

УДК 159.99

DOI: 10.34670/AR.2023.18.86.047

Саморегуляция как механизм защиты от негативного информационно-коммуникационного воздействия у сотрудников отделов информации и общественных связей МВД России, впервые принятых на службу в органы внутренних дел

Морщакина Мария Сергеевна

Адъюнкт,
Академия управления МВД России,
125993, Российская Федерация, Москва,
ул. Зои и Александра Космодемьянских, 8;
e-mail: morchakina@mail.ru

Аннотация

Изменения, происходящие в современном мире, условия неопределенности, нарушающие процессы планирования и появление новых форм профессиональной деятельности, влияют на осуществление профессиональной деятельности сотрудником отдела информации и общественных связей МВД России, впервые принятым на службу в органы внутренних дел. В статье проанализирована роль саморегуляции – одного из механизмов защиты от негативного информационно-коммуникационного воздействия у сотрудников отделов информации и общественных связей МВД России, впервые принятых на службу в органы внутренних дел. Рассмотрена структура саморегуляции, ее востребованность при осуществлении оперативно-служебной деятельности, использование техник и приемов, способствующих мобилизации личностных ресурсов или релаксации. Следует отметить, что целенаправленное развитие саморегуляции является эффективным и надежным средством повышения психического и психологического благополучия, существенно влияющего на осуществление оперативно-служебной деятельности, особенно у сотрудников, впервые принятых на службу в отделы информации и общественных связей МВД России и может стать модулем программы занятий по служебной подготовке, особенно в условиях негативного информационно-коммуникационного воздействия.

Для цитирования в научных исследованиях

Морщакина М.С. Саморегуляция как механизм защиты от негативного информационно-коммуникационного воздействия у сотрудников отделов информации и общественных связей МВД России, впервые принятых на службу в органы внутренних дел // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2023. Т. 12. № 2А. С. 422-429. DOI: 10.34670/AR.2023.18.86.047

Ключевые слова

Саморегуляция, осознанная регуляция, внимание, мышление, личностные ресурсы, релаксация.

Введение

Изменения, происходящие в современном мире, условия неопределенности, нарушающие процессы планирования и появление новых форм профессиональной деятельности, влияют на осуществление профессиональной деятельности сотрудником отдела информации и общественных связей МВД России, впервые принятым на службу в органы внутренних дел. Об этом говорил в одном из выступлений Министр внутренних дел Российской Федерации генерал полиции Российской Федерации Владимир Колокольцев: «В нынешних условиях весь личный состав работает с высокой нагрузкой. Время непростое. Сама жизнь вносит коррективы в нашу деятельность... С первого дня службы каждый полицейский должен быть готов правильно отреагировать на экстремальную ситуацию...» [Васина, 2022, 5].

Основная часть

В данных обстоятельствах сотрудники, ответственные за взаимодействие со средствами массовой информации, могут стать участниками позитивных, негативных, экстремальных ситуаций. Достижение результатов деятельности, особенно под влиянием негативного информационно-коммуникационного воздействия, зависит от правильности выбранной стратегии поведения. Под влиянием негативного информационно-психологического воздействия у впервые принятого сотрудника оказывается *потребностно-мотивационная сфера* (ценностные ориентации, желания, влечения, убеждения, знания); *интеллектуально-познавательная сфера* (ощущения, восприятие, представления, воображение, мышление, память); *эмоционально-волевая сфера* (настроение, эмоции, чувства, воля); *коммуникативно-поведенческая сфера* (характер и специфика межличностного взаимодействия) [Марьин и др., 2014].

У впервые принятого на службу в органы внутренних дел сотрудника, ответственного за взаимодействие со средствами массовой информации, происходит смена привычного образа жизни, ему предстоит преодолеть неблагоприятные психические состояния, связанные с негативным информационно-коммуникационным воздействием, осознанно принимать решения, выбирая алгоритм действий и оценивать результаты оперативно-служебной деятельности в соответствии со сложившейся ситуацией [Львова, Шлягина, Гусев, 2016].

Учитывая, что для вновь принятого сотрудника оперативно-служебная деятельность воспринимается как ситуация непредсказуемости, ему нужны ресурсы, обеспечивающие успешное преодоление возникающих жизненных проблем и сдерживающие излишнюю тревогу. К таким ресурсам относятся регуляторные процессы планирования, программирования, оценки результатов и регуляторно-личностные свойства гибкости и настойчивости [Моросанова, 2022]. У сотрудника, ответственного за взаимодействие со средствами массовой информации, должны быть развиты умения регуляции собственного поведения, позволяющие учитывать динамику ситуации, адаптироваться к ее требованиям и вместе с тем достигать поставленных перед собой целей.

Имея широкие информационные возможности, современное социальное пространство, предлагает сотруднику полиции разнообразные способы поведения, но наиболее востребованными условиями успешности являются быстрота, гибкость, своевременность переключения с одного способа действий на другой [Панкратова, 2011].

Возникает вопрос о том, какие ресурсы необходимо задействовать, чтобы сохранить психологическое здоровье, мобилизовать все возможности личности на активные действия и успешно выполнять поставленные задачи оперативно-служебной деятельности. Сотрудник полиции, попавший в ситуацию, связанную с негативным информационно-коммуникационным воздействием, не может сконцентрировать внимание, которое переключается с одного объекта на другой, ему трудно сконцентрироваться, мобилизация мышления слабая.

И один из очевидных ответов связан с саморегуляцией и психологической готовностью, вырабатывающей внутреннюю настроенность на определенное поведение, мобилизующей все возможности личности на активные действия, соответствующие условиям оперативно-служебной деятельности, способствующей анализу и оценке информации при принятии решений, адекватному ориентированию в увеличивающемся информационном потоке.

В предложенном определении Б. В. Зейгарник, саморегуляция трактуется как сознательный двухуровневый процесс, направленный на управление своим поведением. Первый уровень – операционально-технический, связанный с сознательной организацией действия с помощью средств оптимизации. Второй – мотивационный, организующий общую направленность деятельности с помощью управления мотивационно-потребностной сферой [Зейгарник, Холмогорова, Мазур, 1989].

Осознанная саморегуляция, являясь универсальным ресурсом, становится фундаментом для формирования эффективных стилей деятельности, позволяющих достичь широкого спектра профессиональных целей. Чем выше уровень развития саморегуляции и гармоничней профиль составляющих его регуляторных компетенций, тем выше индекс успешности достижения целей в профессиональной деятельности у сотрудника полиции [Моросанова, Бондаренко, Фомина, 2019].

Представленная К. А. Абульхановой-Славской структура психической саморегуляции имеет следующие ступени:

- регуляция психических процессов;
- регуляция действий с помощью этих психических процессов;
- регуляция обстоятельств жизни с помощью этих действий;
- регуляция себя в процессе изменения этих обстоятельств [Ананьев, 2002].

Поэтому саморегуляция – это соединение личностных ресурсов, таких как самостоятельность, ответственность, уверенность в себе и регуляторно-когнитивных навыков переработки информации, включающих постановку цели, программирование действий, моделирование значимых условий их достижения, оценивание и корректирование результатов [Львова, Шлягина, Гусев А, 2016].

Процесс саморегуляции позволяет выработать гармоничное поведение, развить способность управлять собой в соответствии с поставленной целью, чтобы добиться успешной ее реализации, направлять свое поведение, учитывая требования жизни и задачи оперативно-служебной деятельности [Панкратова, 2011].

Оперативно-служебная деятельность требует от сотрудника, ответственного за взаимодействие со средствами массовой информации, умения держать под контролем эмоции, мысли, поведение, поступки и переживания. Принимая во внимание этот аспект, можно сделать вывод, что саморегуляция востребована, если:

- требуется решение сложной проблемы, особенно, если сотрудник с ней сталкивается

впервые;

- отсутствует способ решения или вариантов разрешения проблемы несколько, а выбрать верный сложно или невозможно;
- присутствует высокий уровень эмоционального и физического напряжения, что способствует принятию импульсивных решений и выполнению действий, не соответствующих обстановке;
- требуется принятие решения в короткий временной промежуток.

Чтобы нормализовать эмоциональное состояние, нужно провести психологическую саморегуляцию на двух уровнях:

- психологический – фиксация состояния «здесь и сейчас», словесное описание травматических переживаний, чувств, мыслей, поведения;
- психофизиологический – контроль дыхания и мышечной релаксации [Львова, Шлягина, Гусев, 2016].

В процессе осуществления оперативно-служебной деятельности, сотрудник, ответственный за взаимодействие со средствами массовой информации, сам выдвигает цели, исследует условия и выбирает способы их достижения, контролирует и корректирует результаты.

Разнообразие техник и приемов саморегуляции поведения позволяет каждому сотруднику органов внутренних дел использовать те, которые зарекомендовали себя как наиболее эффективные, способствующие мобилизации личностных ресурсов или релаксации. Это:

- дыхательные техники, способствующие успокоению личности;
- релаксационные техники, снимающие напряжение;
- направленные визуализации, снимающие эмоциональное напряжение (сосредоточение внимания на объекте, олицетворяющем умиротворение);
- аутогенные техники, способствующие снятию эмоционального и мышечного напряжения, повышающие работоспособность;
- мотивационно-волевые техники, способствующие улучшению психологической устойчивости личности [Буркова, 2015].

Подтверждением актуальности дискуссии о необходимости использования саморегуляции как механизма защиты от негативного информационно-коммуникационного воздействия у сотрудников отделов информации и общественных связей МВД России, впервые принятых на службу в органы внутренних дел, являются результаты опроса сотрудников отделов информации и общественных связей ГУ МВД России по Челябинской области, в котором приняли участие 35 сотрудников из 38 территориальных органов.

28,6% опрошенных имеют стаж работы по данному направлению деятельности один год, 20% отработали не более трех лет, 40% несут службу на протяжении от четырех до десяти лет и 11,4% имеют стаж работы более 10 лет.

100% опрошенных согласны с утверждением, что на современном этапе востребовано владение таким качеством, как саморегуляция.

65,7% опрошенных считают, что для успешного осуществления профессиональной деятельности важно владеть знаниями, способствующими профессиональному росту и контролю психических процессов, у 22,9% будут востребованы знания, способствующие профессиональному росту, 11,4% хотят получить знания, способствующие контролю психических процессов.

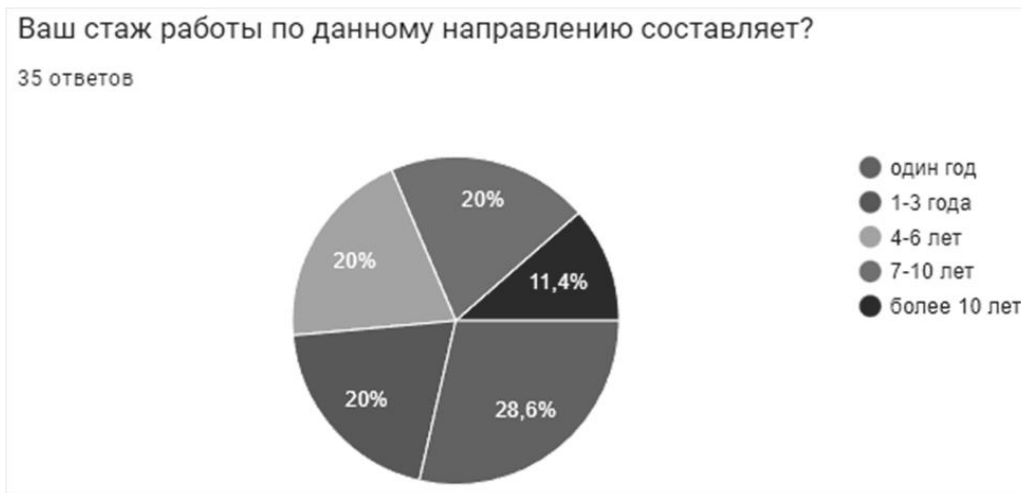


Рисунок 1 - Распределение сотрудников по стажу службы

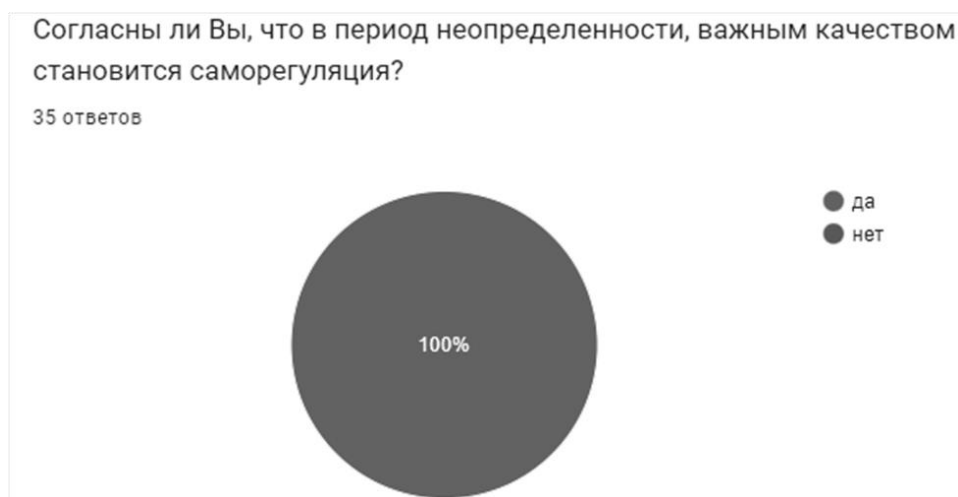


Рисунок 2 - Роль саморегуляции в период неопределенности

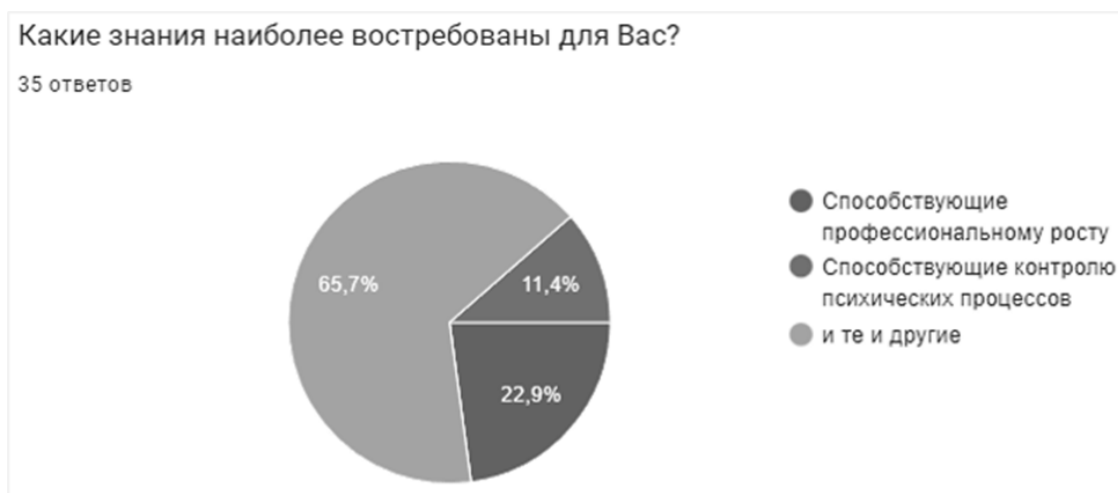


Рисунок 3 - Распределение востребованных знаний сотрудниками полиц

Заключение

В завершении следует отметить, что целенаправленное развитие саморегуляции является эффективным и надежным средством повышения психического и психологического благополучия, существенно влияющего на осуществление оперативно-служебной деятельности, особенно у сотрудников, впервые принятых на службу в отделы информации и общественных связей МВД России и может стать модулем программы занятий по служебной подготовке, особенно в условиях негативного информационно-коммуникационного воздействия.

Библиография

1. Ананьев В.А. Методика трансово-медитативной саморегуляции. СПб.: ИМАТОН, 2002. 36 с.
2. Буркова Е.А. Психологическая саморегуляция педагога // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. 2015. № 2 (26). С. 130-132.
3. Васина Т. Решаются сложные и ответственные задачи // Полиция России. 2022. № 12. С. 5.
4. Зейгарник Б.В., Холмогорова А.Б., Мазур Е. Саморегуляция поведения в норме и патологии // Психологический журнал. 1989. Т. 2. № 2. С. 121-132.
5. Львова Е.Н., Шлягина Е.И., Гусев А.Н. Применение теста рисуночной фрустрации С. Розенцвейга в исследовании особенностей совладания в ситуации неопределенности // Национальный психологический журнал. 2016. № 1 (21). С. 19-27.
6. Марьин М.И. и др. Психологическая подготовка сотрудников полиции к профессиональной деятельности. Руза, 2014. 195 с.
7. Моросанова В.И. Психология осознанной саморегуляции: от истоков к современным исследованиям // Теоретическая и экспериментальная психология. 2022. № 3 (15). С. 57-82.
8. Моросанова В.И., Бондаренко И.Н., Фомина Т.Г. Осознанная саморегуляция и личностно-мотивационные особенности младших подростков с различной динамикой психологического благополучия // Психологическая наука и образование. 2019. Т. 24. № 4. С. 5-21.
9. Панкратова Т.М. Саморегуляция в социальном поведении. Ярославль, 2011. 112 с.
10. McClelland M. et al. Self-regulation // Handbook of life course health development. – 2018. – С. 275-298.

Self-regulation as a mechanism of protection from negative information and communication impact among employees of the information and public relations departments of the Ministry of Internal Affairs of Russia, first employed in the internal affairs bodies

Mariya S. Morshchakina

Adjunct,
Academy of Management of the Ministry of Internal Affairs of Russia,
125993, 8, Zoi i Aleksandra Kosmodem'yanskikh str.,
Moscow, Russian Federation;
e-mail: morchakina@mail.ru

Abstract

The changes taking place in the modern world, the conditions of uncertainty that disrupt planning processes and the emergence of new forms of professional activity, affect the implementation of professional activities by an employee of the Information and Public Relations

Department of the Ministry of Internal Affairs of Russia, who was first recruited into the internal affairs bodies. The article analyzes the role of self-regulation, which is one of the mechanisms of protection against negative information and communication impact among employees of the information and public relations departments of the Ministry of Internal Affairs of Russia, who were first recruited into the internal affairs bodies. The structure of self-regulation, its relevance in the implementation of operational activities, the use of techniques and techniques that contribute to the mobilization of personal resources or relaxation are considered. It should be noted that the purposeful development of self-regulation is an effective and reliable means of improving mental and psychological well-being, which significantly affects the implementation of operational activities, especially among employees who are first recruited into the information and public relations departments of the Ministry of Internal Affairs of Russia and can become a module of the training program for service training, especially in conditions of negative information and communication impact.

For citation

Morshchakina M.S. (2023) Samoregulyatsiya kak mekhanizm zashchity ot negativnogo informatsionno-kommunikatsionnogo vozdeistviya u sotrudnikov otdelov informatsii i obshchestvennykh svyazei MVD Rossii, v pervye prinyatykh na sluzhbu v organy vnutrennikh del [Self-regulation as a mechanism of protection from negative information and communication impact among employees of the information and public relations departments of the Ministry of Internal Affairs of Russia, first employed in the internal affairs bodies]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 12 (2A), pp. 422-429. DOI: 10.34670/AR.2023.18.86.047

Keywords

Self-regulation, conscious regulation, attention, thinking, personal resources, relaxation.

References

1. Anan'ev V.A. (2002) *Metodika transovo-meditativnoi samoregulyatsii* [Technique of trance-meditative self-regulation]. St. Petersburg: IMATON Publ.
2. Burkova E.A. (2015) *Psikhologicheskaya samoregulyatsiya pedagoga* [Psychological self-regulation of a teacher]. *Vestnik Shadrinskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta* [Bulletin of the Shadrinsk State Pedagogical University], 2 (26), pp. 130-132.
3. L'vova E.N., Shlyagina E.I., Gusev A.N. (2016) *Primenenie testa risunochnoi frustratsii S. Rozentsveiga v issledovanii osobennosti sovladaniya v situatsii neopredelennosti* [Use of the S. Rosenzweig's Picture Frustration Test in the Study of Coping Features in a Situation of Uncertainty]. *Natsional'nyi psikhologicheskii zhurnal* [National Psychological Journal], 1 (21), pp. 19-27.
4. Mar'in M.I. et al. (2014) *Psikhologicheskaya podgotovka sotrudnikov politsii k professional'noi deyatel'nosti* [Psychological preparation of police officers for professional activities]. Ruza.
5. Morosanova V.I. (2022) *Psikhologiya osoznannoi samoregulyatsii: ot istokov k sovremennym issledovaniyam* [Psychology of conscious self-regulation: from the origins to modern research]. *Teoreticheskaya i eksperimental'naya psikhologiya* [Theoretical and experimental psychology], 3 (15), pp. 57-82.
6. Morosanova V.I., Bondarenko I.N., Fomina T.G. (2019) *Osozannaya samoregulyatsiya i lichnostno-motivatsionnye osobennosti mladshikh podrostkov s razlichnoi dinamikoi psikhologicheskogo blagopoluchiya* [Conscious self-regulation and personality-motivational features of younger adolescents with different dynamics of psychological well-being]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie* [Psychological Science and Education], 24, 4, pp. 5-21.
7. Pankratova T.M. (2011) *Samoregulyatsiya v sotsial'nom povedenii* [Self-regulation in social behavior]. Yaroslavl.
8. Vasina T. (2022) *Reshayutsya slozhnye i otvetstvennye zadachi* [Solving complex and responsible tasks]. *Politsiya Rossii* [Police of Russia], 12, p. 5.

-
9. Zeigarnik B.V., Kholmogorova A.B., Mazur E. (1989) Samoregulyatsiya povedeniya v norme i patologii [Self-regulation of behavior in health and disease]. *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological journal], 2, 2, pp. 121-132.
 10. McClelland, M., Geldhof, J., Morrison, F., Gestsdóttir, S., Cameron, C., Bowers, E., ... & Grammer, J. (2018). Self-regulation. *Handbook of life course health development*, 275-298.