

**СЛЕДСТВЕННЫЙ КОМИТЕТ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное казенное образовательное  
учреждение высшего образования

**«Академия Следственного комитета  
Российской Федерации»**

**Кафедра управления следственными органами  
и организации правоохранительной деятельности**

---

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ РЕСУРС  
В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**ПРАКТИКУМ**

Москва  
2016

Психологический ресурс в профессиональной деятельности : практикум / Дмитриева Л.А. – М. : Академия Следственного комитета Российской Федерации, 2016. – 59 с.

Рецензенты:

Тоболевич О.А. – доцент кафедры управления персоналом Рязанского государственного университета им. С.А. Есенина кандидат психологических наук доцент;

Гранкина А.Б. – доцент кафедры учебно-методической работы Академии Следственного комитета Российской Федерации кандидат юридических наук.

Практикум содержит комментарии основных аспектов проблематики формирования и сохранения психологического ресурса личности. Предложен психодиагностический инструментарий для исследования эмоционально-волевой сферы личности. Сформирован комплекс приемов саморегуляции психического состояния.

Практикум предназначен для использования в проведении занятий по тематике «Психологическая безопасность личности субъекта следственной деятельности».

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Психологический ресурс: понятие и проблематика.....	4
2. Стратегии преодолевающего поведения.....	16
2.1. Когнитивные копинг-стратегии	16
2.2. Эмоциональные копинг-стратегии	18
2.3. Поведенческие копинг-стратегии	20
3. Саморегуляция .....	21
Приложение 1. Психодиагностический инструментарий.....	23
Тест-опросник Г. Айзенка EPI (Eysenck Personality Inventory)	23
Шкала тревоги Спилбергера	30
Шкала социального самоконтроля Снайдера	34
Копинг-тест Лазаруса	37
Опросник «Профессиональное выгорание» К. Маслач	43
Приложение 2. Приемы саморегуляции.....	48
Способы саморегуляции, связанные с управлением дыханием	48
Способы, связанные с управлением тонусом мышц и движением	49
Способы, связанные с воображением и творчеством	51
Способы, связанные с воздействием словом	53
Релаксационные приемы	57
Литература .....	59