

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 поведением, 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 так же 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 сотрудников справляться 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 «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.

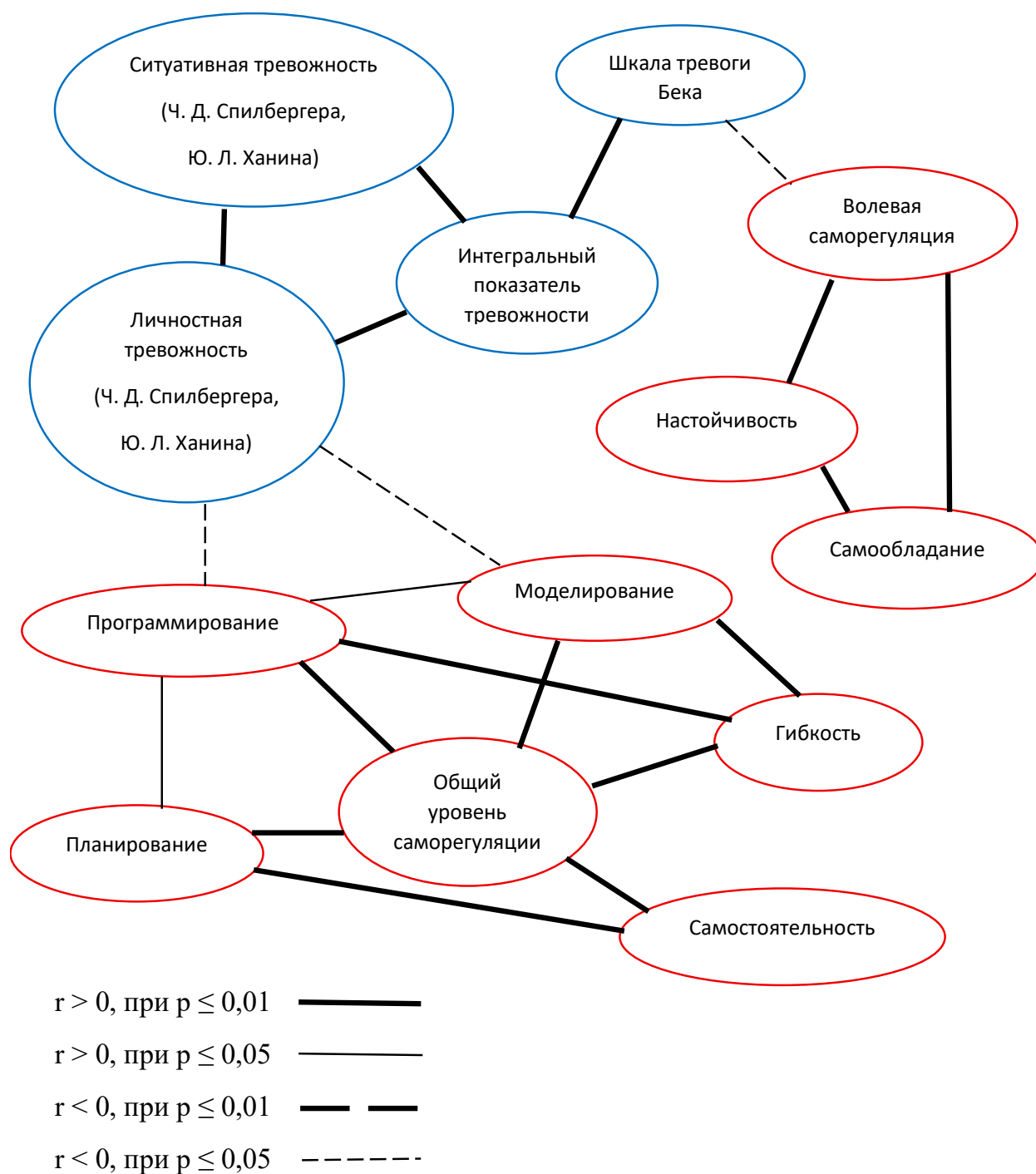


Рисунок 1- Корреляционная плеяда связи саморегуляции и тревожности у
испытуемых

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 проводится 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 // Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

«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.