

ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ПСИХОТЕХНОЛОГИИ  
В ПРАВООХРАНИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ |  
PERSONALITY ORIENTED PSYCHOLOGICAL TECHNOLOGIES  
IN LAW ENFORCEMENT ACTIVITY

**Анализ уровня саморегуляции и компонентов  
эмоционального состояния у сотрудников полиции:  
результаты практической работы**

***Проскуракова Л.А.***

Кемеровский государственный университет (ФГБОУ ВО «КемГУ»); Российская медицинская академия непрерывного профессионального образования Министерства здравоохранения Российской Федерации (ФГБОУ ДПО РМАНПО Минздрава России), г. Новокузнецк, Российская Федерация

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9583-9161>, e-mail: [lora-al@yandex.ru](mailto:lora-al@yandex.ru)

Работа направлена на изучение саморегуляции, компонентов эмоционального состояния у сотрудников полиции как профессионально важных качеств специалистов экстремальных профессий. Целью исследования было разработать и внедрить тренинг для снижения уровня тревожности, стресса и повышения настроения у сотрудников полиции в условиях профессиональной деятельности. Семимесячный период работы включал 3 этапа: входную и выходную диагностику, разработку и внедрение тренинга саморегуляции. Эмпирически исследовали 64 сотрудника полиции УМВД России по Кемеровской области (контрольная и экспериментальная группы по 32 человека). Использовались методики: «Диагностика тревожности и депрессии» А.С. Карелина; «Ситуативная тревожность» по Ч.Д. Спилбергеру и Ю.Л. Ханину; «САН» В.А. Доскина, Н.А. Лаврентьевой; «Шкала стресса PSM-25» Лемура—Тесье—Филлиона; «Утомление—Монотония—Пресыщение—Стресс» А.Б. Леоновой; «ДС-30» В.П. Прядеина. Исходно установленный низкий уровень саморегуляции (31,2%), настроения и тревожности (по 6,2%), высокий уровень стресса (9,3%) корректировались тренингом с блоками телесного, словесного и чувственно-образного воздействия в течение 6 месяцев (35 часов, 1—2 раза в неделю). В результате в группе внедрения медицинский балл вырос по показателям саморегуляции (на 39%), настроения (на 62%), снизился по ситуативной (на 31%), общей (на 10%) тревожности и стрессу (на 13—22%); в контрольной группе значимых различий входной и выходной диагностики показателей не выявлено, что свидетельствует об эффективности внедрения тренинга. По причине нестабильной ситуации в стране рекомендуется применение тренинга среди батальонов сотрудников полиции на постоянной основе.

***Ключевые слова:*** психологический тренинг, ситуативная и общая тревожность, эмоциональный стресс, настроение, практикоориентированность, эмпирическое исследование.

*Проскурякова Л.А.*  
Анализ уровня саморегуляции и компонентов  
эмоционального состояния у сотрудников полиции:  
результаты практической работы  
Психология и право. 2022. Том 12. № 4. С. 83–95.

*Proskuryakova L.A.*  
Analysis of the Level of Self-Regulation and  
Components of the Emotional State of Police  
Officers: Results of Practical Work  
Psychology and Law. 2022. Vol. 12, no. 4, pp. 83–95.

**Благодарности.** Автор выражает благодарность за сотрудничество Елене Николаевне Рыжковой и Анастасии Игоревне Барышевой, специалистам-психологам УМВД России по Кемеровской области, г. Новокузнецк.

**Для цитаты:** *Проскурякова Л.А.* Анализ уровня саморегуляции и компонентов эмоционального состояния у сотрудников полиции: результаты практической работы [Электронный ресурс] // Психология и право. 2022. Том 12. № 4. С. 83–95. DOI:10.17759/psylaw.2022120407

## **Analysis of the Level of Self-Regulation and Components of the Emotional State of Police Officers: Results of Practical Work**

***Larisa A. Proskuryakova***

Kemerovo State University; Russian Medical Academy of Continuing Postgraduate Education of the Ministry of Health of Russia, Novokuznetsk, Russia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9583-9161>, e-mail: lora-al@yandex.ru

The work is directed towards studying self-regulation, components of the emotional state of police officers as professionally important qualities of specialists in extreme professions. The aim of the study was to develop and implement training to reduce anxiety, stress and improve mood in the professional activities of police officers. The seven-month period of work included 3 stages: input and output diagnostics, development and implementation of self-regulation training. Empirically investigated 64 police officers of the Ministry of Internal Affairs of Russia in the Kemerovo region (control and experimental groups of 32 people). The following methods were used: A.S. Karelin “Diagnostics of anxiety and depression”; “Situational anxiety” by C.D. Spielberger and Y.L. Khanin; “WAM (Well-being, activity, mood)” by V.A. Doskin, N.A. Lavrentieva; Stress Scale PSM-25 Lemur-Tessier-Fillion; “Fatigue—Monotony—Satiety—Stress” by A.B. Leonova; DS-30 V.P. Pryadein. The initially established low level of self-regulation (31.2%), mood and anxiety (6.2% each), high stress level (9.3%) were corrected by training with blocks of bodily, verbal and sensory-figurative effects for 6 months (35 hours, 1-2 times a week). As a result, in the implementation group, the median score increased in terms of self-regulation (by 39%), mood (by 62%), decreased in situational (by 31%), general anxiety (by 10%); stress (by 13-22%), there were no significant differences in the input and output diagnostic indicators in the control group, which indicates the effectiveness of the implementation of the training. The unstable situation in the country recommends the use of training among police battalions on a permanent basis.

**Keywords:** psychological training, situational and general anxiety, emotional stress, mood, practical orientation, empirical research.

**Acknowledgments.** The author expresses gratitude for cooperation to the psychologists of the Russian Ministry of Internal Affairs for the Kemerovo region, Novokuznetsk — Elena N. Ryzhkova and Anastasia I. Barysheva.

**For citation:** Proskuryakova L.A. Analysis of the Level of Self-Regulation and Components of the Emotional State of Police Officers: Results of Practical Work. *Psikhologiya i pravo = Psychology and Law*, 2022. Vol. 12, no. 4, pp. 83–95. DOI:10.17759/psylaw.2022120407 (In Russ.).

### Введение

Во времена перемен важной в социально-экономическом плане профессий является работа сотрудников полиции [13; 15]. Условия кризиса делают ее еще более опасной и сложной, характеризующейся множествами рисков для здоровья. Нахождение сотрудников полиции в постоянном состоянии ожидания опасности, необходимость непрерывного анализа быстроменяющихся ситуаций, повышенного внимания, а также работа с человеческим горем оказывают негативное влияние на психику и требуют мобилизации всех психофизических процессов для эффективного решения стоящих перед ними задач. Систематическое напряжение функциональных систем создает фоновое нестабильное отрицательно окрашенное эмоциональное состояние, порождает собственный стресс, тревожность, негативное настроение, что сказывается на выполнении профессиональной деятельности [6]. Многие современные исследователи отмечают, что в структуре дезадаптивного профессионального поведения личности немаловажное значение занимают нарушения, совершенные на фоне особых эмоциональных состояний, таких как эмоциональная неустойчивость, агрессивность, низкая стрессоустойчивость, ситуативная тревожность, аффективная насыщенность переживаний, неустойчивый фон настроения, вспыльчивость [3].

Обзор литературы по проблеме природы эмоциональных состояний позволил понимать его как сложное психическое состояние, проявляющееся в определенной форме переживания значимости воздействия внешних, внутренних стимулов и факторов [2; 13]. К основным компонентам эмоционального состояния, с учетом специфики работы сотрудников полиции, отнесены тревожность, уровень стресса и настроение. Под тревожностью понимается вид эмоционального состояния, характеризующийся субъективными ощущениями напряжения, ожиданием неблагоприятного развития событий [1]. Стресс — состояние, возникающее в ответ на экстремальные ситуации, при длительном и крайне сильном психологическом напряжении, в результате чего нервная система человека получает эмоциональное перенапряжение [6]. Настроение — общее состояние, проявляющееся в эмоционально бессознательной оценке складывающихся обстоятельств в данный промежуток времени [5]. Одним из механизмов, позволяющих корректировать и поддерживать положительный эмоциональный фон, воздействующим на его динамические компоненты, является саморегуляция [1].

В современной психологии существует множество различных способов описания феномена саморегуляции. В работах А.К. Осницкого и др. рассматривают процессы саморегуляции как целенаправленную внутреннюю активность индивида, осуществляющуюся путем системного участия различных процессов и явлений, уровней психики [11]. Выделяют саморегуляцию физиологическую (осуществляется на произвольном и неосознанном уровне) и психологическую (на произвольном и сознательном уровне), которые непосредственно связаны между собой и влияют друг на друга. М.Ю. Лемещенко в своей работе указывала на то, что согласно В.П. Бояринцеву, саморегуляция является механизмом обеспечения внутренней психической активности человека различными средствами [8]. В современной зарубежной психологии под саморегуляцией понимаются процессы, позволяющие человеку управлять собственным поведением в изменяющихся условиях. Саморегуляция включает управление мыслями, эмоциями, поведением, вниманием [8]. А.А. Кацера под саморегуляцией понима-

ется процесс обеспечения стабильности системы, ее относительная устойчивость и равновесие, а также целенаправленное изменение индивидом механизмов различных психофизиологических функций, касающихся формирования особых средств контроля за деятельностью [9]. Достаточно известными также являются многоуровневая система саморегуляции жизнедеятельности Г.Ш. Габдреевой и обобщенная модель саморегуляции психической деятельности Ю.Я. Голикова и А.Н. Костина [4]. Учитывая многочисленные ракурсы рассмотрения данного понятия, в нашей работе мы будем исследовать психическую саморегуляцию. Под саморегуляцией мы рассматриваем процесс сознательных актов управления человеком своим эмоциональным состоянием, субъективными ощущениями напряжения; сознательный контроль собственного настроения, тревожности и уровня стресса [5]. К сотрудникам полиции предъявляют особые требования по выраженности эмоционального состояния, они должны уметь совладать с собственным настроением, не впадать в панику в критических ситуациях, быть достаточно стрессоустойчивыми. Низкий уровень их психической саморегуляции может привести к серьезным ошибкам, к смертельному риску людей, к профессиональной непригодности в службе.

Наиболее оптимальным вариантом психокоррекции в данном случае может послужить психологический тренинг [10; 11]. Он должен базироваться на управлении человеком своим эмоциональным состоянием, предполагающим постоянный контроль его направления, организацию перехода одного эмоционального состояния в другое, что возможно при психологическом воздействии человека на самого себя с помощью различных техник и приемов. Существуют исследования, где в теории раскрываются суть приемов саморегуляции и значимость их применения работниками полиции [7; 8]. Однако в нашем исследовании мы рассматриваем на практике влияние техник и методик психической саморегуляции на эмоциональное состояние сотрудников полиции с помощью психологического тренинга. Подобных исследований ранее не проводилось.

### Методы

Эмпирическое исследование проводилось на базе УМВД России по Кемеровской области крупного промышленного города Юга Кузбасса — Новокузнецка в рамках сотрудничества психологов и преподавателей кафедры. Период составил 7 месяцев (осень 2019 — весна 2020 гг.). На первом этапе проводилась входная психодиагностика уровня саморегуляции и компонентов эмоционального состояния. Далее осуществлялась разработка и внедрение в группу А психологического тренинга «Саморегуляция эмоционального состояния», состоящего из трех блоков (35 часов). На третьем этапе осуществлялась выходная диагностика исследуемых компонентов в группах. Выборку составили 64 сотрудника, медиана возраста составила 26(24—29) лет, стажа работы — 3(2—7) года, доля женщин 21,8% (14 из 64). Случайным образом были сформированы две группы исследования по 32 человека: основная (А) и контрольная (Б). Группы сопоставимы по возрасту ( $U=1,2$ ;  $p=0,24$ ): 25(23—28) лет — в группе Б и 27 (24—30) — в группе А стажу работы ( $U=1,1$ ;  $p=0,29$ ): 3 (2—5) лет — в группе Б и 4 (3—7) — в группе А доле женщин ( $\chi^2=0,37$ ,  $p=0,54$ ): 25% (8 из 32) в группе Б и 18,7% (6 из 32) — в группе А. Применены следующие методики для диагностики: 1) общего уровня тревожности: «Диагностика тревожности и депрессии» А.С. Карелина «Ситуативная тревожность», по Ч.Д. Спилбергеру и Ю.Л. Ханину; 2) настроения: «САН» В.А. Доскина, Н.А. Лаврентьевой; 3) уровня стрессовых ощущений по соматическим, поведенческим, эмоциональным показателям, возникающим у субъекта в ответ на экстремальные ситуации: по шкале

стресса: «PSM-25» Лемура—Тесье—Филлиона; общему уровню стресса: «Утомление—Монотония—Пресыщение—Стресс» А.Б. Леоновой; 4) саморегуляции: «ДС-30» В.П. Прядеина [14]. Проверка нормальности распределения количественных признаков проводилась по критерию Шапиро—Уилкса. Описательная статистика медианой и интерквантильным размахом. Сравнение двух независимых выборок осуществлялась критерием Манна—Уитни (U), зависимых (до—после тренинга) — критерием Вилкоксона для связанных выборок (W). Сравнение независимых выборок по качественным номинальным показателям проводили в ходе анализа таблиц сопряженности с помощью критерия Хи-квадрат. Различия считали статистически значимыми при  $p \leq 0,05$ . Все расчеты проводились в статистическом программном пакете IBM SPSS Statistics Version 22 (лицензия 20160413-1).

### Результаты

Психодиагностика исходного состояния саморегуляции у сотрудников полиции показала, что ее высокий уровень характерен лишь для 31,2 и 25,0% сотрудников в группах А и Б. Они могут быстро справиться с возникающим при стрессе напряжением, способны сохранять эмоциональные ресурсы. При выполнении служебных обязанностей их самочувствие по большей степени не зависит от окружающих и какой-либо ситуации. Средний уровень саморегуляции отмечен у 37,5% в группе А и у 43,7% в группе Б. Это констатирует, что сотрудники часто не могут совладать с собственными эмоциями, напряжением, стрессом. Их эмоциональное состояние поддается влиянию со стороны окружающих и возникающих ситуаций (табл. 1.).

Таблица 1

#### Показатели саморегуляции и компонентов эмоционального состояния у сотрудников полиции при входной и выходной диагностике

Методика	Группа	Медиана и интерквантильный размах баллов по методике — $Me(Q1; Q3)^1$		Анализ динамики	
		До	После	$\pm\Delta\%^2$	W, $p^3$
1. Диагностика саморегуляции «ДС-30» В.П. Прядеина	А	97 (77; 152,5)	153,5 (120; 164,5)	+39% (8; 69)	W=3,5; p=0,001
	Б	105,5 (70,5; 150)	114 (90; 154,5)	+1% (-5; 24)	W=1,02; p=0,31
	U, $p^4$	U=0,13; p=0,89	U=1,96; p=0,05	-	
2. Опросник «САН» В.А. Доскина, Н.А. Лаврентьевой	А	2,3 (1,5; 3,2)	3,6 (3,5; 3,9)	+62% (27; 102)	W=3,4; p<0,001
	Б	2,2 (1,7; 2,6)	2,1 (1,5; 2,5)	-2% (-21; 7)	W=0,45; p=0,66
	U, p	U=0,36; p=0,72	U=3,7; p<0,001	-	
3. «Ситуационная тревожность», по Ч.Д. Спилбергеру и Ю.Л. Ханину	А	29 (24,5; 39,5)	21 (16; 29)	-31% (-38; -20)	W=3,5; p<0,001
	Б	31 (22; 38,5)	31,5 (21; 40,5)	+3% (-10; 10)	W=0,43; p=0,67
	U, p	U=0,08; p=0,94	U=2,1; p=0,04	-	

4. «Диагностика тревожности и депрессии», по А.С. Карелину	А	-1,29 (-1,32; 0,17)	-1,40 (-1,47; -1,3)	-10% (-24; -3)	W=2,2; p=0,03
	Б	-1,3 (-1,34; 1,11)	-1,29 (-1,3; 1,2)	+2% (-1; 8)	W=1,8; p=0,07
	U, p	U=0,17; p=0,87	U=2,5; p=0,01	-	
5. Уровень стрессовых ощущений по соматическим, эмоциональным показателям шкалы стресса «PSM-25» Лемура—Тесье—Филлиона	А	103 (94; 134,5)	89,5 (80; 98,5)	-22% (-31; -10)	W=3,3; p=0,001
	Б	99 (87; 126,5)	95 (89,5; 140,5)	-5% (-7; 13)	W=1,6; p=0,11
	U, p	U=0,94; p=0,35	U=2,2; p=0,03	-	
6. Уровень стресса по опроснику «Утомление—Монотония—Пресыщение—Стресс» А.Б. Леоновой	А	17 (13; 23,5)	14,5 (11; 18)	-13% (-29; -1)	W=2,8; p=0,005
	Б	18 (17; 27)	18,5 (14,5; 25)	-6% (-18; 7)	W=0,6; p=0,55
	U, p	U=1,4; p=0,15	U=2,3; p=0,02	-	

*Примечание:* «<sup>1</sup>» — приведены медиана и интерквартильный размах баллов по каждой методике тестирования до и после тренинга; «<sup>2</sup>» — приведена медиана и интерквартильный размах индивидуальных процентных изменений баллов после тренинга относительно баллов до тренинга; «<sup>3</sup>» — сравнение баллов после тренинга относительно баллов до тренинга проводилось критерием для связанных выборок Вилкоксона; «<sup>4</sup>» — сравнение баллов между экспериментальной и контрольной группой проводилось критерием Манна—Уитни

Однако были выявлены респонденты с низким уровнем саморегуляции (по 31,2% в группах), эмоциональное состояние которых наиболее зависимо от внешней ситуации и мнения окружающих людей. Их характеризуют частные перепады настроения, тревожность, вспыльчивость. Они используют элементы саморегуляции, находящие свое отражение в форме непроизвольных реакций возбуждения или торможения, поведенчески же происходит неосознаваемая и потому неконтролируемая человеком подстройка уровня активации к требованиям текущей деятельности. Субъекты с данным уровнем саморегуляции не способны качественно выполнять свои профессиональные задачи, снижая эффективность деятельности всей полицейской службы, подвергая опасности граждан и общество в целом, что требует срочного реагирования на различных контролируемых уровнях, особенно в кризисных ситуациях. Входная диагностика компонентов эмоционального состояния сотрудников полиции позволила установить следующее. Высокий уровень стресса выявлен у 12,5 в группе А и 6,2% в группе Б; этот факт свидетельствует о необходимости проведения психокоррекции на снижение их уровня стресса; стресс не только оказывает негативное влияние на состояния организма и самочувствие личности, но и разрушающе действует на их профессиональную деятельность [6]. Половина сотрудников имели средний уровень стресса, характеризующийся при сохранении адаптивности к происходящему наличием неудовлетворенности какими-либо событиями, проявляющийся в некоторой напряженности и беспокойстве. Субъективная оценка стрессовых ощущений по соматическим, поведенческим, эмоциональным показателям установила отсутствие респондентов с высокими значениями. Но 37,5 и 40,6% сотрудников все же имели его средний уровень и занимали промежуточное положение между четким положительным профессиональным настроем и эмоциональной напряженностью, признаками психического дистресса. Высокий уровень ситуативной и общей тревожности, пло-

хого настроения выявлен у 6,2% сотрудников в обеих группах. Это проявляется беспокойством, возможным сильным и длительным психическим напряжением, нетерпеливостью и внутренней скованностью, демонстрацией своего недовольства, подавленностью, отсутствием интереса к работе. Подобные результаты были получены и в других исследованиях [3; 15]. Однако медианный балл по данным компонентам находился в диапазоне средних (пограничных) значений. Так как от 43,7 до 31,2% респондентов в группах сохраняли средний уровень тревожности, сопровождающийся частым напряжением при общем положительном настрое на ситуацию и происходящие события в данный промежуток времени, во время тестирования. Входное тестирование продемонстрировало статистическую сопоставимость групп по всем исследуемым показателям (табл. 1).

Наличие обследованных с низкими и пограничными значениями саморегуляции, высоким уровнем стресса, тревожности и плохого настроения показывают необходимость снижения уровня негативных переживаний и трансформирования их в положительные эмоциональные состояния. Требуется формирование у сотрудников потребности овладения техниками саморегуляции.

Первичным ответственным звеном в данной работе является психологическая служба структуры УМВД России. Основываясь на литературных данных и результатах собственного исследования, разработан и внедрен психологический тренинг «Саморегуляция эмоционального состояния», направленный на создание благоприятных условий для работы сотрудников полиции; ознакомление и обучение способам, приемам управления собственным эмоциональным состоянием, техникам релаксации; создание у сотрудников сознательных мотивов к проработке саморегуляции своих эмоциональных состояний [12]. Продолжительность тренинга — 6 месяцев, он состоит из трех блоков, всего 35 часов. Включает игры, беседы, психогимнастические, дыхательные упражнения, техники на релаксацию, активизацию, способов мышечного, образного, словесного регулирования своего состояния. Занятия проводились один раз в 1—2 недели. Одно занятие длилось 4 часа, включающие 3 часа практического занятия, 1 час — разбор и домашнее задание. Вступительный блок посвящен знакомству с правилами группы, адаптации участников к тренинговой работе, созданию у сотрудников положительной мотивации к занятиям, снятию эмоциональной напряженности. Основной блок включает занятия, посвященные обучению навыкам саморегуляции с помощью управления дыханием при участии мышц тела (сжатие и расслабление кулаков, напряжения и расслабления мышц, лица, туловища, верхних и нижних конечностей), обучению способам управления тонусом и движением мышц тела. Другая часть занятий включает упражнения на знакомство и овладение способами, связанными с воздействием слова на сознательную регуляцию своего эмоционального состояния, которое задействует сознательный механизм самовнушения, при этом происходит непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма. Стандартные формулировки самовнушений строятся как простые и краткие утверждения, имеющие позитивную направленность без использования частицы «не». Это самоприказ, самопоощрение, самоодобрение, цель которых осмыслить свои возможности, принять себя, повысить свою самооценку, свою значимость, снять эмоциональное напряжение и мотивировать себя к саморазвитию. Последняя часть упражнений основного блока включает способы, активизирующие ассоциативно-лимбическую систему мозга, воздействующие на систему чувств и представлений. Образ, воображение открывают доступ к мощным подсознательным резервам психики. Это приемы, связанные с использованием обращений в воображении к ресурсным ситуациям, в которых человек чувствовал себя ком-

фортно, расслабленно, спокойно. Все упражнения тренинга направлены на обучение управлению своими эмоциями, предполагающему снятие усталости; обретение уверенности в себе; совладание с раздражением, гневом, повышенной тревожностью; снижение уровня стресса через включение тела, сознательные корковые и подсознательные подкорковые действия в ответ на компоненты эмоционального состояния. Заключительный блок посвящен подведению итогов и саморефлексии.

Проведенное эмпирическое исследование по разработке и внедрению психологического тренинга саморегуляции показало, что ее медианный балл в группе А имеет статистически значимый рост в среднем на 39% от значений, полученных до проведения тренинга (рис. 1). Высокий уровень саморегуляции отмечен у 56,2% сотрудников, средний — у 37,5% человек. Несмотря на тот факт, что у большинства сотрудников способность управлять собственным поведением в резко изменяющихся условиях значительно повысилась, все же 6,2% респондентов за полугодовой период занятий еще не смогли научиться обеспечивать относительную стабильность, устойчивость и равновесие регуляторной системы, целенаправленное изменение собственных механизмов различных психофизиологических функций, касающихся формирования осознанных приемов контроля за текущей деятельностью.

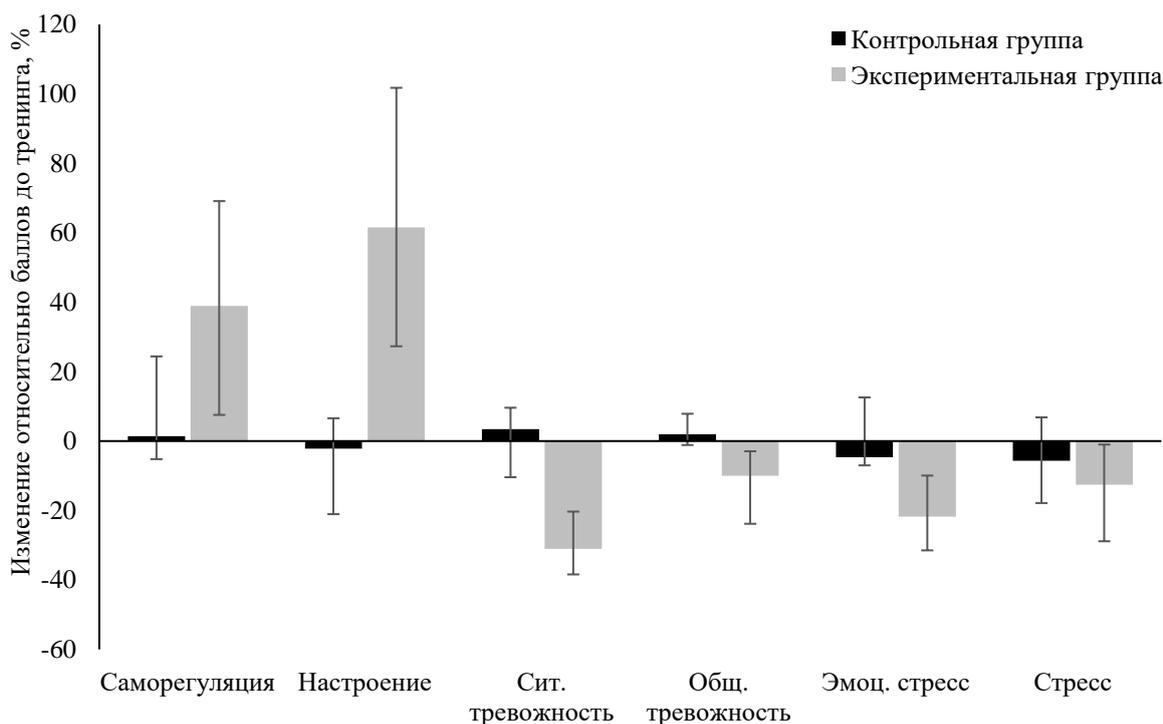


Рис. 1. Динамика уровня саморегуляции и компонентов эмоционального состояния в группах исследования при повторной диагностике (приведены медиана и интерквартильный размах индивидуальных процентных изменений баллов)

Видимо, данной микрогруппе сотрудников требуется больше времени для овладения навыками автоматической саморегуляции своего эмоционального состояния. Этот факт указывает на возможное применение тренинга на постоянной основе. Сравнение между группами исследования в результате выявило статистически значимые различия уровня саморегуляции (114 и 153,5 баллов соответственно;  $p=0,05$ ), подтверждающие результативность тре-

нинга. Аналогичная ситуация наблюдалась по всем остальным шкалам компонентов эмоционального состояния. Количество сотрудников в группе А с хорошим настроением, заинтересованностью, уверенностью в себе и отстраненностью от негативных событий статистически значимо возросло (на 81,3%;  $p \leq 0,01$ ), в группе Б больше половины респондентов стабильно демонстрировали низкий фон настроения. По шкале ситуативной тревожности снижение ее уровня у сотрудников составило 31,2% относительно баллов до тренинга ( $p < 0,001$ ), обычное самочувствие сотрудников стало более психически устойчивым к неожиданным критическим ситуациям в течении рабочего дня. После тренинга у большинства сотрудников преобладал низкий уровень тревожности (87,5% респондентов в сравнении с исходными 65,6%) и отсутствует высокий ее уровень, однако при входной диагностике он был выявлен у 6,2% человек. Большинство сотрудников после внедрения тренинга характеризуются устойчивой склонностью не воспринимать возникающие ситуации как угрожающие, проявляют уверенность в своих действиях. Аналогичная ситуация наблюдается и по общему уровню тревожности: снижение показателя на 10% относительно баллов входного тестирования ( $p = 0,03$ ), медианный балл в группе А в результате тренинга снизился с промежуточного (-1,29 баллов) до низкого (-1,40 баллов) ожидания неблагоприятного развития событий в течении рабочего дня. Низкий уровень общей тревожности выявлен у 93,7% респондентов (в сравнении с 62,5% исходно), а сотрудников с высокой тревожностью после внедрения тренинга не определено (исходно — у 6,2 %). По шкале стресса по эмоциональным и соматическим ощущениям снижение составило 22% ( $p = 0,001$ ) относительно баллов входного тестирования; медианный балл в группе А в результате тренинга снизился со среднего промежуточного уровня (103 балла) до состояния психической адаптированности к профессиональным рабочим нагрузкам (89,5 баллов — низкий уровень); 84,4% респондентов в результате прохождения тренинга нивелировали свои субъективные ощущения эмоционального и соматического дискомфорта, приводящие к стрессу. Результативны были упражнения тренинга на снижение уровня стресса, который был высоким у 12,5% сотрудников группы А. В сравнении с входной диагностикой, после тренинга в группе А не выявлено сотрудников с высоким уровнем стресса, что говорит об их удовлетворенности обстановкой, происходящими событиями в данный промежуток времени при отсутствии напряжения и беспокойства. По шкале уровня стресса снижение составило 13% относительно баллов до тренинга ( $p = 0,005$ ), групповые показатели изменились в сторону повышения стрессоустойчивости (с 17 баллов до 14,5 баллов). Значимых различий в уровнях исследуемых показателей у сотрудников группы Б при входной и выходной диагностики не было установлено.

Результаты межгруппового сравнения при выходном тестировании компонентов эмоционального состояния имели статистически значимы различия по уровням: настроения (3,6 баллов и 2,1 балла;  $p < 0,001$ ); ситуативной (21 балл и 31,5 балла;  $p = 0,04$ ) и общей (-1,40 баллов и -1,29 баллов;  $p = 0,01$ ) тревожности; стресса по соматическим и эмоциональным ощущениям (89,5 баллов и 95 баллов;  $p = 0,03$ ), уровня стресса (14,5 баллов и 18,5 баллов;  $p = 0,02$ ).

### **Выводы**

Проведенное исследование саморегуляции и компонентов эмоционального состояния у сотрудников полиции показали необходимость разработки и внедрения психологического тренинга, направленного на овладение приемами и техниками саморегуляции, приводящими к положительным изменениям эмоциональных компонентов поведения у сотрудников полиции, что важно для выполнения профессиональной деятельности. Результаты демонстрируют

*Проскурякова Л.А.*  
Анализ уровня саморегуляции и компонентов  
эмоционального состояния у сотрудников полиции:  
результаты практической работы  
Психология и право. 2022. Том 12. № 4. С. 83–95.

*Proskuryakova L.A.*  
Analysis of the Level of Self-Regulation and  
Components of the Emotional State of Police  
Officers: Results of Practical Work  
Psychology and Law. 2022. Vol. 12, no. 4, pp. 83–95.

необходимость и важность его применения среди всех батальонов сотрудников полиции. Отсутствие положительной динамики исследуемых показателей в контрольной группе требует его включения в арсенал способов работы психолога УМВД России на постоянной основе наряду с другими психокоррекционными мероприятиями.

### **Литература**

1. *Алдашева А.А., Зеленова М.Е., Рунец О.В.* Индивидуальный стиль саморегуляции как ресурс стрессоустойчивости у замещающих родителей [Электронный ресурс] // Социальная психология и общество. 2017. Том 8. № 1. С. 75–92. doi:10.17759/sps.2017080105
2. *Бутузова Ю.А.* Психологическая сущность эмоционального состояния личности // Омский научный вестник. 2011. № 5 (101). С. 173–175.
3. *Вахнина В.В.* Психологические особенности переговорной компетентности сотрудников полиции в кризисных ситуациях // Труды Академии управления МВД России. 2013. № 3 (27). С. 84–87.
4. *Гизатуллин Т.Р.* Результаты исследования состояния психического и физиологического здоровья сотрудников полиции, осуществляющих правоохранительную деятельность // Наука и мир. 2014. № 8 (12). С. 170–174.
5. *Зеленова М.Е.* Индивидуальный стиль саморегуляции как внутренний ресурс стрессоустойчивости субъектов трудовой деятельности [Электронный ресурс] // Социальная психология и общество. 2013. Том 4. № 1. С. 69–82. URL: [https://psyjournals.ru/social\\_psy/2013/n1/58214.shtml](https://psyjournals.ru/social_psy/2013/n1/58214.shtml) (дата обращения: 02.08.2020).
6. *Зеленова М.Е., Захаров А.В.* Выгорание и стресс в контексте профессионального здоровья военнослужащих [Электронный ресурс] // Социальная психология и общество. 2014. Том 5. № 2. С. 50–70. URL: [https://psyjournals.ru/social\\_psy/2014/n2/69371.shtml](https://psyjournals.ru/social_psy/2014/n2/69371.shtml) (дата обращения: 02.08.2020).
7. *Кононова М.А., Ичитовкина Е.Г., Злоказова М.В., Соловьев А.Г.* Эмоциональное выгорание сотрудников, замещающих должности старшего начальствующего состава органов внутренних дел [Электронный ресурс] // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2017. № 1 (68). С. 33–36. doi:10.24411/1999-6241-2017-11008
8. *Конопкин О.А.* Структурно-функциональный и содержательно-психологический аспекты осознанной саморегуляции // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2005. Том 2. № 1. С. 27–42.
9. *Лемещенко М.Ю.* Саморегуляция личности специалиста как психологическая проблема // «Педагогика и психология: проблемы и решения»: материалы международной заочной научно-практической конференции (29 апреля 2013 г.). Новосибирск: СибАК, 2013. С. 169–175.
10. *Натейкина Ю.О.* Тренинг как способ профессионального развития персонала [Электронный ресурс] // Международный научно-исследовательский журнал. 2016. № 3-1 (45). С. 51–52. doi:10.18454/IRJ.2016.45.179
11. *Осницкий А.К.* Регуляторный опыт — основа субъектной активности человека // Теоретическая и экспериментальная психология. 2008. Том 1. № 2. С. 17–34.
12. *Петров В.Е., Филипенкова Н.Ю.* Психологическая помощь и самопомощь сотрудникам полиции в экстремальных условиях: Учебно-методическое пособие. Домодедово: ВИПК МВД России, 2013. 118 с.

Проскурякова Л.А.  
Анализ уровня саморегуляции и компонентов  
эмоционального состояния у сотрудников полиции:  
результаты практической работы  
Психология и право. 2022. Том 12. № 4. С. 83–95.

Proskuryakova L.A.  
Analysis of the Level of Self-Regulation and  
Components of the Emotional State of Police  
Officers: Results of Practical Work  
Psychology and Law. 2022. Vol. 12, no. 4, pp. 83–95.

13. Проскурякова А.А., Лобыкина Е.Н. Взаимосвязь индивидуально-психологических характеристик и пищевого поведения населения в половозрастном и социальном контексте [Электронный ресурс] // Здоровоохранение Российской Федерации. 2020. Том 64. № 2. С. 68–75. doi:10.46563/0044-197X-2020-64-2-68-75

14. Прядеин В.П. Психодиагностика личности: избранные психологические методики и тесты. Сургут: РИО СурГПУ, 2013. 245 с.

15. Сондерс Д., Котзиас В., Рамшанд Р. Стресс в работе сотрудников правоохранительных органов в наши дни: влияние меняющейся социально-политической обстановки [Электронный ресурс] // Актуальные проблемы экономики и права. 2019. Том 13. № 3. С. 1430–1449. doi:10.21202/1993-047X.13.2019.3.1430-1449

### References

1. Aldasheva A.A., Zelenova M.E., Runets O.V. Individual'nyi stil' samoregulyatsii kak resurs stressoustoichivosti u zameshchayushchikh roditelei [Individual Self-Regulation styles as the source of stress resistance in foster parents] [Elektronnyi resurs]. *Sotsial'naya psikhologiya i obshchestvo = Social Psychology and Society*, 2017. Vol. 8, no. 1, pp. 75–92. doi:10.17759/sps.2017080105 (In Russ.).
2. Butuzova Yu.A. Psikhologicheskaya sushchnost' emotsional'nogo sostoyaniya lichnosti [Psychological essence of emotional condition]. *Omskii nauchnyi vestnik = Omsk Scientific Bulletin*, 2011, no. 5 (101), pp. 173–175 (In Russ.).
3. Vakhnina V.V. Psikhologicheskie osobennosti peregovornoj kompetentnosti sotrudnikov politsii v krizisnykh situatsiyakh [Psychological features of negotiation competence of police professionals in crisis situations]. *Trudy Akademii upravleniya MVD Rossii = Proceedings of Management Academy of the Ministry of the Interior of Russia*, 2013, no. 3 (27), pp. 84–87 (In Russ.).
4. Gizatullin T.R. Rezul'taty issledovaniya sostoyaniya psikhicheskogo i fiziologicheskogo zdorov'ya sotrudnikov politsii, osushchestvlyayushchikh pravookhranitel'nyuyu deyatel'nost' [Study results of mental and physical health status of police officers responsible for law enforcement]. *Nauka i mir = Science and World*, 2014, no. 8 (12), pp. 170–174 (In Russ.).
5. Zelenova M.E. Individual'nyi stil' samoregulyatsii kak vnutrenniy resurs stressoustoichivosti sub'ektov trudovoi deyatel'nosti [Style of Self-Regulation as Inner Stress Resistance Resource in Working Individuals] [Elektronnyi resurs]. *Sotsial'naya psikhologiya i obshchestvo = Social Psychology and Society*, 2013. Vol. 4, no. 1, pp. 69–82. URL: [https://psyjournals.ru/social\\_psy/2013/n1/58214.shtml](https://psyjournals.ru/social_psy/2013/n1/58214.shtml) (Accessed 02.08.2020). (In Russ.).
6. Zelenova M.E., Zakharov A.V. Vygorenie i stress v kontekste professional'nogo zdorov'ya voennosluzhashchikh [Burnout and Stress in the Context of Professional Health in Military Personnel] [Elektronnyi resurs]. *Sotsial'naya psikhologiya i obshchestvo = Social Psychology and Society*, 2014. Vol. 5, no. 2, pp. 50–70. URL: [https://psyjournals.ru/social\\_psy/2014/n2/69371.shtml](https://psyjournals.ru/social_psy/2014/n2/69371.shtml) (Accessed 02.08.2020). (In Russ.).
7. Kononova M.A., Ichitovkina E.G., Zlokazova M.V., Solov'ev A.G. Emotsional'noe vygorenie sotrudnikov, zameshchayushchikh dolzhnosti starshego nachal'stvuyushchego sostava organov vnutrennikh del [Emotional burnout among the MIA chief police officers] [Elektronnyi resurs]. *Psikhopedagogika v pravookhranitel'nykh organakh = Psychopedagogics in Law Enforcement*, 2017, no. 1 (68), pp. 33–36. doi:10.24411/1999-6241-2017-11008 (In Russ.).

Проскурякова Л.А.  
Анализ уровня саморегуляции и компонентов  
эмоционального состояния у сотрудников полиции:  
результаты практической работы  
Психология и право. 2022. Том 12. № 4. С. 83–95.

Proskuryakova L.A.  
Analysis of the Level of Self-Regulation and  
Components of the Emotional State of Police  
Officers: Results of Practical Work  
Psychology and Law. 2022. Vol. 12, no. 4, pp. 83–95.

8. Konopkin O.A. Strukturno-funktsional'nyi i sodержatel'no-psikhologicheskii aspekty osoznanoi samoregulyatsii [Conscious self-control: the structure/function and content aspects]. *Psikhologiya. Zhurnal Vischei shkoly ekonomiki = Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 2005. Vol. 2, no. 1, pp. 27–42 (In Russ.).
9. Lemeshchenko M.Yu. Samoregulyatsiya lichnosti spetsialista kak psikhologicheskaya problema. “Pedagogika i psikhologiya: problemy i resheniya”: materialy mezhdunarodnoi zaочноi na-uchno-prakticheskoi konferentsii (29 aprelya 2013 g.). Novosibirsk: SibAK, 2013, pp. 169–175 (In Russ.).
10. Nateikina Yu.O. Trening kak sposob professional'nogo razvitiya personala [Training as a method of professional development of staff] [Elektronnyi resurs]. *Mezhdunarodnyi nauchno-issledovatel'skii zhurnal = International Research Journal*, 2016, no. 3-1 (45), pp. 51–52. doi:10.18454/IRJ.2016.45.179 (In Russ.).
11. Osnitskiy A.K. Regulyatornyi opyt — osnova sub'ektnoi aktivnosti cheloveka. *Teoreticheskaya i eksperimental'naya psikhologiya = Theoretical and Experimental Psychology*, 2008. Vol. 1, no. 2, pp. 17–34. (In Russ.).
12. Petrov V.E., Filipenkova N.Yu. Psikhologicheskaya pomoshch' i samopomoshch' sotrudnikam politsii v ekstremal'nykh usloviyakh: Uchebno-metodicheskoe posobie. Domodedovo: VIPK MVD Rossii Publ., 2013. 118 p. (In Russ.).
13. Proskuryakova A.A., Lobykina E.N. Vzaimosvyaz' individual'no-psikhologicheskikh kharakteristik i pishchevogo povedeniya naseleniya v polovozrastnom i sotsial'nom kontekste [The influence of individual psychological characteristics on the eating behavior of the population in a gender, age and social context] [Elektronnyi resurs]. *Zdravookhranenie Rossiiskoi Federatsii = Health Care of the Russian Federation*, 2020. Vol. 64, no. 2, pp. 68–75. doi:10.46563/0044-197X-2020-64-2-68-75 (In Russ.).
14. Pryadein V.P. Psikhodiagnostika lichnosti: izbrannye psikhologicheskie metodiki i testy. Surgut: RIO SurGPU Publ., 2013. 245p. (In Russ.).
15. Saunders J., Kotzias V., Ramchand R. Stress v rabote sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov v nashi dni: vliyanie menyayushcheisya sotsial'no-politicheskoi obstanovki [Contemporary police stress: the impact of the evolving socio-political context] [Elektronnyi resurs]. *Aktual'nye problemy ekonomiki i prava = Actual problems of economics and law*, 2019. Vol. 13, no. 3. pp. 1430–1449. doi: 10.21202/1993-047X.13.2019.3.1430-1449 (In Russ.).

### **Информация об авторах**

Проскурякова Лариса Александровна, доктор биологических наук, доцент, профессор, кафедра психологии и общей педагогики, Кузбасский гуманитарно-педагогический институт, Кемеровский государственный университет (ФГБОУ ВО «КемГУ»); доцент, кафедра гигиены, эпидемиологии и здорового образа жизни, Новокузнецкий государственный институт усовершенствования врачей (филиал), Российская медицинская академия непрерывного профессионального образования Министерства здравоохранения Российской Федерации (ФГБОУ ДПО РМАНПО Минздрава России), г. Новокузнецк, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9583-9161>, e-mail: [lora-al@yandex.ru](mailto:lora-al@yandex.ru)

*Проскурякова Л.А.*  
Анализ уровня саморегуляции и компонентов  
эмоционального состояния у сотрудников полиции:  
результаты практической работы  
Психология и право. 2022. Том 12. № 4. С. 83–95.

*Proskuryakova L.A.*  
Analysis of the Level of Self-Regulation and  
Components of the Emotional State of Police  
Officers: Results of Practical Work  
Psychology and Law. 2022. Vol. 12, no. 4, pp. 83–95.

***Information about the authors***

*Larisa A. Proskuryakova*, Doctor of Biology, Docent, Professor, Department of Psychology and General Pedagogy, Kuzbass Humanitarian and Pedagogical Institute, Kemerovo State University; Associate Professor, Department of Hygiene, Epidemiology and a Healthy Lifestyle, Novokuznetsk State Institute of Advanced Training of Doctors (branch), Russian Medical Academy of Continuing Postgraduate Education of the Ministry of Health of Russia, Novokuznetsk, Russia, ORCID: [https // orcid.org/0000-0002-9583-9161](https://orcid.org/0000-0002-9583-9161), e-mail: lora-al@yandex.ru

Получена 20.01.2022  
Принята в печать 20.08.2022

Received 20.01.2022  
Accepted 20.08.2022