

**СВЕТЛАНА ВЛАДИМИРОВНА ЛАРИОНОВА,**  
преподаватель кафедры педагогики и психологии  
ФГКОУ ВПО «Уральский юридический институт МВД России»

## ИЗМЕНЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СОТРУДНИКОВ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРОГРАММНО-АППАРАТНЫХ СРЕДСТВ

Рассматривается психокоррекционная работа с использованием специальных психологических приборов, предназначенных для улучшения эмоциональной устойчивости сотрудников подразделений ОВД

**Ключевые слова:** психокоррекционная работа, программно-аппаратные средства, эмоциональная устойчивость.

**S. V. Larionova, Lecturer, Sub-department of Pedagogy and Psychology Urals Russia MI Law Institute; e-mail: lsv7474@mail.ru, tel.: 8 (343) 331-70-48.**

**Changes of emotional state of police officers with the use of firmware.**

Psycho-correctional work with the use of special psychological devices serving for upraising emotional stability of police officers is examined.

**Key words:** psycho-correctional work, firmware, emotional stability.

Совершенствование деятельности органов внутренних дел в рамках реформирования системы органов исполнительной власти Российской Федерации обуславливает возрастание требований к профессиональному уровню и личностным качествам сотрудников полиции. В современных условиях особую актуальность приобретают вопросы сопровождения служебной деятельности.

Решение проблемы профессионального становления сотрудника, формирования и развития его личности, поддержания психического здоровья находит отражение практически во всех мероприятиях, реализуемых в ОВД, и в первую очередь связанных с психологическим обеспечением служебной деятельности. Более того, понятия «психологическое обеспечение», «психологическая работа», «психологическая служба» и «психологическая коррекция» прочно вошли в профессиональную деятельность полиции.

**Тревожность как проявление эмоциональной сферы.**

Эмоции, или чувства, представляют собой отражение реальной действительности в форме переживаний. Различные формы переживания чувств (эмоции, аффекты, настроения, стрессы, страсти и др.) образуют в совокупности эмоциональную сферу человека.

По классификации, предложенной К. Изардом, выделяются эмоции фундаментальные и производные. К фундаментальным относят: 1) интерес-волнение; 2) радость; 3) удивление;

4) горе-страдание; 5) гнев; 6) отвращение 7) презрение; 8) страх; 9) стыд; 10) вину. Остальные - производные.

Из соединения фундаментальных эмоций возникает такое комплексное эмоциональное состояние, как тревожность, которая может сочетать в себе и страх, и гнев, и вину, и интерес-возбуждение<sup>2</sup>.

**Тревожность** - это склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги: один из основных параметров индивидуальных различий.

Определенный уровень тревожности - естественная и обязательная особенность активной деятельности личности. У каждого человека существует свой оптимальный или желательный уровень тревожности - это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания. Однако повышенный уровень тревожности служит субъективным проявлением неблагополучия личности.

Проявления тревожности в различных ситуациях неодинаковы. В одних случаях люди склонны вести себя тревожно всегда и везде, в других - они обнаруживают свою тревожность лишь время от времени в зависимости от складывающихся обстоятельств.

Ситуативно-устойчивые проявления тревожности принято называть личностными и связыва-

вать с наличием у человека соответствующей личностной черты (так называемая личностная тревожность). Это - устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающих, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность личностная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные, связанные со специфическими ситуациями угрозы его престижу, самооценке, самоуважению<sup>4</sup>.

Ситуативно-изменчивые проявления тревожности именуют ситуативными, а особенность личности, проявляющей такого рода тревожность, обозначают как «ситуационная тревожность». Это состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Такое состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичным во времени<sup>5</sup>.

Деятельность человека в конкретной ситуации зависит не только от самой ситуации, от наличия или отсутствия у индивида личностной тревожности, но и от ситуационной тревожности, возникающей у данного человека в данной ситуации под влиянием складывающихся обстоятельств.

Воздействие сложившейся ситуации, собственные потребности, мысли и чувства человека, особенности его тревожности как личностной тревожности определяют когнитивную оценку им возникшей ситуации. Эта оценка в свою очередь вызывает определенные эмоции (активизация работы автономной нервной системы и усиление состояния ситуационной тревожности вместе с ожиданиями возможной неудачи). Информация обо всем этом через нервные механизмы обратной связи передается в кору головного мозга человека, воздействуя на его мысли, потребности и чувства.

Та же когнитивная оценка ситуации одновременно и автоматически вызывает реакцию организма на угрожающие стимулы, что приводит к появлению контрмер и соответствующих ответных реакций, направленных на понижение возникшей ситуационной тревожности. Итог всего этого непосредственно сказывается на выполняемой деятельности. Эта деятельность находится в непосредственной зависимости от состояния тревожности, которое не удалось преодолеть с помощью предпринятых ответных реакций и контрмер, а также адекватной когнитивной оценки ситуации.

Таким образом, деятельность человека а порождающей тревожность ситуации непосредственно зависит от силы ситуативной тревожности, действенности контрмер, предпринятых для ее снижения, точности когнитивной оценки ситуации.

Подводя итог, необходимо отметить, что одно из наиболее существенных различий между людьми кроется в том, как эмоции отражаются на их деятельности. У одних людей эмоции носят действенный характер, т.е. побуждают к действию, у других - все ограничивается самой эмоцией, не вызывающей никаких изменений в поведении.

Определенный уровень тревожности присущ любой личности. У каждого человека существует свой оптимальный уровень тревожности. Повышенный уровень тревожности выступает проявлением неблагополучия личности.

Для изменения уровня тревожности (эмоционального состояния) мы провели измерение как личностной, так и ситуативной тревожности у сотрудников ОВД по «Методике диагностики самооценки уровня тревожности Спилбергера Ч.Д., Ханина Ю.Л.» (ОЛСТ). Данная методика была проведена нами в полном объеме. У всех испытуемых были определены уровни по двум шкалам, которые выражают личностную и ситуативную тревожность. В психологическом исследовании приняли участие 40 респондентов. Все они являются сотрудниками органов внутренних дел со сроком службы не менее трех лет.

После проведения психодиагностики мы получили следующие данные.

**Личностная тревожность.** С низким уровнем личностной тревожности было выявлено 12 человек, что составило 30% от общего числа респондентов. Умеренный уровень личностной тревожности зафиксирован у 22 испытуемых (55%). У 6 человек (15%) уровень личностной тревожности был определен как высокий.

**Ситуативная тревожность.** С низким уровнем ситуативной тревожности было выявлено 8 человек, что составило 20% от общего числа испытуемых. Умеренный уровень ситуативной тревожности зафиксирован у 19 испытуемых (48%). У 13 человек (32%) уровень ситуативной тревожности был определен как высокий.

Показатель ситуативной тревожности выше, чем показатель личностной, но он также укладывается в диапазон умеренной выраженности показателя. Ситуативная тревожность может возникать в зависимости от воздействия внешних неблагоприятных факторов.

Для наглядности мы разместили результаты личностной и ситуативной тревожности в таблице 1.

## Уровни личностной и ситуативной тревожности

	Уровни ситуативной и личностной тревожности		
	Низкий уровень, чел., %	Средний уровень, чел., %	Высокий уровень, чел., %
Личностная тревожность	12(30)	22(55)	6(15)
Ситуативная тревожность	8(20)	19(48)	13(32)

Анализ полученных данных позволяет говорить о том, что у респондентов уровень личностной тревожности ниже, чем ситуативной. Такие высокие показатели уровня (умеренного и высокого) ситуативной тревожности не могут не вызывать опасений и дают повод к поиску и применению более эффективных методик, направленных на снижение тревожности.

Для проведения психокоррекционной работы по снижению уровня тревожности нами были использованы программно-аппаратные средства, такие как:

**1. Аппарат аэроионопрофилактики «Элион-132Г».** Используется для ионизирования и очищения воздуха в кабинете психологической регуляции.

**2. Аппарат психоэмоциональной коррекции «АПЭК-3».** Предназначен для коррекции психофизиологических расстройств с различными нозологическими формами заболеваний при помощи воздействия на зрительный анализатор модулированных излучений красного, оранжевого, желтого, зеленого, синего и фиолетового спектров. Он эффективен при различных заболеваниях.

**3. Прибор биологической обратной связи «Релана».** Предназначен для освоения навыков релаксации в психотерапевтических кабинетах и КПР. Обеспечивает возможность объективного контроля за ходом релаксации и ее глубиной, т.е. в ходе использования данного прибора существует возможность проследить изменения, происходящие в эмоциональной сфере сотрудника ОВД.

**4. Проекционное цветодинамическое устройство «Цветодин-300».** Предназначено для усиления психостимулирующего и психорелаксационного эффектов.

**5. Аппарат для аудиовизуальной стимуляции класса «Voyager».** Предназначен для аудиовизуальной стимуляции.

**6. Аудиопрограмма для психокоррекции. Комплект аудиокассет с музыкой.** Используется для проведения психокоррекционных мероприятий.

Для изменения эмоционального состояния сотрудников подразделений ОВД нами были составлены и проведены психокоррекционные программы по снижению уровня тревожности.

**1. Программа психокоррекции с применением аппарата психоэмоциональной коррекции «АПЭК-3».**

При всех спорах о различиях в действии того или иного конкретного цвета на эмоциональное состояние человека имеются общие закономерности: длинноволновая часть видимого спектра (наибольшая длина волны у красного цвета, затем - у оранжевого и желтого и т.д.) действует возбуждающе (мобилизует, стимулирует), а коротковолновая (начиная с голубого цвета) успокаивает или угнетает<sup>7</sup>.

Каждый цвет оптического спектра электромагнитного излучения (ЭМИ) оказывает определенное воздействие на психоэмоциональное состояние человека. Красный, оранжевый, желтый оказывают возбуждающее действие; зеленый, голубой, синий и фиолетовый - седативное действие<sup>8</sup>.

Аппарат психоэмоциональной коррекции «АПЭК-3» применяется с музыкальным сопровождением в соответствии с воздействием, оказываемым на те или иные функции, при этом предусмотрены варианты, направленные на успокоение или мобилизацию.

Кроме того, для фонового музыкального сопровождения сеансов психокоррекции с применением аппарата «АПЭК-3» использовались популярные произведения («Романс» из кинофильма «Овод» Д. Шостаковича, «Старинная песенка» Ж. Визе и др.)<sup>9</sup>.

Длительность каждого занятия - 15 минут.

Первое занятие с аппаратом психоэмоциональной коррекции «АПЭК-3» является ознакомительным, как и в методике обучения навыкам саморегуляции с помощью приборов биологической обратной связи «Релана-Эрго». Остальные занятия проводятся в рамках предложенной методики.

**2. Программа с использованием аппарата для аудиовизуальной стимуляции класса «Voyager».**

Данная программа предусматривает два вида работы с этим аппаратом:

а) релаксационные мероприятия с использованием аппарата для аудиовизуальной стимуляции класса «Voyager»;

б) сеансы, направленные на улучшение памяти и повышение работоспособности с применением аппарата для аудиовизуальной стимуляции класса «Voyager».

Необходимо уточнить наличие сотрудников, которым противопоказана работа с аппаратом (не подвержен ли кто-нибудь каким-либо формам припадков, эпилепсии или визуальной фоточувствительности, не пользуется ли аппаратом стимуляции сердечной деятельности, не страдает ли сердечной аритмией или другими сердечными заболеваниями, не принимает в настоящее время стимуляторы, транквилизаторы и другие

психотропные средства, включая алкоголь и наркотики).

Каждая программа начинается с того, что сотрудник обязательно закрывает глаза (не открывать глаза на протяжении всего занятия!), надевает очки и наушники, удобно садится и расслабляется. Интенсивность света и громкость звука подбираются каждому сотруднику индивидуально.

При проведении релаксационных мероприятий с использованием аппарата для аудиовизуальной стимуляции класса «Voyager» использовались программы, приведенные в таблице 2<sup>10</sup>.

Во время сеансов, направленных на повышение работоспособности, с использованием аппарата для аудиовизуальной стимуляции класса «Voyager» были использованы следующие программы, приведенные в таблице 3<sup>11</sup>.

Таблица 2

Программы, использованные для аудиовизуальной стимуляции при проведении релаксационных мероприятий

Время, мин.	Название	Диапазон частот	Тип звука	Замечания
15	Перерыв на отдых	5-21 Гц	Шум моря	Вниз в тета-волны, затем возврат в пробужденное состояние
15	Мощное расслабление	10-11 Гц	Двойной БР	Хорошо после работы на износ

Таблица 3

Программы, использованные для аудиовизуальной стимуляции, направленной на повышение работоспособности

Время, мин.	Название	Диапазон частот	Тип звука	Замечания
15	Быстрая подготовка к занятиям	4-12 Гц	Двойной БР / шум моря	Успокоение / концентрация создают состояние, нужное для обучения
16	Быстрое восстановление после занятий	1-12 Гц	Двойной БР / шум моря	Расслабленная дельта-интеграция и возврат в спокойное бодрствование

В соответствии с выбранными программами длительность занятий составляет не менее 15 минут.

3. Программа с использованием проекционных устройств «Цветодин-300» и аудио-программ.

В своей работе мы используем музыку как фон, при котором возможно более глубокое мышечное расслабление. Правильное соотношение эмоций, выражаемых той или иной музыкой, с эмоциями, присущими конкретному индивиду, вызывает способность выйти за рамки переживаемого эффекта и испытать эмоции других мо-

дальностей, что опосредованно ведет к нормализации состояния.

Подбор произведений относительно индивидуален и соответствует целям занятий и методике их проведения.

Особое значение подбор произведений приобретает при моделировании настроения. Опыт показывает, что достаточно длительное и универсальное эмоциональное воздействие без эффектов «пресыщения» оказывают лишь классические произведения (в частности, произведения П.И. Чайковского, С.В. Рахманинова, И.С. Баха, Ф. Шопена, К. Глюка, Л. Бетховена)<sup>12</sup>.

В ходе занятий применяются музыкальные произведения в медленном темпе, которые в зависимости от эмоциональной окраски и художественного выражения той или иной музыкальной формы могут ассоциироваться со спокойно-ловастельным или умиротворяющим воздействием.

При использовании успокаивающей музыки хорошо действует эффект наплыва - плавное, едва слышное возникновение мягких музыкальных звуков из тишины и такой же плавный, без четко фиксируемой переходной зоны, уход в тишину. В этом случае приятный поток музыкальных звуков словно бы протекает через все тело, растворяя и унося с собой скопившуюся усталость и избыточное нервное напряжение<sup>13</sup>.

Улучшает музыкальное воздействие композиционное единство разных частей программ психологической регуляции с **цветодинамическим воздействием**, облегчая процесс изменения состояния за счет эмоциональных и активационных воздействий.

Длительность каждого занятия - 30 минут, в течение которых возможно глубокое мышечное расслабление.

**Программа цветомузыкального сопровождения занятий разделена на две части: вводная** - позволяет достигнуть полного расслабления (релаксации); **завершающая** - помогает выйти из состояния аутогенного погружения.

При проведении системы занятий с использованием проекционных устройств «Цветодина-300» во время аутогенной тренировки за основу нами берется методика прогрессивной релаксации по Э. Джекобсону<sup>14</sup>.

#### 4. Методика обучения навыкам саморегуляции с помощью приборов биологической обратной связи «Релана-Эрго».

**Предназначена для освоения навыков релаксации в психотерапевтических кабинетах и КЛР.** Одним из приемов коррекции психического состояния человека является работа с использованием приборов биологической обратной связи «Релана-Эрго»<sup>15</sup>.

Обеспечивает возможность объективного контроля за ходом релаксации и ее глубиной, т.е. в ходе использования данного прибора существует

возможность проследить изменения, происходящие в эмоциональной сфере сотрудника ОВД.

**Психическая саморегуляция** это регуляция различных состояний, осуществляемая самим человеком с помощью своей психической активности<sup>16</sup>.

После проведения психокоррекционной работы с сотрудниками подразделений ОВД мы вновь провели психодиагностику по «Методике диагностики самооценки уровня тревожности Спилбергера Ч.Д., Ханина Ю.Л.» (ОЛСТ) и получили следующие данные.

**Личностная тревожность.** С низким уровнем личностной тревожности было выявлено 12 человек, что составило 30% от общего числа респондентов. Умеренный уровень личностной тревожности зафиксирован у 22 испытуемых (55%). У 6 человек (15%) уровень личностной тревожности был определен как высокий.

**Ситуативная тревожность.** С низким уровнем ситуативной тревожности было выявлено 8 человек, что составило 20% от общего числа испытуемых. Умеренный уровень ситуативной тревожности зафиксирован у 19 испытуемых (48%). У 13 человек (32%) уровень ситуативной тревожности был определен как высокий.

Показатель ситуативной тревожности выше, чем показатель личностной, но он также укладывается в диапазон умеренной выраженности показателя. Ситуативная тревожность может возникать в зависимости от воздействия внешних неблагоприятных факторов,

Для наглядности мы разместили результаты личностной и ситуативной тревожности в таблице 4.

Анализ полученных данных позволяет говорить о том, что у респондентов уровень личностной тревожности изменился по отношению к ситуативной тревожности.

Для удобства мы разместили полученные результаты на рисунках.

Из приведенных рисунков видно, что показатели личностной тревожности изменились. Так, показатели низкого уровня выросли на 15%. А показатели среднего и высокого уровней снизились на 5 и 2% соответственно.

Таблица 4

#### Уровни личностной и ситуативной тревожности

	Уровни ситуативной и личностной тревожности		
	Низкий уровень, чел., %	Средний уровень, чел., %	Высокий уровень, чел., %
Личностная тревожность	18(45)	20 (50)	2(5)
Ситуативная тревожность	12(29)	23 (58)	5(13)

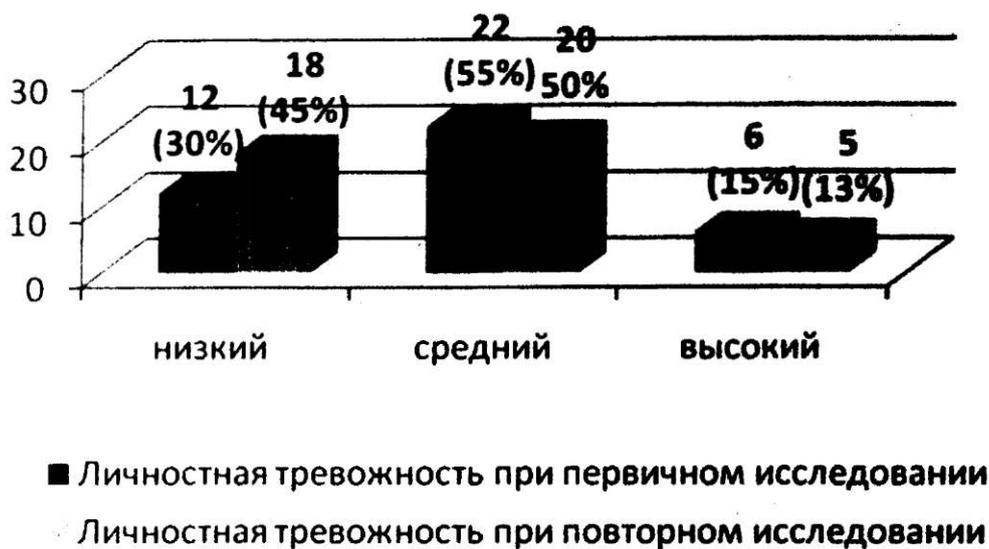


Рис. 1. Уровни личностной тревожности

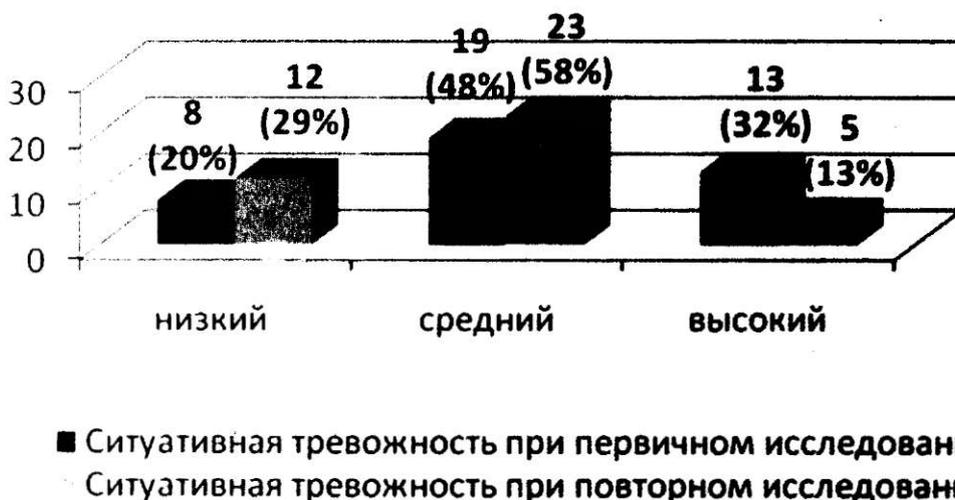


Рис. 2. Уровни ситуативной тревожности

Показатели ситуативной тревожности также изменились после проведения психокоррекционной работы. А именно высокий уровень снизился на 19%, средний и низкий уровни возросли на 10 и 9% соответственно.

Подводя итог проведенного исследования, можно сделать следующие выводы:

1. Деятельность человека в порождающей тревожность ситуации непосредственно зависит от силы ситуативной тревожности, действенности контрмер, предпринятых для ее снижения, точности когнитивной оценки ситуации.

2. Одно из наиболее существенных различий между людьми кроется в том, как эмоции отражаются на их деятельности.

3. Определенный уровень тревожности присущ любой личности. У каждого человека существует свой оптимальный уровень тревожности. Повышенный уровень тревожности служит проявлением неблагоприятия личности.

4. Деятельность человека в конкретной ситуации зависит не только от самой ситуации, от наличия или отсутствия у индивида личностной тревожности, но и от ситуационной тревожности, возникающей у данного человека в данной ситуации под влиянием складывающихся обстоятельств.

5. Показатель ситуативной тревожности выше, чем показатель личностной, но он также укладывается в диапазон умеренной выраженности показателя. Ситуативная тревожность может возникать в зависимости от воздействия внешних неблагоприятных факторов.

6. Для изменения эмоционального состояния сотрудников подразделений ОВД нами были составлены и проведены психокоррекционные программы по снижению уровня тревожности.

7. Результаты повторного исследования позволяют нам говорить об изменении эмоционального состояния сотрудников подразделений

ОВД, прослеживается положительная динамика, а именно:

показатели личностной тревожности изменились. Так, показатели низкого уровня выросли на 15%. А показатели среднего и высокого уровней снизились на 5 и 2% соответственно;

показатели ситуативной тревожности также изменились. А именно: высокий уровень снизился на 19%, средний и низкий уровни возросли на 10 и 9% соответственно.

8. Результаты исследования доказывают целесообразность использования разработанной нами методики коррекционной работы с программно-аппаратными средствами. Применение данной методики способствует повышению уровня эмоционального состояния у сотрудников подразделений органов внутренних дел.

<sup>1</sup> Изард К. Эмоции человека / Пер. с англ.; Под ред. Л.Я. Гозмаиа. - СПб.: Питер, 1999. С. 65.

<sup>2</sup> Там же. С. 319.

2004. С. 632.

<sup>4</sup> Психология и педагогика в профессиональной подготовке сотрудников органов внутренних дел: В 5 ч. / Под ред. А.Ф. Дунаева. - М.: Ассоциация «Профессиональное образование», 1992. Ч. 3. С. 43.

<sup>5</sup> Там же. С. 51.

<sup>6</sup> Психологический словарь / Под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. - М.: Педагогика, 1990. С. 73.

<sup>7</sup> Зверев В.А. Целебная радуга. Биорезонансная офтальмоцветотерапия. - М.: Социнновация, 1995. С. 4.

<sup>8</sup> Зверев В.А., Мамедов Ю.Э. Аппарат психоэмоциональной коррекции: Методич. рекомендации. - М.: ГУК МВД России, 2003. С. 4.

<sup>9</sup> Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия. - М.: Знание, 1999. С. 68.

<sup>10</sup> Рекомендации по использованию аппарата для аудиовизуальной стимуляции класса «Voyager». - М.: ГУК МВД России, 2003. С. 6.

<sup>11</sup> Там же. С. 7.

<sup>12</sup> Организация психологической реабилитации сотрудников ОВД: Методич. пособие / Под ред. М.И. Марьина. - М.: ГУК МВД России, 2002. С. 58.

<sup>13</sup> Петрушин В.И. Указ. соч. С. 8.

<sup>14</sup> Эберт Д. Стресс и релаксация. - СПб., 1999. С. 62.

<sup>15</sup> Устройство биологической обратной связи для формирования устойчивых навыков саморегуляции «Релана-Эрго» Рекомендации по применению. - М., 2002. С. 4.

<sup>16</sup> Элиот РС. Мы побеждаем стресс / Пер. с англ. - М.: КРОН-ПРЕСС, 1996. С. 11.