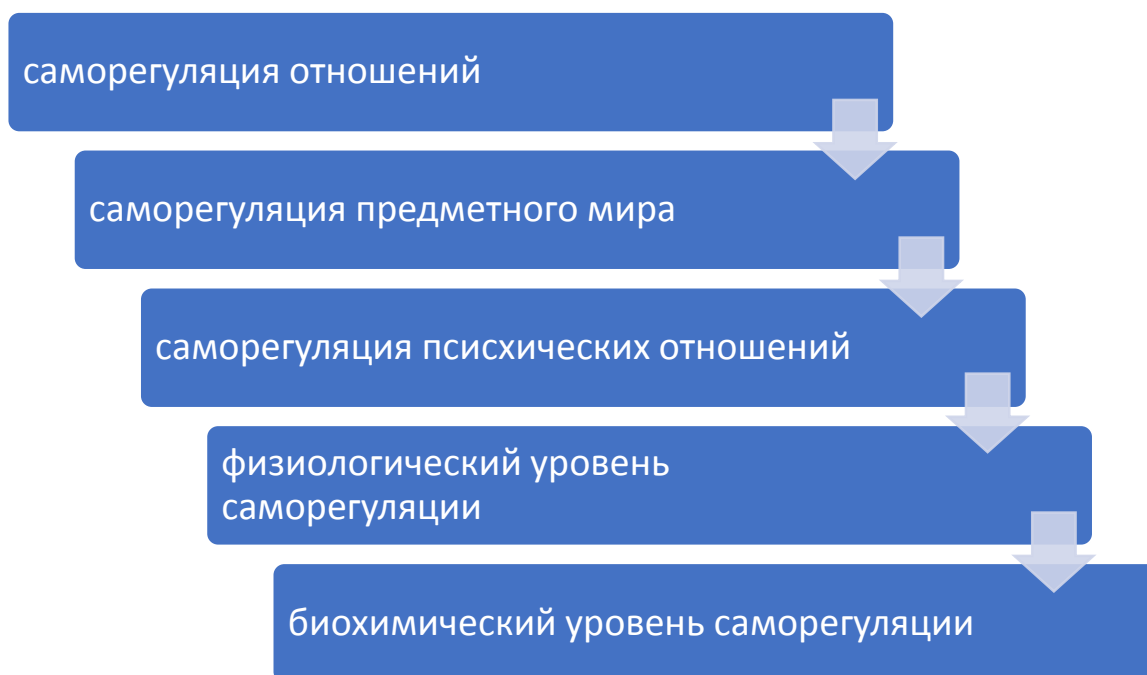


Рис. 2. Система саморегуляции по О.А. Конопкину

Концепция саморегуляции, представленная Ю.Я. Голиковым и А.Н. Костиным, рассматривает психическую регуляцию как интеграцию трех составляющих: текущей, ситуативной и долгосрочной регуляции, показанные на см. рис. 3 [24].

текущая саморегуляция	ситуативная саморегуляция	долгосрочная саморегуляция
<ul style="list-style-type: none"> <li>• активационно-энергетическая стабилизация</li> <li>• непосредственное взаимодействие</li> <li>• опосредованная координация</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ситуативное реагирование</li> <li>• эмоциональное овладение</li> <li>• чувственная устремленность</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• программно-целевая организация</li> <li>• личностно-нормативные изменения</li> <li>• мировоззренческая коррекция</li> </ul>

Рис. 3. Система саморегуляции по Ю.Я. Голикову и А.Н. Костину

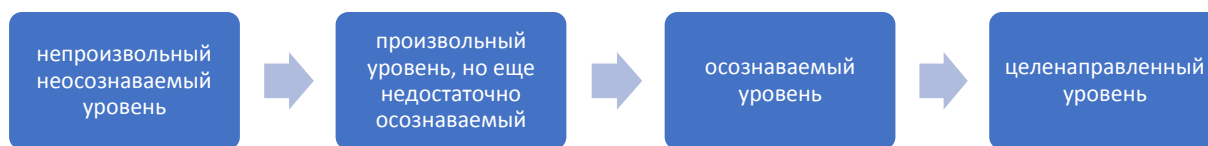
Исследование осознанной саморегуляции продолжилось под руководством В.И. Моросановой. Ученого интересовали индивидуальные особенности саморегуляции, в результате предложено понятие индивидуального стиля саморегуляции. Моросанова В.И. впервые описала различия в свойствах психической саморегуляции личности, таких как: адекватность, гибкость, надежность, осознанность, инициативность, самостоятельность и др. Главная идея ученого состояла в том, что личностные особенности влияют на поведение через сложившиеся индивидуальные способы саморегуляции [68]. Данный подход говорит о возможности развития навыков саморегуляции индивида вне зависимости от его психотипа, что представляет большой интерес в рамках данного научного исследования.

Исходя из этого, *индивидуальный стиль саморегуляции* – это индивидуально-типическое своеобразие реализации произвольной активности человека.

Исследования В.И. Моросановой экспериментально доказали, что эффективность деятельности человека напрямую зависит от стиля саморегуляции, в свою очередь индивидуальный стиль саморегуляции во многом зависят от личностных, характерологических особенностей человека.

Интересна и системно-деятельная концепция психической саморегуляции функциональных состояний Л.Г. Дикой. Автор рассматривает данный феномен как специфическую деятельность субъекта, направленную на сохранение психического состояния, необходимого для успешного выполнения определенной деятельности. Эффективность трудовой деятельности зависит от оптимального функционального состояния сотрудника, включающего объективные и необъективные факторы, внешние и внутренние показатели психофизиологического состояния [27, 28].

На см. рис. 4 представлена система саморегуляции согласно концепции Л.Г. Дикой. Автор выделяет четыре уровня саморегуляции с ведущими компонентами и способами саморегуляции:



*Рис. 4. Система саморегуляции по Л.Г. Дикой*

Автор определяет, что в затрудненных условиях деятельности человек осознанно включает произвольные способы саморегуляции функционального состояния. Если функциональное состояние индивида продолжает ухудшаться, растет напряженность, а ресурсы организма снижаются, то человек начинает отделять саморегуляцию от профессиональной деятельности, иными словами индивиду приходится выбирать между профессиональным долгом и сохранением своего психического и физического здоровья.

В концепции смысловой саморегуляции психических состояний А.О. Прохорова, ведущая роль принадлежит взаимодействию смысловых структур сознания и ситуации [83]. Автором делается акцент на изучение системно-функциональных механизмов регуляции психических состояний, так называемых функциональных структур.

С позиции автора саморегуляция – интегрирующая функция, с помощью которой происходит образование функциональной структуры.

Как видно на рис. 5, А.О. Прохоров выделяет составляющие функциональной структуры регуляции:



*Рис. 5. Функциональная структура саморегуляции по А.О. Прохорову*

По мнению ученого, саморегуляция человека достигается с помощью способов и приемов, которые складываются у отдельного индивида в процессе приобретения жизненного опыта, что согласуется с указанными ранее исследованиями В.А. Моросановой об индивидуальных стилях саморегуляции.

Итак, существует 4 подхода, рассматривающих саморегуляцию как многослойное явление: физиологический, психофизиологический, психологический и социально-психологический.

Физиологический подход изучает нейрофизиологические особенности, биохимические изменения и физиологические функции организма.

В компетенции психофизиологического подхода находятся вегетативные реакции, изменения психомоторики, которые контролируют активное психическое состояние и двигательную активность.

Психологический подход регулирует настроение, психические функции (память, внимание, восприятие, мышление).

Социально-психологический подход оперирует на уровне социально-культурного развития человека, регулирует состояние личности посредством воли, мотивов, жизненных целей, жизненных смыслов.

Все подходы тесно взаимосвязаны, и качественное изменение одного из них ведет к неминуемому изменению всех остальных.

Таким образом, саморегуляцию психических состояний можно рассматривать как сложный многоуровневый и многокомпонентный психологический компонент, обеспечивающий успешность и эффективность намерения изменить свое поведение, иными словами, взять под контроль свое поведение.

Умение управлять собой, как стойкое личностное свойство, развивается посредством воспитания и самовоспитания в процессе жизнедеятельности человека. В рамках нашего исследования именно управление собой, своим состоянием, представляет особый научный интерес как способ психологической коррекции негативных состояний сотрудников ДПС ГИБДД России в условиях провоцирующего поведения граждан. Рассмотрим подробнее феномен провоцирующего поведения граждан в отношении данной категории сотрудников.

## **1.2. Провоцирующее поведение граждан как стресс-фактор в служебной деятельности сотрудников дорожно-патрульной службы**

В современном мире человечество все чаще сталкивается с феноменом провокации. Вариативность контекста в применении данного понятия к явлениям на разных уровнях существования социума делает невозможным дать универсальное определение данному феномену. Рассмотрим понятие

провокации с точки зрения социологического, психологического и политологического подходов. Так, в конфликтологии изучаемое явление рассматривается как «побуждение и подстрекательство сторон, противостоящих друг другу, к действиям, которые могут привести к тяжелым последствиям» [30].

Иными словами, конфликтологи понимают под провокацией навязывание одной стороной совершения другой стороной выгодных для себя действий. С психологической точки зрения изучаемое явление представляет собой целенаправленное использование некоторых личностных качеств человека в сложившейся ситуации с целью получения определенной, прогнозируемой провокатором, реакции с его стороны. Политологический подход рассматривает провокацию как деструктивную политическую акцию, заставляющую оппозицию «совершить заведомо проигрышное для него действие» [35].

Интерес к данному феномену возникал и у отечественных лингвистов и юристов. Так, исследователь В.Ю. Меликян ввел понятие: «коммуникативная провокация», что подразумевает под собой намеренное прогнозируемое воздействие на лицо с целью побудить к действиям, нарушающим нормы этики, посредством языковых ресурсов [65].

Отметим, что ученый разделяет «провокацию» от «подстрекательства» характером воздействия. В первом случае провокатор маскирует свои намерения, используя изощренные речевые формы, что позволяет говорить об имплицитной интенции. При подстрекательстве используются более прямые простые формы речевого воздействия, что говорит об эксплицитном характере данного явления. При этом в обоих случаях предполагается исключительно негативная коммуникативная перспектива диалога [65].

Схожая позиция и у исследователя Г.Л. Смоляна, который характеризует провокационные действия как манипуляцию, шантаж или компрометацию, принуждающие оппозицию к действию при помощи обманной тактики с целью получения своей выгоды и, как следствие, создающие конфликтные ситуации на фоне необдуманной эмоциональной реакции жертвы провокации [99].

Несмотря на различия в рассмотренных нами подходах провокации, ее сущность остается неизменной. В этой связи мы рассматриваем провоцирующее поведение граждан как целенаправленные действия в отношении сотрудников ДПС ГИБДД МВД России с целью дестабилизировать их когнитивную и эмоциональную сферы, что может подтолкнуть их к социальному проступку, к нарушению правовых и этических норм.

Граждане, сознательно идущие на провокацию, желают вызвать у сотрудника полиции сильные негативные эмоции с надеждой, что их будет сложно контролировать, а значит в этот момент он способен на промах

и ошибку. Именно это и является основной целью провокаторов – зафиксировать вышедшего из себя сотрудника при исполнении служебных обязанностей на видеокамеру, а далее выложить свой «трофей» в социальных сетях.

Отметим, что как правило такие видеоролики вырываются из контекста и размещаются в сети Интернет в выгодном для «охотников за славой» ракурсе, в следствие чего зафиксированное поведение полицейских преподносится и расценивается гражданами негативно, в то время как «блоггеры» приобретают славу героев, демонстрируя отсутствие страха перед представителями власти. Многие ниспровергатели устоев и законности убеждены, что они несут сложившееся мнение общества в отношении сотрудников ДПС ГИБДД МВД России.

Таким образом, провоцирующее поведение граждан всегда преследует цель причинить вред сотруднику ДПС ГИБДД МВД России, подчинить его своей воле.

Очевидно, что большинство правонарушителей имеют потребности в новых ощущениях, риске, самоутверждении и т.д. Именно названные потребности как правило лежат в основе провокационного и демонстративного поведения. Безусловно возможно, что человек задумался и вовремя не снизил скорость или не заметил запрещающий знак и т.д. В данном случае у гражданина нет цели разозлить представителя власти и снять это на камеру, следовательно, все имеющиеся в сети Интернет ролики, задуманы заблаговременно.

Регламентированная нормативными правовыми актами служебная деятельность инспекторов ДПС ГИБДД МВД России требует одинаково вежливого отношения ко всем гражданам, не проявлять интереса к статусу правонарушителя [73].

Так, вызывающее поведение подростка может быть обусловлено акцентуацией характера либо гормональным порывом в потребности одобрения сверстников, либо проявлением внутреннего протеста.

Отдельно следует выделить социальный статус гражданина в условиях дорожного движения. Опытные сотрудники определяют его визуально по приближающемуся автомобилю, а также в непосредственном общении, в жестике, позах, в манерах поведения и речи. Нередки случаи, когда статусные правонарушители (высокопоставленные лица, бизнесмены) пренебрежительно ведут себя по отношению к инспектору, открыто демонстрируя при этом свою финансовую состоятельность и знакомство с высокопоставленными руководителями. Зачастую такие правонарушители запугивают негативными последствиями в случае составления протокола о правонарушении.

Особую сложность представляют агрессивные участники дорожного движения. Хамство, угрозы и оскорбления с их стороны затрудняют способность контролировать свои чувства, не поддаваться на провокационные действия.

По мнению А.В. Кокурина и В.Е. Петрова, основным фактором агрессивного, опасного вождения (поведения) является психологическая детерминация. Проведенное авторами исследование экспериментально доказало, что именно «психологическая детерминация формирует стиль управления транспортным средством, который, в итоге приводит либо к грубому нарушению правил дорожного движения, либо к дорожно-транспортным происшествиям» [78]. Исследователи выявили, что психологические особенности личности водителей являются первопричиной психологической детерминации и предложили использовать психотипологию водителей с целью их классификации на «диагностически значимые образы» для упрощения восприятия их сотрудниками ДПС ГИБДД.

Интересна психотипология водителей, нарушающих правила дорожного движения, предложенная Л.Н. Костиной (рис. 6) [53]:



Рис. 6. Психотипы водителей, нарушающих ПДД по Л.Н. Костиной

Исследователь считает, что эффективность воспитательных воздействий на данные категории участников дорожного движения возможно лишь в случае концентрации сотрудника ДПС ГИБДД МВД России на личности гражданина. Костина Л.Н. уверена, что именно личностные особенности являются причиной неадекватного поведения и правонарушений на дороге [52].

Немаловажно понимать, что остановку транспортного средства (пешехода-нарушителя) правонарушитель не планировал, у него были другие планы, поэтому он заранее негативно настроен к вынужденному общению

с представителем власти. В этот момент именно личностные особенности, о которых мы ранее упоминали, являются либо причиной импульсивного реагирования, либо конструктивным подходом к сложившейся ситуации.

Немаловажное значение имеет и эмоциональное состояние гражданина в момент остановки в силу его субъективных причин (табл. 1).

Таблица 1

*Возможные психоэмоциональные состояния граждан  
в ситуации общения с сотрудниками ДПС ГИБДД МВД России*

№ п/п	Типичные эмоциональные состояния граждан	Ситуации дорожного движения, вызывающие эмоциональные состояния	Проявление эмоциональных состояний	Влияние эмоциональных состояний на безопасность дорожного движения
1	2	3	4	5
1	Позитивное настроение	Похвала, одобрение, продемонстрированные сотрудниками ДПС ГИБДД	Улыбка, открытый взгляд	Активизируется деятельность; решение проблем; обеспечение безопасности
2	Негативное настроение	Опасная дорожная ситуация, порицание, наказание или угроза наказания со стороны сотрудников представителей власти	Нахмуренность, погруженность в себя	Подавляет адекватное восприятие ситуации, порождает конфликт, снижает правосознание, увеличивает риск дорожно-транспортного происшествия

1	2	3	4	5
3	Стресс	Внезапная угроза жизни или неблагоприятные стечения обстоятельств на дороге, конфликтные взаимоотношения с сотрудниками ДПС ГИБДД, дефицит времени и информации	В зависимости от стадии стресса – беспокойство, тревога; активизация мышления и деятельности; замедление активности	На стадии тревожности и истощения – снижает адекватность восприятия и безопасность дорожного движения
4	Фрустрация	Нарушение планов, связанных с перемещением по дороге, осознание степени ответственности и серьезности наказания за правонарушение	Разочарование, тревога, отчаяние, гнев, агрессия, раздражительность	Снижается безопасность дорожного движения, эффективность деятельности и взаимоотношений вплоть до дезорганизации, конфликтности, затрудненность психологического контакта
5	Аффект	Быстро, внезапно изменившиеся и лично важные обстоятельства (предъявляемые сотрудником требования), дорожная обстановка, угрожающая жизни и здоровью	Резкий, бурный выплеск эмоций, изменение темпа, тембра и стиля речи и др. Несоответствие слов мимике и жестам, изменение цвета кожных покровов, тремор конечностей	Неадекватность, ошибочность действий и деятельности, снижение безопасности дорожного движения

1	2	3	4	5
6	Стыд	Самооценка или оценка действий как неудачных или опасных	Беспомощность, скованность, расстроенность	Временная неспособность логически мыслить и действовать эффективно
7	Вина	Неосознанное нарушение ПДД, осознание степени причинения вреда здоровью себе и окружающим	Чрезмерное осуждение своих действий, ярое раскаяние, обвинение себя либо других в сложившейся ситуации	Непродуктивность действий
8	Тревожность	Неблагоприятные стечения обстоятельств на дороге, опасные дорожные и погодные условия, имеющийся негативный опыт управления транспортным средством	Преувеличение опасности, недооценка себя и своих сил, собственная неуверенность	Снижение эффективности деятельности и безопасности дорожного движения

Указанные состояния у граждан могут проявляться как по отдельности, так и в совокупности, а также резко сменять друг друга. Представленные негативные состояния в табл. 1 могут являться причиной снижения безопасности на дороге и требуют от сотрудников ДПС ГИБДД наличия психологических знаний.

В рамках данного исследования автором был осуществлен опрос 150 инспекторов ДПС ГИБДД. Как оказалось, 93% из них имеют опыт общения с гражданами, провоцирующими их на конфликт. При этом 60,5% респондентов определили данную ситуацию стрессовой [10].

В свою очередь, конфликтная ситуация, вызванная провокацией со стороны граждан, может привести сотрудника ДПС ГИБДД в состояние эмоционального дисбаланса, тревожности, следствием чего может явиться профессиональная ошибка, следовательно, провоцирующее поведение граждан влияет на возникновение у сотрудников ДПС ГИБДД негативных психических состояний, таких как: отрицательный эмоциональный фон, тревожность, стресс.

Конфликтная ситуация, обусловленная провоцирующим поведением граждан, в следствие отражения прямой социальной значимости профессиональной деятельности, меры ответственности за возможную ошибку является стресс-фактором эмоционального характера и относится к группе эмоциогенных факторов труда, которая имеет наиболее тесные связи с эмоциональным стрессом.

Таким образом, провоцирующее поведение граждан, как стресс-фактор, может являться причиной развития профессионального стресса у сотрудников ДПС ГИБДД МВД России, может отрицательно сказываться на эффективности выполнения служебной деятельности и приводить к нарушениям на соматическом, физиологическом, психическом и личностном уровнях.

В этой связи, становится необходимым рассмотреть методы саморегуляции сотрудников полиции данной категории как способ профилактики и коррекции негативных состояний, вызванных провоцирующим поведением граждан.

### **1.3. Методы саморегуляции как способ коррекции негативных психических состояний сотрудников дорожно-патрульной службы в условиях провоцирующего поведения граждан**

Анализ научной и научно-практической литературы позволили определить, что систематическое напряжение функциональных систем человека вызывает негативно окрашенное эмоциональное состояние, порождает стресс, тревожность, плохое настроение, что сказывается на выполнении сотрудниками ДПС ГИБДД МВД России профессионального долга [10]. Современные исследования подтверждают, что на фоне негативных психических состояний, таких как эмоциональная неустойчивость, агрессивность, аффект, тревожность, подавленное настроение, вспыльчивость и т.д., среди сотрудников Госавтоинспекции все чаще возникают нарушения профессионального поведения, классифицируемые как «превышение служебных полномочий» [11].

Обзор современной литературы в области психических состояний позволяет понимать данное явление как систему выраженных в определенной ситуации психических свойств и функций. Как правило человек в своей повседневной жизни (как профессиональной, так и бытовой) не обращает внимание на то, в каком состоянии он находится. Когда актуальное состояние человека мешает успешно осуществить какую-либо деятельность, тогда происходит акцентирование на своем психическом состоянии. Так, тревож-

ное состояние мешает сосредоточиться, утомление мешает активизации деятельности, агрессия мешает найти конструктивные пути взаимодействия и т.д. Так, с учетом специфики профессиональной деятельности сотрудников ДПС ГИБДД, можно охарактеризовать возникающие у них негативные психические состояния. Например, тревожность представляет собой субъективные ощущения напряжения, ожидание неблагоприятного развития событий, при котором сотрудник может получить взыскание либо ожидание семейного конфликта из-за увеличения служебного времени. Состояние стресса может возникнуть в ответ на экстремальные ситуации при длительном сильном психологическом напряжении. Плохое настроение может возникнуть в результате бессознательной оценки складывающихся обстоятельств в определенный промежуток времени. В контексте нашего исследования механизмом, позволяющим регулировать негативные психические состояния сотрудников ДПС ГИБДД МВД России в конфликтных ситуациях, вызванных провоцирующим поведением граждан, является саморегуляция [85]. Например, в состоянии сильной тревоги у сотрудника могут быть сильно выражены: волнение, беспокойство, снижено внимание, сосредоточенность на действиях и др. Если с помощью методов саморегуляции изменить какой-то из заданных параметров, например, снизить беспокойство и повысить концентрацию внимания, то и тревога трансформируется. При состоянии сильного психического напряжения в результате стрессовой ситуации с помощью самовнушения и дыхательных упражнений можно снизить нервное возбуждение в результате чего нормализуется пульс, расслабятся мышцы и снизится напряжение.

Таким образом, *саморегуляция* – это процесс управления человеком своим психическим состоянием, субъективными ощущениями [2]. Как упоминалось нами ранее, в современных условиях профессия инспектора ДПС ГИБДД является профессией повышенной личной ответственности, к которой предъявляются особые требования, к примеру, считается, что они должны уметь совладать с собственным настроением, не впадать в панику в провокационных ситуациях, быть достаточно стрессоустойчивыми. Низкий уровень владения навыками психической саморегуляции может привести к служебным ошибкам, к профессиональной непригодности в службе.

Использование методов психической саморегуляции может способствовать повышению стрессоустойчивости, созданию условий эмоционального равновесия, личностного саморазвития сотрудников ДПС ГИБДД, а также быть эффективным при разрешении конфликтных ситуаций с гражданами. Другими словами, основным назначением саморегуляции сотрудников Госавтоинспекции является оптимизация психического состояния,

способствующего эффективному использованию своих внутренних ресурсов с целью максимально успешного выполнения служебной деятельности.

*Обращаясь к словарю С.И. Ожегова, можно интерпретировать слово «регулировать»:*

1. Подчинять определенному порядку; правилам, упорядочивать.
2. Воздействовать на работу механизма и его частей, добиваться нужного протекания какого-либо процесса [96].

Соединение слов «само» и «регуляция» означает, что объектом регулирования для сотрудника ДПС ГИБДД МВД России в конфликтных ситуациях с гражданами являются его собственные поступки и действия, присутствующие ему психические состояния, о которых мы упоминали ранее.

Саморегуляция может быть произвольной (осознанной) и непроизвольной (неосознанной). Действия, которые доступны самоконтролю, являются осознанными.

Отечественный ученый И.П. Ильин [38], считал, что произвольные действия имеют сознательный характер, в то время как осознанность произвольных действий по ходу их проявления может быть не совсем обязательной.

Определимся с дефинициями «методы саморегуляции» и «приемы саморегуляции». Методами саморегуляции, исходя из семантики, можно назвать комплексы вербальных и невербальных приемов, направленных на оптимизацию психического состояния человека. В свою очередь, *приемы саморегуляции* – это действия и воздействия, направленные на изменение компонентов психического состояния. Под компонентами психического состояния мы понимаем дыхание, пульс, тонус мускулатуры и др.

Интерес к методам и приемам регуляции психических состояний насчитывает не одно тысячелетие, когда служителями религиозных культов активно практиковались техники внушения, введения в гипноз, экстаза, медитация.

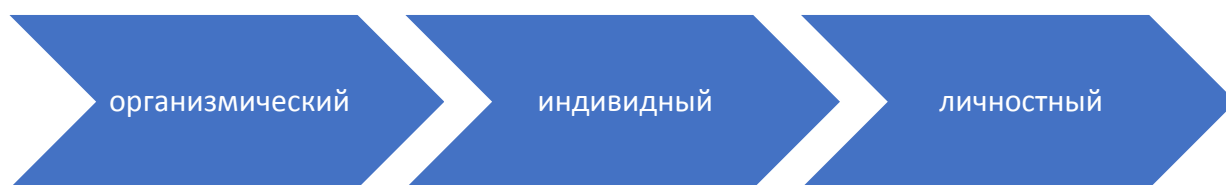
Одним из самых первых методов саморегуляции (более 40 000 лет), использующих метод измененного состояния сознания, является шаманизм, а существующее в современном обществе направление йоги основано на системе медитаций [43].

В современной психологической науке, в ее различных областях, накоплен достаточно богатый опыт преодоления негативных состояний (клиническая психология, социальная психология, психология спорта, экстремальная психология) [3, 27, 77, 93].

Например, в спорте благополучно используются методы регуляции психических состояний такие как: изменение направления мыслей, самомассаж, использование разминки, переключение внимания, дыхательные упражнения [83].

В контексте предмета нашего исследования можно утверждать, что в большей степени в саморегуляции нуждаются различные состояния нервно-психического напряжения такие как: действия при опасности, принятие быстрых управленческих решений, физические и умственные перегрузки, и др., что является составляющей каждодневного выполнения сотрудниками ДПС ГИБДД служебных обязанностей.

Интересна классификация регуляции психических состояний Л.В. Куликова [55]. Как видно из рис. 7, она имеет три составляющих:



*Рис. 7. Классификация регуляции психических состояний по Л.В. Куликова*

Так, к организмическому уровню автор относит медикаментозное воздействие на психическое состояние (принятие седативных медицинских препаратов); к индивидуальному – прослушивание музыки, прогулки по лесу и т.д.; к личностному – трудотерапию, игры, релаксацию и др.

Как видно из табл. 2, у исследователя Г.Ш. Габдреевой схожее мнение [21].

*Таблица 2*

*Классификация методов саморегуляции по Г.Ш. Габдреевой*

Методы прямой саморегуляции	Седативные медицинские препараты, прослушивание музыки, чтение художественной литературы, цветотерапия, свежий воздух
Методы опосредованного влияния на психическое состояние	Трудотерапия, имитационные игры
Универсальные методы саморегуляции	Внушение и самовнушение

Вопросом регуляции эмоциональных состояний сотрудников полиции занимались многие ведомственные исследователи: И.О. Котенев [54], И.Б. Лебедев[58], А.И. Папкин [76], В.Ю. Рыбников [91], В.Е. Петров [86]

и др. В контексте нашего исследования интересны такие методы саморегуляции, предложенные указанными учеными, как: дыхательные и физические упражнения, аутогенная тренировка и медитация.

Большое место в исследованиях современных ученых отводится дыханию. Дыхательные упражнения могут являться составной частью других методов саморегуляции. Самые известные на сегодняшний день методы с использованием дыхания: аутогенная тренировка, релаксация Джекобсона, дыхательная гимнастика Стрельниковой, холотропное дыхание, оксисайз, метод дыхания по Бреггу, психомышечная тренировка Алексеева и др.

Обычно человек дышит неосознанно, автоматически, но начать правильно регулировать свое дыхание можно сняв психоэмоциональное напряжение, высвободить неотрагированные эмоции. Многие современные методы психотерапии учат ощущать собственное тело, чтобы улавливать происходящие в нем изменения, связанные с эмоциями, что способствует взятию под контроль своего эмоционального состояния [106].

Очевидна взаимозависимость психического состояния человека с рисунком его дыхания: направление, глубина, быстрота, плавность, соотношение между выдохом и вдохом, вдохом и выдохом, темп, ритм, объем, разрывы, перехваты и т.д. В то же время дыхание является единственным процессом вегетативной нервной системы, поддающимся контролю сознания, поэтому считается, что это очень эффективный метод саморегуляции на всех ее уровнях (физическом, психофизиологическом, психическом и социально-психологическом).

Существует большое количество вариантов дыхательных приемов, например, канадский ученый Л. Персиваль предложил следующую схему: задержка дыхания во время напряжения мышц – спокойный выдох с расслаблением мышц. По мнению автора, данный способ способствует снятию сильного волнения и снижению интенсивности эмоционального реагирования.

Использование метода саморегуляции, основанного на изменении характера дыхания, могли бы оказывать положительное влияние на функциональное состояние сотрудника ДПС ГИБДД в стрессовых ситуациях.

*Следующий метод саморегуляции* – это аутогенная тренировка. В научной литературе данный метод определяется как метод психической саморегуляции, направленный на оптимизацию психического состояния с помощью релаксации и самовнушения. Автором данного метода считается И. Шульц, который разработал его на основе гипноза, медитации и йоги и апробировал его на пациентах психотерапевтических клиник.

Аутогенная тренировка состоит из *трех уровней* [18, 69]. *Первый уровень* раскрывает взаимосвязь напряжения скелетных мышц и характер дыхания с центральной нервной системой. Его суть состоит в том, что психическое состояние человека влияет на характер дыхания, мимику, жесты

и движения наоборот. Иными словами, при определенном переживании человек, с помощью сознательного изменения дыхания, мимики и движений трансформирует данное переживание, и оно исчезает; и наоборот, если человек придает своей позе и движениям характер, свойственный тому или иному эмоциональному состоянию, его постепенно охватывает и соответствующее внутреннее переживание. К примеру, нахмурившись и сделав грустное выражение лица, действительно почувствуешь себя грустным. И наоборот, даже в крайне неблагоприятных стечениях обстоятельств улыбка помогает снизить напряженность, повышает уровень жизнедеятельности.

Естественно, что в состоянии бодрствования мышечный тонус человека активен, напряжен, от работающих мышц импульсы поступают в нервную систему, что активизирует и психическое состояние; в то время как полное расслабление мышц дезактивирует центральную нервную систему вплоть до сонливости. Именно эта зависимость и составляет суть аутогенной тренировки, следовательно, для овладения этим методом необходимо сначала научиться расслаблять мышцы.

*Второй уровень* аутогенной тренировки связан с представлениями чувственных образов (зрительных, слуховых, тактильных и др.). Известно, что чувственный образ имеет сильное влияние на психическое состояние человека, например, постоянное застревание на негативных жизненных явлениях (ощущение неудачи, обиды, несчастья и др.) неминуемо приводит к ухудшению психического, а затем и физического, самочувствия. Так, Х. Линдеман говорит: «... негативные представления – бич человечества, не накапливайте их в себе», что означает не стоит фокусироваться на негативных представлениях, а переключаться на более позитивные [61].

Исследователями доказано, что позитивные мысленные образы имеют максимальную эффективность именно в состоянии мышечной расслабленности, что достигается аутогенной тренировкой.

*Третий уровень* данного метода саморегуляции имеет психолингвистическую природу, в силу программирующего воздействия слова. Слово, произносимое во внутренней речи, является самоприказом, самопрограммированием, а в состоянии релаксации благодаря аутогенной тренировке достигает высочайшего эффекта. На рис. 8 наглядно представлен алгоритм аутогенной тренировки.

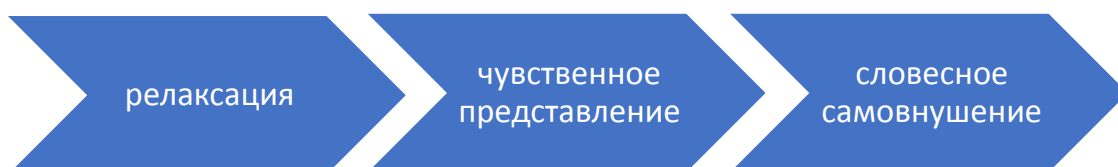


Рис. 8. Алгоритм аутогенной тренировки

Перед применением этого метода необходимо уметь: управлять вниманием, работать с чувственными образами, уметь расслаблять мышечный тонус, управлять ритмом дыхания.

Словесные выражения следует формировать простыми и краткими, не более двух слов. Умение регулировать мышечный тонус необходимо не только для расслабления, но и для активизации по выходу из сеанса.

Аутотренинг подразумевает управление дыханием. Как известно, цикл дыхания состоит из фазы вдоха, выдоха и паузы. Но далеко не все знают, что во время вдоха происходит активация психического состояния, тогда как при выдохе наступает успокоение, следовательно, с помощью дыхания можно успешно контролировать свое психическое состояние.

Таким образом, аутогенная тренировка – это целенаправленное волевое программирование своего состояния. Овладение данным методом сотрудниками ДПС ГИБДД МВД России могло бы развить способность воздействовать на самого себя в стрессовых ситуациях.

Как способ саморегуляции психических состояний сотрудников Государственной инспекции целесообразно рассмотреть и медитацию. *Медитация* (от лат. «размышление») обозначает серию мыслительных действий, цель которых – достичь особого состояния организма погруженности в глубокое физическое и психическое спокойствие. Данные действия могут использоваться для оздоровления [41]. Резюмируя, можно сказать, что медитация – это такое состояние, при котором достигается высшая степень концентрации внутреннего внимания, мышечного расслабления и эмоционального спокойствия [40]. Другими словами, во время медитации человек изолируется от внешнего мира.

Существует мнение, что состояние, достигаемое во время медитации, схоже с гипнозом, но все же эти состояния неравнозначны. На данное мнение повлияло то, что во время медитации отключаются естественные психические процессы, такие как память, внимание, мышление [40].

Экспериментально доказано, что, находясь в медитации, человек может регулировать частоту пульса и даже температуру тела.

Освоив данный метод саморегуляции, возможно достигнуть такие результаты: повышение жизненного тонуса, улучшение физического самочувствия, улучшение работоспособности, снижение конфликтности, улучшение сна и др.

Как способ саморегуляции достаточно эффективно показывают себя физические упражнения. Многие сотрудники силовых структур неосознанно тянутся к физическим упражнениям, во время которых у них нормализуется психическое состояние.

Однако используя физические упражнения для изменения своего психического состояния в спокойное необходимо начинать выполнять их в более быстром темпе, с высокой амплитудой, а заканчивать более плавно и медленно, соответственно для активизации своего состояния следует начинать со спокойных движений и заканчивать в энергичном, быстром темпе.

Взаимосвязь между напряжением мышц и эмоциональным состоянием в начале XX века заметил американский физиолог Э.Джекобсон. В результате анализа своих пациентов он выявил, что разного рода переживания вызывают напряжение коры головного мозга, а оттуда соответствующие сигналы поступают к мышцам. Так зародился метод регуляции психического состояния, который получил название «нервно-мышечная релаксация», получивший в дальнейшем широкое распространение. В современной практической психологии можно встретить иное название данного метода – «Прогрессивная релаксация».

Данный метод состоит из *трех этапов*: 1) формирование умения различать напряжение и расслабление мышц; 2) формирование умения мысленно (без физических упражнений) расслаблять мышцы; 3) формирование умения мысленно расслаблять именно те мышцы, которые напряжены в негативных состояниях.

Осваивать расслабление необходимо в определенной последовательности, начиная с руки, затем лицо, шея, грудь, живот и, наконец, ноги. Во время сеанса происходит обучение только одной группы мышц. Всего Джекобсоном было разработано более 200 упражнений для разных мышц, поэтому прохождение его курса занимало около года. В современных модификациях количество упражнений значительно сокращают.

Как показывают многочисленные эксперименты, метод Джекобсона достоверно снижает артериальное давление и расслабляет скелетные мышцы. На сегодняшний день успешно применяется при состояниях тревоги и страха, а также для профилактики переутомления и перенапряжения.

Значительный вклад в практическую психологию в области коррекции негативных психических состояний сотрудников органов внутренних дел внес исследователь В.Е. Петров. Автором предложена программа коррекционного курса арт-терапии, целью которого является определенные изменения в состоянии и поведении сотрудников полиции. По мнению В.Е. Петрова, использование арт-терапии дает положительные результаты в установлении доброжелательной атмосферы в служебном коллективе, гармонизирует личность и значительно снижает психоэмоциональное напряжение [79].

Заслуживает внимания подход Д.В. Русецкой к коррекционной работе негативных психических состояний сотрудников органов внутренних дел.

По мнению ученого, наибольшую эффективность в достижении оптимального функционального состояния полицейских обеспечивает использование психологами психофизического тренинга, суть которого заключается не только в воздействии сознания и психики, но и на тело человека. Основная цель предложенного Д.В. Русейцкой психофизического тренинга заключается в формировании у сотрудников органов внутренних дел навыков отключаться и абстрагироваться от возникающих в процессе служебной деятельности стресс-факторов [92].

Вслед за упомянутыми выше исследователями мы считаем, что сформированность навыков саморегуляции является критерием психического и физического здоровья инспектора ДПС ГИБДД, его личностной способностью, которая помогает балансировать положительные и отрицательные эмоции и, в целом, положительно влиять на выполнение служебных обязанностей.

Таким образом, основными методами саморегуляции как способами коррекции негативных психических состояний сотрудников дорожно-патрульной службы в условиях провоцирующего поведения граждан с точки зрения современных исследований являются: дыхательные упражнения, аутогенная тренировка, медитация, физические упражнения, «нервно-мышечная релаксация» Э.Джекобсона, метод арт-терапии, психофизический тренинг.

## **Глава II. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ИССЛЕДОВАНИЮ МЕТОДОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ СОТРУДНИКОВ ДОРОЖНО-ПАТРУЛЬНОЙ СЛУЖБЫ В УСЛОВИЯХ ПРОВОЦИРУЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ГРАЖДАН**

### **2.1. Организация и методы экспериментального исследования**

Ресурсное психическое и физическое состояние требует систематической и кропотливой работы над собой.

Для того чтобы овладеть навыками управления своими эмоциями и чувствами, без побочных явлений преодолевать трудности в жизни и на службе, снимать влияние психологического груза бытовых, семейных, служебных и других неудач сотрудникам ДПС ГИБДД необходимо овладеть навыками саморегуляции. Многочисленные исследования доказывают, что в процессе работы над собой эмоциональная сфера, воля, и даже характер подвергаются изменениям, что означает, что любой сотрудник Госавтоинспекции может научиться легко преодолевать стрессовые состояния, вызванные провоцирующим поведением граждан, продлевать свое психическое и физическое здоровье и, наконец, чувствовать себя счастливым и успешным человеком, востребованным профессионалом.

В этой связи, во второй главе изучаются особенности психических состояний сотрудников ДПС ГИБДД в условиях провоцирующего поведения граждан, а именно: зависимость между механизмом психологической защиты сотрудников ДПС ГИБДД и преобладающими стратегиями совладающего поведения в стрессовых ситуациях, обусловленных провокационным поведением граждан; в рамках формирующего эксперимента выявить показатели актуального состояния после каждого случившегося эпизода, показатели уровня стресса и тревожности, определить стиль саморегуляции согласно матрице психодиагностических методик (см. приложение 1) до экспериментального воздействия и после него.

Для реализации поставленных задач нами было проведено комплексное исследование, программа которого включала *три этапа*.

*На первом этапе* изучался феномен саморегуляции в аспекте историографических подходов отечественных и зарубежных исследователей, рассматривалась сущность провоцирующего поведения граждан как стресс-фактор в служебной деятельности сотрудников ДПС ГИБДД МВД России, а также определены методы саморегуляции как способ коррекции негативных психических состояний данной категории сотрудников в условиях провоцирующего поведения граждан с точки зрения современных исследова-

ний. Для этого использовались разнообразные научные источники: монографии, диссертации. Данный материал представлен в первой главе нашего исследования.

*На втором этапе* изучались особенности психического состояния и его взаимосвязь с формированием синдрома эмоционального выгорания у сотрудников ДПС ГИБДД в условиях провоцирующего поведения граждан. На данном этапе с помощью психодиагностических методов (методика диагностики уровня развития эмоционального выгорания В.В. Бойко, опросник, разработанный И.Г. Сизовой и С.И. Филиппенковой «Когнитивно-поведенческие стратегии») диагностировались преобладающие стратегии совладающего поведения и был проведен корреляционный анализ между механизмом психологической защиты сотрудников ДПС ГИБДД и преобладающими стратегиями совладающего поведения. Был осуществлен входной замер показателей психических состояний с помощью комплексного психодиагностического обследования (методика общего уровня тревожности «Диагностика личностной тревожности» Ч.Д. Спилберга, шкала психологического стресса PSM-25, «Стиль саморегуляции поведения»<sup>1</sup> (В.И. Моросановой) и «Самочувствие – активность – настроение»<sup>2</sup> (В.А. Доскина, Н.А. Лаврентьевой) (см. приложение «А»).

*На третьем этапе* было проведено основное эмпирическое исследование. Была разработана и апробирована авторская программа психологической работы с сотрудниками ДПС ГИБДД МВД России, направленная на снижение степени влияния негативных психических состояний в условиях провоцирующего поведения граждан. Осуществлен выходной контроль динамики показателей психических состояний после психологического воздействия на экспериментальную группу в сравнении с контрольной группой, где воздействие не проводилось.

В формирующем эксперименте приняли участие 56 инспекторов ДПС ГИБДД МВД России. Зачисление в контрольную и экспериментальную группы<sup>3</sup> происходило случайным образом.

Обследование проводилось с соблюдением соответствующих требований психодиагностики и в соответствии с целью, задачами и гипотезой исследования.

Апробация программы осуществлялась на базе Всероссийского института повышения квалификации сотрудников МВД России. В эксперименте участвовало 56 инспекторов ДПС ГИБДД, обучающихся по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации сотрудни-

---

<sup>1</sup> Далее также – ССПМ.

<sup>2</sup> Далее также – САН.

<sup>3</sup> Далее – КГ и ЭГ.

ков ГИБДД МВД России в возрасте от 20 до 42 лет (из них: 77% сотрудников в возрасте до 25 лет, 14% респондентов в возрасте до 30 лет, и 9% – после 30 лет). Стоит отметить, что основная масса испытуемых находится в должности инспектора ДПС ГИБДД от года до пяти лет – 70 %, совсем молодые специалисты (в должности до года) составили 25 %, и всего 5 % находятся в должности более пяти лет.

На начальном этапе реализации программы с целью психологического просвещения было проведено лекционное занятие на тему: «Профессиональный стресс и его негативные последствия». После лекции было проведено психодиагностическое обследование ЭГ и КГ с использованием шести методик, указанных нами ранее.

С помощью методик диагностики уровня развития эмоционального выгорания В.В. Бойко и опросника И.Г. Сизовой, С.И. Филиппченковой «Когнитивно-поведенческие стратегии» мы диагностировали преобладающие стратегии совладающего поведения и проанализировали взаимосвязь между механизмом психологической защиты сотрудников ДПС ГИБДД и преобладающими стратегиями совладающего поведения.

Методика общего уровня тревожности «Диагностика личностной тревожности» Ч.Д. Спилберга использовалась нами для определения уровня ситуативной и личностной тревожности испытуемых.

С помощью шкалы психологического стресса PSM-25 мы измеряли уровень стрессовых ощущений в соматических, поведенческих и эмоциональных показателях. Будучи разработанной во Франции, данная методика была переведена и апробирована в Англии, Испании и Японии. Мы же использовали данную методику в переводе и адаптации Н.Е. Водопьяновой.

Методика «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) создана в 1988 году в Лаборатории психологии саморегуляции Психологического института РАО (зав. В.И. Моросанова) и предназначена для диагностики развития индивидуальной саморегуляции и её индивидуального профиля, включающего показатели планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, а также показатели развития регуляторно-личностных свойств – гибкости и самостоятельности.

Методика «Самочувствие – активность – настроение» (САН) разработана сотрудниками Первого МГМУ им. Сеченова и предназначена для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения.

В результате входного обследования была проведена проверка на нормальность (см. приложение «Г»), которая показала, что распределение большей части анализируемых данных во всех выборках достоверно отличается от нормального. Поэтому в работе использовались непараметрические методы статистики – критерий сравнения U Манна-Уитни и коэффициент ранговой корреляции  $\rho$  Спирмена. Данные обрабатывались в программе IBM SPSS Statistics 23.

## 2.2. Исследование психических состояний сотрудников дорожно-патрульной службы в стрессовых ситуациях, обусловленных провоцирующим поведением граждан

Цель исследования психических состояний сотрудников ДПС ГИБДД в условиях провоцирующего поведения граждан заключалась в обосновании необходимости разработки программы и использовании авторской программы психологической работы с сотрудниками ДПС ГИБДД МВД России, направленной на снижение степени влияния негативных психических состояний.

В исследовании приняло 56 человек инспекторского состава ДПС ГИБДД МВД России из восьми субъектов Российской Федерации в возрасте от 30 до 50 лет, со стажем от 1 года до 20 лет.

Процедура исследования: после заполнения анкеты сотрудникам ДПС ГИБДД было предложено пройти методику уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко.

Следующим этапом была диагностика преобладающих стратегий в ситуации стресса у сотрудников ДПС ГИБДД с помощью опросника «Когнитивно-поведенческие стратегии».

В рамках предмета нашего исследования нас интересовала зависимость между механизмом психологической защиты сотрудников ДПС ГИБДД и преобладающими стратегиями совладающего поведения в стрессовых ситуациях, вызванных провоцирующим поведением граждан. С этой целью мы использовали критерии сравнения U Манна-Уитни и Н Краскела-Уоллиса и коэффициент ранговой корреляции  $r^s$  Спирмена.

Как видно на рис. 9, показатели копинг-стратегий сотрудников ДПС ГИБДД, попадавших и не попадавших в конфликтные ситуации с гражданами достоверно различаются по шкале С 13 (Стратегия отрицания) ( $U=17,5$ ;  $p<0,05$ ).

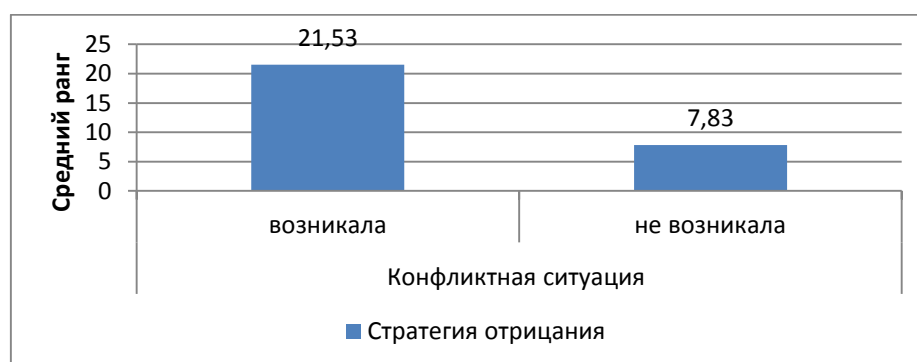


Рис. 9 Показатели совладающего поведения сотрудников ДПС ГИБДД, попадавших и не попадавших в конфликтные ситуации

Данный факт доказывает, что сотрудники ДПС ГИБДД, неоднократно находившиеся в конфликтных ситуациях, вызванных провоцирующим поведением граждан, в стрессовых ситуациях используют стратегию отрицания.

Сравнение показателей сотрудников ДПС ГИБДД по методике В.В. Бойко (рис. 10), владеющих и не владеющих навыками саморегуляции в экстремальных ситуациях, обнаружены достоверные различия по шкалам РЭ (Расширение сферы экономии эмоций) ( $U=257,5$ ;  $p<0,05$ ) и ЭО (Эмоциональная отстранённость) ( $U=62,5$ ;  $p<0,05$ ).

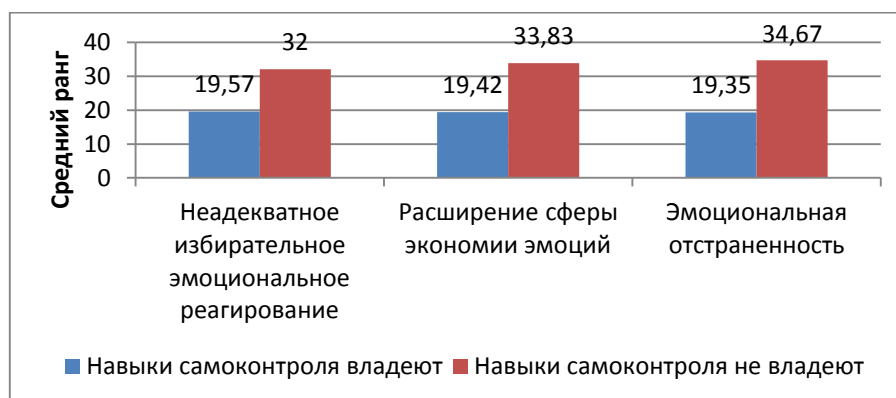


Рис. 10 Показатели эмоционального выгорания сотрудников ДПС ГИБДД, владеющих и не владеющих навыками саморегуляции в экстремальных ситуациях

По рис. 10 можно судить о том, что сотрудники ДПС ГИБДД, владеющие навыками саморегуляции, распознав растущее напряжение, блокируют воздействие эмоциональных факторов с помощью ограничения эмоционального реагирования, о чем говорят значимо более высокие показатели по шкале «Расширение сферы экономии эмоций». Сотрудники ДПС ГИБДД, не владеющие навыками саморегуляции, в свою очередь, имеют значимо более высокие показатели по шкале «Эмоциональная отстраненность». Интерпретируя данные результаты, можно утверждать, что в стрессовой ситуации сотрудник ДПС ГИБДД, не владеющий навыками саморегуляции, пытается побороть ее путем избегания данной ситуации. Поэтому, стремясь не допустить разочарования и неудач, снижающих самооценку и ведущих к депрессии, он начинает избегать сомнительных ситуаций и даже готов отказаться от роста по службе во избежание связанных с ним осложнений, проблем и повышенной ответственности. В данном случае можно говорить о стремлении человека упростить свои профессиональные обязанности, пойти по пути «наименьшего сопротивления», ограничиться автоматическим выполнением обязанностей. Такая стратегия совладания со стрессом без стремления улучшить свое нынешнее положение является пассивной, что свидетельствует о наличии у таких сотрудников ДПС ГИБДД низкого уровня витальности.

Кроме того, обратив внимание на различия по шкале «Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование», значимые на уровне тенденции ( $U=21$ ;  $p<0,1$ ), можно сделать вывод о том, что сотрудники дорожной полиции, не владеющие навыками саморегуляции, «стихийно» реагируют на провокационные действия граждан.

Ситуация, представленная на рис. 11, указывает нам на то, что сотрудники ДПС ГИБДД, владеющие навыками саморегуляции, достоверно чаще прибегают к стратегии «Идентификация со счастливыми» ( $U=16,5$ ;  $p<0,05$ ) и «Фокусированная на эмоциях стратегия» ( $U=13,5$ ;  $p<0,05$ ) [10]. Это объясняется тем, что в ситуации, когда человек не может изменить ситуацию или свое реагирование на нее, он начинает психологически бороться с негативными эмоциями примитивными средствами психологической защиты, которые являются эмоционально-фокусированными. Например, человек начинает верить в чудеса и приметы. Эти приемы не устраняют проблему, но все же они облегчают психологическое состояние человека в хроническом стрессе.

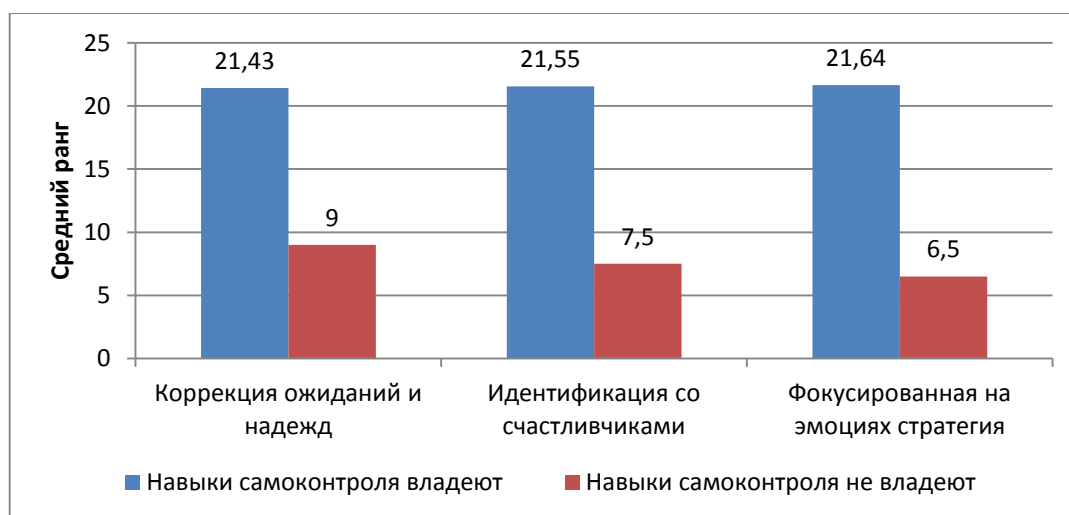


Рис. 11 Показатели совладающего поведения сотрудников ДПС ГИБДД, владеющих и не владеющих навыками саморегуляции в экстремальной ситуации

Если повнимательнее посмотреть на различия по шкале «Коррекция ожиданий и надежд» ( $U=21$ ;  $p<0,1$ ), значимые на уровне тенденции, то напрашивается вывод о том, что сотрудники ДПС ГИБДД, владеющие навыками саморегуляции, имеют более высокие показатели и по этой переменной в том числе.

Значимый научный интерес представляет собой сравнительный анализ показателей сотрудников ДПС ГИБДД, использующих разные методы разрешения конфликтной ситуации. Значимые различия выявлены только в показателях совладающего поведения [10]: обнаружены достоверные различия по шкале С13 (Стратегия отрицания) ( $\chi^2=6,008$ ;  $p=0,05$ ).

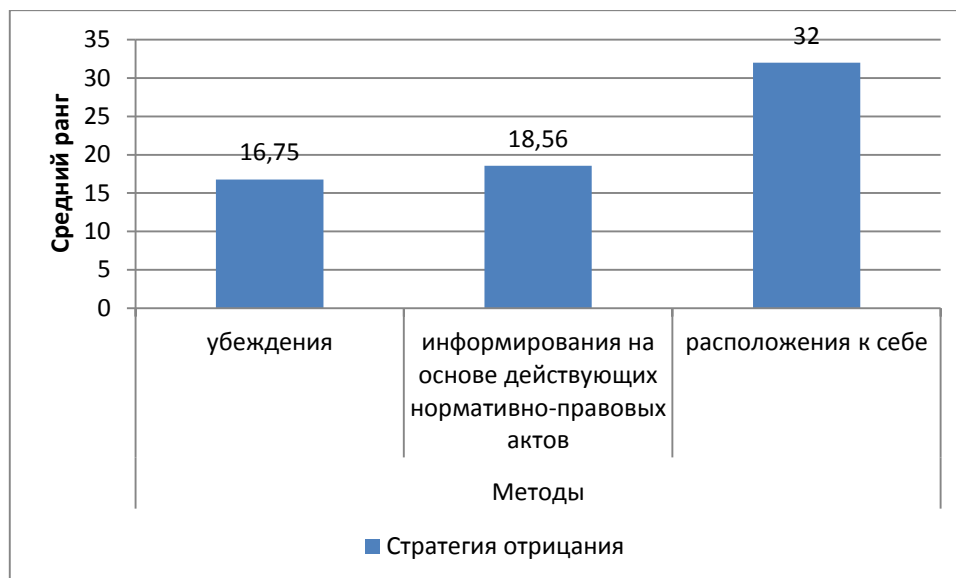


Рис. 12. Показатели совладающего поведения сотрудников ДПС ГИБДД, использующих разные методы разрешения конфликтной ситуации

Испытуемые, использующие метод «Расположения к себе», имеют значимо более высокие показатели по шкале «Стратегия отрицания», чем сотрудники ДПС ГИБДД, использующие «Стратегию убеждения» ( $U=4$ ;  $p<0,05$ ) и сотрудники ДПС ГИБДД, использующие «Метод информирования» ( $U=14$ ;  $p<0,05$ ) (рис. 12) [10].

Данный результат можно интерпретировать тем, что, активно сопротивляясь нарастающему стрессу на физиологическом уровне, человек не соглашается с происходящим, он осознает негативное значение происходящего, но продолжает действовать так, как будто ничего не происходит, что все остается по-прежнему. Такой механизм психологической самозащиты способствует поддержанию адекватной самооценки, иначе признавшись себе в том, что что-то происходит не так, самооценка неминуемо упадет. «Стратегия отрицания» позволяет индивиду оправдывать себя в случаях неадекватной агрессии и гнева, ведь их появление отрицается – а значит их не существует. Однако отказ от принятия данной эмоции не говорит о том, что ее не было и что не стоит ждать последствия после ее переживания.

Обобщая полученные нами данные, можно судить о том, что сотрудники ДПС ГИБДД, владеющие навыками саморегуляции в стрессовых ситуациях, распознают тревожную напряженность и стремятся сознательно от нее избавиться с помощью ограничения эмоционального реагирования, что дает возможность контролировать конфликтную ситуацию.

Сотрудники ДПС ГИБДД, не владеющие навыками саморегуляции, обычно используют «эмоциональную отстраненность» и «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование» в качестве защиты. Это может

привести к снижению активности витальности и ослаблению нервной системы. Напротив, сотрудники ДПС ГИБДД, владеющие навыками саморегуляции, чаще применяют такие стратегии совладающего поведения, как «Коррекция ожиданий и надежд», «Идентификацию со счастливыми» и «Фокусированную на эмоциях стратегию».

Полученные результаты свидетельствуют о том, что провоцирующее поведение граждан вызывает негативные психические состояния у сотрудников ДПС ГИБДД и может негативно сказаться на эффективности служебной деятельности, способствовать возникновению синдрома эмоционального выгорания, в то время как сформированность навыков саморегуляции в экстремальных ситуациях способствует использованию конструктивных преобразующих и приспособительных стратегий в условиях провоцирующего поведения граждан.

Таблица 3

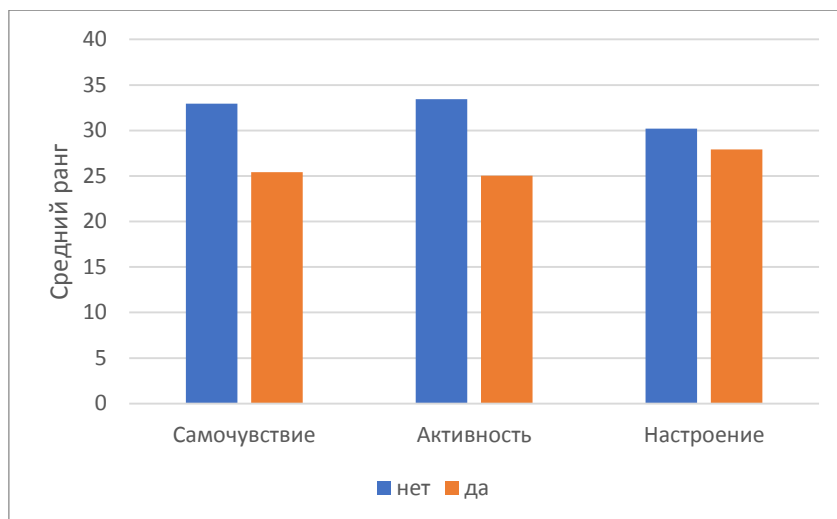
*Сравнительный анализ показателей САН сотрудников ДПС, попадавших и не попадавших в конфликтные ситуации на службе*

Шкалы	Возникла ли у Вас конфликтная ситуация с гражданами, провоцирующими Вас на конфликт, в процессе исполнения служебных обязанностей? (средние ранги)		U	p
	нет	да		
Самочувствие	32,96	25,43	298	0,066
Активность	33,43	25,02	285,5	0,027*
Настроение	30,2	27,92	372,5	0,588

Примечание: \* – различия значимы на уровне  $p \leq 0,05$ .

Как видно из табл. 3, обнаружены достоверные различия по шкале «Активность» ( $U=285,5$ ;  $p < 0,05$ ) и «Самочувствие» ( $U=298$ ;  $p < 0,05$ ), что говорит о том, что сотрудники ДПС ГИБДД, не имеющие опыт конфликтной ситуации, вызванной провоцирующим поведением граждан, имеют значительно более высокие показатели по этим шкалам.

На уровне тенденции ( $p < 0,1$ ) они имеют также более высокие показатели по шкале «Настроение» (см. рис. 13).



*Рис. 13. Показатели САН сотрудников ДПС, попадавших и не попадавших в конфликтные ситуации на службе*

При сравнении показателей уровня стресса сотрудников ДПС ГИБДД, попадавших и не попадавших в конфликтную ситуацию с гражданами, достоверных отличий не было обнаружено (табл. 4, см. рис. 14). Однако по своим значениям показатели уровня стресса у сотрудников, которые попадали в конфликтную ситуацию, выше чем у тех, которые не попадали в конфликтные ситуации на службе.

*Таблица 4*

*Сравнительный анализ уровня стресса сотрудников ДПС, попадавших и не попадавших в конфликтные ситуации на службе*

Шкалы	Возникла ли у Вас конфликтная ситуация с гражданами, провоцирующими Вас на конфликт, в процессе исполнения служебных обязанностей? (средние ранги)		U	p
	нет	да		
Шкала стресса	25,91	31,78	321,5	0,182

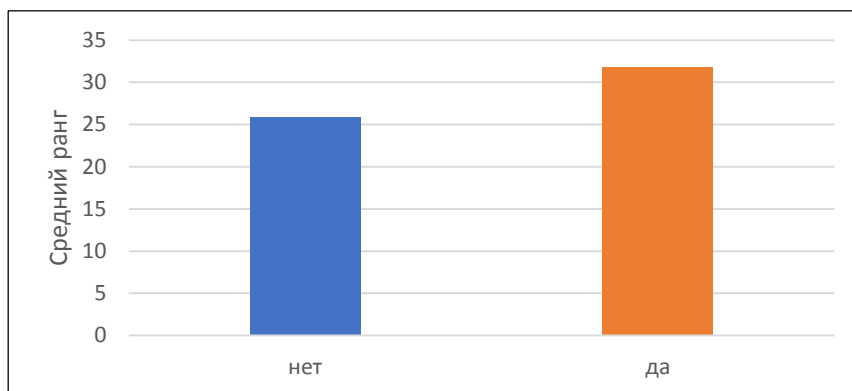


Рис. 14. Уровень стресса сотрудников ДПС, попадавших и не попадавших в конфликтные ситуации на службе

Кроме того, инспекторы ДПС ГИБДД, которые воспринимали конфликтную ситуацию как стрессовую, имеют значимо высокие показатели личностной тревожности ( $U=140,5$ ;  $p<0,05$ ). Как видно из табл. 5 и см. рис. 15, показатели личностной тревожности не имеют значимых различий. Однако на уровне тенденции ситуативная тревожность у сотрудников, для которых конфликтная ситуация являлась стрессом, выше чем у тех, которые не воспринимали конфликт с гражданами как стрессовую ситуацию.

Таблица 5

*Сравнительный анализ показателей ситуативной и личностной тревожности сотрудников ДПС, воспринимавших и не воспринимавших конфликтную ситуацию как стрессовую*

Шкалы	Являлась ли для Вас эта ситуация стрессом? (средние ранги)		U	p
	нет	да		
Ситуативная тревожность	27,6	35,6	169	0,165
Личностная тревожность	26,99	38,45	140,5	0,047*

Примечание: \* – различия значимы на уровне  $p \leq 0,05$ .

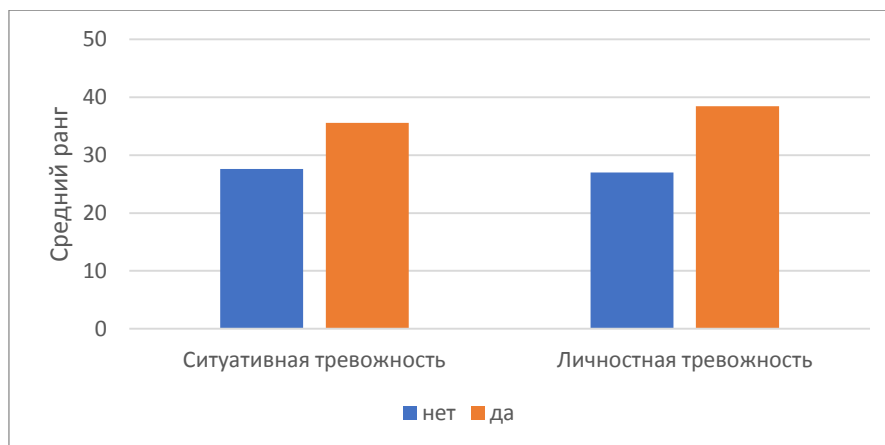


Рис. 15. Показатели ситуативной и личностной тревожности сотрудников ДПС, воспринимавших и не воспринимавших конфликтную ситуацию как стрессовую

Согласно данным табл. 6 сотрудники ДПС ГИБДД, не «выходившие из себя» в конфликтной ситуации, имеют значительно более высокие показатели по шкале «Гибкость» ( $U=78$ ;  $p<0,05$ ).

Кроме того, принимая во внимание различие, значимое на уровне тенденции ( $p<0,1$ ): инспекторы ДПС ГИБДД, «выходившие из себя» в конфликтной ситуации, имеют более высокие показатели по шкале «Самостоятельность».

Таблица 6

Сравнительный анализ показателей саморегуляции сотрудников ДПС, по-разному ответивших на 3-й вопрос анкеты

Шкалы	Случалось ли, что Ваше эмоциональное состояние выходило из-под Вашего контроля в конфликтной ситуации с гражданами? (средние ранги)		U	p
	нет	да		
Планирование	30,24	20,14	113	0,127
Программирование	30,1	21,14	120	0,168
Оценивание результатов	29,63	24,5	143,5	0,433
Гибкость	30,94	15,14	78	0,016*
Моделирование	29,22	27,43	164	0,782
Самостоятельность	27,65	38,64	107,5	0,097
Общий уровень саморегуляции	30,24	20,14	113	0,131

Примечание: \* – различия значимы на уровне  $p \leq 0,05$ .

Интересен тот факт, что испытуемые, чье эмоциональное состояние выходило из-под контроля в конфликтной ситуации с гражданами, имеют значимо более высокий уровень ситуативной и личностной тревожности – СТ ( $U=86,5$ ;  $p<0,05$ ) и ЛТ ( $U=73$ ;  $p<0,05$ ). Полученные результаты указывают на то, что у сотрудников, попадающих в условия провоцирующего поведения граждан, значимо возрастает уровень ситуативной и личностной тревожности, что может иметь последствия для психического и физического здоровья, а также на результаты служебной деятельности.

Кроме того, исходя из полученных данных, сотрудники, чье эмоциональное состояние выходило из-под их контроля, имеют значимо более высокий уровень стресса, что указывает на необходимость формирования навыков саморегуляции в конфликтных ситуациях.

В результате анализа показателей по использованным нами методикам, обнаружили следующие достоверные корреляционные связи между переменными (табл. 7):

- ситуативная тревожность отрицательно коррелирует с «Гибкостью» ( $\rho=-0,293$ ;  $p<0,05$ ), что означает разнонаправленные изменения переменных: чем выше показатель «Гибкости» у сотрудника ДПС ГИБДД, тем ниже уровень ситуативной тревожности;

- личностная тревожность отрицательно коррелирует с «Гибкостью» ( $\rho=-0,459$ ;  $p<0,01$ ), «Моделированием» ( $\rho=-0,305$ ;  $p<0,05$  и общим уровнем саморегуляции ( $\rho=-0,305$ ;  $p<0,05$ ).

Таблица 7

*Матрица корреляций показателей саморегуляции сотрудников ДПС ГИБДД с САН, тревожностью и уровнем стресса*

Шкалы	Самочувствие	Активность	Настроение	СТ	ЛТ	Стресс
Планирование	-0,013	-0,187	0,095	-0,083	-0,091	0,143
Программирование	-0,160	-0,071	-0,119	-0,044	-0,159	0,060
Оценивание результатов	0,005	0,137	0,077	-0,184	-0,208	-0,026
Гибкость	-0,240	-0,043	-0,070	-0,293*	-0,459**	-0,196
Моделирование	0,064	0,052	0,026	-0,152	-0,305*	-0,165
Самостоятельность	0,195	0,148	0,113	0,042	0,136	0,195
Общий уровень саморегуляции	-0,074	-0,043	0,031	-0,167	-0,278*	0,005

Примечание: \*\* – корреляция значима на уровне  $p\leq 0,01$ ;

\* – корреляция значима на уровне  $p\leq 0,05$ .

Полученные результаты подтверждают потребность в разработке программы работы по формированию навыков саморегуляции у сотрудников ДПС ГИБДД в условиях провоцирующего поведения граждан.

### **2.3. Разработка и апробация программы работы по формированию навыков саморегуляции у сотрудников дорожно-патрульной службы в условиях провоцирующего поведения граждан**

Осуществленный авторами данной работы анализ научной литературы свидетельствует о том, что тематика саморегуляции сотрудников органов внутренних дел достаточно разработана.

Однако в деятельности психологов отделов по работе с личным составом недостаточно используется весь накопленный опыт психокоррекционной работы.

Во-первых, ведомственная психологическая работа подчинена ведомственным приказам. Так, приказом МВД России от 2 сентября 2013 г. № 660 «Об утверждении Положения об основах организации психологической работы в органах внутренних дел Российской Федерации» установлено, что работа с негативными психическими состояниями сотрудников органов внутренних дел реализуется только в группе «психолого-педагогического внимания» [81]. Данный приказ разъясняет, что сотрудники, нуждающиеся в повышенном психолого-педагогическом внимании, представляют собой категорию лиц, у которых личностные и функциональные особенности определяют повышенную вероятность возникновения состояния дезадаптации, способствующих развитию нервно-психических и психосоматических заболеваний, асоциального поведения, аутоагрессии, приводящих к снижению эффективности и надежности профессиональной деятельности. Психологическое сопровождение сотрудников органов внутренних дел с повышенными показателями сложности и напряженности (среди которых исследуемая нами категория сотрудников) реализуется психологами недостаточно часто и по собственной инициативе.

Во-вторых, психологи отделов по работе с личным составом не могут своевременно справиться с чрезмерно большим объемом возложенных на них различных задач таких как: осуществление профессионального-психологического отбора кандидатов на службу, исследование социально-психологического климата в служебном коллективе, проведение специальных психофизиологических исследований с использованием полиграфа, занятия по служебной подготовке согласно расписанию, работа в комиссии по выдаче на постоянное ношение табельного оружия, подготовка личного состава к командированию выполнять оперативно-служебные обязанности в особых условиях и др.

Мы считаем, что разработка программы работы по формированию навыков саморегуляции у сотрудников ДПС ГИБДД МВД России в условиях провоцирующего поведения граждан могла бы стать эффективным способом разрешения противоречий между наличием потребности в психологической поддержке сотрудников данной категории и загруженностью психологов отделов по работе с личным составом.

С учетом приведенных выше общих теоретических положений нами была разработана «Программа работы по формированию навыков саморегуляции у сотрудников ДПС ГИБДД в условиях провоцирующего поведения граждан» (табл. 8), основная цель которой состояла в формировании практических навыков саморегуляции негативного эмоционального состояния сотрудников ДПС ГИБДД в условиях провоцирующего поведения граждан.

Таблица 8

*Программа работы по формированию навыков саморегуляции у сотрудников ДПС ГИБДД в условиях провоцирующего поведения граждан*

№ п/п	Мероприятие	Цель мероприятия	Методы и методики	Длительность проведения
1	2	3	4	5
1	Проведение информационного занятия с сотрудниками ДПС ГИБДД по теме «Профессиональный стресс и его негативные последствия»	Психологическое просвещение	Лекционное занятие, презентация	90 мин
2	Проведение тренинговых занятий с сотрудниками ДПС ГИБДД	Обучение сотрудников ДПС ГИБДД навыкам саморегуляции в стрессовых ситуациях	Тренинг «Саморегуляция негативных психических состояний сотрудников ДПС ГИБДД в условиях провоцирующего поведения граждан»	Три блока по 8 часов

1	2	3	4	5
3	Телесно-ориентированная психологическая коррекция негативного психического состояния, медитативные техники саморегуляции, техники на релаксацию, дыхательные упражнения, рисуночные методы саморегуляции	Психологическая коррекция негативных психических состояний в условиях провоцирующего поведения граждан	Арт-терапия, аффирмация, дыхательные упражнения, физические упражнения, упражнения на самопомощь	Для каждого сотрудника подбирается индивидуально
4	Психодиагностическое обследование сотрудников ДПС ГИБДД	Оценка эффективности проведённых мероприятий	Беседа, психологическое тестирование	30-40 мин

Основным средством реализации данной программы являлся групповой психологический тренинг (см. приложение «В»). Однако программой предусмотрена и индивидуальная работа с теми инспекторами ДПС ГИБДД, которые нуждаются в психокоррекции.

Отдельного внимания заслуживает этап реализации авторской программы – тренинг «Саморегуляция негативных психических состояний в условиях провоцирующего поведения граждан» (см. приложение «В»).

Целью данного тренинга является формирование навыков саморегуляции сотрудников ДПС ГИБДД в условиях провоцирующего поведения граждан и активизация личностных ресурсов.

*Задачи тренинга:*

- обучение приемам и способам саморегуляции;
- повышение контроля над жизненными событиями и эмоциональными реакциями;
- содействие активизации личностных ресурсов;
- снижение уровня эмоционального напряжения;
- усиление восприимчивости и гармонизация отношений с окружающими.

*Тренинг включал в себя три блока по 8 часов:*

1. Упражнения на релаксацию и саморегуляцию, имеющие эффект успокоения, устранения эмоционального напряжения.

2. Блок упражнений по развитию навыков активного сознания, помогающих «настраиваться» на свое внутреннее состояние. Представленные в этом блоке упражнения способствуют развитию чуткости, учат понимать чувства других людей и правильно оценивать их поведение (эффект восстановления).

3. Блок упражнений личностного роста, помогающих осознать свое «Я», проявление себя и восприятие себя окружающими, развить и закрепить свои положительные качества, свои сильные стороны личности, гармонизировать отношения с окружающими, настроиться на позитивное восприятие окружающей среды (эффект активизации).

Важно отметить, что в результате проведения группового тренинга у некоторых испытуемых появилась потребность в индивидуальной работе: двое инспекторов по своему желанию оставались после занятий для освоения медитативной практики и дыхательной техники снятия эмоционального напряжения.

Наряду с групповым тренингом и индивидуальными занятиями с некоторыми из испытуемых, всем сотрудникам ДПС ГИБДД была предложена ко вниманию рабочая тетрадь «Тетрадь самопомощи по совладанию со стрессом для сотрудников ДПС ГИБДД МВД России» (см. приложение «Д»), работа в которой способствовала закреплению полученных во время тренинга навыков по саморегуляции психических состояний.

После разработки и реализации разработанной программы по формированию навыков саморегуляции у сотрудников ДПС ГИБДД в условиях провоцирующего поведения граждан в экспериментальной группе нами была проанализирована динамика показателей психических состояний испытуемых.

По результатам анализа данных выходного контроля (табл. 9) обнаружилось снижение интенсивности стресса у всех сотрудников ДПС ГИБДД, прошедших психологическую подготовку по нашей программе.

Таблица 9

*Сравнительный анализ уровня стресса сотрудников ДПС ГИБДД в экспериментальной группе до и после эксперимента*

Показатели	Средний ранг в экспериментальной группе, входной замер	Средний ранг в экспериментальной группе, выходной замер	z	p
Стресс	36,80	27,98	-3,820	0,000

Примечание: корреляция значима на уровне  $p \leq 0,01$ .

Повторный замер уровня стресса в контрольной группе не выявил существенных различий, однако на уровне тенденции уровень стресса незначительно увеличился (см. табл. 10).

Таблица 10

*Сравнительный анализ уровня стресса сотрудников ДПС ГИБДД в контрольной группе*

Показатели	Средний ранг в контрольной группе, входной замер	Средний ранг в контрольной группе, второй замер	z	p
Стресс	25,33	28,02	-1,013	0,311

Исходя из данных, представленных в табл. 11, можно судить о том, что после участия в психологическом тренинге у респондентов экспериментальной группы значительно снизился уровень личностной тревожности. В замере уровня ситуативной тревожности не выявлено достоверных различий, но можно отметить снижение на уровне тенденции.

Таблица 11

*Сравнительный анализ показателей ситуативной и личностной тревожности сотрудников ДПС ГИБДД в экспериментальной группе*

Показатели	Средний ранг в экспериментальной группе, входной замер	Средний ранг в экспериментальной группе, второй замер	z	p
Реактивная тревожность	30,46	26,54	-0,907	0,364
Личная тревожность	36,59	20,41	-3,736	0,000

Полученные данные свидетельствуют об эффективности проведенного нами психологического тренинга, что подтверждается полученными результатами в контрольной группе (табл. 12).

Таблица 12

*Сравнительный анализ показателей ситуативной и личностной тревожности сотрудников ДПС ГИБДД в экспериментальной группе*

Показатели	Средний ранг в контрольной группе, входной замер	Средний ранг в контрольной группе, второй замер	z	p
Реактивная тревожность	26,06	31,61	-0,677	0,498
Личная тревожность	24,85	36,63	-1,240	0,215

Таким образом по ключевым показателям отмечается достоверное снижение уровня стресса и личной тревожности у испытуемых экспериментальной группы в сравнении с входным и выходным замерами в контрольной группе.

В результате изучения полученных данных по методике «Стиль саморегуляции поведения» (В.И. Моросановой) после проведенного психологического тренинга в экспериментальной группе *были выявлены следующие значимые различия:*

- гибкость на уровне значимости  $p \leq 0,001$ ;
- самостоятельность на уровне значимости  $p \leq 0,01$ ;
- общий уровень при уровне значимости  $p \leq 0,001$  (табл. 13).

Таблица 13

*Значимые различия результатов методики «Стиль саморегуляции поведения» (В.И. Моросановой) в экспериментальной группе*

Показатели	Средний ранг в экспериментальной группе, входной замер	Средний ранг в экспериментальной группе, второй замер	z	p
Планирование	30,55	29,34	-0,962	0,336
Программирование	26,13	32,32	-1,122	0,262
Гибкость	20,48	35,95	-3,746	0,000
Моделирование	26,75	28,38	-0,819	0,413
Оценивание результатов	29,41	27,04	-0,429	0,668
Самостоятельность	22,54	35,07	-2,765	0,006
Общий уровень	20,54	35,80	-3,665	0,000

*Примечание: корреляция значима на уровне  $p \leq 0,01$ .*

Согласно данным, представленным в табл. 13, в экспериментальной группе значимо выросли такие показатели стиля регуляции, как «гибкость», «самостоятельность», а также значительно повысился общий уровень саморегуляции, на уровне тенденции вырос показатель «программирование». Компоненты саморегуляции указывают на способность быстро реагировать на внезапные изменения внешней среды, адаптируясь к новым условиям («гибкость»), автономность и независимость при формировании целей в служебной деятельности («самостоятельность»), а также на способность детализировать исполнительные действия и создавать алгоритмы их реали-

зации («программирование»). Согласно автору методики В.И. Моросановой, «самостоятельные» индивиды имеют значимо меньший риск развития соматических заболеваний. Кроме того, полученные результаты говорят о том, что у сотрудников ДПС ГИБДД, имеющих более высокий общий уровень саморегуляции, в меньшей степени стоит ожидать появления негативных симптомов стресса.

Ссылаясь на упомянутую нами выше отрицательную зависимость «гибкости» с показателями личной и ситуативной тревожностью, можно утверждать, что полученные нами данные по диагностике тревожности Ч.Д. Спилберга и методики В.И. Моросановой прекрасно согласуются, что в целом указывает на успешность апробации нашей программы по формированию навыков саморегуляции у сотрудников ДПС ГИБДД.

Данный вывод подтверждается результатами входного и выходного замеров в контрольной группе испытуемых, где не было выявлено значимых различий. Данные выходного контроля по методике «Стиль саморегуляции поведения» (В.И. Моросановой) в контрольной и экспериментальной группах представлены в табл. 14.

Таблица 14

*Значимые различия результатов методики «Стиль саморегуляции поведения» (В.И. Моросановой) в контрольной и экспериментальной группах после экспериментального воздействия*

Показатели	Средний ранг в контрольной группе	Средний ранг в экспериментальной группе	z	p
Планирование	26,61	29,34	-0,639	0,523
Программирование	23,52	32,32	-2,103	0,035
Гибкость	19,76	35,95	-3,820	0,000
Моделирование	27,61	28,38	-0,180	0,857
Оценивание результатов	29,00	27,04	-0,470	0,638
Самостоятельность	20,67	35,07	-3,371	0,001
Общий уровень	19,91	35,80	-3,687	0,000

Важно отметить результаты выходного контроля по методике САН в контрольной и экспериментальной группах. В группе, где было осуществлено экспериментальное воздействие, улучшились показатели по шкалам «Самочувствие», «Активность», «Настроение» на уровне значимости  $p \leq 0,001$  (см. табл. 15).

*Значимые различия результатов методики САН между контрольной и экспериментальной группой после экспериментального воздействия*

Показатели	Средний ранг в контрольной группе	Средний ранг в экспериментальной группе	z	p
Самочувствие	14,15	41,36	-6,329	0,000
Активность	14,17	41,34	-6,337	0,000
Настроение	14,09	41,41	-6,357	0,000

Исходя из данных, представленных в табл. 15, можно судить о положительном влиянии проведенной психологической работы в экспериментальной группе на актуальное психическое состояние испытуемых.

Таким образом, разработанная нами программа работы по формированию навыков саморегуляции у сотрудников ДПС ГИБДД в условиях провоцирующего поведения граждан прошла успешную апробацию на базе Всероссийского института повышения квалификации сотрудников МВД России. Эффективность программы подтверждается достоверными результатами выходного контроля в экспериментальной группе по сравнению с результатами, полученными в контрольной группе: у сотрудников ДПС ГИБДД в экспериментальной группе уровень стресса значительно уменьшился; достоверно снизился уровень личностной тревожности, на уровне тенденции снизился уровень ситуативной тревожности; выросли такие показатели стиля саморегуляции, как «гибкость», «самостоятельность» и «программирование», достоверно возрос уровень общей саморегуляции; а также улучшилось актуальное психическое состояние слушателей экспериментальной группы в данный момент по шкалам «Самочувствие», «Активность», «Настроение».

Содержательно интерпретируя полученные результаты, можно судить о том, что сформированность компонентов стилей саморегуляции позволяет сотрудникам ДПС ГИБДД регулировать свое психическое состояние в условиях провоцирующего поведения граждан в сторону уменьшения тревожности и уровня стресса за счет способности быстро реагировать на внезапно изменившиеся условия внешней среды и возникающие препятствия («гибкость»), автономности и независимости при формировании целей в исполнении служебных обязанностей («самостоятельность»), а также на способности детально создавать алгоритмы их достижения («программирование»).

*Все вышеизложенное подтверждает выдвинутую нами гипотезу:*

1) о том, что сформированность навыков саморегуляции эффективно снижает уровень стресса и личностной тревожности у сотрудников ДПС ГИБДД в условиях провоцирующего поведения граждан;

2) использование авторской программы психологической работы с сотрудниками ДПС ГИБДД МВД России будет способствовать формированию у них навыков саморегуляции в условиях провоцирующего поведения граждан.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное нами исследование позволяет сделать вывод о том, что провоцирующее поведение граждан является стресс-фактором в служебной деятельности сотрудников дорожно-патрульной службы, что может приводить к срывам, профессиональным ошибкам, ценой которым является нелестная «известность» в сети Интернет и назначенная служебная проверка.

Поскольку каждодневная служебная деятельность сотрудника ДПС ГИБДД предполагает постоянное общение с гражданами, среди которых нередко встречаются блогеры-provokatory, то велика вероятность роста психоэмоционального напряжения, накапливающегося пропорционально профессиональному опыту и стажу службы.

Сочетание психической перегрузки и ограниченных когнитивных и эмоциональных возможностей может приводить к снижению эффективности служебной деятельности, к ее дезорганизации, снижению самооценки, депрессии и соматическим заболеваниям. Систематический стресс может привести к тому, что сотрудник ДПС ГИБДД попадает в зависимость от ситуации, теряет над ней контроль. Результатом профессионального стресса может стать нарушение сна, хроническая усталость, снижение внимания, головная боль, слабость и сонливость, негативное отношение к службе, участвовавшие конфликты в семье и т.д.

Поэтому в своей научной работе мы предположили, что сформированность навыков саморегуляции эффективно снижает уровень стресса и личностной тревожности у сотрудников ДПС ГИБДД в условиях провоцирующего поведения граждан. Исходя из данных, полученных в результате исследования, обнаружилось, что инспекторы ДПС ГИБДД, не владеющие навыками саморегуляции, как правило, используют в качестве психологической защиты «Эмоциональную отстраненность» и «Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование», что может негативно влиять на эффективность служебной деятельности и приводить к формированию синдрома эмоционального выгорания, в то время как сформированность навыков саморегуляции способствует использованию конструктивных преобразующих и приспособительных стратегий в условиях провоцирующего поведения граждан.

В этой связи нами была разработана «Программа работы по формированию навыков саморегуляции у сотрудников ДПС ГИБДД в условиях провоцирующего поведения граждан», основная цель которой состояла в формировании практических навыков саморегуляции негативных психических состояний сотрудников ДПС ГИБДД в условиях провоцирующего поведения граждан. Данная программа была успешно апробирована на базе Все-

российского института повышения квалификации сотрудников МВД России. Мы также разработали «Рабочую тетрадь психологической самопомощи по совладанию со стрессом для сотрудников ДПС ГИБДД МВД России».

Сравнительный анализ полученных данных выходного контроля в ЭГ и КГ указал на эффективность апробированной программы у сотрудников дорожной полиции: в экспериментальной группе уровень стресса значительно уменьшился; достоверно снизился уровень личностной тревожности, на уровне тенденции снизился уровень ситуативной тревожности; выросли такие показатели стиля саморегуляции, как «Гибкость», «Самостоятельность», достоверно возрос уровень общей саморегуляции; а также улучшилось актуальное состояние специалистов экспериментальной группы в данный момент по шкалам «Самочувствие», «Активность», «Настроение», что указывает на то, что цель исследования достигнута, выдвинутая гипотеза подтверждена.

Таким образом, наша работа является вкладом в разрешение возникшего в психологической науке противоречия между негативным психологическим состоянием сотрудников ДПС ГИБДД в условиях провоцирующего поведения граждан и недостаточной сформированности у них навыков саморегуляции в стрессовой ситуации. Работа носит прикладной характер и подразумевает использование в системе дополнительного профессионального образования МВД России.

## ЛИТЕРАТУРА

1. **Абульханова-Славская, К. А.** Деятельность и психология личности / К. А. Абульханова-Славская. – Москва : Наука, 1980.
2. **Алдашева, А. А.** Индивидуальный стиль саморегуляции как ресурс стрессоустойчивости у замещающих родителей / А. А. Алдашева, М. Е. Зеленова, О. В. Рунец, // Социальная психология и общество. – 2017. – Т. 8. – № 1. – URL:[https://psyjournals.ru/journals/sps/archive/2017\\_n1/sps\\_2017\\_n1\\_aldasheva.pdf](https://psyjournals.ru/journals/sps/archive/2017_n1/sps_2017_n1_aldasheva.pdf) (дата обращения: 02.05.2023).
3. **Алиев, Х. М.** Ключ к себе: этюды о саморегуляции / Х. М. Алиев. – Москва, 1990.
4. **Аминов, И. И.** Психологическое изучение собеседника в профессиональном общении сотрудника органов внутренних дел : 19.00.06 : автореферат диссертации кандидата психологических наук / Аминов И.И.; Академия управления МВД России. – Москва, 2000.
5. **Ананьев, Б. Г.** Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. – Л.: ЛГУ, 1968.
6. **Анохин, П. К.** Биология и нейрофизиология условного рефлекса / П. К. Анохин. – Москва : Медицина, 1968.
7. **Афонин, В. В.** Международный опыт обеспечения безопасности дорожного движения / В. В. Афонин // Вестник Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2016. – № 1 (43).
8. **Бадмаев, А. Ш.** Основные направления деятельности милиции общественной безопасности: службы участковых уполномоченных милиции, патрульно-постовой службы милиции и дорожно-патрульной службы Государственной инспекции безопасности дорожного движения (на материалах практики Читинской области и Агинского Бурятского автономного округа) : диссертация кандидата юридических наук / Бадмаев А. Ш. – Екатеринбург, 2006.
9. **Баев, О. Я.** Конфликтные ситуации на предварительном следствии. Основы предупреждения и разрешения : монография / О. Я. Баев. – Воронеж : Изд-во Воронежского ун-та, 1984.
10. **Баева, Е. В.** Особенности психического состояния сотрудников ДПС ГИБДД в условиях провоцирующего поведения граждан / Е. В. Баева, М. А. Буркова // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2022. – Т. 11, № 5А.
11. **Белик, Я. Я.** Психологическая подготовка сотрудников органов внутренних дел к действиям в условиях террористического акта : методические рекомендации / Я. Я. Белик, И. О. Котенев. – Москва : Академия МВД России, 1999.

12. **Бернштейн, Н. А.** Очерки по физиологии движений и физиологической активности / Н. А. Бернштейн. – Москва : Медицина, 1988.

13. **Боева, М. В.** Тактико-коммуникативная компетентность следователя: на примере взаимодействия с обвиняемым в конфликтной ситуации расследования : 12.00.09 : диссертация кандидата юридических наук / Боева М. В. – Воронеж, 2002.

14. **Бойко, В. В.** Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В. В. Бойко. – Москва, 1996.

15. **Борисова, С. Е.** Стратегии провокационного поведения водителей транспортных средств и профессиональные действия инспекторов дорожно-патрульной службы Государственной инспекции безопасности дорожного движения / С. Е. Борисова, Ф. Н. Зейналов // Вестник Московского университета МВД России. – 2018. – № 2.

16. **Борисова, С. Е.** Психологические особенности деятельности сотрудников дорожно-патрульной службы ГИБДД / С. Е. Борисова // Научный вестник Омской академии МВД России. – 2010. – № 3(38).

17. **Брушлинский, А. В.** О критериях субъекта / Психология индивидуального и группового субъекта / А. В. Брушлинский; под ред. А. В. Брушлинского. – Москва, 2002. – URL: <https://www.bookvoed.ru/book?id=4578355> (дата обращения: 01.06.2022).

18. **Бурно, М. Е.** Самовнушение и аутогенная тренировка / М. Е. Бурно. – Москва, 1975.

19. **Линденман, Х.** Аутогенная тренировка / Х. Линденман. – Москва : 6 ФК и С, 1985.

20. **Васильева, И. В.** Профессиональная интуиция сотрудников органов внутренних дел : диссертация доктора психологических наук : 19.00.03 / Васильева И. В. – Москва, 2019.

21. **Винер, Н.** Кибернетика, или управление и связь в животном и машине / Н. Винер. – Москва : Наука, 1983.

22. **Габдреева, Г.Ш.** Самоуправление психическим состоянием / Г. Ш. Габдреева. – Казань : КГУ, 1981.

23. **Гайнулина, А. В.** Профессиограмма и психограмма инспектора дорожно-патрульной службы ГИБДД / А. В. Гайнулина / Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2012. – № 2(49).

24. **Гайнуллина, А. В.** Психология взаимодействия сотрудников ДПС ГИБДД с участниками дорожного движения : 19.00.06 : диссертация кандидата психологических наук / Гайнуллина А. В. – Москва, 2010.

25. **Голиков, Ю. Я.** Психология автоматизации управления техникой / Ю. Я. Голиков, А. Н. Костин. – Москва : ИП РАН, 1996.

26. **Головко, В. В.** Государственная инспекция безопасности дорожного движения: проблемы реформы и перспективы / В. В. Головко, О. И. Бекетов, В. И. Майоров // Административное право и процесс. – 2016. – № 12.
27. **Гремлинг, С.** Практикум по управлению стрессом / С. Гремлинг, С. Ауэрбах. – СПб, 2002.
28. **Дикая, Л. Г.** Психология саморегуляции функционального состояния субъекта в экстремальных условиях деятельности : диссертация доктора психологических наук / Дикая Л. Г. – Москва, 2002.
29. **Дикая, Л. Г.** Исследование индивидуального стиля саморегуляции психофизиологического состояния / Л. Г. Дикая, В. В. Семикин, В. И. Щедров // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15, № 6.
30. **Динейка, К. В.** Движение, дыхание, психофизическая тренировка / К. В. Динейка. – Москва : ФК и С, 1986.
31. **Дмитриев, А. В.** Провокация: неопределенность понятия и неустранимость феномена / А. В. Дмитриев, И. Е. Задорожнюк // Человек. – 2016. – № 3.
32. **Дмитриев, А. В.** Скандал. Социофилософские очерки / А. В. Дмитриев, А. А. Сычев – Москва : ЦСПиМ, 2014.
33. **Дмитриев, С. Н.** Проблемы организации дорожно-патрульной службы / С. Н. Дмитриев. – Москва : Спарк, 2002.
34. **Елисеева, Ж. М.** Характеристики эмоционально-волевой сферы сотрудников правоохранительных органов / Ж. М. Елисеева //Международный журнал медицины и психологии. – 2020. – Том 3, № 1.
35. **Журавлев, А. Л.** Психология совместной деятельности / А. Л. Журавлев. – Москва : Институт психологии РАН, 2005.
36. **Загладин, Н. В.** Политическая энциклопедия / Н. В. Загладин. – Москва : Мысль, 1999.
37. **Зейналов, Ф. Н.** К вопросу о полномочиях сотрудника дорожно-патрульной службы при взаимодействии с участниками дорожного движения / Ф. Н. Зейналов // Административное право и практика администрирования, 2019. – № 3.
38. **Зырянов, А. А.** Правовые, организационные, тактические вопросы совершенствования деятельности дорожно-патрульной службы ГАИ МВД СССР / А. А. Зырянов. – Москва, 1984.
39. **Ильин, Е. П.** Теория функциональной системы и психофизиологические состояния / Е. П. Ильин. – в кн.: Психические состояния; под ред. Л. В. Куликова. – СПб: Питер, 2000.
40. **Каганов, Л.** Медитация – путь к себе / Л. Каганов. – Москва, 1990.
41. **Капров, О. В.** Влияние медитации на состояние вегетативной нервной системы человека / О. В. Капров, Г. В. Пучкова // Перспективы

науки - 2016 : материалы IV международного заочного конкурса научно-исследовательских работ, Казань, 10 октября 2016 г. / Научно-образовательный центр «Знание». – Том 2. – Казань: Рокета Союз, 2016.

42. **Каптев, Ю. Л.** Основы медитации / Ю. Л. Каптев. – Самара: ИЧП «АБС», 1994.

43. **Ковалев, Г. А.** Общение и его воспитательное значение / Г. А. Ковалев // Мир психологии. – 1996. – № 3.

44. **Козлов, В. В.** Истоки сознания / В. В. Козлов. – Москва : Изд-во Трансперсонального института, 2001.

45. **Козловская, Е. А.** Профессиональное общение и разрешение конфликтных ситуаций в деятельности инспектора ГАИ с участниками дорожного движения : методические рекомендации / Е. А. Козловская. – Москва : НИЦ ГАИ МВД России, 1995.

46. **Кокурин, А. В.** Психологическое обеспечение экстремальной деятельности / А. В. Кокурин // Развитие личности. – № 1. – 2004.

47. **Кондаурова, О. П.** Психологический тренинг профессионального общения сотрудников милиции общественной безопасности с гражданами : диссертация кандидата психологических наук / Кондаурова О. П. – Москва, 2001.

48. О полиции : комментарий к Федеральному закону (постатейный) / Ю. Е. Аврутин, С. П. Булавин, Ю. П. Соловей, В. В. Черников. – Москва : Проспект, 2015. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=253259> (дата обращения: 01.06.2022).

49. **Колонтаевская, И. Ф.** Педагогика профессионального образования кадров полиции зарубежных стран (Анализ, оценка, использование опыта): специальность 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» : диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук / Колонтаевская Ирина Федоровна. – Москва, 2002.

50. **Кондратюк, Н. Г.** Регуляторные ресурсы увлеченности работой и преодоления профессиональных деформаций в контексте проблемы благополучия человека в рабочей среде / Н. Г. Кондратюк, В. И. Моросанова // Российский психологический журнал. – 2022. – Т. 19, № 1.

51. **Конопкин, О. А.** Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) / О. А. Конопкин // Вопросы психологии. – 1995. – № 1.

52. **Конопкин, О. А.** Структурно-функциональный и содержательно-психологический аспекты осознанной саморегуляции / О. А. Конопкин // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2005. – Том 2, № 1.

53. **Костина, Л. Н.** Психолого-педагогические проблемы взаимодействия инспекторов ДПС ГИБДД с участниками дорожного движения / Л. Н. Костина, Н. М. Кузнецова // Вестник МВД России. – 2009. – № 5.

54. **Костина, Л. Н.** Взаимосвязи психологических и криминологических особенностей личности водителей, систематически нарушающих правила дорожного движения / Л. Н. Костина // Ученые записки ОГУ. – Серия: Гуманитарные и социальные науки. – 2014. – №1. Электронный ресурс. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyazi-psiologicheskikh-i-kriminologicheskikh-osobennostey-lichnosti-voditeley-sistematicheskii-narushayuschih-pravila> (дата обращения: 01.06.2022).

55. **Котенев, И. О.** Психологическая диагностика постстрессовых состояний у сотрудников органов внутренних дел : методическое пособие для практических психологов / И. О. Котенев. – Москва : МЦ при ГУК МВД России, 1997.

56. **Куликов, Л. В.** Психология настроения / Л. В. Куликов. – Санкт-Петербург, 1997.

57. **Кутбиддинова, Р. А.** Психология стресса (виды стрессовых состояний, диагностика, методы саморегуляции) : учебно-методическое пособие / Р. А. Кутбиддинова. – Южно-Сахалинск : СахГУ, 2019.

58. **Лазарус, Р.** Теория стресса и психофизиологические исследования / Р. Лазарус // Эмоциональный стресс. – Москва, 1970.

59. **Лебедев, И. Б.** Психологические механизмы, стратегии и ресурсы стресс преодолывающего поведения (копинг-поведения) специалистов экстремального профиля : на примере сотрудников МВД России : 05.26.02 : автореферат диссертации доктора психологических наук / Лебедев И. Б. / Всероссий. центр экстрен. и радиац. медицины МЧС России. – Санкт-Петербург, 2002.

60. **Леви, В. Л.** Приручение страха / В. Л. Леви. – Москва : Метафора, 2002.

61. **Леонтьев, А. Н.** Деятельность. Сознание. Личность : монография / А. Н. Леонтьев. - Москва : Смысл : Академия, 2004.

62. **Линденман, Х.** Аутогенная тренировка / Х. Линденман. – Москва : 6 ФК и С, 1985.

63. **Ломов, Б. Ф.** Методологические и теоретические проблемы психологии / Б. Ф. Ломов ; Российская академия наук. Ин-т психологии. – Москва : Наука, 1999.

64. **Лурия, А. Р.** Лобные доли и регуляция психических процессов / А. Р. Лурия. – Москва : МГУ, 1966.

65. **Магомед-Эминов, М.Ш.** Онтологическая концептуализация феномена экстремальности / М. Ш. Магомед-Эминов // Вестник Московского университета. – Серия 14: Психология. – 2014. – № 3.

66. **Меликян, В. Ю.** Провокация VS подстрекательство: нормы этики VS нормы права (юрислингвистическая интерпретация) / В. Ю. Меликян // «Язык и право»: актуальные проблемы взаимодействия : материалы IX Всероссийской научно-практической конференции; отв. ред. В. Ю. Меликян. – Ростов-на-Дону: Дониздат, 2019. – Выпуск 9.

67. **Мирзиев, И. Х.** Особенности саморегуляции отрицательных психических состояний в обыденной жизнедеятельности субъекта : автореферат диссертации кандидата психологических наук / Мирзиев И. Х. – Казань, 2002.

68. **Михайличенко, В. Е.** Психология развития личности : монография / В. Е. Михайличенко – Харьков : НТУ «ХПИ», 2015.

69. **Моросанова, В. И.** Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности человека / В. И. Моросанова // Вестник Московского университета. – Серия 14: Психология. – 2010. – № 1.

70. **Нестеров, В. М.** Психологические аспекты применения аутогенной тренировки в условиях производства : автореферат диссертации кандидата психологических наук / Нестеров В. М. – Л., 1986.

71. **Никишкин, А. В.** К проблеме формирования правовой компетентности сотрудников ГИБДД России / Никишкин А. В. // Актуальные проблемы, тенденции и перспективы развития государства и права : сборник статей по материалам I Международной научно-практической конференции по юриспруденции (фонд научных исследований в области гуманитарных наук «Знание – сила»). – 2015.

72. **Никишкин, А. В.** Профессиональная подготовка сотрудников ГИБДД / А. В. Никишкин // Эффективность воспитательных и образовательных процессов в учреждениях образования и здравоохранения : сборник статей по материалам II Международной научно-практической конференции по педагогике (фонд научных исследований в области гуманитарных наук «Знание – сила»). – 2015.

73. **Никифоров, Г. С.** Виды психической саморегуляции / Г. С. Никифоров, С. М. Шингаев // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. – 2014. – Т. 5, № 1.

74. Об утверждении Кодекса профессиональной этики сотрудника органов внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 26 июня 2020 г. № 460.

75. **Осницкий, А. К.** Саморегуляция деятельности школьника и формирование активной личности / Осницкий А. К. // Новое в жизни, науке, технике. – Серия: Педагогика и психология. – 1986. – № 6.

76. **Павлов, И. П.** Полное собрание сочинений / Павлов И. П. – Москва, 1956. –Т. 4.

77. **Папкин, А. И.** Личная профессиональная безопасность сотрудников органов внутренних дел : учебное пособие / А. И. Папкин. – Домодедово : ВИПК МВД России, 2006.
78. **Пауэлли, Дж.** Психотренинг по методу Хосс Сильвы / Дж. Пауэлли. – Санкт-Петербург : Питер, 1996.
79. **Петров, В. Е.** Детерминация стиля управления транспортным средством и психологическая типология водителей / В. Е. Петров, А. В. Кокурин, И. В. Кокурина // 21 век: фундаментальная наука и технологии : материалы XIII международной научно-практической конференции / North Charleston, 8-9 августа 2017 г. – North Charleston: CreateSpace, 2017.
80. **Петров, В. Е.** Психологическая коррекция эмоциональных состояний у сотрудников полиции / В. Е. Петров // Вопросы психологии экстремальных ситуаций. – 2014. – № 2.
81. **Поздняков, В. М.** Психологическое обеспечение первоначальной подготовки сотрудников органов внутренних дел : учебно-методическое пособие / В. М. Поздняков. – Москва : ДКО МВД России, 2005 (совместно с Марьиным М. И., Петровым В. Е., Бореко А. В.).
82. Об утверждении Положения об основах организации психологической работы в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 2 сентября 2013 г. № 660. – URL: <https://base.garant.ru/70675376/> (дата обращения 15.05.2023).
83. **Прохоров, А. О.** Рефлексивная регуляция психических состояний / А. О. Прохоров, А. В. Чернов ; Институт психологии Российской академии наук. – Москва : Институт психологии РАН, 2019.
84. **Прохоров, А. О.** Структурно-функциональная модель ментальной регуляции психических состояний субъекта / А. О. Прохоров // Психологический журнал. – 2020. – Т. 41, № 1.
85. Провокация: сферы коммуникативного проявления: сборник статей / Коллектив авторов. – Москва : Русайнс, 2016.
86. **Проскуракова, Л. А.** Анализ уровня саморегуляции и компонентов эмоционального состояния у сотрудников полиции: результаты практической работы / Л. А. Проскуракова. – Психология и право – 2022. – Том 12, № 4.
87. Психологическая подготовка сотрудников полиции к профессиональной деятельности : учебно-методическое пособие / М. И. Марьин, Т. В. Мальцева, В. Е. Петров, А. Д. Сафронов ; Московский областной филиал Московского университета МВД России. – Руза : Московский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации им. В.Я. Кикотя, 2014.
88. Психология индивидуального и группового субъекта; под ред. А. В. Брушлинского, М. И. Володиковой. – Москва : ПЕР СЭ, 2002.

89. **Ратинов, А. Р.** Правовая психология и преступное поведение. Теория и методология исследования / А. Р. Ратинов, Г. Х. Ефремова. – Красноярск : Издательство Красноярского университета, 1988.

90. **Российский, Б. В.** Вновь о нерешаемой проблеме – расширении полномочий дорожно-патрульной службы ГИБДД по применению административно-предупредительных мер / Б. В. Россинский // Полицейское право. – 2005. – № 2. – URL: <http://elibrary.ru/item.asp?id=20220114> (дата обращения: 02.06.2022).

91. **Рубинштейн, С. Л.** Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург : Питер, 2015.

92. **Рыбников, В. Ю.** Психологическое прогнозирование надежности деятельности специалистов экстремального профиля / В. Ю. Рыбников. – Санкт-Петербург : МВД, 2000.

93. **Русецкая, Д. В.** Психофизический тренинг как способ коррекции негативных психических состояний у сотрудников органов внутренних дел / Д. В. Русецкая, И. Б. Лебедев // Психология обучения. – 2019. – № 2.

94. **Селье, Г.** Стресс без дистресса / Г. Селье // Библиотека Максима Мошкова. – 1979. – URL: [http://www.lib.ru/PSIHO/SELYE/distree.txt\\_with-big-pictures.html#](http://www.lib.ru/PSIHO/SELYE/distree.txt_with-big-pictures.html#) (дата обращения 31.05.2022.).

95. **Сеченов, И. М.** Избранные произведения / И. М. Сеченов. – Москва : Изд-во АН СССР, 1952. – Т. 1.

96. **Сизова, И. Г.** Методика диагностики когнитивно – поведенческих стратегий преодоления / И. Г. Сизова, С. И. Филиппченкова // Современная психология: состояние и перспективы исследований : материалы юбилейной научной конференции института психологии РАН. – Москва : Изд-во Ин-та психологии РАН, 2002.

97. Словарь русского языка в 4-х тт.; под ред. Е.И. Евгеньевой. – Москва : Русский язык, 1987. – Т. 3.

98. **Смирнов, В. Н.** Особенности профессиональной экстремально-психологической подготовки сотрудников специальных подразделений ОВД : учебно-методическое пособие / В. Н. Смирнов. – Домодедово : ВИПК МВД России, 2005.

99. **Смирнов, В. Н.** Работа с личным составом ОВД: воспитательный и психологический аспекты : практическое пособие / В. Н. Смирнов. – Москва : ВНИИ МВД России, 2000.

100. **Смолян, Г. Л.** Рефлексивное управление – технологии принятия манипулятивных решений / Г. Л. Смолян // Труды Института системного анализа РАН. – 2013. – № 2.

101. **Соловьева, А. В.** Роль диагностики исходных личностных потенциалов в формировании позитивного имиджа сотрудников органов внутренних дел / А. В. Соловьева // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2014. – № 3 (58).
102. Социальная психология / И. И. Аминов, О. В. Афанасьева, М. Г. Дебольский [и др.]. – 3-е издание, дополненное. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью «Издательство «Юнити-Дана», 2018.
103. **Степанов, И. В.** Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения. Состояние, проблемы, пути совершенствования / И.В. Издательский дом «Среда» 6. – URL: <https://phsreda.com> Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0) Степанов, Ю.А. Грачев / И. В. Степанов // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2015. – № 4 (68).
104. **Столяренко, А. М.** Психологические приемы в работе юриста : практическое пособие / А. М. Столяренко. – Москва : Юрайт, 2001.
105. **Травников, А. В.** Совершенствование дополнительного образования сотрудников полиции как фактор повышения безопасности общества / А. В. Травников, А. В. Вашкевич // Безопасность дорожного движения: сборник научных трудов. – Москва, 2019.
106. **Тумский, С. В.** Провокация как социальное действие: определение феномена в контексте кроссдисциплинарного анализа / С. В. Тумский : Социодинамика. – 2017. – № 8.
107. **Фиалковская, Е. В.** Гештальт-подход как метод саморегуляции сотрудников ДПС ГИБДД в условиях провоцирующего поведения граждан / Е. В. Фиалковская, И. В. Золотова // Полицейский вестник Всероссийского института повышения квалификации сотрудников Министерства внутренних дел Российской Федерации. – 2022. – № 2(7).
108. **Филиппченкова, С. И.** Управление профессиональным стрессом: практические подходы и модели / С. И. Филиппченкова // Вестник Тверского государственного технического университета : Научный журнал. – Тверь, 2005. – Выпуск 7.
109. **Форманюк, Т. В.** Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя / Т. В. Форманюк // Вопросы психологии. – 1994. – № 4.
110. **Цзен, Н. В.** Психотехнические игры в спорте / Н. В. Цзен, Ю. В. Пахомов. – Москва : ФКиС, 1985.
111. **Чмырев, С. Н.** ГИБДД как орган управления в сфере безопасности дорожного движения: (организационно-правовой аспект) : диссертация кандидата юридических наук / С. Н. Чмырев. – Москва, 2000.

112. **Чуманов, Ю. В.** Психологические особенности принятия решения сотрудниками полиции при выполнении профессиональных задач в ситуациях неопределенности ориентиров поиска : 19.00.03 : диссертация кандидата психологических наук / Ю. В. Чуманов. – Москва, 2018.
113. **Чуфаровский, Ю.В.** Психология оперативно-розыскной и следственной деятельности : учебное пособие / Ю. В. Чуфаровский. – Москва : Проспект, 2017.
114. **Шахриманьян, М. И.** Теоретические основы и структура общей методики решения диагностических задач в трасологической экспертизе / М. И. Шахриманьян. – Москва, 2001.
115. Эмоциональный стресс в условиях нормы и патологии человека. – Ленинград : Медицина. Ленингр. отделение, 1976.
116. **Ярушкин, И. Н.** Саморегуляция и самоорганизация социального поведения личности : автореферат диссертации доктора психологических наук / И. Н. Ярушкин. – Санкт-Петербург, 1998.
117. **Ямбушева, О. Ю.** Социальное восприятие в системе мотивации служебного взаимодействия сотрудников МВД России / О. Ю. Ямбушева, В. В. Фадеев // Журнал прикладной психологии. – 2005. – № 4.

# ПРИЛОЖЕНИЕ 1

## Приложение «А»

### Матрица методик исследования

Методы	Степень тревожности и стресса					Саморегуляция									
	Тревожность		Стресс			Стили саморегуляции						Оперативная оценка самочувствия, активности и настроения			
	Ситуативная тревожность	Личностная тревожность	Соматический показатель	Поведенческий показатель	Эмоциональный показатель	Планирование	Моделирование	Программирование	Оценивание результатов	Гибкость	Общий уровень саморегуляции	Самочувствие	Активность	Настроение	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Анкета					+						+				
Методика общего уровня тревожности «Диагностика личностной тревожности» Ч.Д. Спилберга	+	+													
Шкала психологического стресса PSM - 25			+	+	+										
«Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) (В.И. Моросановой)						+	+	+	+	+	+				
«Самочувствие – активность – настроение» (САН) (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева)												+	+	+	

**Анкета для сотрудников ДПС ГИБДД**

Уважаемый коллега!

В рамках проводимого исследования по теме: «Методы саморегуляции сотрудников ДПС ГИБДД в условиях провоцирующего поведения граждан» просим ответить на некоторые вопросы.

Анкета анонимна. Благодарим за участие!

1. Возникала ли у Вас конфликтная ситуация с гражданами, провоцирующими вас на конфликт, в процессе исполнения служебных обязанностей?

Да  
Нет

2. Являлась ли для Вас эта ситуация стрессом?

Да  
Нет

3. Случалось ли, что Ваше эмоциональное состояние выходило из-под Вашего контроля в конфликтной ситуации с гражданами?

Да  
Нет

4. Владете ли вы навыками саморегуляции в стрессовых ситуациях?

Да  
Нет

5. Считаете ли Вы, что обучение навыкам саморегуляции было бы Вам полезно в исполнении своих служебных обязанностей?

Да  
Нет

6. Проходили ли Вы повышение квалификации?

Да  
Нет

7. Было ли связано Ваше повышение квалификации с психологической подготовкой?

Да  
Нет

8. Сообщите, пожалуйста, некоторые сведения о себе:

Ваш возраст
Ваш стаж службы в органах внутренних дел
Стаж службы в занимаемой должности
Какой регион России Вы представляете?

Спасибо!

**Тренинг «Саморегуляция негативных психических состояний  
в условиях провоцирующего поведения граждан»**

*Цель тренинга* – формирование навыков саморегуляции сотрудников ДПС ГИБДД в условиях провоцирующего поведения граждан и активизация личностных ресурсов.

*Задачи тренинга:*

- обучение приемам и способам саморегуляции;
- повышение контроля над жизненными событиями и эмоциональными реакциями;
- содействие активизации личностных ресурсов;
- снижение уровня эмоционального напряжения;
- усиление восприимчивости и гармонизация отношений с окружающими.

*Целевая группа:* сотрудники ДПС ГИБДД

*Структура тренинга:*

- 1 этап – знакомство, введение правил;
- 2 этап – формирование навыков саморегуляции психических состояний (три блока по 8 часов);
- 3 этап – подведение итогов, психодиагностика, групповая беседа.

Тематический план

Блок	Цель	Содержание
1	2	3
1 блок	Обучение приемам релаксации и саморегуляции, расслабление, устранение психического напряжения	Упражнение на релаксацию; Упражнение «Гравитация»; Упражнение «Термометр»; Упражнение «Пульс»; Упражнение «Пальцы»; Техника арттерапии; Техника аффирмаций; Упражнение «Психогимнастика»; Техника «Антистресс»; Упражнение «Блаженство»

1	2	3
2 блок	Развитие навыков активного сознания, помогающих «настраиваться» на свое внутреннее состояние. Представленные в этом блоке упражнения способствуют развитию чуткости, учат понимать чувства других людей и правильно оценивать их поведение (эффект восстановления)	Упражнение «Что я чувствую»; Упражнение «Комплемент»; Упражнение «Смотрите, слушайте и запоминайте»; Упражнение «Сверим наши ощущения»; Упражнение «Смакование»
3 блок	Блок упражнений личностного роста, помогающие осознать свое идеальное «Я», проявление себя и восприятие себя окружающими, развить и закрепить свои положительные качества, свои сильные стороны личности, гармонизировать отношения с окружающими (эффект активизации)	Упражнение «Сигнал к пробуждению»; Упражнение «Мои ценностные приоритеты»; Упражнение «Этапы моей жизни»; Упражнение «Завещание потомкам»; Упражнение «Мои надежды и мечты»; Упражнение «Что бы я хотел пережить»; Упражнение «Лейтмотивы»

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Приложение «Г»

### Результаты проверки нормальности распределения данных

#### 1. Общая выборка

#### Критерии нормального распределения

	Колмогорова-Смирнова <sup>а</sup>			Критерий Шапиро-Уилка		
	Статистика	ст.св.	Значимость	Статистика	ст.св.	Значимость
Самочувствие	0,363	56	0,000	0,624	56	0,000
Активность	0,369	56	0,000	0,580	56	0,000
Настроение	0,296	56	0,000	0,611	56	0,000
Ситуативная тревожность	0,152	56	0,002	0,924	56	0,002
Личностная тревожность	0,130	56	0,019	0,957	56	0,045
Планирование	0,151	56	0,003	0,927	56	0,002
Программирование	0,191	56	0,000	0,931	56	0,003
Оценивание результатов	0,205	56	0,000	0,918	56	0,001
Гибкость	0,191	56	0,000	0,914	56	0,001
Моделирование	0,257	56	0,000	0,884	56	0,000
Самостоятельность	0,131	56	0,018	0,954	56	0,031
Общий уровень саморегуляции	0,141	56	0,007	0,950	56	0,022
Шкала стресса	0,176	56	0,000	0,814	56	0,000
Стаж службы	0,358	56	0,000	0,487	56	0,000
Возраст	0,175	56	0,000	0,879	56	0,000

а – коррекция значимости Лильефорса.

2. Выборки сотрудников ДПС, по-разному ответивших на 1 вопрос анкеты

*Критерии нормального распределения*

Возникла ли у Вас конфликтная ситуация с гражданами, провоцирующими Вас на конфликт, в процессе исполнения служебных обязанностей?		Колмогорова-Смирнова <sup>а</sup>			Критерий Шапиро-Уилка		
		Статистика	ст.св.	Значимость	Статистика	ст.св.	Значимость
Самочувствие	нет	0,381	26	0,000	0,571	26	0,000
	да	0,346	30	0,000	0,655	30	0,000
Активность	нет	0,359	26	0,000	0,554	26	0,000
	да	0,408	30	0,000	0,574	30	0,000
Настроение	нет	0,321	26	0,000	0,563	26	0,000
	да	0,278	30	0,000	0,642	30	0,000
Ситуативная тревожность	нет	0,153	26	0,120	0,947	26	0,201
	да	0,190	30	0,007	0,902	30	0,009
Личностная тревожность	нет	0,131	26	0,200*	0,939	26	0,128
	да	0,185	30	0,010	0,936	30	0,071
Планирование	нет	0,222	26	0,002	0,912	26	0,029
	да	0,173	30	0,022	0,891	30	0,005
Программирование	нет	0,218	26	0,003	0,872	26	0,004
	да	0,242	30	0,000	0,923	30	0,032
Оценивание результатов	нет	0,214	26	0,003	0,900	26	0,016
	да	0,194	30	0,006	0,911	30	0,016
Гибкость	нет	0,279	26	0,000	0,883	26	0,007
	да	0,168	30	0,031	0,908	30	0,013
Моделирование	нет	0,276	26	0,000	0,861	26	0,002
	да	0,229	30	0,000	0,912	30	0,016
Самостоятельность	нет	0,161	26	0,081	0,922	26	0,050
	да	0,206	30	0,002	0,948	30	0,146
Общий уровень саморегуляции	нет	0,148	26	0,149	0,937	26	0,116
	да	0,173	30	0,022	0,932	30	0,057
Шкала стресса	нет	0,244	26	0,000	0,792	26	0,000
	да	0,192	30	0,006	0,828	30	0,000
Стаж службы	нет	0,314	26	0,000	0,545	26	0,000
	да	0,390	30	0,000	0,443	30	0,000
Возраст	нет	0,221	26	0,002	0,906	26	0,022
	да	0,157	30	0,057	0,841	30	0,000

\* – нижняя граница истинной значимости;

а – коррекция значимости Лильефорса.

3. Выборки сотрудников ДПС, по-разному ответивших на 2 вопроса анкеты

*Критерии нормального распределения*

Являлась ли для Вас эта ситуация стрессом?		Колмогорова-Смирнова <sup>а</sup>			Критерий Шапиро-Уилка		
		Статистика	ст.св.	Значимость	Статистика	ст.св.	Значимость
Самочувствие	нет	0,402	46	0,000	0,605	46	0,000
	да	0,151	10	0,200*	0,950	10	0,673
Активность	нет	0,362	46	0,000	0,590	46	0,000
	да	0,382	10	0,000	0,485	10	0,000
Настроение	нет	0,336	46	0,000	0,596	46	0,000
	да	0,249	10	0,079	0,905	10	0,248
Ситуативная тревожность	нет	0,138	46	0,029	0,925	46	0,006
	да	0,245	10	0,092	0,885	10	0,150
Личностная тревожность	нет	0,143	46	0,019	0,950	46	0,046
	да	0,155	10	0,200*	0,956	10	0,736
Планирование	нет	0,161	46	0,004	0,935	46	0,013
	да	0,300	10	0,011	0,865	10	0,088
Программирование	нет	0,202	46	0,000	0,903	46	0,001
	да	0,223	10	0,172	0,911	10	0,288
Оценивание результатов	нет	0,198	46	0,000	0,917	46	0,003
	да	0,246	10	0,089	0,874	10	0,111
Гибкость	нет	0,205	46	0,000	0,907	46	0,001
	да	0,255	10	0,063	0,809	10	0,019
Моделирование	нет	0,233	46	0,000	0,898	46	0,001
	да	0,336	10	0,002	0,784	10	0,009
Самостоятельность	нет	0,132	46	0,044	0,941	46	0,022
	да	0,289	10	0,018	0,778	10	0,008
Общий уровень саморегуляции	нет	0,142	46	0,021	0,956	46	0,077
	да	0,221	10	0,183	0,924	10	0,394
Шкала стресса	нет	0,155	46	0,008	0,823	46	0,000
	да	0,202	10	0,200*	0,861	10	0,079
Стаж службы	нет	0,325	46	0,000	0,519	46	0,000
	да	0,453	10	0,000	0,497	10	0,000
Возраст	нет	0,181	46	0,001	0,900	46	0,001
	да	0,238	10	0,113	0,854	10	0,064

\* – нижняя граница истинной значимости;

а – коррекция значимости Лильефорса.

4. Выборки сотрудников ДПС, по-разному ответивших на 3 вопроса анкеты

*Критерии нормального распределения*

Случалось ли, что Ваше эмоциональное состояние вышло из-под Вашего контроля в конфликтной ситуации с гражданами?		Колмогорова-Смирнова <sup>а</sup>			Критерий Шапиро-Уилка		
		Статистика	ст.св.	Значимость	Статистика	ст.св.	Значимость
Самочувствие	нет	0,357	49	0,000	0,640	49	0,000
	да	0,334	7	0,018	0,598	7	0,000
Активность	нет	0,351	49	0,000	0,599	49	0,000
	да	0,432	7	0,000	0,548	7	0,000
Настроение	нет	0,284	49	0,000	0,651	49	0,000
	да	0,414	7	0,001	0,672	7	0,002
Ситуативная тревожность	нет	0,126	49	0,050	0,937	49	0,012
	да	0,186	7	0,200*	0,947	7	0,703
Личностная тревожность	нет	0,138	49	0,020	0,947	49	0,027
	да	0,279	7	0,107	0,847	7	0,115
Планирование	нет	0,157	49	0,004	0,933	49	0,008
	да	0,189	7	0,200*	0,892	7	0,288
Программирование	нет	0,200	49	0,000	0,930	49	0,006
	да	0,214	7	0,200*	0,858	7	0,144
Оценивание результатов	нет	0,200	49	0,000	0,918	49	0,002
	да	0,224	7	0,200*	0,911	7	0,404
Гибкость	нет	0,184	49	0,000	0,907	49	0,001
	да	0,108	7	0,200*	0,978	7	0,949
Моделирование	нет	0,257	49	0,000	0,889	49	0,000
	да	0,244	7	0,200*	0,864	7	0,165
Самостоятельность	нет	0,138	49	0,021	0,952	49	0,046
	да	0,278	7	0,108	0,825	7	0,071
Общий уровень саморегуляции	нет	0,156	49	0,004	0,940	49	0,015
	да	0,241	7	0,200*	0,886	7	0,252
Шкала стресса	нет	0,171	49	0,001	0,763	49	0,000
	да	0,166	7	0,200*	0,933	7	0,575
Стаж службы	нет	0,352	49	0,000	0,429	49	0,000
	да	0,351	7	0,009	0,719	7	0,006
Возраст	нет	0,188	49	0,000	0,873	49	0,000
	да	0,294	7	0,069	0,889	7	0,267

\* – нижняя граница истинной значимости;

а – коррекция значимости Лильефорса.

## 5. Выборки сотрудников ДПС, по-разному ответивших на 4 вопроса анкеты

### Критерии нормального распределения

Владеете ли Вы навыками самоконтроля и саморегуляции в экстремальной ситуации?		Колмогорова-Смирнова <sup>а</sup>			Критерий Шапиро-Уилка		
		Статистика	ст.св.	Значимость	Статистика	ст.св.	Значимость
Самочувствие	нет	0,276	4	0,000	0,888	4	0,373
	да	0,275	52	0,000	0,861	52	0,000
Активность	нет	0,281	4	0,000	0,870	4	0,298
	да	0,383	52	0,000	0,610	52	0,000
Настроение	нет	0,307	4	0,000	0,756	4	0,044
	да	0,239	52	0,000	0,905	52	0,001
Ситуативная тревожность	нет	0,378	4	0,000	0,740	4	0,031
	да	0,135	52	0,020	0,924	52	0,003
Личностная тревожность	нет	0,351	4	0,000	0,771	4	0,060
	да	0,124	52	0,046	0,961	52	0,090
Планирование	нет	0,298	4	0,000	0,849	4	0,224
	да	0,168	52	0,001	0,918	52	0,002
Программирование	нет	0,250	4	0,000	0,945	4	0,683
	да	0,198	52	0,000	0,930	52	0,005
Оценивание результатов	нет	0,151	4	0,000	0,993	4	0,972
	да	0,210	52	0,000	0,914	52	0,001
Гибкость	нет	0,364	4	0,000	0,840	4	0,195
	да	0,182	52	0,000	0,904	52	0,001
Моделирование	нет	0,236	4	0,000	0,911	4	0,488
	да	0,261	52	0,000	0,887	52	0,000
Самостоятельность	нет	0,283	4	0,000	0,863	4	0,272
	да	0,143	52	0,010	0,948	52	0,024
Общий уровень саморегуляции	нет	0,271	4	0,000	0,848	4	0,220
	да	0,149	52	0,006	0,942	52	0,013
Шкала стресса	нет	0,340	4	0,000	0,793	4	0,090
	да	0,166	52	0,001	0,792	52	0,000
Стаж службы	нет	0,418	4	0,000	0,708	4	0,014
	да	0,337	52	0,000	0,468	52	0,000
Возраст	нет	0,282	4	0,000	0,874	4	0,312
	да	0,175	52	0,000	0,867	52	0,000

а – коррекция значимости Лилефорса.

6. Выборки сотрудников ДПС, по-разному ответивших на 5 вопрос анкеты

*Критерии нормального распределения*

Считаете ли Вы, что дополнительная психологическая подготовка в области коммуникативных умений, психологических приемов коммуникативного воздействия, психологических приемов конструктивного взаимодействия, психотехник установления психологического контакта		Колмогорова-Смирнова <sup>а</sup>			Критерий Шапиро-Уилка		
		Статистика	ст.св.	Значимость	Статистика	ст.св.	Значимость
Самочувствие	нет	0,351	16	0,000	0,732	16	0,000
	да	0,354	40	0,000	0,550	40	0,000
Активность	нет	0,404	16	0,000	0,678	16	0,000
	да	0,348	40	0,000	0,537	40	0,000
Настроение	нет	0,346	16	0,000	0,639	16	0,000
	да	0,269	40	0,000	0,616	40	0,000
Ситуативная тревожность	нет	0,238	16	0,016	0,891	16	0,058
	да	0,127	40	0,102	0,931	40	0,017
Личностная тревожность	нет	0,193	16	0,115	0,937	16	0,312
	да	0,146	40	0,031	0,956	40	0,120
Планирование	нет	0,158	16	0,200*	0,910	16	0,117
	да	0,184	40	0,002	0,906	40	0,003
Программирование	нет	0,227	16	0,027	0,911	16	0,122
	да	0,179	40	0,002	0,932	40	0,019
Оценивание результатов	нет	0,185	16	0,146	0,931	16	0,255
	да	0,268	40	0,000	0,871	40	0,000
Гибкость	нет	0,214	16	0,049	0,914	16	0,136
	да	0,182	40	0,002	0,907	40	0,003
Моделирование	нет	0,278	16	0,002	0,838	16	0,009
	да	0,246	40	0,000	0,863	40	0,000
Самостоятельность	нет	0,166	16	0,200*	0,941	16	0,359
	да	0,118	40	0,167	0,944	40	0,048
Общий уровень саморегуляции	нет	0,157	16	0,200*	0,969	16	0,822
	да	0,133	40	0,073	0,929	40	0,015
Шкала стресса	нет	0,263	16	0,004	0,744	16	0,001
	да	0,183	40	0,002	0,832	40	0,000
Стаж службы	нет	0,308	16	0,000	0,820	16	0,005
	да	0,377	40	0,000	0,512	40	0,000
Возраст	нет	0,175	16	0,200*	0,860	16	0,019
	да	0,197	40	0,000	0,868	40	0,000

\* – Это нижняя граница истинной значимости;

а – коррекция значимости Лильефорса.

7. Выборки сотрудников ДПС, по-разному ответивших на 6 вопрос анкеты

*Критерии нормального распределения*

Проходили ли Вы повышение квалификации?		Колмогорова-Смирнова <sup>а</sup>			Критерий Шапиро-Уилка		
		Ста- тистика	ст.св.	Значи- мость	Ста- тистика	ст.св.	Значи- мость
Самочувствие	нет	0,300	39	0,000	0,840	39	0,000
	да	0,374	17	0,000	0,615	17	0,000
Активность	нет	0,367	39	0,000	0,721	39	0,000
	да	0,411	17	0,000	0,608	17	0,000
Настроение	нет	0,193	39	0,001	0,913	39	0,005
	да	0,414	17	0,000	0,600	17	0,000
Ситуативная тревожность	нет	0,120	39	0,172	0,930	39	0,018
	да	0,219	17	0,030	0,889	17	0,045
Личностная тревожность	нет	0,144	39	0,040	0,954	39	0,116
	да	0,156	17	0,200*	0,935	17	0,259
Планирование	нет	0,134	39	0,076	0,937	39	0,030
	да	0,239	17	0,011	0,890	17	0,046
Программирование	нет	0,171	39	0,006	0,930	39	0,017
	да	0,292	17	0,000	0,774	17	0,001
Оценивание результатов	нет	0,202	39	0,000	0,922	39	0,010
	да	0,207	17	0,052	0,902	17	0,074
Гибкость	нет	0,191	39	0,001	0,915	39	0,006
	да	0,187	17	0,115	0,913	17	0,113
Моделирование	нет	0,235	39	0,000	0,877	39	0,001
	да	0,283	17	0,001	0,887	17	0,041
Самостоятельность	нет	0,168	39	0,007	0,947	39	0,064
	да	0,122	17	0,200*	0,941	17	0,331
Общий уровень саморегуляции	нет	0,141	39	0,049	0,940	39	0,039
	да	0,142	17	0,200*	0,943	17	0,352
Шкала стресса	нет	0,177	39	0,003	0,825	39	0,000
	да	0,202	17	0,064	0,844	17	0,009
Стаж службы	нет	0,271	39	0,000	0,559	39	0,000
	да	0,413	17	0,000	0,545	17	0,000
Возраст	нет	0,141	39	0,050	0,942	39	0,046
	да	0,270	17	0,002	0,776	17	0,001

\* – нижняя граница истинной значимости;

а – коррекция значимости Лильефорса.

8. Выборки сотрудников ДПС, по-разному ответивших на 7 вопрос анкеты

*Критерии нормального распределения*

Было ли связано Ваше повышение квалификации с психологической подготовкой?		Колмогорова-Смирнова <sup>а</sup>			Критерий Шапиро-Уилка		
		Статистика	ст.св.	Значимость	Статистика	ст.св.	Значимость
Самочувствие	нет	0,348	46	0,000	0,650	46	0,000
	да	0,346	10	0,001	0,730	10	0,002
Активность	нет	0,365	46	0,000	0,618	46	0,000
	да	0,370	10	0,000	0,752	10	0,004
Настроение	нет	0,316	46	0,000	0,597	46	0,000
	да	0,270	10	0,037	0,904	10	0,243
Ситуативная тревожность	нет	0,155	46	0,007	0,921	46	0,004
	да	0,144	10	0,200*	0,978	10	0,953
Личностная тревожность	нет	0,139	46	0,027	0,956	46	0,081
	да	0,170	10	0,200*	0,948	10	0,650
Планирование	нет	0,145	46	0,016	0,940	46	0,019
	да	0,216	10	0,200*	0,879	10	0,128
Программирование	нет	0,203	46	0,000	0,930	46	0,008
	да	0,200	10	0,200*	0,832	10	0,035
Оценивание результатов	нет	0,217	46	0,000	0,916	46	0,003
	да	0,223	10	0,172	0,911	10	0,288
Гибкость	нет	0,196	46	0,000	0,917	46	0,003
	да	0,206	10	0,200*	0,901	10	0,225
Моделирование	нет	0,241	46	0,000	0,903	46	0,001
	да	0,300	10	0,011	0,773	10	0,007
Самостоятельность	нет	0,143	46	0,020	0,951	46	0,052
	да	0,119	10	0,200*	0,955	10	0,733
Общий уровень саморегуляции	нет	0,135	46	0,036	0,944	46	0,028
	да	0,175	10	0,200*	0,951	10	0,681
Шкала стресса	нет	0,212	46	0,000	0,791	46	0,000
	да	0,192	10	0,200*	0,928	10	0,432
Стаж службы	нет	0,349	46	0,000	0,523	46	0,000
	да	0,317	10	0,005	0,775	10	0,007
Возраст	нет	0,159	46	0,005	0,898	46	0,001
	да	0,248	10	0,082	0,831	10	0,034

\* – нижняя граница истинной значимости;

а – коррекция значимости Лиллиефорса.

## 9. Выборки сотрудников ДПС разного возраста

### Критерии нормального распределения

	Возрастная группа	Колмогорова-Смирнова <sup>а</sup>			Критерий Шапиро-Уилка		
		Статистика	ст.св.	Значимость	Статистика	ст.св.	Значимость
Самочувствие	до 25	0,305	33	0,000	0,822	33	0,000
	старше 25	0,337	23	0,000	0,644	23	0,000
Активность	до 25	0,294	33	0,000	0,758	33	0,000
	старше 25	0,437	23	0,000	0,552	23	0,000
Настроение	до 25	0,244	33	0,000	0,910	33	0,010
	старше 25	0,341	23	0,000	0,646	23	0,000
Ситуативная тревожность	до 25	0,147	33	0,069	0,919	33	0,017
	старше 25	0,189	23	0,032	0,907	23	0,036
Личностная тревожность	до 25	0,133	33	0,146	0,966	33	0,379
	старше 25	0,186	23	0,037	0,915	23	0,052
Планирование	до 25	0,155	33	0,044	0,931	33	0,037
	старше 25	0,253	23	0,001	0,895	23	0,020
Программирование	до 25	0,251	33	0,000	0,904	33	0,007
	старше 25	0,220	23	0,005	0,937	23	0,153
Оценивание результатов	до 25	0,133	33	0,144	0,942	33	0,080
	старше 25	0,304	23	0,000	0,855	23	0,003
Гибкость	до 25	0,169	33	0,017	0,924	33	0,023
	старше 25	0,249	23	0,001	0,871	23	0,007
Моделирование	до 25	0,219	33	0,000	0,900	33	0,005
	старше 25	0,312	23	0,000	0,838	23	0,002
Самостоятельность	до 25	0,139	33	0,104	0,941	33	0,071
	старше 25	0,174	23	0,068	0,946	23	0,237
Общий уровень саморегуляции	до 25	0,127	33	0,193	0,946	33	0,099
	старше 25	0,179	23	0,055	0,937	23	0,154
Шкала стресса	до 25	0,174	33	,012	0,856	33	0,000
	старше 25	0,216	23	0,007	0,722	23	0,000
Стаж службы	до 25	0,294	33	0,000	0,729	33	0,000
	старше 25	0,396	23	0,000	0,576	23	0,000
Возраст	до 25	0,176	33	0,011	0,920	33	0,019
	старше 25	0,191	23	0,029	0,867	23	0,006

а – коррекция значимости Лильефорса.

10. Выборки сотрудников ДПС, имеющих разный стаж службы

*Критерии нормального распределения*

	Стаж службы (группы)	Колмогорова-Смирнова <sup>а</sup>			Критерий Шапиро-Уилка		
		Статистика	ст.св.	Значимость	Статистика	ст.св.	Значимость
Самочувствие	до 2 лет	0,343	48	0,000	0,631	48	0,000
	более 2 лет	0,310	8	0,023	0,739	8	0,006
Активность	до 2 лет	0,368	48	0,000	0,569	48	0,000
	более 2 лет	0,359	8	0,003	0,760	8	0,011
Настроение	до 2 лет	0,260	48	0,000	0,613	48	0,000
	более 2 лет	0,358	8	0,003	0,729	8	0,005
Ситуативная тревожность	до 2 лет	0,162	48	0,003	0,922	48	0,003
	более 2 лет	0,138	8	0,200*	0,952	8	0,731
Личностная тревожность	до 2 лет	0,139	48	0,021	0,959	48	0,090
	более 2 лет	0,128	8	0,200*	0,964	8	0,850
Планирование	до 2 лет	0,158	48	0,004	0,932	48	0,008
	более 2 лет	0,311	8	0,022	0,857	8	0,113
Программирование	до 2 лет	0,215	48	0,000	0,928	48	0,006
	более 2 лет	0,300	8	0,032	0,872	8	0,156
Оценивание результатов	до 2 лет	0,193	48	0,000	0,925	48	0,004
	более 2 лет	0,270	8	0,090	0,866	8	0,139
Гибкость	до 2 лет	0,193	48	0,000	0,899	48	0,001
	более 2 лет	0,284	8	0,057	0,906	8	0,324
Моделирование	до 2 лет	0,261	48	0,000	0,886	48	0,000
	более 2 лет	0,220	8	0,200*	0,917	8	0,408
Самостоятельность	до 2 лет	0,132	48	0,037	0,949	48	0,035
	более 2 лет	0,248	8	0,159	0,922	8	0,450
Общий уровень саморегуляции	до 2 лет	0,157	48	0,005	0,947	48	0,031
	более 2 лет	0,182	8	0,200*	0,927	8	0,491
Шкала стресса	до 2 лет	0,172	48	0,001	0,822	48	0,000
	более 2 лет	0,299	8	0,033	0,758	8	0,010
Стаж службы	до 2 лет	0,309	48	0,000	0,834	48	0,000
	более 2 лет	0,277	8	0,071	0,801	8	0,029
Возраст	до 2 лет	0,156	48	0,005	0,899	48	0,001
	более 2 лет	0,246	8	0,170	0,803	8	0,031

\* – нижняя граница истинной значимости;

а – коррекция значимости Лильефорса.

МВД России

---

Всероссийский институт повышения квалификации  
сотрудников МВД России

Е.В. Фиалковская, Ю.В. Ключко

**Тетрадь самопомощи по совладанию со стрессом  
для сотрудников ДПС ГИБДД МВД России**

*Рабочая тетрадь*

Домодедово  
ВИПК МВД России  
2024

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Как может помочь эта тетрадь?	3
2. Что вызывает стресс и какие его симптомы?	3
3. Что такое стресс?	4
4. Способы самопомощи	4
4.1. Упражнения на дыхание	4
4.2. Упражнения на управление эмоциями	5
4.3. Упражнения на управление мыслями	9
4.4. Ищем то, что подвластно контролю	11
4.5. Техники заземления	12

## *1. Как может помочь эта тетрадь?*

Служебная деятельность сотрудника ДПС ГИБДД является профессией особого риска и характеризуется наличием различных стрессогенных и экстремальных факторов, что может сказаться на Вашем самочувствии и взаимоотношениях с окружающими.

Чтобы помочь Вам справляться со стрессом авторский коллектив психологов разработал тетрадь самопомощи. Здесь собраны способы, которые позволяют преодолеть трудные ситуации и помогут расслабиться. Эти техники доступны для самостоятельного использования в удобное для Вас время.

## *2. Что вызывает стресс и какие его симптомы?*

*Стрессогенные факторы, вызывающие стресс:*

- общение с гражданами, провоцирующими на конфликт;
- ситуации дорожно-транспортных происшествий с различной степенью тяжести;
- несовершенство законодательства;
- психические и физические перегрузки;
- недостаточная правовая защищенность сотрудников ДПС ГИБДД;
- дефицит времени для решения профессиональных задач;
- сменный график работы;
- опасность для собственной жизни (риск нападения, наезда со стороны правонарушителей);
- высокая моральная ответственность, т.к. результаты деятельности влияют на судьбы людей;
- непрестижность профессии;
- вознаграждение за работу не соответствует ее объему и сложности;
- повышенный риск к коррупционным действиям;
- многообразие и сложность профессиональных задач;
- отсутствие или недостаток времени для кратковременного отдыха (для обеденного перерыва, чашки кофе и пр.);
- проблемы в отношениях с руководством и др.

*Внешние проявления стресса могут включать:*

- *физические симптомы*, такие как головная боль, повышенное сердцебиение, мышечное напряжение и усталость;
- *эмоциональные симптомы*, такие как раздражительность, беспокойство и трудности с концентрацией внимания;
- *поведенческие симптомы*, такие как повышенное употребление алкоголя и наркотиков, отказ от социальной активности и курение, трудности со сном, изменение аппетита.

### 3. Что такое стресс?

Слово «stress» в переводе с английского означает «нагрузка, давление, удар». *Стресс* – это напряжение, которое возникает в ответ на непривычные неожиданные обстоятельства и заставляет приспособиться к изменившимся условиям существования.

Когда человек сталкивается с неблагоприятными стрессогенными факторами из внешней или внутренней среды, он старается адаптироваться к ним, вернуться в состояние баланса. Для этого организм активизирует все свои ресурсы – физические и психические.

*Стресс бывает положительным (эустресс) и отрицательным (дистресс).*

*Эустресс* – полезный мотивирующий стресс. Человек ощущает, что готов к вызову, его работоспособность значительно возрастает.

*Дистресс* – проявляется в истощении организма и проблемах со здоровьем, потому что никак не удается адаптироваться к стрессорам.

*Стадии стресса:*

1. *Реакция тревоги.* Запускаются физиологические процессы (учащается сердцебиение и дыхание, мышцы напрягаются, обостряются органы чувств, выделяются гормоны).

2. *Сопроительство.* Организм активно противодействует стрессорам, хотя острота реакций понемногу снижается.

3. *Истощение.* Возникает, когда запас сил на исходе.

Теперь вы знаете больше о том,  
что такое стресс.  
Следует перейти к практическим  
заданиям

### 4. Способы самопомощи.

#### *Упражнения на дыхание*

*Дышать* – значит жить. Дыхательные упражнения успокаивают, позволяя мыслить ясно и рационально. Они основаны на чередовании циклов «вдох-выдох» и помогают восстанавливать систему кровообращения и сердечный ритм.

### *Упражнение «Классическое»*

1. Медленный глубокий вдох через нос так, чтобы максимально «надулся» живот; дышите именно им, а не грудью – положите руку на живот, чтобы контролировать его.

2. Затем задержать дыхание на несколько секунд.

3. Неторопливый выдох через приоткрытый рот так, чтобы из легких вышел весь воздух; выдох длится примерно в два раза дольше, чем вдох.

Количество повторов: 10 циклов (вдох-задержка-выдох) в течение 1-3 подходов. Между подходами перерывы.

### *Упражнение «Дыхание по квадрату»*

*Каждый цикл состоит из четырех этапов:*

1. Вдох в течение четырех секунд;

2. Задержка дыхания на четыре секунды;

3. Выдох в течение четырех секунд;

4. Задержка дыхания на четыре секунды.

Чтобы овладеть этой методикой, нужно представить квадрат в воображении. Подойдут также «квадрато подобные» предметы в поле зрения – окно автомобиля, обложка документа, удостоверяющего личность, экран телефона и др.

1. Посмотрите в верхний левый угол квадрата. Сделайте вдох в течение четырех секунд (веди мысленный отсчет);

2. Во время вдоха на четыре счета переведите взгляд в сторону верхнего правого угла. Задержите дыхание на четыре секунды;

3. Во время задержки дыхания на четыре счета переведите взгляд в сторону нижнего правого угла. Сделайте выдох на четыре секунды;

4. Во время выдоха на четыре счета переведите взгляд в сторону нижнего левого угла.

Задержите дыхание на четыре секунды. Количество повторов: 10-20 циклов (вдох-задержка-выдох-задержка) в течение 1-2 подходов. Между подходами делайте перерывы. Можете постепенно увеличивать количество времени (максимум до 20 секунд) при прохождении каждого из этапов.

### *Упражнения на управление эмоциями*

Для того, чтобы освоить способы совладания со стрессом, полезно вести дневник чувств и эмоций. Он позволит Вам выплеснуть негативные переживания, снизит их интенсивность, отследить, когда и как проявляется

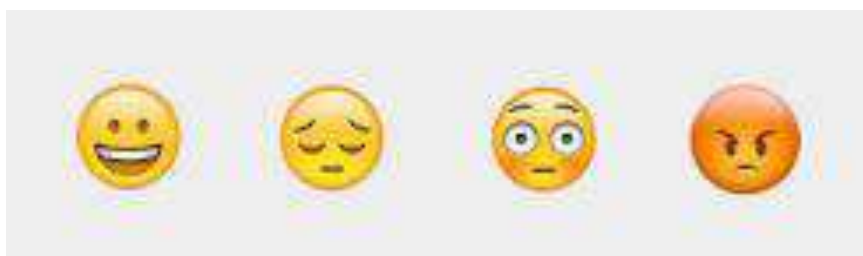
негативная эмоция, выбрать эффективные способы управления своим состоянием, сохранить конфиденциальность ваших переживаний.

Регулярное заполнение дневника после каждого столкновения с негативной эмоцией приведет к повышению эффективности в работе над управлением своего состояния.

Уметь распознать то, что чувствуешь сейчас – это первый шаг к управлению собой. Ориентируясь на эмоциональные сигналы, Вы можете своевременно подобрать подходящий способ самопомощи.

*Существует 4 базовые эмоции* (базовые эмоции – эмоции, которые присущи всем здоровым людям и которые одинаково проявляются у представителей самых разных культур, проживающих на разных континентах):

*радость, печаль, страх, гнев.*



У каждой из эмоций несколько вариантов в зависимости от проявления (от низкой до высокой). Например, эмоция страха: беспокойство – тревога – ужас.

Заполните таблицу 1 всевозможными вариантами базовых эмоций.

*Таблица 1*

Базовая эмоция	Вариативная эмоция	
Радость	Счастье, восторг, надежда ...	
Печаль	Тоска, скорбь, разочарование ...	
Страх	Испуг, тревога, опасение ...	
Гнев	Злость, зависть, возмущение ...	

*Упражнение «Распознавание эмоций»*

Потренируйтесь распознавать эмоции, которые возникают у Вас при стрессе. Вспомните и запишите стрессогенные ситуации, которые Вы пережили в последнее время. Попробуйте зафиксировать ощущения и мысли, которые были в каждой ситуации:

Стоит уделить внимание и телесным ощущениям.

Потренируемся распознавать свои эмоции.

Вспомните, что происходило в голове, груди, животе, ногах и руках и т.д. в негативной ситуации.

*Мысли:* о чем вы думали в тот момент?

*Действия:* что вы делали в тот момент?

*Интенсивность и длительность:* как долго длилось эмоциональное возбуждение и насколько оно было выражено?

Заполните таблицу 2.

*Таблица 2*

Ситуация	Ощущения в теле	Мысли
Например, конфликт с водителем автомобиля	Сжимание челюстей, резкая потливость, перехватило дыхание	Гражданин снял конфликт на камеру, значит будет служебная проверка и меня уволят
Действия	Интенсивность и длительность	Какой эмоции соответствуют
Сжимал челюсть, сжимал кулаки	Очень сильное перехватило дыхание и после еще долго не мог успокоиться	Гнев

### Упражнение «Совладание с эмоциями»

*Цель:* подобрать способы совладания с эмоциями в зависимости от их интенсивности.

Перечислите варианты базовых эмоций. Пользуйтесь таблицей 1. Выпишите в таблицу 3 для каждого варианта типы ситуаций, когда вы чаще всего переживаете подобную эмоцию. Приведите примеры.

Затем запишите, как вы обычно справляетесь со стрессом при переживании той или иной экстремальной ситуации.

В последней графе укажите способы совладания с эмоцией, которые стоит опробовать в следующий раз. Можно дополнять эту таблицу по мере того, как у вас будут появляться новые техники по совладанию с негативными эмоциями.

Таблица 3

Эмоция	Когда встречается (типы ситуаций)
Например: гнев	Например: провоцирующее поведение водителей статусных автомобилей
Что я обычно делаю, чтобы справиться	Что я могу сделать в следующий раз
Например: не показывая эмоций, стараюсь спокойно разьяснить нарушенные ПДД, вечером принимаю алкогольные напитки, чтобы успокоиться	Нормализовать дыхание (техника «дыхание по квадрату»), в свободное время провести медитативную технику, в выходной заняться спортом

## Упражнения на управление мыслями

При возникновении тревожных мыслей важно осознать, что это – только мысли, а не реальность.

Прислушивайтесь к эмоциям, которые сопровождают ваши тревожные мысли. Если связка «мысль-эмоция» вызывает слишком неприятные ощущения, стоит попробовать критически переосмыслить подобные мысли и переформулировать их.

**Важно помнить!!! Ваши мысли существуют в воображении. Это не то, что случилось. Возможно, этого никогда не произойдет.**

### Упражнение «Алгоритм работы с тревожными мыслями»

Опишите ситуацию, которая выглядит для Вас стрессогенной
Перечислите тревожные мысли, которые возникают в связи с этой ситуацией
Приведите доказательства того, что Ваши мысли – верны. Расположите мысли от наиболее близких к реальности до наименее
Напишите на какие из пунктов, у которых, по Вашему мнению, есть высокие шансы случиться в действительности, Вы можете повлиять (изменить к лучшему)

<p>Подготовьте план действий: что будете делать при наилучшем и наихудшем вариантах развития событий</p>
<p>Попробуйте найти и записать мысли, которые успокаивают и дарят надежду на положительный результат</p>

Рекомендуем завести «Блокнот позитивных мыслей», где бы вы могли отмечать свои успехи, достижения, все хорошее, что случилось с Вами в течение дня/недели/месяца. Отмечайте все, что приносило Вам позитивные эмоции: теплая солнечная погода, поход с семьей в кино, поощрение руководства, добрые слова благодарности граждан в Ваш адрес как сотрудника и т.д.

Ведение данного дневника может быть полезен в видении позитивных моментов в разных ситуациях и стать серьезным перевесом негативных эмоций и мыслей.

### *Ищем то, что подвластно контролю*

В стрессовой ситуации ищите то, что Вам по силам контролировать и менять к лучшему. Вы можете выбрать, что чувствовать, о чем думать и как действовать в тех или иных обстоятельствах. Забота о себе, поиск опоры и поддержки для себя – это тоже про контроль там, где так много неопределенности.

Когда человек находит то, на что способен повлиять, его тревога и страхи уменьшаются. Он обретает уверенность в себе. Влияние на изменение ситуации и отношение к ней необязательно должно быть огромным. Пусть это будет что-то небольшое, но действительно то, что поддается контролю.

*Как быть с тем, что находится вне нашего контроля?*

Во-первых, осознать, что не на все в мире Вам удастся повлиять. Попробуйте принять сей факт. Разрешить себе переживать по этому поводу, горевать из-за утрат и неудач, грустить, печалиться, злиться, бояться. В рамках разумного, когда переживания не разрушают личность и не воздействуют негативно на Вашу жизнь, здоровье и отношения с людьми. Испытывать разные эмоции и чувства – это естественно. Не делите их на «плохие» и «хорошие». Важно их признать, безопасно прожить и отпустить.

Во-вторых, найти способы, которые поддержат Вас в ситуациях неопределенности. Развивайте навыки совладания со стрессом, тренируйте их, изучите себя и свои возможности.

*Упражнение «Таблица контроля»*

Данная таблица 4 поможет Вам проанализировать, какие моменты в жизни вы можете контролировать.

1. Опишите только факты: предстоящая командировка, от которой нельзя отказаться, конфликтная ситуация с водителем автомобиля, служебная проверка по жалобе провоцирующего гражданина и др.

2. Укажите, что Вас беспокоит в данном событии.

3. Сформулируйте, что вне вашего контроля.

4. В графе «Что я могу контролировать?» выпишите сферы Вашего контроля. Например, Вы можете контролировать поиск мотивации вашей командировки, процесс подготовки к ней, способы поощрения после успешного выполнения служебной задачи.

*Таблица 4*

Ситуация	Что меня тревожит	Что вне моего контроля	Что я могу контролировать

## *Техники заземления*

Уменьшить тревогу и стабилизировать негативное состояние помогают техники заземления. Они позволяют сосредоточиться на «здесь» и «сейчас», нащупать опору под ногами, «землю, откуда их название».

### *Упражнение «Пять органов чувств»*

*Назовите вслух или про себя:*

- предметы, которые видите сейчас (зрение);
- звуки, которые слышите (слух);
- вещи, которых касаетесь (осязание);
- запахи, которые вдыхаете (обоняние);
- вкусы, которые ощущаете (вкус).

Перечислите по пять или сколько получится примеров (звуков, вкусов и т.д.) для каждого органа чувств.

Если во время выполнения упражнения, отсутствует возможность ощутить, например, запахи, вспомните какие-нибудь из них. Мысленно представьте их себе.

Стоит отметить, что движения также способствуют переключению фокуса внимания.

*Техники заземления для тела:*

- усиленно поморгать;
- похлопать себя по плечам, груди, рукам, ногам; энергично смахнуть с себя воображаемые пылинки, словно они осели на всех частях тела;
- интенсивно потереть мочки ушей;
- помассировать виски;
- резко сжать и разжать кулаки;
- пошевелить пальцами рук и ног.

*Подручные средства:*

- сжимать и разжимать в руках небольшой мячик, камушек и т.д.;
- порвать на мелкие клочки ненужные листы бумаги, тетради, блокноты.

### *Общие рекомендации*

*Общение* – чаще общайтесь с родными и близкими людьми, их поддержка благоприятно влияет на Ваше состояние, а проговаривание своих негативных эмоций приводит к тому, что они постепенно расслабляются.

*Временные границы* – попробуйте установить определенное количество времени на переживание негативной ситуации. Не позволяйте полностью негативным мыслям овладеть Вами.

*Хобби и интересы* – даже в условиях острого дефицита времени находите время и для себя. Выделите время на свой интерес, от чего вы получаете удовольствие. Чем больше у Вас источников радости, тем выше уровень стрессоустойчивости.

*Информационный фильтр* – установите для себя информационный фильтр. Выберите себе небольшое количество авторитетных источников новостей, которым доверяете. Устраивайте себе периоды, когда вы полностью отказываетесь от социальных сетей, новостей по телевизору и интернета.

*Научное издание*

**Фиалковская** Екатерина Владимировна,  
*кандидат педагогических наук*

**Клочко** Юлия Витальевна,  
*кандидат психологических наук, доцент*

**МЕТОДЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ  
СОТРУДНИКОВ ДПС ГИБДД МВД РОССИИ  
В УСЛОВИЯХ ПРОВОЦИРУЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ГРАЖДАН**

Редактирование и техническое редактирование Ю.А. Каткова

Подписано в печать 28.06.2024.

Формат 60x84 1/16. Объем 6,0 уч.-изд. л.

Тираж 70 экз. Заказ 11/24. Цена договорная.

Федеральное государственное казенное учреждение

дополнительного профессионального образования

«Всероссийский институт повышения квалификации сотрудников

Министерства внутренних дел Российской Федерации».

142007, Московская обл., г. Домодедово, микрорайон Авиационный, ул. Пихтовая, д. 3.