

Зеер Эвальд Фридрихович,

заслуженный деятель науки РФ, член-корреспондент РАО, доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой психологии профессионального развития, Российский государственный профессионально-педагогический университет; 620012, г. Екатеринбург, ул. Машиностроителей, 11; e-mail: kafedrappr@mail.ru.

Ларионова Светлана Владимировна,

подполковник полиции, аспирант, Российский государственный профессионально-педагогический университет; 620012, г. Екатеринбург, ул. Машиностроителей, 11; преподаватель-методист факультета заочного обучения переподготовки и повышения квалификации, Уральский юридический институт МВД России; 620057, г. Екатеринбург, ул. Корешина, 66; e-mail: lsv7474@mail.ru.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ САМОРЕГУЛЯЦИИ КУРСАНТОВ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ДЕОНТОЛОГИЧЕСКОГО ТИПА**

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: эмоционально-волевая саморегуляция; деонтология; военное образование; курсанты; психологическое сопровождение; учебная деятельность.

АННОТАЦИЯ. Актуальность предложенной темы обусловлена потребностью в разработке новых, нетрадиционных средств повышения успешности служебной (учебной) деятельности обучающихся вузов деонтологического типа, используя методы психической саморегуляции в соответствии со спецификой профессиональной подготовки. Основной задачей становится формирование профессионально значимых качеств, необходимых для успешной деятельности, поэтому в течение всего периода обучения в вузе необходимо обучать курсантов навыкам эмоционально-волевой саморегуляции. Авторы проводят сравнительный анализ изменений эмоционального состояния курсантов в ходе различных форм психологического сопровождения служебной (учебной) деятельности. Ведущими методами в научном исследовании становятся анализ и обобщение отечественных и зарубежных источников, рассматривающих проблему как целенаправленный и организованный процесс по формированию навыков эмоционально-волевой саморегуляции. В экспериментальном исследовании использованы методики: «Методика диагностики самооценки уровня тревожности» Ч. Д. Спилбергера, Ю. Л. Ханина (ОЛСТ), «Методика исследования индивидуально-психологических особенностей волевой сферы личности» Н. П. Фетискина, В. В. Козлова, Г. М. Майнуйлова, Стандартизированный метод исследования личности (СМИЛ). В качестве результата исследования авторы представляют комплекс занятий по формированию эмоционально-волевой саморегуляции у курсантов с использованием технических средств, доказывающий эффективное воздействие на эмоциональное состояние курсантов. Научная новизна и практическая значимость исследуемой темы заключаются в разработке и апробации системы занятий с использованием технических средств в процессе психологического сопровождения обучающихся (курсантов) служебной (учебной) деятельности образовательных организаций деонтологического типа, а также в развитии навыков саморегуляции в служебной (учебной) деятельности и разработке рекомендаций по совершенствованию системы профессиональной подготовки курсантов образовательных организаций МВД России.

Zeer Ewald Fridrikhovich,

Honored Worker of Science of the Russian Federation, Corresponding Member of Russian Academy of Sciences, Doctor of Psychology, Professor, Head of Department of Psychology of Professional Development, Russian State Vocational Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia.

Larionova Svetlana Vladimirovna,

Post-graduate Student, Russian State Vocational Pedagogical University; Head Teacher, Faculty of Retraining and Professional Development, Ural Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, Police Lieutenant Colonel, Ekaterinburg, Russia.

**PSYCHOLOGICAL FEATURES OF SELF-CONTROL OF CADETS
OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF DEONTOLOGICAL TYPE**

KEYWORDS: emotional-volitional self-regulation; deontology; military education; cadets; psychological support; learning.

ABSTRACT. The urgency of this research is explained by the need to develop new, non-traditional means of increasing success of professional (educational) activity of students of deontological type of higher educational institutions, using methods of mental self-regulation in accordance with the specifics of professional training. The main task is formation of professionally significant qualities necessary for successful activity, therefore during the entire period of study at the university it is necessary to develop the skills of emotional-volitional self-regulation in cadets.

The article presents a comparative analysis of changes in the emotional state of cadets in the course of various forms of psychological support for learning activities.

The leading method of research is the analysis and synthesis of domestic and foreign sources that cover the problem as a purposeful and organized process for developing the skills of emotional-volitional self-regulation. In the experimental study, the following methods were used: "The technique of diagnosing the level of anxiety self-esteem" by Ch. D. Spilberger, Yu. L. Khanina (OLST), "The research methodology of individual psychological characteristics of the volitional personality sphere" by N. P. Fetiskina,

V. V. Kozlova, G. M. Maynuilova and Standardized method of personality research (SMIL).

The result of this research is a set of exercises on the formation of emotional-volitional self-regulation among cadets using technical devices, which proves an effective impact on the emotional state of cadets.

The scientific novelty lies in the development and approbation of the system of classes with the use of technical devices in the process of psychological support for students (cadets) in their learning in educational organizations of the deontological type.

Practical importance of this research is in application of self-regulation skills in professional (educational) activities and development of recommendations for improvement of the system of professional training of cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia.

Введение

Социально-профессиональным ядром во многих профессиях является деонтология – наука, изучающая проблемы долга и долженствования, рассматривающая профессиональные и моральные обязанности, правила поведения и полномочия, ответственность и самодисциплину [10, с. 65].

Проанализировав группы профессий (правоохранительные, пожарные, медицинские, военные), в которых их представители разъясняют и применяют нормативные правовые акты в профессиональной деятельности, мы увидим, что эти профессии относятся к разным областям деонтологии. Объектом нашего анализа выступает правоохранительная деятельность сотрудников МВД России, а предметом исследования – эмоционально-волевая саморегуляция обучающихся (курсантов) образовательных организаций МВД России.

Деятельность сотрудников правоохранительных органов МВД России осуществляется в экстремальных условиях, которые требуют от полицейского предельной собранности, решимости и ответственности за свои действия. Все эти качества обуславливают повышенные требования к защитнику правопорядка. Поэтому, готовя будущих полицейских к профессиональной деятельности, сопряженной с большими психологическими нагрузками, необходимо в первую очередь формировать эмоциональную устойчивость и волевою регуляцию обучающихся (курсантов), проводя занятия в подразделениях ОВД. И на протяжении всего обучения в вузе вести эффективную работу по формированию, развитию и совершенствованию навыков эмоционально-волевой саморегуляции.

Анализ литературных источников показал, что психологическое сопровождение личного состава, включающее в себя проведение тренингов по формированию навыков саморегуляции, оказывает положительное воздействие на личность. Однако остался без внимания вопрос о разработке и внедрении системы занятий, направленной на обучение навыкам саморегуляции обучающихся (курсантов) вузов деонтологического типа.

Обзор литературы

Изучение понятийного аппарата статьи показало, что однозначного определения понятия «саморегуляция» не существует, ему свойственен междисциплинарный характер. Изучением данного вопроса занимались многие ученые: И. Н. Андреева определяет саморегуляцию как совокупное функционирование живых систем разных уровней, подчиненных единым целям [1, с. 216]. В современных психологических словарях С. Ю. Головина и В. Б. Шапаря саморегуляция определяется как «процесс, от которого зависят изменения психофизиологических функций, отвечающих за контроль над деятельностью человека» [20, с. 509]. К. А. Абдульханова-Славская считала, что человек способен при помощи саморегуляции контролировать и регулировать активность не только свою, но и других людей [2, с. 111], а также, что в процессе саморегуляции именно субъектом деятельности регулируется уровень психической активности [3, с. 14]. Основные формы регуляции поведения рассматривает В. А. Иванников, который описал критерии и способы их проявления [8, с. 97].

Наибольший вклад в разработку понятия «саморегуляция» внес О. А. Конопкин, который описал «психическую саморегуляцию» [9, с. 5]. Продолжая его исследования, В. И. Моросанова не только занималась разработкой термина, но и дала определение индивидуальной саморегуляции [14, с. 76].

Зарубежные исследователи С. Н. Lay, J. M. Edwards, D. A. Parker, N. S. Endler занимались изучением саморегуляции студентов с точки зрения затраченных усилий при преодолении трудностей во время сдачи экзаменов. Другими словами, они занимались изучением эмоционального состояния студентов и путей преодоления негативных последствий этих состояний [21, с. 91; 22, р. 844; 23, р. 61].

Важное значение в исследованиях саморегуляции уделяется способам ее развития. В. А. Бодров, Ю. В. Голубев и Т. М. Титаренко считают, что их могут сформировать только специально организованные тренинги [17, с. 29; 4, с. 33; 5, с. 92]. В. В. Барабанщикова, М. И. Дьяченко и В. В. Макаров опытным путем доказали

положительную динамику применения саморегуляции в спортивной и учебной деятельности [13, с. 24; 6, с. 106]. Разделяя точку зрения А. В. Ванина, А. С. Кузнецовой и О. И. Тихонова, мы считаем, что саморегуляция оказывает позитивное влияние на эмоциональное состояние в независимости от применяемых методов [14, с. 49; 11, с. 329; 21, с. 41].

Если же рассматривать саморегуляцию как систему, то наиболее разработанная концептуальная модель саморегуляции О. А. Конопкина, который описал структуру и выделил функциональные звенья [9, с. 5].

Материалы и методы

В нашем исследовании саморегуляция – это осознанная саморегуляция, которая рассматривается нами как специально организованный процесс, при котором человек сам управляет разными видами и формами произвольной активности, реализуя поставленные цели. Структура эмоционально-волевой саморегуляции включает следующие принципы: релаксации, визуализации, самовнушения.

Неся службу в правоохранительных органах, сотрудник должен обладать определенным набором профессионально значимых качеств, которые включают в себя сформированные волевые качества и психологическую устойчивость; способность совладать с собой в экстремальных условиях; быстроту реакции и умение ориентироваться в сложной обстановке [18]. Проанализировав особенности профессиональной деятельности ОВД, мы сделали вывод, что от сотрудников правоохранительных органов для успешного выполнения поставленных задач требуется развитая эмоционально-волевая устойчивость, сформированная психологическая надежность при негативном переживании стресса.

Следует отметить, что проблема эмоционально-волевой саморегуляции широко исследовалась как в отечественной, так и в зарубежной психологии, однако вопросы ее развития и психологического сопровождения у обучающихся (курсантов) вузов деонтологического типа экспериментально не исследовались.

Для исследования этой проблемы нами была выдвинута **гипотеза**: психологическое сопровождение личного состава с использованием технических средств более эффективно воздействует на эмоционально-волевое состояние обучающихся (курсантов), чем психологическое сопровождение без использования этих средств.

Организация эмпирической части исследования проводилась поэтапно и только среди обучающихся (курсантов) образова-

тельной организации деонтологического типа. Выборка составила 200 обучающихся (курсантов) Уральского юридического института МВД России.

Первый этап включал в себя констатирующий эксперимент, в ходе которого определялись наличный, то есть первоначальный, уровень эмоционально-волевого состояния обучающихся на начальной стадии исследования.

Второй этап был посвящен проведению различных форм психологического сопровождения обучающихся (курсантов): контрольная группа – традиционные методы психологического сопровождения, экспериментальная группа – традиционные методы психологического сопровождения одновременно с использованием технических средств¹ (аппараты «Элион-132Г»², проекционные устройства «Цветодин-300», приборы биологической обратной связи «Релана-Эрго»³, аппараты психэмоциональной коррекции «АПЭК-3»⁴, аппараты для аудиовизуальной стимуляции «NovaPro100»⁵ (класса «Voyager»)).

Третий этап, в ходе которого был проведен контрольный эксперимент: повторное исследование эмоционально-волевого состояния обучающихся (курсантов) обеих групп.

В эмпирическом исследовании нами были использованы следующие диагностические методики: «Методика диагностики самооценки уровня тревожности» Ч. Д. Спилбергера, Ю. Л. Ханина (ОЛСТ) [16, с. 59], «Методика исследования индивидуально-психологических особенностей волевой сферы личности» Н. П. Фетискина,

¹ Приказ МВД РФ от 30.04.2004 № 273 «Об утверждении комплексной Программы медико-психологического обеспечения сотрудников ОВД РФ и военнослужащих внутренних войск МВД РФ, выполняющих задачи на территории Северо-Кавказского региона (с изменениями на 02.09.2013)». Приказ МВД РФ от 02.09.2013 № 660 «Об утверждении Положения об основах организации психологической работы в ОВД РФ».

² Аппарат сертифицирован Госстандартом Российской Федерации. Сертификат соответствия № РОСС RU.АЯ46.В55712.

³ Приказ МинЗдрав РФ от 21.01.1997 № 17 «О разрешении к применению в медицинской практике новых медицинских изделий и об исключении из номенклатуры морально устаревших изделий».

⁴ Регистрационное удостоверение № ФС 022а2004/1061-04 от 28 декабря 2004 г. Сертификат соответствия № РОСС RU.АИ42.Н05870. Аппараты защищены патентом Российской Федерации. Изготовитель: ОАО «НИИ ПП» (Научно-исследовательский институт полупроводниковых приборов), г. Томск.

⁵ Прибор Photosonix Nova Pro 100 разработан и собран на предприятиях фирмы Microfirm, tnc., Cerritos, CA Описание прибора и его программы защищены правами Microfirm, Inc. 1999. Photosonix – зарегистрированный товарный знак Microfirm, Inc. Не подлежит обязательной сертификации: письмо ВНИИС № 101-КС/1281 от 04.05.07. Заключение СЭЗ № 77.МУ.02.513.П.000991.06.07 от 13.06.2007 г.

В. В. Козлова, Г. М. Майнуйлова [19, с. 54], Стандартизированный метод исследования личности (СМИЛ) [16, с. 261]. К каждой методике давалась подробная инструкция. Все задания выполнялись строго индивидуально, без ограничений во времени и в присутствии экспериментатора.

**Результаты исследования.
Характеристика выборки**

На основании формального подхода было проведено распределение испытуемых на две группы: контрольную группу (КГ) и экспериментальную группу (ЭГ). Выборка составила 200 обучающихся первого курса одинакового возраста, имеющих среднее (полное) общее образование и успешно прошедших вступительные испытания при

поступлении в образовательную организацию деонтологического типа.

Поступая в вуз, обучающиеся (курсанты) сталкиваются с абсолютно новыми условиями жизнедеятельности: жесткая регламентация распорядка дня; несение службы в нарядах, которое не освобождает от учебной деятельности, а требует строгого отчета за пропущенные занятия; строгая иерархия, субординация и подчиненность приказам.

**Результаты и интерпретация
опытно-поискового исследования**

Получив результаты исследования, нами был сделан сравнительный анализ, который показал положительные изменения в эмоциональном состоянии респондентов обеих групп.

Таблица 1

Сводная таблица результатов контрольной группы

Уровни	Первичное исследование			Повторное исследование		
	ОЛСТ (чел. / %)	Выраженность волевых процессов (чел. / %)	СМИЛ (чел. / %)	ОЛСТ (чел. / %)	Выраженность волевых процессов (чел. / %)	СМИЛ (чел. / %)
Низкий	28 (28%)	78 (78%)	16 (16%)	29 (29%)	70 (70%)	15 (15%)
Средний (умеренный)	38 (38%)	20 (20%)	49 (49%)	43 (43%)	24 (24%)	53 (53%)
Высокий	34 (34%)	2 (2%)	35 (35%)	28 (28%)	6 (6%)	32 (32%)

По методике Спилбергера–Ханина: снижение с «высоким» уровнем на 6%; увеличение с «умеренным» и «низким» уровнями на 11% и 1% соответственно. По методике Н. П. Фетискина, В. В. Козлова, Г. М. Майнуйлова «Диагностика волевого потенциала личности»: снижение с «низким» уровнем на 8%; увеличение по «среднему» и «высокому» уровням на 4% по каждому критерию. По методике СМИЛ: снижение с «высоким» уровнем на 4% и «низким» уровнем на 1%; увеличение по «среднему» уровню на 4%.

По методике Спилбергера–Ханина: снижение с «высоким» уровнем на 14%; увеличение с «умеренным» и «низким» уровнями на 8% и 6% соответственно. По методике Н. П. Фетискина, В. В. Козлова, Г. М. Майнуйлова «Диагностика волевого потенциала личности»: снижение на «низком» уровне на 20%, увеличение по «среднему» и «высокому» уровням на 16% и 4% соответственно. По методике СМИЛ: снижение с «высоким» уровнем на 8%; увеличение «низкого» уровня на 3%, а «среднего» уровня на 5%.

Мы проанализировали результаты промежуточных аттестаций (зимней экзаменационной сессии), которые позволили сделать вывод, что и в учебной деятельности респондентов обеих групп произошли изменения (см. табл. 2).

Средние показатели увеличились: в контрольной группе на **0,13**; в экспериментальной – на **0,27**.

В процессе проведения эмпирического исследования мы получили результаты, которые позволили говорить об эффективности применения технических средств для формирования и закрепления навыков эмоционально-волевой саморегуляции при проведении психологического сопровождения служебной (учебной) деятельности курсантов вузов МВД России. Для проверки и подтверждения полученных данных мы использовали метод математической статистики (t-критерия Стьюдента).

Сравниваемые средние значения различаются с вероятностью допустимой величины, следовательно, выдвинутая нами гипотеза доказана.

Таблица 2

Сводная таблица результатов экспериментальной группы

Уровни	Первичное исследование			Повторное исследование		
	ОЛСТ (чел. / %)	Выражен- ность воле- вых процес- сов (чел. / %)	СМИЛ (чел. / %)	ОЛСТ (чел. / %)	Выражен- ность воле- вых процес- сов (чел. / %)	СМИЛ (чел. / %)
Низкий	24 (24%)	72 (72%)	18 (18%)	30 (30%)	52 (52%)	21 (21%)
Средний (умеренный)	33 (33%)	22 (22%)	46 (46%)	41 (41%)	38 (38%)	51 (51%)
Высокий	43 (43%)	6 (6%)	36 (36%)	29 (29%)	10 (10%)	28 (28%)

Таблица 3

Результаты промежуточных аттестаций

Первичное исследование		Повторное исследование	
Контрольная группа (среднее значение)	Экспериментальная группа (среднее значение)	Контрольная группа (среднее значение)	Экспериментальная группа (среднее значение)
3,88	3,51	4,01	3,78

Обсуждение и заключения

На основании нормативно-правовых документов МВД России психолог обязан осуществлять психологическое сопровождение в процессе всего периода обучения в вузе, а также организовывать и проводить целенаправленное психологическое сопровождение служебной (учебной) деятельности.

Становление специалиста обязательно «предполагает развитие: аксиологической направленности и профессионального сознания; социального и профессионального интеллекта; эмоционально-волевой сферы; позитивного отношения к миру и к себе; самостоятельности, автономности и уверенности в себе; профессионально важных качеств и аутокомпетентности. Решение этих задач психологического сопровождения соотносится с этапами профессионального обучения и воспитания: адаптации, интенсификации и идентификации. На этапе адаптации бывшие школьники (первокурсники) приспособляются к условиям и содержанию профессионально-образовательного процесса, осваивают новую социальную роль, налаживают взаимоотношения друг с другом и с педагогами. Ведущая деятельность – учебно-познавательная – существенно отличается от прежней. Психологическое сопровождение

заключается в оказании первокурсникам помощи в адаптации к новым условиям жизнедеятельности. К технологиям психологического сопровождения относятся: диагностика готовности к учебно-познавательной деятельности, мотивов учения, ценностных ориентаций, социально-психологических установок; помощь в развитии учебных умений и регуляции своей жизнедеятельности; психологическая поддержка первокурсников в преодолении трудностей самостоятельной жизни и установлении комфортных взаимоотношений с однокурсниками и педагогами; консультирование первокурсников, разочаровавшихся в выбранной специальности; коррекции профессионального самоопределения при компромиссном выборе профессии. Психологическими критериями успешного прохождения этого этапа являются адаптация к учебно-познавательной среде, личностное самоопределение и выработка нового стиля жизнедеятельности» (см. табл. 3).

Таким образом, адаптируя обучающихся (курсантов) первых курсов к новым условиям жизнедеятельности, формируя у них навыки саморегуляции в процессе психологического сопровождения, можно повысить показатели успешности учебной (служебной) деятельности.

Таблица 3

		ОЛСТ	Выраженность волевых процессов	СМИЛ	Успеваемость
КГ	Среднее значение	36,97	7,63	60,82	4,01
	Стандартное отклонение	11,04	5,70	14,90	0,53
		1,10	1,47	1,81*	1,55
ЭГ	Среднее значение	37,96	10,22	59,33	3,78
	Стандартное отклонение	11,22	6,38	13,93	0,52
		2,33**	2,62***	2,67***	3,20***

Примечание: * – значимость на уровне 0,10; ** – значимость на уровне 0,05; *** – значимость на уровне 0,01 (Note: * – the importance at the level of 0,10; ** – the importance at the level of 0,05; *** – the importance at the level of 0,01).

В процессе проведения психологического сопровождения служебной (учебной) деятельности обучающихся (курсантов) вуза МВД России мы использовали: 1) *традиционные методик*: музыкотерапия, релаксационные тренинги, аутогенная тренировка, тренинг на развитие волевых качеств личности; 2) *разработанную систему занятий с психологическими приборами* по четырем направлениям: а) релаксационные мероприятия с использованием проекционных устройств «Цветодин-300» и аудиопрограмм; б) обучение навыкам саморегуляции с помощью приборов биологической обратной связи «Релана-Эрго»; в) занятия с применением аппарата психоэмоциональной коррекции «АПЭК-3»; г) релаксационные мероприятия и занятия, направленные на улучшение памяти и повышение работоспособности с использованием аппарата для аудиовизуальной стимуляции «NovaPro100» (класса «Voyager»)

В настоящее время *музыкотерапия* используется и как вспомогательное средство, и как самостоятельный вид психокоррекционной работы. Музыкотерапия проводится в индивидуальной форме и групповой. Нами предлагается простое прослушивание музыки, заранее отобранной и подходящей для конкретных случаев. Мы используем музыку как фон, при котором возможно более глубокое мышечное расслабление. Правильное соотношение эмоций, выражаемых той или иной музыкой, с эмоциями, присутствующими конкретному индивиду, вызывает способность выйти за рамки переживаемого эффекта и испытать эмоции других модальностей, что опосредованно ведет к нормализации состояния [12, с. 28].

Во время психологического сопровождения обучающихся с использованием технических средств наряду с общепринятой

системой организации психологического сопровождения образовательного и воспитательного процесса и служебной деятельности осуществлялась работа с психологическими приборами. На протяжении всех мероприятий с курсантами вуза МВД России были использованы аппараты «Элион-132Г» с целью ионизации воздуха в кабинете психологической регуляции.

Исходя из понимания важности работы с психологическими приборами, нами была разработана система занятий с каждым из них по 4-м направлениям:

1 направление – релаксационные мероприятия с использованием проекционных устройств «Цветодин-300» и аудиопрограмм;

2 направление – обучение навыкам саморегуляции с помощью приборов биологической обратной связи «Релана-Эрго»;

3 направление – занятия с применением аппарата психоэмоциональной коррекции «АПЭК-3»;

4 направление: а) релаксационные мероприятия с использованием аппарата для аудиовизуальной стимуляции «NovaPro100» (класса «Voyager»); б) занятия, направленные на улучшение памяти и повышение работоспособности с использованием аппарата для аудиовизуальной стимуляции «NovaPro100» (класса «Voyager»).

Описывая ход психологического сопровождения, остановимся на рассмотрении методик, которые были отобраны нами для проведения работы с психологическими приборами, направленными на формирование эмоционально-волевой саморегуляции у обучающихся (курсантов) вузов МВД России.

Каждая методика рассчитана на пять занятий.

1 направление. В ходе занятий применялись музыкальные произведения, под-

бор которых относительно индивидуален и соответствует целям занятий и методике их проведения (произведения П. И. Чайковского, И. С. Баха, Ф. Шопена, Л. Бетховена).

2 направление. Обучение навыкам саморегуляции с использованием приборов биологической обратной связи «Релана-Эрго».

3 направление. Сеансы с применением аппарата психоэмоциональной коррекции «АПЭК-3».

Каждый цвет оптического спектра электромагнитного излучения (ЭМИ) оказывает определенное воздействие на психоэмоциональное состояние:

Оранжевый цвет – улучшает кровообращение, пищеварение, способствует концентрации внимания. *Зеленый цвет* – успокаивает, «охлаждает», может оказывать снотворное действие, влияет на сердечно-сосудистую и вегетативную нервную системы. *Голубой цвет* – успокаивает, обладает бактерицидным действием [7, с. 12].

Аппарат психоэмоциональной коррекции «АПЭК-3» применяется с музыкальным сопровождением: а) для релаксации: романс из кинофильма «Овод» Д. Шостаковича, «Старинную песенку» Ж. Бизе, «Вчера» П. Маккартни и др.;

б) для тонизирующего воздействия: «Чардаш» В. Монти, «Кумпарсита» Х. Родригеса, «Шербургские зонтики» М. Леграна и др.

Длительность каждого занятия – 15 минут, складывается из следующих компонентов: две минуты – прослушивание музыки, четыре минуты – воздействие АПЭКа, три минуты – прослушивание музыки; четыре минуты – воздействие АПЭКа, две минуты – прослушивание музыки.

4 направление. Методика с использованием аппарата для аудиовизуальной стимуляции «NovaPro100» (класса «Voyager»).

Данная методика предусматривает два вида работы с аппаратом: а) релаксационные мероприятия с использованием аппарата для аудиовизуальной стимуляции «NovaPro100» (класса «Voyager»); б) сеансы, направленные на улучшение памяти и повышение работоспособности с применением аппарата для аудиовизуальной стимуляции «NovaPro100» (класса «Voyager»).

При проведении релаксационных мероприятий с использованием аппарата для аудиовизуальной стимуляции «NovaPro100» (класса «Voyager») использовались программы – «перерыв на отдых» и «мощное расслабление»:

№	Время, мин.	Название	Диапазон частот	Тип звука	Замечания
1.	15	Перерыв на отдых	5-21 Гц	Шум моря	Вниз в тета, затем возврат в пробужденное состояние
2.	15	Мощное расслабление	10-11 Гц	Двойной БР	Хорошо после работы на износ

В процессе занятий, направленных на повышение работоспособности с использованием аппарата для аудиовизуальной стимуляции «NovaPro100» (класса «Voyager»)

были выбраны программы – «быстрая подготовка к занятиям» и «быстрое восстановление после занятий»:

№	Время, мин.	Название	Диапазон частот	Тип звука	Замечания
1.	15	Быстрая подготовка к занятиям	4-12 Гц	Двойной БР / шум моря	Успокоение / концентрация создают состояние, нужное для обучения
2.	16	Быстрое восстановление после занятий	1-12 Гц	Двойной БР / шум моря	Расслабленное дельта-интеграция и возврат в спокойное бодрствование

Выводы по результатам психологического сопровождения обучающихся (курсантов) первых курсов вузов МВД России, применяемые для формирования навыков эмоционально-волевой саморегуляции: 1) организационной особенностью эмпирического исследования является то, что оно проводилось только среди обучающихся

образовательной организации системы МВД России «Уральский юридический институт МВД России»; 2) опытно-поисковая работа проводилась в естественных условиях образовательного процесса одним и тем же психологом по одним и тем же диагностическим методикам; 3) проведя анализ полученных эмпирических данных, мы до-

казали большую эффективность психологического сопровождения служебной (учебной) деятельности с использованием технических средств.

Материалы данной статьи могут быть полезны профессорско-преподавательскому

составу образовательных организаций деонтологического типа при подготовке к учебным занятиям, а также психологам при психологическом сопровождении личного состава МВД России, что будет способствовать подготовке квалифицированных кадров.

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреева И. Н. Эмоциональная компетентность в работе учителя // Народное образование. – 2006. – № 2. – С. 216–222.
2. Абульханова-Славская К. А. Деятельность и психология личности. – М.: Наука, 1970. – С. 111.
3. Абульханова-Славская К. А. О путях построения типологии личности // Психологический журнал. – 1983. – Т. 4. – № 1. – С. 14–29.
4. Бодров В. А. Использование тренажеров для диагностики функциональных расстройств и восстановления профессиональной работоспособности // Физиология человека. – 1992. – № 1. – С. 33–41.
5. Голубев Ю. В. Опыт использования средств саморегуляции эмоциональных состояний, связанных с переживанием риска у гимнастов // Психология личности и деятельности спортсмена: сб. науч. тр. / ГЦО-ЛИФК. – Л., 1981. – С. 92–102.
6. Дьяченко М. И., Пономаренко В. А. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости // Военно-медицинский журнал. – 1989. – № 5. – С. 106–112.
7. Зверев В. А., Мамедов Ю. Э. Аппарат психоэмоциональной коррекции: метод. рекомендации. – М. – Томск, 2003. – 31 с.
8. Иванников В. А. Воля // Национальный психологический журнал. – 2010. – № 1 (3). – С. 97–102.
9. Конопкин О. А. Психология саморегуляции произвольно активности человека // Вопросы психологии. – 1995. – № 1. – С. 5–12.
10. Краткая философская энциклопедия. – М.: Наука, 1994. – С. 65.
11. Кузнецова А. С. Психологическая саморегуляция функционального состояния человека: ресурсы профессионального развития // Психология психических состояний / под ред. О. А. Прохорова. – Казань: Центр инновационных технологий, 2004. – С. 329–358.
12. Ларионова С. В. Психологические особенности эмоционально-волевой саморегуляции курсантов вузов МВД России: монография. – Екатеринбург: Ажур, 2016. – 60 с.
13. Макаров В. В. Новая методика саморегуляции на основе полимодальной психотерапии // Психическое здоровье. – 2014. – № 1. – С. 24–29.
14. Моросанова В. И., Ванин А. В., Цыганов И. Ю. Новая версия опросного метода «Стиль саморегуляции учебной деятельности – ССУДМ» // Психологическая диагностика. – 2015. – № 1. – С. 49–64.
15. Моросанова В. И. Саморегуляция и индивидуальность человека. – М.: Наука, 2012. – 519 с.
16. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учеб. пособие / под ред. Д. Я. Райгородского. – Самара: Бахрах-М, 2000. – 672 с.
17. Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности: Диспозиционная концепция. – М.: ЦСПиМ, 2013. – 376 с.
18. Семчук И. М. Психологические аспекты формирования профессиональных качеств сотрудников ОВД [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.ormvd.ru/pubs/102/15834/> (дата обращения: 08.06.2015).
19. Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп – М.: Изд-во Ин-та психотерапии, 2002. – 496 с.
20. Шапарь В. Б. Словарь практического психолога. – М.: АСТ, 2004. – 734 с.
21. Эмоциональная саморегуляция: теоретические основы и прикладные аспекты: метод. пособие / авт.-сост.: Г. В. Акопов, Л. В. Макеева, О. И. Тихонов и др. – 2-е изд. испр. и доп. – Самара: Изд-во СамИКП, 2002. – С. 41–44.
22. Ender N., Parker J. D. A. Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation // J. of Personality and Social Psychology. – 1990 (a). – Vol. 58. – P. 844–854.
23. Lay C., Silverman S. Trait procrastination, anxiety, and dilatory behavior // Personality and Individual Differences. – 1996. – Vol. 21. – P. 61–67.

REFERENCES

1. Andreeva I. N. Emotsional'naya kompetentnost' v rabote uchitelya // Narodnoe obrazovanie. – 2006. – № 2. – S. 216–222.
2. Abul'khanova-Slavskaya K. A. Deyatel'nost' i psikhologiya lichnosti. – M.: Nauka, 1970. – S. 111.
3. Abul'khanova-Slavskaya K. A. O putyakh postroeniya tipologii lichnosti // Psikhologicheskii zhurnal. – 1983. – T. 4. – № 1. – S. 14–29.
4. Bodrov V. A. Ispol'zovanie trenazherov dlya diagnostiki funktsional'nykh rasstroystv i vosstanovleniya professional'noy rabotosposobnosti // Fiziologiya cheloveka. – 1992. – № 1. – S. 33–41.
5. Golubev Yu. V. Opyt ispol'zovaniya sredstv samoregulyatsii emotsional'nykh sostoyaniy, svyazannykh s perezhivaniem riska u gimnastov // Psikhologiya lichnosti i deyatel'nosti sportsmena : sb. nauch. tr. / GTSO-LIFK. – L., 1981. – S. 92–102.
6. D'yachenko M. I., Ponomarenko V. A. O podkhodakh k izucheniyu emotsional'noy ustoychivosti // Voenno-meditsinskiy zhurnal. – 1989. – № 5. – S. 106–112.
7. Zverev V. A., Mamedov Yu. E. Apparat psikhoeemotsional'noy korrektsii : metod. rekomendatsii. – M. – Tomsk, 2003. – 31 s.

8. Ivannikov V. A. Volya // Natsional'nyy psikhologicheskiy zhurnal. – 2010. – № 1 (3). – S. 97–102.
9. Konopkin O. A. Psikhologiya samoregulyatsii proizvol'no aktivnosti cheloveka // Voprosy psikhologii. – 1995. – № 1. – S. 5–12.
10. Kratkaya filosofskaya entsiklopediya. – M. : Nauka, 1994. – S. 65.
11. Kuznetsova A. S. Psikhologicheskaya samoregulyatsiya funktsional'nogo sostoyaniya cheloveka: resursy professional'nogo razvitiya // Psikhologiya psikhicheskikh sostoyaniy / pod red. O. A. Prokhorova. – Kazan' : Tsentr innovatsionnykh tekhnologiy, 2004. – S. 329–358.
12. Larionova S. V. Psikhologicheskie osobennosti emotsional'no-volevoy samoregulyatsii kursantov vuzov MVD Rossii : monografiya. – Ekaterinburg : Azhur, 2016. – 60 s.
13. Makarov V. V. Novaya metodika samoregulyatsii na osnove polimodal'noy psikhoterapii // Psikhicheskoe zdorov'e. – 2014. – № 1. – S. 24–29.
14. Morosanova V. I., Vanin A. V., Tsyganov I. Yu. Novaya versiya oprosnogo metoda «Stil' samoregulyatsii uchebnoy deyatel'nosti – SSUDM» // Psikhologicheskaya diagnostika. – 2015. – № 1. – S. 49–64.
15. Morosanova V. I. Samoregulyatsiya i individual'nost' cheloveka. – M. : Nauka, 2012. – 519 s.
16. Prakticheskaya psikhodiagnostika. Metodiki i testy : ucheb. posobie / pod red. D. Ya. Raygorodskogo. – Samara : Bakhrakh-M, 2000. – 672 s.
17. Samoregulyatsiya i prognozirovanie sotsial'nogo povedeniya lichnosti: Dispozitsionnaya kontseptsiya. – M. : TsSPiM, 2013. – 376 s.
18. Semchuk I. M. Psikhologicheskie aspekty formirovaniya professional'nykh kachestv sotrudnikov OVD [Elektronnyy resurs]. – Rezhim dostupa: <http://www.ormvd.ru/pubs/102/15834/> (data obrashcheniya: 08.06.2015).
19. Fetiskin N. P., Kozlov V. V., Manuylov G. M. Sotsial'no-psikhologicheskaya diagnostika razvitiya lichnosti i malykh grupp – M. : Izd-vo In-ta psikhoterapii, 2002. – 496 s.
20. Shapar' V. B. Slovar' prakticheskogo psikhologa. – M. : AST, 2004. – 734 s.
21. Emotsional'naya samoregulyatsiya: teoreticheskie osnovy i prikladnye aspekty : metod. posobie / avt.-sost.: G. V. Akopov, L. V. Makeeva, O. I. Tikhonov i dr. – 2-e izd. ispr. i dop. – Samara : Izd-vo SamIKP, 2002. – S. 41–44.
22. Endler N., Parker J. D. A. Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation // J. of Personality and Social Psychology. – 1990 (a). – Vol. 58. – P. 844–854.
23. Lay C., Silverman S. Trait procrastination, anxiety, and dilatory behavior // Personality and Individual Differences. – 1996. – Vol. 21. – P. 61–67.