

## ПСИХОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | PSYCHOLOGY OF PROFESSIONAL ACTIVITY

Научная статья | Original paper

### Развитие ресурса самоконтроля как фактор повышения профессионального долголетия психологов и педагогов МВД

Т.Н. Березина<sup>1</sup>✉, Д.В. Деулин<sup>1</sup>, А.А. Гривенная<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва, Российская Федерация

✉ [tanberez@mail.ru](mailto:tanberez@mail.ru)

#### *Резюме*

**Контекст и актуальность.** В настоящее время происходит законодательное расширение периода трудоспособности, в том числе для специалистов имеющих право на досрочный выход на пенсию, педагогов и представителей профессий особого риска. Актуальным является поиск ресурсов, позволяющих это сделать менее болезненным для профессионалов. **Цель.** Проверка эффективности авторской программы развития самоконтроля посредством технологий виртуальной реальности, как ресурса повышения компонентов профессионального долголетия педагогов-психологов МВД. **Гипотезы.** 1) Использование технологий виртуальной реальности эффективно для активизации самоконтроля. 2) Развитие самоконтроля улучшает ситуативный и базовый компоненты профессионального долголетия. **Методы и материалы.** В исследовании приняли участие 68 работающих педагогов-психологов системы МВД (91% женщины). Они были разделены с помощью рандомизации на экспериментальную и контрольную группы (по 34 человека). **Методы.** Опросники: самоорганизации деятельности (Е.Ю. Мандрикова), «Контроль поведения» (Е.А. Сергиенко), психической активации и эмоционального тонуса (Н.А. Курганский, Т.А. Немчин), «Субъективная оценка здоровья» (П.В. Войтенко), «Ожидаемый пенсионный возраст» (Т.Н. Березина) и Анкета причин продолжения работы на пенсии (авторская разработка). Методы воздействия: тренинг саморегуляции и самоконтроля с применением ВР-технологий. **Результаты.** Установлены причинно-следственные отношения между способностями к самоконтролю и компонентами профессионального долголетия. Развитие контроля поведения достоверно повышает ситуативные характеристики профессионального долголетия (психическую активацию, эмоциональный тонус, интерес, комфортность и ситуативную оценку здоровья). Развитие навыка самоорганизации деятельности достоверно повышает базовые характеристики профессионального долголетия, компонент «могу», компонент

Березина Т.Н., Деулин Д.В., Гривенная А.А. (2025)  
Развитие ресурса самоконтроля  
как фактор повышения профессионального  
долголетия психологов и педагогов МВД  
*Психология и право*, 15(4), 166—188.

Berezina T.N., Deulin D.V., Grivennaya A.A. (2025)  
Developing self-control as a factor in increasing  
the professional longevity of psychologists and  
teachers of the Ministry of Internal Affairs  
*Psychology and Law*, 15(4), 166—188.

«хочу», компонент «должно». **Выводы.** Использование технологий виртуальной реальности в психологических тренингах является достоверным средством повышения их эффективности. Развитие ресурса самоконтроля повышает компоненты профессионального долголетия.

**Ключевые слова:** профессиональное долголетие, педагоги-психологи МВД, виртуальная реальности, самоконтроль, контроль поведения, самоорганизация деятельности, жизненные силы, психологические тренинги

**Благодарности.** Авторы благодарят за помощь в сборе данных для исследования К.Э. Бузанова, С.Г. Бороненко, Н.Б. Семиду, А.С. Трунову, А.С. Цветкову.

**Для цитирования:** Березина, Т.Н., Деулин, Д.В., Гривенная, А.А. (2025). Развитие ресурса самоконтроля как фактор повышения профессионального долголетия психологов и педагогов МВД. *Психология и право*, 15(4), 166—188. <https://doi.org/10.17759/psylaw.2025150409>

## Developing self-control as a factor in increasing the professional longevity of psychologists and teachers of the Ministry of Internal Affairs

T.N. Berezina<sup>1</sup>✉, D.V. Deulin<sup>1</sup>, A.A. Grivennaya<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation

✉ tanberez@mail.ru

### Abstract

**Context and relevance.** Legislation is currently expanding the period of working capacity, including for specialists eligible for early retirement, teachers, and those in high-risk professions. Finding resources to make this less painful for professionals is urgent. **Objective.** To test the effectiveness of the author's program for developing self-control using virtual reality technologies as a resource for increasing the components of professional longevity of educational psychologists of the Ministry of Internal Affairs. **Hypothesis.** The quality of students' motivation, their satisfaction with the learning process and their intentions to complete their education are positively correlated with autonomous motivation and negatively correlated with controlled motivation. **Methods and materials.** The study involved 68 working educational psychologists of the Ministry of Internal Affairs system (91% women). They were randomly divided into experimental and control groups (34 people each). Methods. Questionnaires: self-organization of activities (E.Yu. Mandrikova), "Behavior Control" (E.A. Sergienko). Mental activation and emotional tone (N.A. Kurgansky, T.A. Nemchin), "Subjective assessment of health" (P.V. Voitenko). "Expected retirement age" (T.N. Berezina) and a questionnaire on reasons for continuing to work after retirement (originally developed). Intervention methods: self-regulation and self-control training using VR technologies. **Results.** Cause-and-effect relationships between self-control abilities and components of professional longevity have been established. Developing behavioral control significantly increases situational

Березина Т.Н., Деулин Д.В., Гривенная А.А. (2025)  
Развитие ресурса самоконтроля  
как фактор повышения профессионального  
долголетия психологов и педагогов МВД  
*Психология и право*, 15(4), 166—188.

Berezina T.N., Deulin D.V., Grivennaya A.A. (2025)  
Developing self-control as a factor in increasing  
the professional longevity of psychologists and  
teachers of the Ministry of Internal Affairs  
*Psychology and Law*, 15(4), 166—188.

characteristics of professional longevity (mental activation, emotional tone, interest, comfort, and situational health assessment). Developing self-management skills significantly increases basic characteristics of professional longevity: the "can" component, the "want" component, and the "must" component. **Conclusions.** The use of virtual reality technologies in psychological training is a proven means of increasing their effectiveness. Developing self-control improves professional longevity.

**Keywords:** professional longevity, educational psychologists of the Ministry of Internal Affairs, virtual reality, self-control, behavioral control, self-organization of activities, vitality, psychological training

**Acknowledgements.** The authors are grateful for the assistance in data collection to K.E. Buzanov, S.G. Boronenko, N.B. Semida, A.S. Trunova, and A.S. Tsvetkova.

**For citation:** Berezina, T.N., Deulin, D.V., Grivennaya, A.A. (2025). Developing self-control as a factor in increasing the professional longevity of psychologists and teachers of the Ministry of Internal Affairs. *Psychology and Law*, 15(4), 166—188. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/psylaw.2025150409>

## Введение

Профессиональное долголетие — это важнейший показатель для человека, это тот период жизни, в который он может и хочет трудиться. В настоящее время происходит законодательное расширение периода трудоспособности. Пенсионная реформа, ранее направленная на общее повышение пенсионного возраста, начинает включать в себя и группы профессий, которые имеют право выхода на пенсию досрочно, по выслуге лет или по стажу.

Например, для педагогов недавно произошло увеличение общего стажа, необходимого для выхода на пенсию (ранее учителя имели право выйти на пенсию досрочно при наличии 25 лет педагогического стажа (общий стаж также должен быть равен 25 годам); в настоящее время для получения «учительской» пенсии при педагогическом стаже 25 лет необходимо иметь общий стаж — 30 лет. Также пенсионная реформа включила в себе некоторые профессии особого риска, в частности военнослужащих, у которых повысился возраст запаса для первого и второго разрядов на пять лет. Для сотрудников системы МВД в настоящее время поднимается вопрос о расширении периода трудоспособного возраста, проводится разъяснительная кампания, публично обсуждаются меры, которые могут повысить привлекательность службы для действующих сотрудников полиции.

Профессия педагога системы МВД находится на стыке нескольких стрессогенных факторов. С одной стороны, педагоги имеют специфический педагогический стресс, связанный с работой с людьми, в том числе с несовершеннолетними. С другой стороны, они находятся под воздействием всех стрессов служебной деятельности системы МВД. Это делает актуальным поиск ресурсов, позволяющих купировать действие стресс-факторов и способствовать расширению периода активной трудоспособности. И важным является именно получение доказательной базы эффективности используемых ресурсов и разработка конкретных методов их актуализации. Как отмечают исследователи, качество служебной деятельности педагога, педагога-психолога, психолога может быть обеспечено высоким качеством его образования (и уровнем требования к нему) на всех этапах его профессиональной карьеры, а также выраженным проявлением ответственности специалиста

Березина Т.Н., Деулин Д.В., Гривенная А.А. (2025)  
Развитие ресурса самоконтроля  
как фактор повышения профессионального  
долголетия психологов и педагогов МВД  
*Психология и право*, 15(4), 166—188.

Berezina T.N., Deulin D.V., Grivennaya A.A. (2025)  
Developing self-control as a factor in increasing  
the professional longevity of psychologists and  
teachers of the Ministry of Internal Affairs  
*Psychology and Law*, 15(4), 166—188.

по отношению к своему эмоциональному и личностному здоровью (Пежемская, Игнатенко, Чежина, 2019).

Согласно определению, профессиональное долголетие — это способность специалиста конкретной деятельности решать профессиональные задачи на протяжении всего периода трудовой активности, который определен законодательно; решение задач должны осуществляться на высоком уровне, а работник полностью сохранять свою профессиональную трудоспособность (Шкарин и др., 2022).

Ранее нами была предложена трехкомпонентная модель профессионального долголетия, в этой модели выделены компоненты: «Могу», «Хочу» и «Должно» (Березина, 2024). Первый компонент определяет субъективную направленность человека на продолжение профессиональной деятельности и ее возможную длительность — «Хочу». Второй компонент оценивает давление обстоятельств, которые вынуждают профессионала продолжать работать, даже если он не может и не хочет этого — «Должно». Самый важный — третий компонент, определяющий функциональные возможности организма, состояние здоровья, необходимые для осуществления деятельности — «Могу». Развивая трехкомпонентный подход, В.М. Поздняков и Т.В. Мальцева предложили более сложную модель профессионального долголетия (Поздняков, Мальцева, 2025), основываясь на многолетних исследованиях субъективных и объективных факторов профессионального долголетия именно сотрудников МВД (Поздняков, 2023). В ней развито представление о многокомпонентности феномена профессионального долголетия и выделены ресурсы, способствующие его повышению: ресурсы устойчивости (обеспечивают чувство уверенности в себе и опоры), мотивационные ресурсы (характеристика энергии и психологической жизненной силы), инструментальные ресурсы (обеспечивающие легкость и успешность выполнения того или иного класса задач). Ресурсы связаны с ценностно-смысловыми ориентациями человека, которые дают ему чувство опоры и уверенности в себе, устойчивость самооценки и внутреннюю уверенность при принятии решений. Среди них особое место занимают «психологические ресурсы саморегуляции», иначе говоря, ресурсы контроля в широком смысле слова. Они представляют собой психологические переменные, отражающие устойчивые, но выбранные из ряда альтернатив стратегии саморегуляции как способа построения динамического взаимодействия с обстоятельствами жизни (например такие, как мера субъективного контроля над ними или зависимости от них, устойчивые ожидания положительных или отрицательных исходов событий, стратегии взаимодействия со сложностью и неопределенностью, гибкость или ригидность целеполагания, характеристики связи усилий с результатами деятельности и др.) (Поздняков, Мальцева, 2025). Профессиональное долголетие для представителей профессий особого риска также связано с жизненными силами организма (жизнеспособностью), которые имеют как соматический, так и психологический компоненты (Березина, 2025). По мнению корейских исследователей, психологическая жизненная сила связана с энергией человека, его активностью, интересом к жизни, мотивацией продолжать жить и работать (Yoon et al., 2024). Связь ресурса контроля с возможностью целенаправленного высвобождения энергии в рамках жизненной силы, доступной для личности, рассматривается как важнейшее направление исследований Р. Рианом и Е. Деци (Ryan, Deci, 2008).

Наряду с такими общими для специалистов умственного труда факторами, как возраст (Башкирева, Хурцилава, 2013), здоровье (Шкарин и др., 2022), качество жизни, когнитивная нагрузка и гиподинамия (Алленов и др., 2021), на профессиональное долголетие сотрудников

Березина Т.Н., Деулин Д.В., Гривенная А.А. (2025)  
Развитие ресурса самоконтроля  
как фактор повышения профессионального  
долголетия психологов и педагогов МВД  
*Психология и право*, 15(4), 166—188.

Berezina T.N., Deulin D.V., Grivennaya A.A. (2025)  
Developing self-control as a factor in increasing  
the professional longevity of psychologists and  
teachers of the Ministry of Internal Affairs  
*Psychology and Law*, 15(4), 166—188.

системы МВД влияют группы факторов, связанных с профессиональной деятельностью. С одной стороны, как педагоги или психологи, они подвергаются действию специфических факторов (Зотова, 2018), а с другой стороны, как сотрудники МВД (Федотов, Ульянина, 2017).

Неблагоприятными психологическими факторами профессиональной деятельности педагогов и психологов МВД, влияющими на здоровье, профессиональное выгорание, профессиональное долголетие, многие авторы называют недостаток контроля, т. е., наличие ситуаций неопределенности, неуверенности в себе или в перспективах своей деятельности. Исследователи отмечают, что «структура педагогической деятельности в широком смысле характеризуется наличием факторов неопределенности ожиданий, которые в случае длительного воздействия закономерно приводят к истощению механизмов интрапсихической регуляции, снижению потенциала социальной стрессоустойчивости и в конечном итоге — к формированию психосоматических расстройств здоровья педагогов» (Козилова, Чвякин, 2017). Разнообразие сложных профессиональных задач, предполагающее несколько вариантов решения, необходимость взаимодействовать с широким кругом лиц, совершающих противоправные действия, является также рабочей задачей сотрудников МВД и одновременно стресс-фактором для многих специалистов в этой сфере (Федотов, Ульянина, 2017), в том числе педагогов-психологов (Сенаторова, 2022).

Фактором, провоцирующем развитие профессионального выгорания у психолога и снижение у него возможного профессионального долголетия является его интолерантность — сложности с принятием им других людей или ситуаций, отличающихся от знакомых ему, а психологическое напряжение личности в условиях образовательной деятельности, по мнению ряда авторов, провоцирует деструктивные процессы в психологической организации личности, потенцирует возникновение рисков в психологической безопасности образовательной среды (Деулин, 2013) и снижает ожидаемое профессиональное долголетие (Козилова, Ратова, Чвякин, 2016). Соответственно, наиболее продуктивным ресурсом, по мнению авторов, выступает формирование у рассматриваемой категории сотрудников специфических копинг-стратегий (механизмов совладания с собственным психологическим состоянием).

Для педагогов важнейшими факторами, влияющими на профессиональное долголетие, является профессиональный рост и непрерывное образование (Ширяева, 2021) и сохранение при этом психологического здоровья (Горбунова, Фетисов, 2023). Как показывают эмпирические исследования, именно психологическое здоровье коррелирует с продолжительностью трудового стажа, при этом само «психологическое здоровье» зависит именно от развития у педагогов навыков саморегуляции и самоконтроля (Горбунова, Фетисов, 2023).

И в других странах, самоконтроль считается профессионально важным качеством педагога и развитие навыков самоконтроля считается для учителя первостепенным в процессе формирования его учительского мастерства, например, в Киргизии (Алмурзаева, 2020); также самоконтроль рассматривают как ресурс профессионального долголетия в Казахстане (Березина, Стельмах, Саральпова, 2025), как фактор снижения стресса в Турции (Karlan, 2025). В исследованиях были обнаружены корреляции между эффективностью профессиональной деятельности и уровнем сформированности компонентов системы саморегуляции и самоконтроля, однако также авторами показано, что системы саморегуляции специфичны для

Березина Т.Н., Деулин Д.В., Гривенная А.А. (2025)  
Развитие ресурса самоконтроля  
как фактор повышения профессионального  
долголетия психологов и педагогов МВД  
*Психология и право*, 15(4), 166—188.

Berezina T.N., Deulin D.V., Grivennaya A.A. (2025)  
Developing self-control as a factor in increasing  
the professional longevity of psychologists and  
teachers of the Ministry of Internal Affairs  
*Psychology and Law*, 15(4), 166—188.

разных профессий и, в частности, различаются у педагогов и медицинских работников (Поваренков, Цымбалюк, 2019).

Таким образом, мы видим, что многие авторы в качестве ресурсных факторов повышения профессионального долголетия называют развитие навыков, способностей, механизмов самоконтроля, саморегуляции эмоциональных состояний, адекватных копинг-стратегий и т. п. Но большая часть исследований проведена на педагогах или психологах общеобразовательных школ, для которых разрабатываются методики и тренинги повышения навыков самоконтроля и саморегуляции, показано, что использование способов саморегуляции является эффективным средством профилактики напряженности и способствует предотвращению синдрома профессионального выгорания педагога (Рабаданов, Иванов, 2016).

В системе МВД развитию навыков самоконтроля уделяется большое внимание и в нашей стране (Засыпкин, 2019), и при подготовке кадров полиции в других странах (Aristya, Mahdi, 2025). Тренинги по обучению навыкам самоконтроля как средству профилактики профессионального выгорания сотрудников полиции активно используются в нашей стране. Например, предложена четырехблочная программа для обучения участковых уполномоченных полиции стратегиям самоконтроля и доказана ее эффективность (Титова, 2023). В исследовании Л.А. Проскурякова был показан исходно невысокий уровень эмоциональной регуляции у сотрудников полиции, но высокий уровень стресса; проведение специально организованной корректирующей программы привело к повышению навыков саморегуляции на 39% и снижению стресса на 13—22% (Проскурякова, 2022). Зарубежными исследователями показано, что обучение сотрудников полиции способам самоконтроля гнева повышает их профессиональную эффективность, снижает профессиональное выгорание и способствует повышению вероятности профессионального долголетия (Wan, Zhou, 2025).

В целом, процесс совершенствования механизмов обеспечения психологической безопасности образовательного пространства вузов МВД способствует снижению уровня психосоматических расстройств среди обучающихся, более качественному усвоению знаний и навыков и как следствие — к формированию высокопрофессионального сотрудника правоохранительной системы, вооруженного всеми необходимыми компетенциями (Деулин, 2014).

Для развития навыков самоконтроля и саморегуляции для профессионалов различных групп в последние годы начинают активно использоваться новые технологии (Андронов, 2023), в том числе технологии виртуальной реальности (Истомина, Спиркин, Белоглазов, 2023).

Однако, несмотря на большое количество исследований взаимосвязи ресурса самоконтроля с показателями профессионального долголетия, остаются недостаточно изученными возможности технологий виртуальной реальности для развития способностей самоконтроля как ресурса профессионального долголетия именно для педагогов-психологов МВД.

**Целью** нашего исследования являлась проверка эффективности разработанной авторами программы развития самоконтроля посредством обучения приемам саморегуляции, самоорганизации, контроля поведения и последующего их закрепления в экстремальных ситуациях виртуальной реальности как ресурса повышения компонентов профессионального долголетия педагогов-психологов системы МВД.

Березина Т.Н., Деулин Д.В., Гривенная А.А. (2025)  
Развитие ресурса самоконтроля  
как фактор повышения профессионального  
долголетия психологов и педагогов МВД  
*Психология и право*, 15(4), 166—188.

Berezina T.N., Deulin D.V., Grivennaya A.A. (2025)  
Developing self-control as a factor in increasing  
the professional longevity of psychologists and  
teachers of the Ministry of Internal Affairs  
*Psychology and Law*, 15(4), 166—188.

### **Гипотезы исследования.**

1. Развитие ресурса самоконтроля влияет на ожидаемое профессиональное долголетие педагогов-психологов МВД. Если развить навыки самоконтроля, то показатели профессионального долголетия также повысятся.

2. Использование технологий виртуальной реальности эффективно для активации ресурса самоконтроля. После обучения приемам самоконтроля и отработки их в экстремальных ситуациях, моделируемых с помощью технологий виртуальной реальности, показатели контроля собственного поведения и самоорганизации деятельности повышаются.

## **Материалы и методы**

### **Методы**

#### ***Методики для оценки ресурса самоконтроля и самоорганизации деятельности.***

1. Опросник самоорганизации деятельности (ОСД) (автор: Е.Ю. Мандрикова). Опросник имеет общий показатель — характеризует общую способность к самоорганизации. Также есть 6 шкал: «Планомерность», «Целеустремленность», «Настойчивость», «Фиксация», «Самоорганизация», «Ориентация на настоящее».

2. Опросник «Контроль поведения» (автор: Е.А. Сергиенко). Выделены 3 шкалы: «Когнитивный контроль», «Эмоциональный контроль», «Волевой (произвольный) контроль». В методике есть интегральный показатель: общий уровень контроля поведения.

#### ***Методики для оценки показателей профессионального долголетия и уровня жизненных сил.***

3. Методика оценки психической активации, эмоционального тонуса (авторы: Н.А. Курганский, Т.А. Немчин). В методике 5 шкал: «Психическая активация», «Интерес», «Эмоциональный тонус», «Напряжение», «Комфортность». Максимальный балл по каждой шкале — 21. Все шкалы, кроме напряжения, обратные. В целом, чем выше балл, набранный по каждой шкале, тем хуже состояние человека. Методика предназначена для определения особенностей психического состояния; в рамках нашей модели (Березина, 2025) мы использовали ее оценки текущего уровня жизненных сил человека, влияющих на профессиональное долголетие.

4. Субъективная оценка здоровья (автор: П.В. Войтенко). Применялась для оценки компонента «Могу» ожидаемого пенсионного долголетия (использовались 2 шкалы):

- классическая шкала СОЗ (субъективной оценки здоровья) из батареи тестов биологического возраста. Шкала — обратная, оценивает количество заболеваний за последний год (максимальный балл — 29). Чем меньше набрано баллов, тем лучше состояние здоровья;
- ситуативная шкала СОЗ (авторская модификация). Испытуемым предлагалось оценить состояние здоровья в текущий момент времени, использовались те же показатели, что и в классической шкале. На каждый вопрос предлагалось 3 варианта ответа: 1 — нет, не верно; 2 — частично верно, частично ощущаю; 3 — да, верно. Минимальное количество баллов — 25. Максимальное количество баллов — 75. Это обратная шкала, чем меньше набрано баллов, тем лучше состояние здоровья.

5. Шкала «Ожидаемый пенсионный возраст» — ОПВ (автор: Т.Н. Березина (Березина, Рыбцов, 2021)). Респонденту предлагалось указать пенсионный возраст, в котором по закону

Бережина Т.Н., Деулин Д.В., Гривенная А.А. (2025)  
Развитие ресурса самоконтроля  
как фактор повышения профессионального  
долголетия психологов и педагогов МВД  
*Психология и право*, 15(4), 166—188.

Berezina T.N., Deulin D.V., Grivennaya A.A. (2025)  
Developing self-control as a factor in increasing  
the professional longevity of psychologists and  
teachers of the Ministry of Internal Affairs  
*Psychology and Law*, 15(4), 166—188.

люди выходят на пенсию, в котором он планирует выйти на пенсию, минимальный, максимальный идеальный для себя допустимый возраст выхода на пенсию. ОПВ рассчитывался как среднее арифметическое значение ответов на данные вопросы. Шкала предназначалась для оценки «Хочу» ожидаемого профессионального долголетия.

6. Анкета причин продолжения работы на пенсии (шкала долженствования (авторская разработка)). Она оценивала компонент профессионального долголетия «должно», характеризующий отношение к внешним обязательствам и к внутренним обстоятельствам, оценивались мотивы, по которым человек мог бы продолжить работу в пенсионном возрасте. Методика оценивала 3 группы причин: материальные причины, производственно-социальные причины, личностные причины. Подсчитывался суммарный показатель (количество причин, по которым человек стал бы продолжать работу, достигнув пенсионного возраста).

#### **Методы математической статистики.**

1. Описательная статистика (вычислялись среднее арифметическое и стандартное отклонение).

2. Т-критерий Вилкоксона для оценки сдвига показателей после тренинга развития самоконтроля.

3. U-критерий Манна—Уитни для оценки различий между контрольной и экспериментальной группами на начальном этапе.

3. Однофакторный дисперсионный анализ ANOVA, применялся для оценки влияния показателей самоконтроля на компоненты профессионального долголетия.

*Независимая переменная* — разность показателей по всем шкалам опросников самоконтроля и саморегуляции (после тренинга — до тренинга).

*Зависимые переменные* — разность по всем показателям профессионального долголетия (после тренинга — до тренинга).

**Методы экспериментального воздействия.** В рамках исследования с экспериментальной группой было проведено одно двухчасовое тренинговое занятие, направленное на развитие навыков самоконтроля и саморегуляции в условиях стресса с использованием технологий виртуальной реальности. Испытуемые из контрольной группы воздействию не подвергались, они наблюдали за тренингом из зрительного зала или занимались своими делами.

Занятие состояло из двух последовательных блоков: теоретического и практического. В теоретической части участники были ознакомлены с базовыми техниками саморегуляции (дыхательные техники, прогрессивно-мышечная релаксация и т. д.). В практическом блоке происходило закрепление изученных техник в условиях виртуальной реальности. В симуляторе «Keep Talking and Nobody Explodes» моделировалась ситуация разминирования бомбы, требующая от участников решения игровых задач в условиях дефицита времени и высокой ответственности. Симулятор «SUPERHOT VR» создавал условия непосредственной физической угрозы, где необходимо было принимать решения в быстро меняющейся обстановке при нападении противников. Завершающая рефлексия была направлена на анализ эффективности применения изученных техник самоконтроля и саморегуляции в профессиональной деятельности.

**Испытуемые:** сотрудники психологических служб УВД субъектов РФ (из них 60% — психологи ГУ МВД по Московской области), остальные — преподаватели ведомственных образовательных организаций, проходящие плановые занятия по повышению квалификации.



Березина Т.Н., Деулин Д.В., Гривенная А.А. (2025)  
 Развитие ресурса самоконтроля  
 как фактор повышения профессионального  
 долголетия психологов и педагогов МВД  
*Психология и право*, 15(4), 166—188.

Berezina T.N., Deulin D.V., Grivennaya A.A. (2025)  
 Developing self-control as a factor in increasing  
 the professional longevity of psychologists and  
 teachers of the Ministry of Internal Affairs  
*Psychology and Law*, 15(4), 166—188.

С помощью случайного отбора из них было приглашено 68 человек для участия в эксперименте (6 мужчин, 56 женщин). Все испытуемые были разделены на группы методом рандомизации: 34 человека — экспериментальная группа (из них 3 мужчины) и 34 человек контрольная группа (из них 3 мужчины). Три человека, попавшие в экспериментальную группу (женщины), попросили разрешения в тренинге не участвовать, а понаблюдать за ним со стороны; в соответствии с этическими принципами проведения экспериментального исследования разрешение было дано, их данные были исключены из анализа, соответственно, в экспериментальной группе осталось 31 человек.

### Результаты

На первом этапе обработки наших данных мы сравнили педагогов-психологов контрольной и экспериментальной групп по всем изучаемым показателям (контролю поведения, самоорганизации деятельности, субъективной оценке здоровья, жизненным силам, ожидаемому пенсионному возрасту), использовался U-критерий Манна—Уитни. Достоверные различия были обнаружены только по одному показателю: шкале «Планомерность» из опросника самоорганизации деятельности. В экспериментальной группе показатель был равен  $19,7 \pm 3,84$ , а в контрольной —  $21,9 \pm 3,15$  (различия оказались достоверны при  $p \leq 0,01$ ). Различие было несмотря на рандомизацию, и мы решили принять это за случайное влияние каких-то побочных факторов, но учитывать его при анализе результатов эксперимента.

На втором этапе мы оценили эффективность самого нашего тренинга. Он был разработан для обучения и тренировки навыков самоорганизации и самоконтроля. Мы сравнили данные показатели у испытуемых экспериментальной группы до и после тренинга (табл. 1), также мы оценили эффект влияния непосредственно самого тренинга на показатели профессионального долголетия (сравнили данные показатели до и после тренинга в экспериментальной группе (табл. 2).

Таблица 1 / Table 1

#### Влияние тренинга на показатели самоконтроля и самоорганизации деятельности (экспериментальная группа)

#### The impact of training on indicators of self-control and self-organization of activities (experimental group)

Параметры / Parameters	До тренинга / Before the training		После тренинга / After the training		T	p
	M	SD	M	SD		
Планомерность / Systematicity	19,7	3,84	22	4,9	64,5	0,01
Целеустремленность / Purposefulness	35,1	3,6	37,1	3,81	41	0,01
Настойчивость / Persistence	25,8	4,86	27,3	5,43	115,5	0,05
Фиксация / Fixation	19,4	4,67	17,2	4,12	51	0,01
Самоорганизация / Self-organization	9,8	3,46	13,3	5,02	34,5	0,01
Ориентация на настоящее / Present-oriented	8,7	2,02	9,2	2,18	92	0,1
Когнитивный контроль / Cognitive control	29,9	2,65	30	3,15	185	-

Березина Т.Н., Деулин Д.В., Гривенная А.А. (2025)  
Развитие ресурса самоконтроля  
как фактор повышения профессионального  
долголетия психологов и педагогов МВД  
*Психология и право*, 15(4), 166—188.

Berezina T.N., Deulin D.V., Grivennaya A.A. (2025)  
Developing self-control as a factor in increasing  
the professional longevity of psychologists and  
teachers of the Ministry of Internal Affairs  
*Psychology and Law*, 15(4), 166—188.

Эмоциональный контроль / Emotional control	33,7	4,17	36,7	4,24	75	0,01
Волевой контроль / Volitional control	33,3	3,75	36	5,01	92,5	0,01
Общий уровень контроля поведения / General level of behavioral control	97,1	7,22	102,8	10,74	109,5	0,01

*Примечание:* М — среднее арифметическое; SD — стандартное отклонение; Т — критерий Вилкоксона; р — уровень значимости; «-» — достоверные различия отсутствуют.

*Note:* M — arithmetic mean; SD — standard deviation; T — Wilcoxon signed-rank test; p — significance level; "-" — no significant differences.

Таблица 2 / Table 2

**Влияние тренинга на показатели профессионального долголетия  
(экспериментальная группа)**

**The impact of training on indicators of professional longevity  
(experimental group)**

Параметры / Parameters	До тренинга / Before the training		После тренинга / After the training		Т	р
	М	SD	М	SD		
Психическая активация / Mental activation	12,1	3,98	8	3,73	50,5	0,01
Интерес / Interest	9,3	3,28	6,7	3,21	57,5	0,01
Эмоциональный тонус / Emotional tone	9,3	4,61	6,1	2,72	47	0,01
Напряжение / Tension	11,3	2,46	11,2	2,11	157,5	-
Комфортность / Comfort	10,1	3,33	6,5	3,45	42	0,01
СОЗ ситуативная / Situational SHA	31,3	3,97	29,4	3,59	46,5	0,01
ОПВ / ERA	51,8	4,41	52,2	5,3	54	-
СОЗ классическая / Classical SHA	5	3,57	4,9	3,44	65	-
Количество причин работы на пенсии / Number of reasons for working in retirement	2,9	1,85	3,2	2,24	14	-

*Примечание:* СОЗ — субъективная оценка здоровья; ОПВ — ожидаемый пенсионный возраст; М — среднее арифметическое; SD — стандартное отклонение; Т — критерий Вилкоксона; р — уровень значимости; «-» — достоверные различия отсутствуют.

*Note:* SHA — Subjective Health Assessment; ERA — Expected Retirement Age; M — arithmetic mean; SD — standard deviation; T — Wilcoxon signed-rank test; p — significance level; "-" — no significant differences.

Как видно из таблиц, наш тренинг доказал свою эффективность. Мы разрабатывали его для активации у педагогов-психологов ресурса самоконтроля. После прохождения тренинга у испытуемых достоверно улучшились способности к самоорганизации деятельности (повысились способности плановности ( $p \leq 0,01$ ), целеустремленности ( $p \leq 0,01$ ), настойчивости ( $p \leq 0,05$ ) и самоорганизации ( $p \leq 0,01$ )). Показатель фиксации на ограничениях достоверно снизился ( $p \leq 0,01$ ), ориентация на настоящее увеличилась на уровне тенденции

( $p \leq 0,1$ ). Также у испытуемых достоверно улучшились показатели контроля поведения (повысились способности к эмоциональному контролю ( $p \leq 0,01$ ), волевому контролю ( $p \leq 0,01$ ) и общему контролю поведения ( $p \leq 0,01$ )). Способность к когнитивному контролю повысилась незначительно (однако отметим, что повышение есть, это будет важно для дальнейшего анализа).

Как видно из табл. 2, разработанный нами тренинг (точнее фактор участия в нем) влияет преимущественно на ситуативные характеристики профессионального долголетия. Достоверно повысились показатели жизненных сил, измеряемых нами по опроснику психологического состояния, т. е. это ситуативные характеристик, оценка жизненных сил в текущий момент времени. После тренинга достоверно улучшились: психическая активация ( $p \leq 0,01$ ), интерес ( $p \leq 0,01$ ), эмоциональный тонус ( $p \leq 0,01$ ), комфортность ( $p \leq 0,01$ ) (эти шкалы обратные, т. е. уменьшение цифровых значений говорит об увеличении качества). Напряжение не изменилось (его снижение есть, но не достоверно). Также улучшился показатель субъективной оценки здоровья в данный момент времени ( $p \leq 0,01$ ) (шкала СОЗ также обратная, в ней вычисляется количество заболеваний, и их снижение говорит об улучшении здоровья). Личностные характеристики, предполагающие некоторые более стабильные характеристики профессионального долголетия, не изменились (ожидаемый пенсионный возраст, количество причин не выходить на пенсию, субъективная оценка здоровья за предшествующий год).

Можно сделать вывод о том, что сами по себе тренинг, участие в нем, интересные игры, внимание психологов и т. п. не ведут к улучшению базовых характеристик профессионального долголетия. Однако для достижения целей исследования необходимо было выяснить, как влияет именно ресурс самоконтроля на профессиональное долголетие (а не участие в тренинге). Результаты приведены в табл. 3 и 4 (указаны уровни значимости влияния, вычисленные с помощью однофакторного дисперсионного анализа ANOVA).

Также мы оценили динамики показателей самоконтроля и профессионального долголетия в контрольной группе, в которой изменения не обнаружены. Большинство показателей не изменилось вообще (у них невозможно вычислить критерий Вилкоксона, потому что отсутствует достаточное количество сдвигов). У остальных показателей изменения незначительны.

Как видно из табл. 3, наблюдается эффект влияния показателей самоорганизации деятельности на базовые характеристики профессионального долголетия. Развитие плановости ведет к улучшению ситуативной субъективной оценки здоровья ( $p = 0,015$ , шкала СОЗ обратная, оценивает количество заболеваний, ее понижение говорит об улучшении здоровья) и повышению ожидаемого профессионального возраста ( $p = 0,002$ ). Развитие целеустремленности ведет к улучшению базовой (классической) субъективной оценки здоровья ( $p = 0,041$ ). Развитие настойчивости улучшает обе характеристики здоровья — и ситуативной ( $p = 0,005$ ) и базовой, за год ( $p = 0,015$ ). Развитие самоорганизации повышает ожидаемый пенсионный возраст ( $p = 0,002$ ). Развитие способности «ориентация на настоящее» ведет к улучшению всех измеряемых показателей профессионального долголетия: ситуативная ( $p = 0,007$ ) и классическая ( $p = 0,050$ ) оценка здоровья улучшаются, ожидаемый пенсионный возраст возрастает ( $p = 0,002$ ), количество причин, которые человек находит, чтобы продолжить работу на пенсии, увеличивается ( $p = 0,001$ ).

Таблица 3 / Table 3

**Влияние изменения показателей самоконтроля  
(после тренинга минус до тренинга) на динамику показателей  
профессионального долголетия (после тренинга минус до тренинга)  
The impact of changes in self-control indicators (after training minus before training)  
on the dynamics of professional longevity indicators (after training minus before training)**

Параметры / Parameters	М до / before	М после / after	Уровни значимости влияния показателей самоконтроля (p) / Levels of significance of the influence of self-control indicators (p)					
			План. / System.	Целеуст. / Purp.	Наст. / Pers.	Фикс. / Fix.	Самоорг. / Self.org.	Ориент. на нас. / Pres. orient.
Психическая активация / Mental activation	12,1	8	0,555	0,603	0,415	0,620	0,777	0,539
Интерес / Interest	9,3	6,7	0,830	0,800	0,290	0,828	0,629	0,571
Эмоциональный тонус / Emotional tone	9,3	6,1	0,807	0,875	0,336	0,650	0,633	0,161
Напряжение / Tension	11,3	11,2	0,259	0,407	0,209	0,650	0,840	0,855
Комфортность / Comfort	10,1	6,5	0,926	0,849	0,178	0,965	0,678	0,511
СОЗ ситуативная / Situational SHA	31,3	29,4	0,015*	0,346	0,005**	0,981	0,571	0,007**
ОПВ / ERA	51,8	52,2	0,002**	0,639	0,777	0,871	0,002**	0,050*
СОЗ классическая / Classical SHA	5	4,9	0,166	0,041*	0,015*	0,503	0,861	0,002**
Количество причин работы на пенсии / Number of reasons for working in retirement	2,9	3,2	0,450	0,547	0,828	0,360	0,877	0,001**

*Примечание:* М — среднее арифметическое; СОЗ — субъективная оценка здоровья; ОПВ — ожидаемый пенсионный возраст; План. — плановность; Целеуст. — целеустремленность; Наст. — настойчивость; Фикс. — фиксация; Самоорг. — самоорганизация; Ориент. на нас. — ориентация на настоящее; «\*» — различия на уровне значимости  $p < 0,05$ ; «\*\*» — различия на уровне значимости  $p < 0,01$ .

*Note:* M — arithmetic mean; SHA — Subjective Health Assessment; ERA — Expected Retirement Age; System. — Systematicity; Purp. — Purposefulness; Pers. — Persistence; Fix. — Fixation; Self. org. — Self-organization; Pres. orient. — Present-oriented; «\*» — differences at the level of significance  $p < 0,05$ ; «\*\*» — differences at the level of significance  $p < 0,01$ .

Березина Т.Н., Деулин Д.В., Гривенная А.А. (2025)  
 Развитие ресурса самоконтроля  
 как фактор повышения профессионального  
 долголетия психологов и педагогов МВД  
*Психология и право*, 15(4), 166—188.

Berezina T.N., Deulin D.V., Grivennaya A.A. (2025)  
 Developing self-control as a factor in increasing  
 the professional longevity of psychologists and  
 teachers of the Ministry of Internal Affairs  
*Psychology and Law*, 15(4), 166—188.

Таблица 4 / Table 4

**Влияние изменения показателей самоконтроля  
 (после тренинга минус до тренинга) на динамику показателей  
 профессионального долголетия (после тренинга минус до тренинга)  
 The impact of changes in self-control indicators (after training minus before training)  
 on the dynamics of professional longevity indicators (after training minus before training)**

Параметры / Parameters	М до / before	М после / after	Уровни значимости влияния показателей самоконтроля (p) / Levels of significance of the influence of self-control indicators (p)			
			Когнитив. контр. / Cognitive control	Эмоционал. контр. / Emotional control	Волевой контр. / Volitional control	Общий уровень КП / General level of behavioral control
Психическая активация / Mental activation	12,1	8	0,002**	0,037*	0,050*	0,078
Интерес / Interest	9,3	6,7	0,013*	0,027*	0,063	0,007**
Эмоциональный тонус / Emotional tone	9,3	6,1	0,022*	0,147	0,035*	0,001**
Напряжение / Tension	11,3	11,2	0,016*	0,080	0,001**	0,017*
Комфортность / Comfort	10,1	6,5	0,001**	0,003**	0,009**	0,001**
СОЗ ситуативная / Situational SHA	31,3	29,4	0,026*	0,278	0,829	0,715
ОПВ / ERA	51,8	52,2	0,794	0,344	0,702	0,748
СОЗ классическая / Classical SHA	5	4,9	0,058	0,476	0,532	0,370
Количество причин работы на пенсии / Number of reasons for working in retirement	2,9	3,2	0,324	0,972	0,848	0,557

*Примечание:* М — среднее арифметическое; СОЗ — субъективная оценка здоровья; ОПВ — ожидаемый пенсионный возраст; Когнитив. контр. — когнитивный контроль; Эмоционал. контр. — эмоциональный контроль; Волевой контр. — волевой контроль; КП — контроль поведения; «\*» — различия на уровне значимости  $p < 0,05$ ; «\*\*» — различия на уровне значимости  $p < 0,01$ .

*Note:* М — arithmetic mean; SHA — Subjective Health Assessment; ERA — Expected Retirement Age; «\*» — differences at the level of significance  $p < 0,05$ ; «\*\*» — differences at the level of significance  $p < 0,01$ .

Березина Т.Н., Деулин Д.В., Гривенная А.А. (2025)  
Развитие ресурса самоконтроля  
как фактор повышения профессионального  
долголетия психологов и педагогов МВД  
*Психология и право*, 15(4), 166—188.

Berezina T.N., Deulin D.V., Grivennaya A.A. (2025)  
Developing self-control as a factor in increasing  
the professional longevity of psychologists and  
teachers of the Ministry of Internal Affairs  
*Psychology and Law*, 15(4), 166—188.

Как видно из табл. 4, развитие способностей к самоконтролю поведения влияет на другие компоненты профессионального долголетия. Под влиянием повышенного самоконтроля увеличиваются ситуативные показатели профессионального долголетия. Под влиянием когнитивного контроля повышаются: жизненные силы в данный момент времени (психическая активация ( $p = 0,002$ ), интерес ( $p = 0,013$ ), эмоциональный тонус ( $p = 0,022$ ), напряжение ( $p = 0,016$ ), комфортность ( $p = 0,001$ )) и ситуативная оценка здоровья ( $p = 0,026$ ). Под влиянием эмоционального контроля повышаются: психическая активация ( $p = 0,037$ ), интерес ( $p = 0,027$ ) и комфортность ( $p = 0,003$ ). Под влиянием волевого контроля повышаются: психическая активация ( $p = 0,007$ ), эмоциональный тонус ( $p = 0,001$ ) и комфортность ( $p = 0,001$ ), снижается напряжение ( $p = 0,017$ ). Общий контроль ведет к улучшению всех характеристик жизненных сил.

### Обсуждение результатов

Одним из важных результатов нашего исследования является подтверждение эффективности подготовленного нами тренинга развития ресурса самоконтроля и самоорганизации. При его разработке мы использовали новую методологию сочетания развивающих и обучающих упражнений с отработкой навыка в виртуальной реальности. Это инновационный подход, эффективность которого подтверждалась ранее в различных тренингах, проводимых как нами (Березина, 2023), так и нашими последователями (Бузанов, Боган, 2025; Иванова, Завязкина, 2025). Мы посчитали, что эта методология должна быть эффективна для сотрудников МВД, и мы ее расширили. Классическая методология социально-психологических тренингов с применением виртуальной реальности предполагает отработку полученных навыков в различных локациях виртуальной реальности. Поскольку мы работали с сотрудниками МВД, то мы выбрали в качестве тренировочных экстремальные локации, чтобы специалисты этой отрасли отрабатывали приемы самоконтроля и самоорганизации в ситуациях, которые отражают специфику их деятельности.

Как показало наше исследование, такой тренинг одинаково хорошо развивает как ресурс самоконтроля своего собственного поведения, так и возможности самоорганизации своей деятельности, в том числе профессиональной. Мы полагаем, что это связано с тем, что испытуемые в виртуальной реальности проходили две локации. В первой («разминирование бомбы») они организовали именно совместную деятельность, распределяли обязанности, участвовали в групповом упражнении, достичь результата, в котором можно было только совместными усилиями. В процессе выполнения упражнения психолог постоянно напоминал о том или ином приеме самоконтроля участникам тренинга из группы риска и поэтому могущим совершить ошибку. В конце концов, положительный результат был достигнут, «бомба разминирована»; это является достижением, которое обычно ведет к резкому повышению положительных эмоций и жизненных сил (Березина, 2025). Вторую локацию испытуемые проходили индивидуально; чтобы ее пройти, необходимо было хорошо контролировать свое состояние, не торопиться, но и не замедляться, быть внимательным, отслеживать опасности и находить безопасные места. Психолог также в процессе выполнения задания напоминал о приемах самоконтроля. В итоге испытуемый также успешно выполнял задание и испытывал положительные эмоции от достижения результата. Мы полагаем, что навыки контроля поведения, скорее всего, развивались именно в этой локации.

Березина Т.Н., Деулин Д.В., Гривенная А.А. (2025)  
Развитие ресурса самоконтроля  
как фактор повышения профессионального  
долголетия психологов и педагогов МВД  
*Психология и право*, 15(4), 166—188.

Berezina T.N., Deulin D.V., Grivennaya A.A. (2025)  
Developing self-control as a factor in increasing  
the professional longevity of psychologists and  
teachers of the Ministry of Internal Affairs  
*Psychology and Law*, 15(4), 166—188.

Следует отметить, что наш тренинг не был предназначен для повышения профессионального долголетия как такового, в нем не было классических упражнений тайм-менеджмента или заданий по планированию жизненного пути. Мы развивали именно самоконтроль как возможный ресурс профессионального долголетия. После прохождения тренинга у испытуемых повысились только ситуативные характеристики профессионального долголетия, но не базовые, не личностные. Мы этого и ожидали, потому что за полуторачасовой тренинг изменить личность вряд ли возможно. Более того, если бы наш тренинг привел к повышению личностных характеристик, мы могли бы предположить появление «эффекта Хотторна», когда у участников эксперимента улучшаются все возможные характеристики, но не из-за воздействия, а из-за участия в интересном эксперименте в совместной деятельности.

Для проверки именно причинно-следственных отношений (где самоконтроль — причина, а профессиональное долголетие — следствие) мы провели однофакторный дисперсионный анализ и получили подтверждение, что развитие самоконтроля приводит к повышению компонентов профессионального долголетия. После тренинга базовые показатели профессионального долголетия изменились незначительно, но у тех испытуемых, у которых мы смогли актуализировать ресурс контроля, показатели профессионального долголетия увеличились заметно и достигли уровня значимости. У испытуемых, у которых ресурс самоконтроля не изменился, не изменились и показатели профессионального долголетия; а если у кого-то из испытуемых отдельные характеристики самоконтроля ухудшились, то и показатели профессионального долголетия у них тоже упали. Это классическая интерпретация дисперсионного анализа, проведенного нами, и она доказывает наличие именно причинных отношений между переменными.

Интересно, что самоконтроль поведения и самоорганизация деятельности, два близких компонента психики, оказываются причинами совершенно разных показателей профессионального долголетия. Повышение навыков контроля поведения ведет к улучшению ситуативных характеристик профессионального долголетия, повышению жизненных сил, улучшению состояния здоровья «здесь и сейчас». Согласно мнению автора термина «контроль поведения» Е.А. Сергиенко, он характеризует психологический уровень в организации регуляции (полностью не осознаваемый), в отличие от термина «саморегуляция», характеризующий осознанный, целенаправленный уровень (Сергиенко, Виленская, Ветрова, 2023). Возможно, именно уровень контроля поведения обеспечивает общую активацию человека, повышение эмоционального тонуса, возникновение интереса к жизни, как было показано в нашем исследовании.

Самоорганизация деятельности обычно осуществляется на сознательном уровне, предполагает осознанное планирование, четкость целей и способность «заставлять себя» их достигать. Этот уровень обеспечивает повышение базовых характеристик профессионального долголетия сотрудников МВД. Испытуемые, у которых удалось в тренинге развить навыки самоорганизации деятельности, показали улучшение своего отношения к продлению трудоспособного периода, они допустили, что могут выйти на пенсию позднее, они нашли для себя больше причин, по которым могли бы продолжить работать на пенсии и, что парадоксально, оценили состояние своего здоровья за прошедший год немного лучше, чем полтора часа назад.

Березина Т.Н., Деулин Д.В., Гривенная А.А. (2025)  
Развитие ресурса самоконтроля  
как фактор повышения профессионального  
долголетия психологов и педагогов МВД  
*Психология и право, 15(4), 166—188.*

Berezina T.N., Deulin D.V., Grivennaya A.A. (2025)  
Developing self-control as a factor in increasing  
the professional longevity of psychologists and  
teachers of the Ministry of Internal Affairs  
*Psychology and Law, 15(4), 166—188.*

Мы считаем, что важный теоретический результат нашего исследования заключается в том, что мы не просто разработали эффективный тренинг, а можем выявить психологические механизмы повышения различных компонентов профессионального долголетия и определить, что именно лежит в их основе.

### Заключение

В целом, цель нашего исследования достигнута, гипотезы подтверждены, по итогам эмпирического исследования можно сделать следующие выводы.

1. Использование технологий виртуальной реальности в психологических тренингах является достоверным средством повышения их эффективности. Разработанный нами тренинг развития способностей самоконтроля и саморегуляции, включающий в себя обучение необходимым приемам, упражнения по ним и отработку навыков в экстремальных ситуациях виртуальной реальности, достоверно повышает плановость, целеустремленность, настойчивость и самоорганизацию деятельности, на уровне тенденции увеличивает ориентацию на настоящее и снижает фиксацию на проблемах. Данный тренинг одновременно формирует контроль поведения, улучшая навыки эмоционального, волевого и общего контроля.

2. При проведении тренинга развития способностей самоконтроля и саморегуляции у респондента также достоверно улучшаются некоторые ситуативные показатели профессионального долголетия. Увеличивается текущий уровень жизненных сил по следующим позициям: повышаются психическая активация и эмоциональный тонус, усиливается интерес к жизни и деятельности, повышается чувство комфортности. Улучшается ситуативная оценка своего здоровья.

3. С помощью дисперсионного анализа установлены причинно-следственные отношения между способностями к самоконтролю и компонентами профессионального долголетия. Развитие навыка контроля поведения достоверно повышает ситуативные характеристики профессионального долголетия (психическую активацию, эмоциональный тонус, интерес, комфортность и ситуативную оценку здоровья).

4. Развитие навыка самоорганизации деятельности достоверно повышает базовые характеристики профессионального долголетия, в частности усиливаются компонент «могу» (субъективная оценка здоровья улучшается на 0,1 балла), компонент «хочу» (ожидаемый пенсионный возраст повышается на 0,4 балла) и компонент «должно» (количество причин, по которым человек будет продолжать работу, увеличивается на 0,3 балла).

**Ограничения.** Наше исследование было выполнено на совокупной выборке педагогов и психологов МВД, некорректно переносить результаты на педагогов других отраслей или на сотрудников МВД иных профилей без дополнительных исследований.

**Limitations.** Our study was conducted on educational psychologists of the Ministry of Internal Affairs; it would be incorrect to generalize the results to teachers in other fields or to employees of the Ministry of Internal Affairs in other profiles without additional research.

**Перспективы.** У нас получены важные теоретические и практические результаты. Практические перспективы мы видим в развитии тренинговых программ с применением технологий виртуальной реальности и внедрении их в структурные подразделения МВД. Теоретические перспективы мы видим в изучении психологических механизмов формирования профессионального долголетия.



Березина Т.Н., Деулин Д.В., Гривенная А.А. (2025)  
Развитие ресурса самоконтроля  
как фактор повышения профессионального  
долголетия психологов и педагогов МВД  
*Психология и право*, 15(4), 166—188.

Berezina T.N., Deulin D.V., Grivennaya A.A. (2025)  
Developing self-control as a factor in increasing  
the professional longevity of psychologists and  
teachers of the Ministry of Internal Affairs  
*Psychology and Law*, 15(4), 166—188.

## Список источников / References

1. Алленов, А.М., Васильева, Т.П., Старостин, И.В., Макарова, Е.В., Воробьева, А.В. (2021). Факторы, обуславливающие профессиональное долголетие научных сотрудников. *Медицина труда и промышленная экология*, 61(6), 385—401. <https://doi.org/10.31089/1026-9428-2021-61-6-385-401>  
Allenov, A.M., Vasilyeva, T.P., Starostin, I.V., Makarova, E.V., Vorobyeva, A.V. (2021). Factors that determine the professional longevity of researchers. *Russian Journal of Occupational Health and Industrial Ecology*, 61(6), 385—401. (In Russ.). <https://doi.org/10.31089/1026-9428-2021-61-6-385-401>
2. Алмурзаева, С. (2020). Формирование навыков самоконтроля учителя как эффективное средство повышения профессионального мастерства. *Известия Кыргызской академии образования*, 2(51), 209—213. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42332079> (дата обращения: 27.09.2025).  
Almurzaeva, S. (2020). Formation of Teacher's Self-Control Skills as an Effective Means of Improvement. *Izvestiya of the Kyrgyz Academy of Education*, 2(51), 209—213. (In Russ.). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42332079> (viewed: 27.09.2025).
3. Андронов, А.В. (2023). Методика развития саморегуляции у операторов беспилотных аппаратов средствами цифровых технологий. *International Journal of Medicine and Psychology*, 6(3), 108—114. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=53957642> (дата обращения: 27.09.2025).  
Andronov, A.V. (2023). Methodology for the development of self-regulation among operators of unmanned vehicles by means of digital technologies. *International Journal of Medicine and Psychology*, 6(3), 108—114. (In Russ.). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=53957642> (viewed: 27.09.2025).
4. Башкирева, А.С., Хурцилава, О.Г. (2013). Концептуальные основы профессионального долголетия трудовых ресурсов в России. *Медицина труда и промышленная экология*, 12, 4—11. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=pwuduc> (дата обращения: 27.09.2025).  
Bashkireva, A.S., Khurtsilava, O.G. (2013). Basic concepts of occupational longevity of workers in Russia. *Russian Journal of Occupational Health and Industrial Ecology*, 12, 4—11. (In Russ.). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=pwuduc> (viewed: 27.09.2025).
5. Березина, Т.Н. (2023). Социально-психологические программы: «Активное долголетие» и «Антистарение XXI» — оценка эффективности по показателям биопсихологического возраста. *Социальная психология и общество*, 14(2), 134—151. <https://doi.org/10.17759/sps.2023140209>  
Berezina, T.N. (2023). Socio-Psychological Programs: "Active Longevity" and "Anti-Aging XXI" – Evaluation of Effectiveness in Terms of Biopsychological Age. *Social Psychology and Society*, 14(2), 134—151. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/sps.2023140209>
6. Березина, Т.Н. (2025). Жизненные силы как ресурс профессионального долголетия: обзор зарубежных и отечественных исследований. *Современная зарубежная психология*, 14(2), 47—56. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2025140205>  
Berezina, T.N. (2025). Vitality as a resource for professional longevity: A review of foreign and national studies. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 14(2), 47—56. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/jmfp.2025140205>

Березина Т.Н., Деулин Д.В., Гривенная А.А. (2025)  
Развитие ресурса самоконтроля  
как фактор повышения профессионального  
долголетия психологов и педагогов МВД  
*Психология и право*, 15(4), 166—188.

Berezina T.N., Deulin D.V., Grivennaya A.A. (2025)  
Developing self-control as a factor in increasing  
the professional longevity of psychologists and  
teachers of the Ministry of Internal Affairs  
*Psychology and Law*, 15(4), 166—188.

7. Березина, Т.Н., Рыбцов, С.А. (2021). Влияние карантина на показатели биопсихологического возраста в России (лонгитюдное исследование). *Современная зарубежная психология*, 10(1), 57—69. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2021100106>  
Berezina, T.N., Rybtsov, S.A. (2021). The influence of quarantine on the indicators of biopsychological age in Russia (longitudinal study). *Journal of Modern Foreign Psychology*, 10(1), 57—69. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/jmfp.2021100106>
8. Березина, Т.Н., Стельмах, С.А., Саральпова, Д.И. (2025). Факторы, влияющие на ожидаемое профессиональное долголетие в России и Казахстане. *Социальная психология и общество*, 16(1), 142—158. <https://doi.org/10.17759/sps.2025160108>  
Berezina, T.N., Stelmakh, S.A., Saralpova, D.I. (2025). Factors Influencing Expected Professional Longevity in Russia and Kazakhstan. *Social Psychology and Society*, 16(1), 142—158. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/sps.2025160108>
9. Бузанов, К.Э., Боган, В.А. (2025). Психологическая подготовка курсантов Росгвардии к базовому обращению с оружием методами виртуальной реальности. *Экстремальная психология и безопасность личности*, 2(3), 66—81. <https://doi.org/10.17759/epps.2025020304>  
Buzanov, K.E., Bogan, V.A. (2025). Psychological training of Rosgvardia cadets for basic handling of weapons using virtual reality methods. *Extreme Psychology and Personal Safety*, 2(3), 66—81. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/epps.2025020304>
10. Горбунова, Н.В., Фетисов, А.С. (2023). Психологическое здоровье педагога как фактор профессионального долголетия. *Перспективы науки и образования*, 2(62), 500—516. <https://doi.org/10.32744/pse.2023.2.29>  
Gorbunova, N.V., Fetisov, A.S. (2023). Pedagogue's psychological health as a factor of professional longevity. *Perspectives of Science and Education*, 2(62), 500—516. (In Russ.). <https://doi.org/10.32744/pse.2023.2.29>
11. Деулин, Д.В. (2013). Специфика психологической безопасности образовательной среды высшего учебного заведения МВД. *Современное образование*, 3, 25—37. <https://doi.org/10.7256/2306-4188.2013.3.9720>  
Deulin, D.V. (2013). Particular Nature of Psychological Security of Educational Environment at a Higher Education Establishment of the Ministry of Internal Affairs. *Modern Education*, 3, 25—37. (In Russ.). <https://doi.org/10.7256/2306-4188.2013.3.9720>
12. Деулин, Д.В. (2014). Психологическая безопасность образовательной среды вуза правоохранительной системы. *Психолог*, 3, 128—140. <https://doi.org/10.7256/2306-0425.2014.3.12604>  
Deulin, D.V. (2014). Psychological Safety of Educational Environment at Law-Enforcement Universities. *Psychologist*, 3, 128—140. (In Russ.). <https://doi.org/10.7256/2306-0425.2014.3.12604>
13. Засыпкин, И.В. (2019). Приемы и методы развития навыков самоконтроля и рефлексии у курсантов университета МВД России. *Международный журнал психологии и педагогики служебной деятельности*, 2, 27—30. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=38588340> (дата обращения: 27.09.2025).  
Zasyupkin, I.V. (2019). Techniques and methods of skills development of self-control and reflection to the students of the university of the MIA of Russia. *International Journal Psychology and Pedagogics in Official Activity*, 2, 27—30. (In Russ.). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=38588340> (viewed: 27.09.2025).

Березина Т.Н., Деулин Д.В., Гривенная А.А. (2025)  
Развитие ресурса самоконтроля  
как фактор повышения профессионального  
долголетия психологов и педагогов МВД  
*Психология и право*, 15(4), 166—188.

Berezina T.N., Deulin D.V., Grivennaya A.A. (2025)  
Developing self-control as a factor in increasing  
the professional longevity of psychologists and  
teachers of the Ministry of Internal Affairs  
*Psychology and Law*, 15(4), 166—188.

14. Зотова, Н.Г. (2018). Профессиональное долголетие педагога. *Проблемы современного педагогического образования*, 61-4, 279—281. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36809701> (дата обращения: 27.09.2025).  
Zotova, N.G. (2018). Teacher's professional longevity. *Problems of Modern Pedagogical Education*, 61-4, 279—281. (In Russ.). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36809701> (viewed: 27.09.2025).
15. Иванова, А.О., Завязкина, К.В. (2025). Коррекция тревожности и страхов студентов колледжа и вуза при помощи технологий виртуальной реальности. *Экстремальная психология и безопасность личности*, 2(2), 138—153. <https://doi.org/10.17759/epps.2025020208>  
Ivanova, A.O., Zavyazkina, K.V. (2025). Correction of anxiety and fears of college and university students using virtual reality technologies. *Extreme Psychology and Personal Safety*, 2(2), 138—153. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/epps.2025020208>
16. Истомина, Т.В., Спиркин, А.Н., Белоглазов, А.А. (2023). Контроль мозговой активности при подавлении болевого ощущения с помощью технологии виртуальной реальности. *Медицинская техника*, 3(339), 52—55. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54291929> (дата обращения: 27.09.2025).  
Istomina, T.V., Spirkin, A.N., Beloglazov, A.A. (2023). Control of brain activity during the suppression of pain using virtual reality technologies. *Biomedical Engineering*, 3(339), 52—55. (In Russ.). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54291929> (viewed: 27.09.2025).
17. Козилова, Л.В., Ратова, И.В., Чвякин, В.А. (2016). Толерантность личности и профессиональное долголетие в условиях образовательной деятельности: формирование профессионального мировоззрения. *Педагогический журнал*, 6(6А), 35—45. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=zbhuoh> (дата обращения: 27.09.2025).  
Kozilova, L.V., Ratova, I.V., Chvyakin, V.A. (2016). Tolerance of personality and professional longevity in terms of educational activity: the formation of professional outlook. *Pedagogical Journal*, 6(6A), 35—45. (In Russ.). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=zbhuoh> (viewed: 27.09.2025).
18. Козилова, Л.В., Чвякин, В.А. (2017). Психосоматические расстройства здоровья у профессорско-преподавательского состава как следствие интолерантной установочной активности личности. *Педагогический журнал*, 7(2А), 449—460. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29933668> (дата обращения: 27.09.2025).  
Kozilova, L.V., Chvyakin, V.A. (2017). Psychosomatic health disorders of the teaching staff as a consequence of the intolerant setting activity of the person. *Pedagogical Journal*, 7(2A), 449—460. (In Russ.). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29933668> (viewed: 27.09.2025).
19. Пежемская, Ю.С., Игнатенко, М.С., Чежина, Я.В. (2019). Требования к педагогу-психологу, работающему на следственных действиях с несовершеннолетними: профилактика профессионального выгорания и вторичной травматизации. *Известия Иркутского государственного университета. Серия «Психология»*, 29, 54—68. <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2019.29.54>  
Pezhemskaaya, Yu.S., Ignatenko, M.S., Chezina, Ya.V. (2019). Requirements for Education Psychologists Dealing with Minors when Carrying out Investigative Acts: Burnout and Secondary Traumatization Prevention. *The Bulletin of Irkutsk State University. Series "Psychology"*, 29, 54—68. (In Russ.). <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2019.29.54>

Бережина Т.Н., Деулин Д.В., Гривенная А.А. (2025)  
Развитие ресурса самоконтроля  
как фактор повышения профессионального  
долголетия психологов и педагогов МВД  
*Психология и право*, 15(4), 166—188.

Berezina T.N., Deulin D.V., Grivennaya A.A. (2025)  
Developing self-control as a factor in increasing  
the professional longevity of psychologists and  
teachers of the Ministry of Internal Affairs  
*Psychology and Law*, 15(4), 166—188.

20. Поваренков, Ю.П., Цымбалюк, А.Э. (2019). Оперативность развития системы саморегуляции профессиональной деятельности. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*, 16(4), 608—625. <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2019-4-608-625>  
Povarenkov, Yu.P., Tsymbaluk, A.E. (2019). Operativeness of Development of the Self-Regulation System of Professional Activity. *Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 16(4), 608—625. (In Russ.). <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2019-4-608-625>
21. Поздняков, В.М. (2023). О профессиональном долголетии и повышении валеологической компетентности сотрудников органов внутренних дел. В: *История и перспективы исследований проблем работы с личным составом (к 50-летию кафедры психологии, педагогики и организации работы с кадрами Академии управления МВД России): Сборник материалов Международной научно-практической конференции* (с. 192—198). Москва: Академия управления МВД России. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=mvbykt> (дата обращения: 27.09.2025).  
Pozdnyakov, V.M. (2023). On Professional Longevity and Improving the Valeological Competence of Employees of Internal Affairs Bodies. In: *History and Prospects of Research on Personnel Issues (on the 50th Anniversary of the Department of Psychology, Pedagogy, and Personnel Management of the Academy of Management of the Ministry of Internal Affairs of Russia): Collection of Materials of the International Scientific and Practical Conference* (pp. 192—198). Moscow: Academy of Management of the Ministry of Internal Affairs of Russia. (In Russ.). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=mvbykt> (viewed: 27.09.2025).
22. Поздняков, В.М., Мальцева, Т.В. (2025). Субъективная витальность и духовность как предикторы профессионального долголетия и субъективного благополучия. *Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России*, 2(106), 280—293. <https://doi.org/10.35750/2071-8284-2025-2-280-293>  
Pozdnyakov, V.M., Maltseva, T.V. (2025). Subjective vitality and spirituality as predictors of professional longevity and subjective well-being. *Vestnik of the St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia*, 2(106), 280—293. (In Russ.). <https://doi.org/10.35750/2071-8284-2025-2-280-293>
23. Проскурякова, Л.А. (2022). Анализ уровня саморегуляции и компонентов эмоционального состояния у сотрудников полиции: результаты практической работы. *Психология и право*, 12(4), 83—95. <https://doi.org/10.17759/psylaw.2022120407>  
Proskuryakova, L. (2022). Analysis of the Level of Self-Regulation and Components of the Emotional State of Police Officers: Results of Practical Work. *Psychology and Law*, 12(4), 83—95. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/psylaw.2022120407>
24. Рабаданов, З.Р., Иванов, А.И. (2016). Профилактические меры обеспечения профессионального самосохранения педагога. *Научные исследования и разработки. Социально-гуманитарные исследования и технологии*, 5(2), 34—38. <https://doi.org/10.12737/19844>  
Rabadanov, Z.R., Ivanov, A.I. (2016). Preventive measures for educator's self-preservation. *Scientific Research and Development. Socio-Humanitarian Research and Technology*, 5(2), 34—38. (In Russ.). <https://doi.org/10.12737/19844>
25. Сенаторова, О.Ю. (2022). Мотивация профессионального развития и образовательные потребности педагогов в системе дополнительного профессионального образования МВД России. *Психология и педагогика служебной деятельности*, 3, 199—201.

Березина Т.Н., Деулин Д.В., Гривенная А.А. (2025)  
Развитие ресурса самоконтроля  
как фактор повышения профессионального  
долголетия психологов и педагогов МВД  
*Психология и право*, 15(4), 166—188.

Berezina T.N., Deulin D.V., Grivennaya A.A. (2025)  
Developing self-control as a factor in increasing  
the professional longevity of psychologists and  
teachers of the Ministry of Internal Affairs  
*Psychology and Law*, 15(4), 166—188.

<https://doi.org/10.24412/2658-638X-2022-3-199-201>

Senatorova, O.Yu. (2022). Motivation of professional development and educational needs of teachers in the system of additional professional education of the Ministry of Internal Affairs of Russia. *Psychology and Pedagogy of Official Activity*, 3, 199—201. (In Russ.). <https://doi.org/10.24412/2658-638X-2022-3-199-201>

26. Сергиенко, Е.А., Виленская, Г.А., Ветрова, И.И. (2023). Новый метод оценки психической регуляции — опросник «Контроль поведения». *Экспериментальная психология*, 16(1), 182—200. <https://doi.org/10.17759/exppsy.2023160111>  
Sergienko, E.A., Vilenskaya, G.A., Vetrova, I.I. (2023). A New Method for Assessing Mental Regulation - the Questionnaire "Behavioral Control". *Experimental Psychology (Russia)*, 16(1), 182—200. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/exppsy.2023160111>
27. Титова, М.О. (2023). Тренинг по развитию самоконтроля как личного ресурса для преодоления профессионального выгорания. *Прикладная психология и педагогика*, 8(3), 221—230. <https://doi.org/10.12737/2500-0543-2023-8-3-221-230>  
Titova, M.O. (2023). Training for the development of self-control as a personal resource to overcome professional burnout. *Applied Psychology and Pedagogy*, 8(3), 221—230. (In Russ.). <https://doi.org/10.12737/2500-0543-2023-8-3-221-230>
28. Федотов, С.Н., Ульянина, О.А. (2017). Образование сотрудников ОВД. Педагогика и психология служебной деятельности: состояние и перспективы (обзор материалов международной конференции, посвященной 15-летию образования Московского университета МВД России им. В.Я. Кикотя). *Психопедагогика в правоохранительных органах*, 3(70), 77—82. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=30032179> (дата обращения: 27.09.2025).  
Fedotov, S.N., Ulyanina, O.A. (2017). Law Enforcement Officers' Education. Pedagogy and Psychology of Service: Current State and Prospects (Overview of Materials of the International Conference Dedicated to 15th Anniversary of V. Ya. Kikot' Moscow University of the Russian Ministry of Internal Affairs (held on May 30-31, 2017, in Moscow). *Psychopedagogy in Law Enforcement*, 3(70), 77—82. (In Russ.). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=30032179> (viewed: 27.09.2025).
29. Ширяева, В.В. (2021). Профессиональный рост педагога как необходимо условие профессионального долголетия. *Муниципальное образование: инновации и эксперимент*, 5(80), 38—48. [https://doi.org/10.51904/2306-8329\\_2021\\_80\\_5\\_38](https://doi.org/10.51904/2306-8329_2021_80_5_38)  
Shiryaeva, V.V. (2021). Professional growth of a teacher as a necessary condition for professional longevity. *Municipal Education: Innovations and Experiment*, 5(80), 38—48. (In Russ.). [https://doi.org/10.51904/2306-8329\\_2021\\_80\\_5\\_38](https://doi.org/10.51904/2306-8329_2021_80_5_38)
30. Шкарин, В.В., Воробьев, А.А., Аджиенко, В.Л., Андрущенко, Ф.А. (2022). Профессиональное долголетие — пути и способы достижения. *Вестник Волгоградского государственного медицинского университета*, 19(2), 19—26. <https://doi.org/10.19163/1994-9480-2022-19-2-19-19-26>  
Shkarin, V.V., Vorobyov, A.A., Adzhienko, V.L., Andryushchenko, F.A. (2022). Professional longevity — ways and means to achievement. *Journal of Volgograd State Medical University*, 19(2), 19—26. (In Russ.). <https://doi.org/10.19163/1994-9480-2022-19-2-19-19-26>
31. Aristya, A., Mahdi, I. (2025). The Influence Of Self Regulation And Organizational Culture On Organizational Commitment Among Police Members At Satlantas Polres Ketapang, West

Березина Т.Н., Деулин Д.В., Гривенная А.А. (2025)  
Развитие ресурса самоконтроля  
как фактор повышения профессионального  
долголетия психологов и педагогов МВД  
*Психология и право*, 15(4), 166—188.

Berezina T.N., Deulin D.V., Grivennaya A.A. (2025)  
Developing self-control as a factor in increasing  
the professional longevity of psychologists and  
teachers of the Ministry of Internal Affairs  
*Psychology and Law*, 15(4), 166—188.

Kalimantan. *Ekombis Review: Jurnal Ilmiah Ekonomi dan Bisnis*, 13(2), 1415—1422.  
<https://doi.org/10.37676/ekombis.v13i2.6808>

32. Kaplan, V. (2025). Stress and psychological safety in healthcare professionals: current findings and intervention approaches. *Extreme Psychology and Personal Safety*, 2(3), 32—47.  
<https://doi.org/10.17759/epps.2025020302>
33. Ryan, R.M., Deci, E.L. (2008). From Ego Depletion to Vitality: Theory and Findings Concerning the Facilitation of Energy Available to the Self. *Social and Personality Psychology Compass*, 2(2), 702—717. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2008.00098.x>
34. Wan, Q., Zhou, B. (2025). The Relationship Between Self-Efficacy and Job Burnout Among Police Officers: The Mediating Effect of Anger Regulation. *Taegu Science University Defense Security Institute*, 9(2), 59—71. <https://doi.org/10.37181/JSCS.2025.9.2.059>
35. Yoon, S., Park, H., Chung, S., Kim, J. (2024). Development and validation of the Integrative Vitality Scale. *Frontiers in Public Health*, 12, Article 1452068.  
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1452068>

## Информация об авторах

Татьяна Николаевна Березина, доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры научных основ экстремальной психологии, факультет экстремальной психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8188-237X>, e-mail: [tanberez@mail.ru](mailto:tanberez@mail.ru)

Дмитрий Владимирович Деулин, кандидат психологических наук, доцент, декан факультета экстремальной психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6517-5061>, e-mail: [ddeulin@yandex.ru](mailto:ddeulin@yandex.ru)

Анна Андреевна Гривенная, студентка кафедры научных основ экстремальной психологии, факультет экстремальной психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-8764-0155>, e-mail: [2xa1xg@mail.ru](mailto:2xa1xg@mail.ru)

## Information about the authors

Tatiana N. Berezina, Doctor of Psychology, Professor, Professor of the Department of Scientific Foundations of Extreme Psychology, Faculty of Extreme Psychology, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8188-237X>, e-mail: [tanberez@mail.ru](mailto:tanberez@mail.ru)

Dmitry V. Deulin, Candidate of Science (Psychology), Docent, Head of the Faculty of Extreme Psychology, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6517-5061>, e-mail: [ddeulin@yandex.ru](mailto:ddeulin@yandex.ru)

Anna A. Grivennaya, Student of the Department of Scientific Foundations of Extreme Psychology, Faculty of Extreme Psychology, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-8764-0155>, e-mail: [2xa1xg@mail.ru](mailto:2xa1xg@mail.ru)

Березина Т.Н., Деулин Д.В., Гривенная А.А. (2025)  
Развитие ресурса самоконтроля  
как фактор повышения профессионального  
долголетия психологов и педагогов МВД  
*Психология и право*, 15(4), 166—188.

Berezina T.N., Deulin D.V., Grivennaya A.A. (2025)  
Developing self-control as a factor in increasing  
the professional longevity of psychologists and  
teachers of the Ministry of Internal Affairs  
*Psychology and Law*, 15(4), 166—188.

## **Вклад авторов**

Березина Т.Н. — идеи исследования; аннотирование, написание и оформление рукописи; планирование исследования; контроль за проведением исследования, применение статистических, математических методов для анализа данных

Деулин Д.В. — организация базы исследования, визуализация результатов исследования.

Гривенная А.А. — подбор диагностических методик, проведение эксперимента; сбор и первичный анализ данных.

Все авторы приняли участие в обсуждении результатов и согласовали окончательный текст рукописи.

## **Contribution of the authors**

Tatiana N. Berezina — research ideas; annotation, writing, and formatting of the manuscript; research planning; study supervision; application of statistical and mathematical methods for data analysis.

Dmitry V. Deulin — research database organization, visualization of research results.

Anna A. Grivennaya — selection of diagnostic methods, experiment execution; data collection and initial analysis.

All authors participated in the discussion of the results and approved the final text of the manuscript.

## **Конфликт интересов**

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

## **Conflict of interest**

The authors declare no conflict of interest.

## **Декларация об этике**

Исследование проведено в соответствии с Хельсинкской декларацией и одобрено этической комиссией Ученого совета факультета экстремальной психологии Московского государственного психолого-педагогического университета (от 28.09.25, протокол № 1).

## **Ethics statement**

The study was conducted in accordance with the Declaration of Helsinki and approved by the Ethics Committee of the Academic Council of the Faculty of Extreme Psychology of the Moscow State University of Psychology and Education (dated 09.28.25, protocol No. 1).

Поступила в редакцию 28.09.2025  
Поступила после рецензирования 30.09.2025  
Принята к публикации 07.10.2025  
Опубликована 30.12.2025

Received 2025.09.28  
Revised 2025.09.30  
Accepted 2025.10.07  
Published 2025.12.30