

УДК 159.9

## ***ВЗАИМОСВЯЗЬ САМОРЕГУЛЯЦИИ И ТРЕВОЖНОСТИ У СОТРУДНИКОВ РОСГВАРДИИ***

**Дементьева Е. Д.**

*Студент,*

*КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»,*

*Новокузнецк, Россия*

**Дворцова Е. В.**

*Кандидат психологических наук, доцент,*

*КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»,*

*Новокузнецк, Россия*

### **Аннотация**

Статья посвящена исследованию взаимосвязи саморегуляции и тревожности у сотрудников Росгвардии. Целью научной статьи является исследование взаимосвязи между саморегуляцией и тревожностью у сотрудников Росгвардии. В статье были использованы методы теоретического анализа литературы, психодиагностического тестирования и метод математико-статистической обработки данных: корреляционный анализ результатов исследования (коэффициент корреляции Пирсона). Применение математико-статистического метода (коэффициент корреляции Пирсона) позволило выявить преобладающий низкий и средний уровни тревожности и в основном преобладающий высокий уровень саморегуляции. Автор статьи приходит к выводу, что тревожность определяется процессами саморегуляции субъекта, а саморегуляция лежит в основе сознательного управления субъектом своими внутренними психическими и внешними физическими действиями в самых сложных жизненных ситуациях. Тревожность запускает механизм поисковой активности, который нацеливается на обнаружение источника потенциальной опасности и оценивает возможности благополучного разрешения ситуации.

**Ключевые слова:** саморегуляция, тревожность, Росгвардия, профессиональная деятельность, тревога.

## ***THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-REGULATION AND ANXIETY AMONG ROSGVARDIYA EMPLOYEES***

**Dementeva E. D.**

*Student,*

*Kemerovo State Pedagogical Institute, Kemerovo State University,  
Novokuznetsk, Russia*

**Dvortsova E. V.**

*PhD in Psychology, Associate Professor,*

*Kemerovo State Pedagogical Institute, Kemerovo State University,  
Novokuznetsk, Russia*

### **Abstract**

The article is devoted to the study of the relationship between self-regulation and anxiety among Rosgvardiya employees. The purpose of the scientific article is to investigate the relationship between self-regulation and anxiety among Rosgvardiya personnel. The article employs methods of theoretical literature analysis, psychodiagnostic testing, and mathematical-statistical data processing: correlation analysis of research results (Pearson correlation coefficient). The application of the mathematical-statistical method (Pearson correlation coefficient) revealed predominantly low and moderate levels of anxiety, as well as predominantly high levels of self-regulation. The author concludes that anxiety is determined by the subject's self-regulation processes, and self-regulation forms the basis of conscious management by the subject of their internal mental and external physical actions in the most challenging life situations. Anxiety triggers a search activity mechanism aimed at detecting the source of potential danger and assessing the possibilities for a successful resolution of the situation.

**Keywords:** self-regulation, anxiety, Rosgvardiya, professional activity, anxiety.

## **Введение**

В настоящее время сотрудники Росгвардии регулярно сталкиваются с ситуациями повышенного стресса, опасности, ненормированным графиком работы, взаимодействием с разными слоями населения. Сложные и ответственные задачи, повышенные эмоциональные нагрузки и ситуации повышенного риска требуют от сотрудников постоянного контроля над своими эмоциями и поведениями, а также развитых механизмов психологической защиты и восстановления ресурсов организма.

В условиях постоянных изменений и повышенных требований к силовым структурам важно выявлять и развивать механизмы снижения тревожности и повышения саморегуляции. Повышенная тревожность может негативно сказываться на концентрации, принятии решений и общем состоянии здоровья сотрудников, что влияет на их работоспособность и безопасность.

Таким образом, исследование саморегуляции и тревожности у сотрудников Росгвардии имеет высокую актуальность, учитывая важность психоэмоционального состояния для обеспечения безопасности и эффективности правоохранительных органов. Исследование позволит определить наиболее эффективные методы психологической поддержки, что способствует повышению профессиональной компетентности и психологической устойчивости сотрудников, а также они могут значительно улучшить общее состояние сотрудников и повысить качество их работы. Обеспечение психологического здоровья сотрудников Росгвардии напрямую влияет на безопасность общества и эффективность правоохранительных мероприятий.

Гипотеза: существует значимая взаимосвязь между саморегуляцией и тревожностью у сотрудников Росгвардии, а именно: чем выше саморегуляция, тем ниже тревожность.

Целью научной статьи является исследование взаимосвязи между саморегуляцией и тревожностью у сотрудников Росгвардии. Для достижения поставленной цели в работе рассматриваются следующие задачи:

1. Проанализировать разработанность в научной литературе проблему взаимосвязи саморегуляции и тревожности у сотрудников Росгвардии.
2. Провести диагностику саморегуляции и тревожности у сотрудников Росгвардии;
3. Осуществить корреляционный анализ взаимосвязи саморегуляции и тревожности у сотрудников Росгвардии;

Для достижения поставленной цели в работе используется метод теоретического анализа литературы, психодиагностического тестирования и математико-статистической обработки данных: корреляционный анализ результатов исследования (коэффициент корреляции Пирсона).

## **Основная часть**

### **Понятие саморегуляции и тревожности в современной психологии.**

В психологии всё большее внимание уделяется вопросам саморегуляции. Данной проблеме посвящено значительное число научных и практических исследований в отечественной и зарубежной психологии. Впервые понятие произвольной осознанной саморегуляции было дано О. А. Конопкиным, который понимал саморегуляцию, как системный многоуровневый процесс психической активности человека по выдвижению целей и управлению их достижением [5].

Существуют попытки сведения саморегуляции к отдельным аспектам процесса регулирования. В новейшей теории психического Н. В. Чуприковой центральное место отводится воле, при этом саморегуляция, отнесена автором к функциям воли, которая отвечает за формирование целей и программ, адресуемых к исполнительным органам. Саморегуляция, как системное качество самосознания человека, объединяет помимо волевых процессов, психические явления другого рода (например, мотивы, когнитивные компоненты) [6].

Под саморегуляцией принято понимать способность субъекта к управлению собственным психоэмоциональным состоянием различными способами. Саморегуляция представляет собой «настройку» собственного эмоционального состояния на себя с целью приспособления к тем или иным явлениям [2].

В психологии понятие тревожности было впервые представлено психоаналитиками и психиатрами, и за последние годы оно стало очень популярным. Нужно отметить, что термины «тревожность» и «тревога» в психологии очень похожи, но не синонимичны. Тревога – это эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределенной опасности и предвкушении неблагоприятных событий, в то время как тревожность – это склонность человека к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения тревоги [3].

По мнению Л. И. Божович, тревожность – это переживание, в основе которого – неудовлетворенность ведущих потребностей индивида. Тревожность может быть адекватной и неадекватной [1].

Особенный интерес представляют исследования В. А. Бакеева под начальством А. В. Петровского, где тревожность рассматривалась с исследованием психологических приспособлений внушаемости, как результат реальной тревоги, образующейся в конкретных негативных условиях в жизни человека, как образования, образующиеся в ходе его работы и общения. Другими словами, это действие общественное, но не биологическое [8].

С. Л. Рубинштейн утверждал, что «тревожность – это склонность человека к переживанию тревоги, которая возникает в ситуациях неопределенности и опасности, а также сопровождается ожиданием нежелательных, негативных последствий в будущем» [10].

### **Взаимосвязь саморегуляции и тревожности в работах учёных-психологов.**

В отечественной научной литературе отмечено, что саморегуляция – это не только учет циклов психофизиологических и психических процессов и состояний, но и оптимизация возможностей, компенсация индивидуальных недостатков применительно к задачам и событиям деятельности. Саморегуляция предполагает преодоление субъективных и объективных трудностей деятельности, обеспечивает смысловое соответствие действий ее задачам. Также тревожность, по сути, не является негативной чертой, ее определенный уровень считается естественным для самосохранения человека [9].

В процессе саморегуляции раскрываются внутренние психофизиологические и личностные ресурсы субъекта, обеспечивающие относительную свободу от обстоятельств и возможность самоактуализации. В напряженных и трудных условиях деятельности человек может управлять своим состоянием, используя различные способы самовоздействия и саморегуляции [4; 7].

Тревога играет положительную роль не только как индикатор нарушения, но и как мобилизатор резервов психики. Осуществляя такой подход к состоянию тревоги, мы, тем самым, разделяем точку зрения А. Е. Ольшанниковой и И. В. Пацявичуса на психические состояния, которые имеют «адаптивное значение как внутреннее психологическое условие, обеспечивающее формирование оптимальных способов саморегуляции деятельности».

## Результаты

### **Корреляционный анализ взаимосвязи саморегуляции и тревожности у сотрудников Росгвардии**

Для выявления взаимосвязи между саморегуляцией и тревожностью у сотрудников Росгвардии, был проведен корреляционный анализ с помощью коэффициента корреляции К. Пирсона.

В результате проведенного анализа были выявлены значимые корреляционные связи и представлены в виде корреляционной плеяды (рисунок 8).

Нами были выявлены отрицательные статистически значимые связи саморегуляции и тревожности по методике Ч. Д. Спилбергера и Ю. Л. Ханина ( $p \leq 0,05$ ). Такую связь мы можем наблюдать между «личностной тревожностью» и «программированием» ( $p \leq 0,05$ ). Также обнаружены опосредованные отрицательные связи «ситуативной тревожности» и «программированием», а именно: через составляющую шкалу «личностная тревожность» ( $p \leq 0,05$ ). Помимо этого, выявлены отрицательные статистически значимые связи между «личностной тревожностью» и «моделированием» ( $p \leq 0,05$ ). И также обнаружены опосредованные отрицательные связи «ситуативной тревожности» и «моделированием», а именно: через составляющую шкалу «личностная тревожность» ( $p \leq 0,05$ ). Из этого следует, что чем выше саморегуляция сотрудников Росгвардии, тем ниже их тревожность. Мы предполагаем, что развитое в силу специфики служебной деятельности умение сотрудниковправляться с разнообразными жизненными трудностями и стрессогенными ситуациями приводит к развитию таких особенностей личности, которые снижают уровень тревожности. Тем самым сотрудники Росгвардии имеют возможность регулировать как собственную деятельность, так и свои поведенческие и эмоциональные реакции на стрессовые ситуации и, таким образом, препятствовать развитию тревожности.

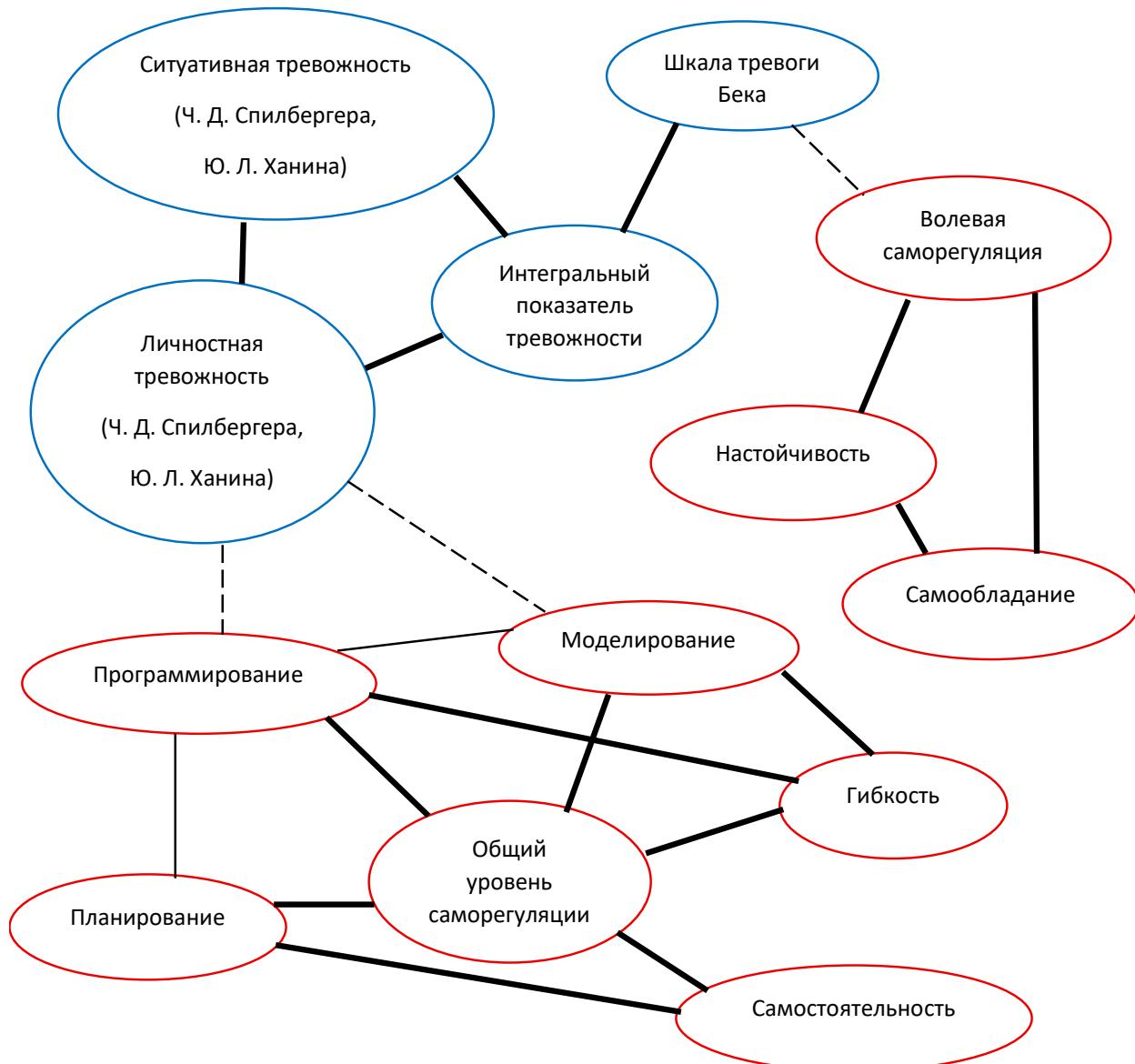
Из рисунка 1 (авторской разработке) видно, что показатели саморегуляции по методике «Стиль саморегуляции поведения» В. И. Моросановой взаимосвязаны между собой и показателями тревожности методики «Шкала самооценки уровня тревожности» Ч. Д. Спилбергер, Ю. Л. Ханин ( $p \leq 0,05$ ).

В ходе анализа мы замечаем отрицательную корреляционную связь между между «шкала тревоги Бека» и «волевой саморегуляции» ( $p \leq 0,05$ ). Таким образом, чем выше саморегуляция у сотрудников Росгвардии, тем ниже их тревожность. Это может объясняться тем, что у сотрудников Росгвардии присутствует длительный опыт профессиональной деятельности в условиях служебной среды. Такой опыт способствует выработке определённых привычек,

навыков, установок и моделей поведения, соответствующих чётко поставленным задачам и целям, характерным для специфики профессиональной деятельности в силовых структурах.

Так же показатели саморегуляции по методике «Исследование волевой саморегуляции» А. В. Зверьковой и Е. В. Эйдман взаимосвязаны между собой и показателями тревожности по методике «Шкала тревоги Бека» Аарона Т. Бека, что видно на авторской разработке в рисунке 1.

Таким образом, между саморегуляцией и тревожностью у сотрудников Росгвардии имеется взаимосвязь, а именно: чем выше саморегуляция, тем ниже тревожность среди сотрудников Росгвардии.



$r > 0$ , при  $p \leq 0,01$  —————

$r > 0$ , при  $p \leq 0,05$  —————

$r < 0$ , при  $p \leq 0,01$  ————

$r < 0$ , при  $p \leq 0,05$  ——————

Рисунок 1- Корреляционная плеяда связи саморегуляции и тревожности у испытуемых

## Заключение

Внутренние войска МВД России созданы 24.09.1992 года с принятием закона Российской Федерации N 3534-1 «О внутренних войсках Министерства внутренних дел Российской Федерации» после распада СССР. Этапы

деятельности: предварительный этап, включающий в себя специальную подготовку, на основном этапе проводиться охрана общественного порядка и важных государственных объектов, на заключительном выделяются написание отчетов по проделанной работе.

В работе произвели теоретический анализ проблемы саморегуляции и тревожности в современной науке. Проанализировав разработанность проблемы взаимосвязи саморегуляции и тревожности у сотрудников Росгвардии в научной литературе, пришли к выводу, что тревожность определяется процессами эмоционально-волевой саморегуляции субъекта. При грамотном и комплексном применении методы саморегуляции позволяют повысить общий уровень работоспособности субъекта и эффективно восстановить затраченные ресурсы в ситуациях повышенного психического и физического напряжения, то есть понизить уровень тревожности. Тема изучена недостаточно, проведено мало исследований на подобную тему.

Рассмотрев изученность проблемы взаимосвязи саморегуляции и тревожности в научной литературе, пришли к выводу, что тревожность участвует в процессе психической саморегуляции и в напряженных условиях деятельности человек может управлять своим состоянием, используя различные способы самовоздействия и саморегуляции.

Корреляционный анализ взаимосвязи саморегуляции и тревожности у сотрудников Росгвардии подтвердил гипотезу, выказанную на начальном этапе исследования о том, что существует значимая обратная взаимосвязь между саморегуляцией и тревожностью у сотрудников Росгвардии, а именно: чем выше саморегуляция, тем ниже тревожность, на уровне значимости  $p \leq 0,05$ . По результатам взаимосвязи получен статистически значимый результат ( $p \leq 0,05$ ), а не выраженная закономерность ( $p \leq 0,01$ ), возможно из-за недостаточного количества выборки.

Таким образом, на основании полученных данных, мы можем констатировать, что цель работы, предполагающая исследование взаимосвязи саморегуляции и тревожности у сотрудников Росгвардии достигнута.

### **Библиографический список**

1. Божович, Л. И. Проблемы формирования личности: избранные психологические труды / Л. И. Божович // Институт практической психологии. – Воронеж. – 2019. – 351 с. – ISBN: 5-87224-086-4. – Текст: непосредственный.
2. Вонсович, К. А. Исследование саморегуляции произвольной активности у студентов-спортсменов / К. А. Вонсович // Студенческий научный форум. – 2020. – Текст: электронный. – URL:<https://scienceforum.ru/2014/article/2014004203> (дата обращения: 04.11.2025). – ISBN: 2305-8404. – Режим доступа: автоматизированный.
3. Головин, С. Ю. Словарь практического психолога / С. Ю. Головин – Минск : Харвест. – 2021. – 976 с. – ISBN: 985-433-167-9. – Текст: непосредственный.
4. Дикая, Л. Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека: (системно-деятельный подход) / Л. Г. Дикая – М.: Издательство ИПРАН. – 2023. – 318 с. – ISBN: 5-9270-0048-7 – Текст: непосредственный.
5. Конопкин, О. А. Функциональная структура саморегуляции деятельности и поведения / О. А. Конопкин // Психология личности в социалистическом обществе: Активность и развитие личности. – 2022. – № 4. – 183 с. – Текст: электронный. – URL: <https://psyjournal.hse.ru/data/2011/04/27/1210620999/2742.pdf?ysclid=m2sw9qzv4867862118> (дата обращения 30.10.2025). – ISBN: 978-5-9710-5133-6. – Режим доступа: свободный.
6. Лебедева, Н. М. Конспект тематических глав «Путешествие в Гештальт: теория и практика» / Н. М. Лебедева, Е. А. Иванова, И. Д. Булюбаш //

«Руководство по гештальт-терапии». – 2019. – ISBN: 978-5-9268-3579-0.– Текст: непосредственный.

7. Мартынова, М. А. Влияние отдельных показателей коммуникативного потенциала на осознанную саморегуляцию человека / М. А. Мартынова //Человек и язык в коммуникативном пространстве: Сборник научных статей. – 2023. – С.418-423. – ISBN: 978-5-7638-2800-9. – Текст: непосредственный.

8. Петровский, А. В. Краткий психологический словарь / А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. – Ростов н/Д.: Феникс. – 2019. – 494 с. – ISBN: 5-222-00239. – Текст: непосредственный.

9. Радынова, О. П. Теория и методика музыкального воспитания детей дошкольного возраста: учебное пособие / О. П. Радынова, Л. Н. Комиссарова; под. ред. О. П. Радыновой. – 3-е издательство, испр. и доп. – Москва: Юрайт. – 2019. — 296 с. – ISBN: 978-5-534-09217-2.– Текст: непосредственный.

10. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн – СПб : Питер. – 2019. – 718 с. – ISBN: 978-5-17-114740-2. – Текст: непосредственный.