

НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ НАЧАЛЬНЫХ ЭТАПОВ РАЗВИТИЯ СПОСОБНОСТИ К ПРОИЗВОЛЬНОЙ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ У СПЕЦИАЛИСТОВ СИЛОВЫХ СТРУКТУР

DOI: 10.25629/НС. 2018.12.11

ФЕДОТОВ А.Ю.

Московский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В.Я. Кикотя
Россия, Москва

Аннотация. В статье рассмотрены некоторые особенности начальных этапов развития способности к произвольной психической саморегуляции у специалистов силовых структур. Рассматриваются место и роль способности к психической саморегуляции в их профессионально-личностном развитии. Отдельное внимание уделено описанию критериев оценки, последовательности овладения и особенностям взаимосвязей различных технологий произвольной психической саморегуляции в целостной системе профессионально-личностного развития. Представленный материал проиллюстрирован отдельными данными, полученными в результате экспериментального исследования.

Ключевые слова. Специалисты силовых структур, профессиональная надежность, профессионально-личностное развитие, психическая саморегуляция, произвольная психическая саморегуляция, состояние самопогружения, аутогенная тренировка, управляемая саморегуляция по методу «Ключ», аутогипноидеомоторика АГИМ, сенсомоторный тренинг.

Актуальность

Специалисты силовых структур – это категория государственных служащих, которые профессионально, то есть в соответствии с социально-правовым статусом и штатной должностью, а также характером профессиональной подготовки, занимаются выполнением задач по преодолению наиболее острых природных катаклизмов, межгосударственных, межгрупповых и межличностных конфликтов, и их последствий в условиях непосредственного контакта с субъектами, факторами и условиями, угрожающими их жизни и здоровью. К этой категории относятся военнослужащие вооружённых сил, сотрудники правоохранительных органов, специальных служб и прочих государственных структур, которым государство делегирует своё право на применение насилия в отношении объектов их профессиональной деятельности.

Выполняя сложные и ответственные задачи по защите внешних и внутренних интересов нашей Родины специалисты силовых структур должны обладать рядом психофизических качеств, которые, при паритете демографических и материально-технических ресурсов, могут дать им существенное качественное превосходство над противником. В основе этого превосходства лежит личностная составляющая интегрированная в понятие профессиональной надежности (В.М. Крук, И.Н. Носс и др.), достижение которой на современном этапе уже невозможно только лишь путем совершенствования процедур профессионально-психологического отбора и формированием определенного перечня профессиональных знаний, навыков и умений в процессе обучения. Процедуры отбора и обучения являются важнейшими составляющими достижения профессиональной надежности, постулируя начальную и итоговую часть подготовки профессионала. Однако, без решения задач профессионально-личностного развития, представляющего собой квинтэссенцию, сердцевину профессионального роста невозможно вести речь об обеспечении профессиональной надежности специалиста и повышении эффективности решения профессиональных задач. В рамках профессионально-личностного развития решается задача целенаправленной перестройки фундаментальных психофизических структур и ведущих уровней сознания специалиста, выступающих условием успешной профессиональной подготовки и практической деятельности.

Положения, приводимые в этой статье, иллюстрируются отдельными данными, полученными в ходе лонгитюдного исследования, проводимого в течение более чем двадцати лет на базе специального тренингового центра «Боевая Армейская система БАрС». В исследовании приняло участие более трехсот военнослужащих и специалистов других силовых структур. Полученные результаты были внедрены в практику подготовки специалистов силовых структур, а также уточнены и дополнены в процессе проведения ряда НИР, посвященных проблемам исследования психологических особенностей профессиональной деятельности и профессионально-личностного развития. В экспериментальных процедурах этих НИР, на разных его этапах, приняло участие до полутора сотен военнослужащих и сотрудников других силовых структур. В организации проводимых исследований и обосновании его отдельных процедур принимали участие ряд известных ученых и практиков, таких как А.В. Алексеев, Х.М. Алиев, А.Я. Анцупов, С.А. Горшков, Ю.Н. Гурьянов, С.Л. Кандыбович, В.М. Крук, Н.И. Королук, Г.В. Попов, В.Е. Попов, Б.И. Хозиев и другие.

Место и роль психической саморегуляции в профессионально-личностном развитии специалистов силовых структур

Профессионально-личностное развитие (ПЛР) специалистов силовых структур понимается как процесс и результат воздействия всего комплекса факторов как естественного (природного и социального), так и искусственно организованного характера, выражающийся в возникновении закономерных, направленных и необратимых изменений психики и поведения специалиста, детерминирующих повышение надежности выполнения профессиональных задач.

Важной особенностью современной модели ПЛР специалистов силовых структур является то, что она позволяет развивать не только пластичные, доступные осознанию профессионально-важные качества, но и, в определенной степени, позволяет скорректировать недостаточность фундаментальных психофизических функций, лежащих в их основании, сензитивный период развития которых прошел на более ранних этапах онтогенеза. Это фоновые сенсомоторные уровни А и В, уровни пространственно-временной перцепции С (по Н.А. Бернштейну, В.П. Зинченко и др.), базовые эмоциональные регистры (С.А. Горшков, К. Изард, И.Н. Медведев, А.Ю. Федотов). Достаточный уровень их развития является необходимым условием успешности формирования профессиональных интеллектуальных и эмоционально-волевых качеств более высокого порядка, по аналогии с фундаментом и надстроечными конструкциями здания. Искажения, недостаточность развития фундаментальных психофизических функций на ранних этапах онтогенеза зачастую выступает непреодолимым препятствием для развития высших психических функций. Преодоление этого препятствия становится возможным благодаря использованию технологий произвольной психической саморегуляции. Личность как бы вновь проходит основные этапы своего развития, заново конструируя, теперь уже с помощью технологий произвольной психической саморегуляции, фундаментальные основы своей психики и сознания. В данном контексте произвольная психическая саморегуляция выступает незаменимым средством реновации и дальнейшей профессионализации функций, которые уже прошли апогей своей чувствительности к развивающим воздействиям предшествующих этапам онтогенеза (А.В. Алексеев, Х.М. Алиев, Л.П. Гримак, В.П. Зинченко, Е.Б. Моргунов и другие).

Нельзя также забывать, что выполнение сложных практических задач и интенсивная психофизическая проработка качеств, детерминирующих профессиональную надежность, в процессе профессиональной подготовки сопряжена с высокими, зачастую истощающими психофизическими нагрузками и другими вредоносными факторами, например, моделируемыми стрессорами. Это требует от специалиста силовых структур: способности к быстрому восстановлению израсходованного психофизического ресурса и его последовательному наращиванию; способности к тонкому осознанию динамики и особенностей собственных моторных, физиологических и психических процессов; способности как к их генерализованной, так и избирательной активации; способности к стенизации базовых эмоциональных регистров; способности к произвольному моделированию (оптимизации) психических состояний, соответ-

ствующих задачам и условиям деятельности; и многих других способностей, связанных с сознательным самоконтролем и управлением функциями организма (С.И. Дудин, Н.И. Королук, В.М. Крук, И.Н. Медведев, В.Е. Попов, В.Н. Смирнов и другие). Без получения доступа к моторным, физиологическим и психическим функциям, неподконтрольным в обычных состояниях, успешное решение этих развивающих задач также не представляется возможным.

Соотношение произвольных и произвольных способов психической саморегуляции в профессионально-личностном развитии

Исходя из роли, места и задач психической саморегуляции была проведена исследовательская работа, позволившая изучить несколько различных вариантов, обосновать и успешно апробировать наиболее подходящий последовательно-параллельный алгоритм развития способности к профессиональной психической саморегуляции в рамках ПЛР. В описании этой технологии мы искусственно выделяем процедуры и механизмы, а соответственно и обозначаем эти этапы, исходя из приоритета освещения проблематики заявленной в названии статьи, лишь иногда акцентируя внимание на необходимых взаимосвязях с другими профессионально-важными качествами (мотивационными, профессионально-исполнительскими, профессионально-аналитическими и т.д.). Подразумевается, что на различных этапах ПЛР может меняться конкретная направленность их взаимной детерминации, но не сам принцип. Также обратим внимание на то, что психическая саморегуляция (ПСР), как комплексная реализация всех имеющихся у специалиста способностей по регуляции своего образа, действия и психического состояния, применяемая специалистом для решения прикладных задач, по отношению к произвольной психической саморегуляции (ППСР), как применение конкретного метода по осознанию и целенаправленного регуляции какого-либо психического явления, является более общим понятием. ППСР предполагает разворачивание всех процедур вхождения в состояние самопогружения и реализацию саморегуляционных задач под непрерывным контролем сознания, то есть рассматривается как отдельное действие в понимании А.Н. Леонтьева, П.Я. Гальперина и др. Этот процесс связан с дополнительными временными и психофизическими затратами и не всегда приемлем для практической деятельности (освещено в нашей статье в предыдущем номере). ПСР в практической деятельности характеризуется сочетанием произвольных и произвольных процедур. Произвольность предполагается лишь в отношении определения пропорций этих процедур, а также в отношении наиболее сложных для специалиста, но необходимых в конкретной ситуации приемов саморегуляции. ПСР при выполнении профессиональных задач выражается в:

1. Применении, как правило неосознаваемом, способов саморегуляции естественным образом сложившихся у конкретного специалиста в процессе его жизнедеятельности.
2. Применении, как правило неосознаваемом, хорошо освоенных и часто используемых методов ППСР, доведенных до уровня свернутых автоматизированных операций, но сохраняющих способность к осознаваемому разворачиванию.
3. Применении, как правило под контролем сознания, отдельных способов ППСР, которые специалист считает нужным развернуть и целенаправленно использовать исходя из задач конкретной, как правило нетипичной, ситуации.

Таким образом, психологическое обеспечение овладения ПСР специалистов силовых структур предполагает решение трех взаимосвязанных задач:

1. Изучение особенностей и возможностей индивидуального стиля саморегуляции конкретного специалиста, ранее сложившегося в процессе его профессиональной и жизнедеятельности.
2. Систематическое освоение технологии ППСР, разработанной исходя из особенностей профессиональной деятельности определенной категории специалистов силовых структур.
3. Адаптация индивидуального стиля саморегуляции, складывающегося на основании ранее приобретенных и систематически развитых способностей, применительно ко всем типам ситуаций профессиональной деятельности.

В данной статье мы представляем начальный этап решения второй задачи, применительно к тем категориям специалистов силовых структур, чья деятельность связана с противостоянием в условиях непосредственного контакта с противником, действиями в условиях высоких

физических нагрузок, информационного и эмоционального стресса, необходимости универсальной подготовки в плане владения своим телом, использования специального снаряжения, индивидуального и коллективного оружия тактического уровня, различных технических средствами передвижения, наблюдения, навигации и связи.

Особенностью рассматриваемой технологии является то, что методы ППСР начинают систематически осваиваться на самых ранних этапах ПЛР и непрерывно совершенствуются на всем его протяжении. Они интегрированы с другими направлениями ПЛР и сочетаются с развитием мотивации, профессионально-исполнительских и профессионально-аналитических качеств и т.п. Способности к ППСР выступают здесь в роли акселератора формирования всей палитры профессионально-важных качеств и навыков и в свою очередь опираются на другие направления ПЛР как на дополнительные области своего применения и внешние критерии достигнутого уровня психической саморегуляции.

Критерии уровня развития способности к ППСР

Одним из важнейших вопросов освоения методов ППСР является вопрос о критериях, позволяющих оценить уровень владения процедурой и определить необходимость перехода к освоению следующей или повторения предыдущей. Вся совокупность признаков на которую может опереться обучаемый и инструктор условно делится на две группы.

Первую группу, условно обозначим как субъективные критерии, отражающие степень овладения ППСР. К этой группе относятся те признаки, которые осознаются самим обучаемым, появление или отсутствие которых свидетельствует о достижении определенного уровня саморегуляции психофизических процессов недоступных в обычном, не погруженном состоянии. Для того чтобы получить возможность успешно осознать эти признаки специалисту силовых структур, не всегда хорошо знакомому с психологическими и физиологическими теориями и моделями, необходимо уяснить основные механизмы и закономерности функционирования психики и ПСР. Психолог должен предложить для этого, по возможности, несложную наглядную схему, на примере которой разъясняются различные психофизические эффекты, которые возникают в процессе ППСР. Осознавший общие принципы и ориентирующийся на конкретные примеры, обучаемый способен четко разобраться в тех ощущениях, которые возникают у него в процессе освоения методов ПСР. Он более избирательно на них реагирует, сосредотачивает свое внимание лишь на значимом, не пугаясь и не отвлекая внимание на возможные побочные, зашумляющие эффекты. Знакомство с этой группой критериев особенно важна на начальном этапе освоения методов ППСР в виду того, что у обучаемого пока нет собственного опыта вхождения в состояние самопогружения (ССП), и это порождает дополнительные трудности.

Наиболее существенной из них является неизбежное наличие сомнения в реальной возможности достижения тех состояний и обретения возможностей, о которых рассказывает обучающий. В некоторой степени это сомнение преодолевается в процессе наглядной демонстрации предлагаемых упражнений и их эффектов инструктором, а также при организованном обсуждении в кругу обучаемых их собственного опыта выполнения предлагаемых упражнений, однако, проблема изживается окончательно лишь при уверенной идентификации аналогичных эффектов у себя.

Вторая трудность, это спонтанное включение «критики сознания», когда даже при обнаружении у себя искомых признаков, обучаемый задает себе вопрос: «А это точно то ощущение, которое нужно? Все ли я делаю правильно?» и пыгается себя перепроверить тем самым разрушая формирующуюся еще неустойчивую ассоциацию и затрудняя достижение результата.

Появление таких трудностей неизбежно и закономерно с точки зрения функционирования сознания, снизить их негативное воздействие можно различными способами начиная от гетерогенного варианта достижения первичного опыта психического погружения (гипноз, опосредованное внушение) и заканчивая детальным объяснением возможных признаков, динамики процедуры, вариантов затруднений и организацией обсуждения индивидуального опыта само-

погружения в кругу обучаемых. Гетерогенные варианты акселерации процесса освоения методов ПСР в процессе профессионально-психологического развития воинов-спецназовцев лучше не применять, так как это может быть связано с возникновением многочисленных негативных побочных явлений, в том числе связанных с потерей субъектности (М.Е. Бурно, С.В. Гудков, С.И. Дудин, В.Е. Попов, В.Е. Рожнов, В.Ф. Сопов, И.В. Сыромятников, Г.Н. Сытин). Наиболее подходящими представляются приемы, связанные с:

1. Применением подводящих и вспомогательных упражнений.
2. Коллективным обсуждением получаемого опыта, вариантов реально проявившихся эффектов.
3. Выделением дополнительного времени на обязательное достижение результата в приобретении первичного опыта ССП, как правило связанного с освоением первого и второго упражнения АТ-1.

4. Изучение и обсуждение самоотчетов обучаемых, в том числе и по вопросам бытовой и профессиональной деятельности, непосредственно не связанной с осваиваемым методом.

Отметим, что первое и второе упражнения АТ-1 являются самыми важными с точки зрения преодоления «критики сознания» и получения первичного опыта самопогружения. Автор метода И.Г. Шульц поставил эти упражнения в начало технологии именно потому, что проведенные им исследования людей, погружаемых в это состояние путем гетерогипноза или собственными усилиями, показали, что основными психическими детерминантами погружения являются возникновение приятной сковывающей дремоты, приятного ощущения тяжести и тепла во всем теле. В зависимости от личностных особенностей, эти ощущения наступают медленно или быстро, имеют яркий интенсивный образ или стерты, но миновать эту ступень, не заложив тем самым проблемы на будущее удастся крайне редко (рисунки 1 и 2).



Рисунок 1 – Соотношение количества военнослужащих, начавших освоение ППСР с АТ-1 или других методов

На диаграммах видно, что успешность овладения комплексом технологий ППСР зависит от порядка освоения методов. Освоение АТ-1 как первоначального метода для подавляющего большинства специалистов наиболее эффективным.

Важным дополнением к группе субъективных критериев степени освоенности технологий ПСР является периодический сбор и анализ самоотчетов обучаемых по вопросам их самочувствия, настроения, самооценки степени успешности в боевой подготовке и служебной деятельности, использования ими освоенных технологий ПСР в повседневной деятельности.

Остановились как на достаточном, 15%

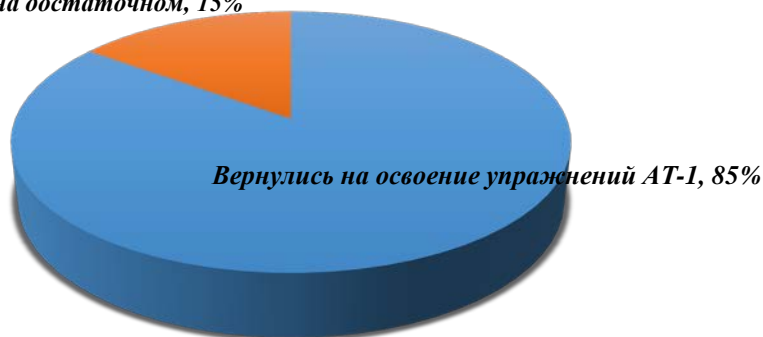


Рисунок 2 – Количество военнослужащих, вынужденных вернуться к освоению АТ-1 после проработки других методов ПСР (из числа 25% рисунок 1)

Вторая группа критериев освоенности методов ППСР это те, которые поддаются объективной оценке, их можно наблюдать из вне, измерять и сравнивать.

1. Физиологические параметры, регистрируемые аппаратурой или внешним наблюдением. Это может быть: вегетативные реакции, частота сердечных сокращений и другие показатели функционирования сердечно-сосудистой системы от данных ЭКГ до показателей плетизмограммы; частота, глубина и другие параметры дыхания; показатели кожно-гальванической реакции; показатели миографирования; показатели активации симпатической и парасимпатической системы; показатели электро-энцефалографирования и др.

2. Данные психологического тестирования динамики развития психических процессов по мере освоения технологии ППСР: произвольного внимания, восприятия, памяти и воображения; зон стеничности эмоций в ситуациях воздействия типичных профессиональных стрессоров.

3. Параметры выполняемых профессиональных действий: целесообразность, вариативность, алгоритмизированность, скорость, траекторность и др. в состоянии самопогружения при активации того или иного образа и сравнение этих данных с данными, полученными в фоновых состояниях. Диагностическая сторона сенсомоторных практик повышает свою значимость в развитии ППСР по мере приобретения опыта осознанного формирования образа действия и его реализации в процессе профессиональной подготовки.

4. Физические параметры профессиональных исполнительских действий, оцениваемые по тому же принципу, что и психологические параметры. Оцениваются силовые, координационные, скоростные, пластические и траекторные показатели.

5. Специализированные комплексные пробы взаимосвязанные с процедурами освоения отдельных приемов ППСР. Например, выполнение проверочных заданий на управление степенью болевой чувствительности, активации теплопродукции организма, повышение точности осознания временных промежутков, повышение точности сенсомоторных процессов и др.

Основное содержание начального этапа развития способности к ППСР

На этапе ПЛР, непосредственно предшествующем систематическому освоению ППСР, не используются технологии, предполагающие вхождение в состояние психического самопогружения (ССП). Основное внимание уделяется развитию способностей бодрствующего сознания по детализации обыденных сенсомоторных явлений, раскрытию динамических мышечно-суставных нюансов несложных профессиональных действий, тренировке свойств внимания и восприятия прежде всего по отношению к внутренним компонентам действия. По мере физи-

ческого совершенствования в выполнении профессиональных действий целенаправленно формируется привычка к самонаблюдению, и включаются техники прогрессивной мышечной релаксации (Э. Джекобсон), что позволяет добиться лучшего осознания двигательных компонент профессиональных действий.

В дальнейшем появляется возможность применить техники идеомоторной тренировки, которые дают качественный скачок в деле формирования более сложных и комплексных профессиональных действий, позволяют оптимизировать психофизические нагрузки в ходе профессиональной подготовки. Нарушать приведенную последовательность нежелательно так как это приводит к невозможности реализовать потенциал, заложенный в идеомоторных практиках. Основная причина заключается в том, что образы, которые использует военнослужащий, не имеющий достаточного уровня физического развития и опыта целенаправленного осознания сенсомоторных компонент действия, страдают разорванностью, они искажены, номодальны и неустойчивы.

По мере совершенствования в применении сенсомоторных и идеомоторных методов в процессе обучения и профессиональной деятельности создается базовый набор, своеобразная “*materia prima*” элементарных сенсорных образов (Н.А. Бернштейн, В.П. Зинченко, Н.Д. Гордеева и др.), который значительно облегчит в будущем освоение психологических технологий, связанных с необходимостью психического погружения. Эта универсальная сенсомоторная основа структурируется так, чтобы она могла выступить в роли фонового уровня (А, В и С по Н.А. Бернштейну, В.П. Зинченко и др.) любого профессионального действия для конкретной категории специалистов и, соответственно, единым психофизическим фундаментом как для систематического освоения технологий ППСР, так и для всех предметов боевой подготовки начиная от тактико-специальной и заканчивая специальной физической.

Особую роль на первом этапе профессионально-личностного развития еще до начала освоения методов, связанных с ССП играет овладение базовыми основами дыхания. Дыхательные техники играют как самостоятельную роль, повышая выносливость и способности к восстановлению после психических и физических нагрузок, активируя сенсорные процессы, так и подготовительную роль перед началом освоения методов, связанных с психическим погружением в виде первичного осознания мышечных компонент дыхательного цикла, траектории движения воздушного потока, его визуализации и т.п. Осваиваются способы общего релаксирующего, мобилизующего, полного восстановительного дыхания, а также и некоторые специализированные способы, направленные на избирательную активацию отдельных физиологических и психических процессов (К.П. Бутейко, С.А. Горшков, С. Грофф, И.Н. Медведев, А.С. Стрельникова и др.).

По мере накопления достаточного объема профессионально-ориентированных элементарных сенсорных образов и опыта применения психологических методов саморегуляции в бодрствующем состоянии связанных с:

- управлением мышечным тонусом, позой, динамикой движения; применением того или иного способа дыхания;
- образным представлением реализуемого действия; избирательной концентрацией произвольного внимания;
- активацией чувствительности; самовнушением; самоприказом и т.п., начинается освоение методов ППСР основанных на психическом самопогружении.

Включение в процесс профессионально-личностного развития различных методов ППСР связанных с психическим самопогружением разворачивается в определенной последовательности. Проведенные сравнительные исследования различных вариантов алгоритма освоения методов ППСР дает возможность утверждать, что применительно к рассматриваемой категории специалистов силовых структур оптимальная последовательность выглядит так. Первое знакомство обучаемого с психофизиологическими эффектами самопогружения происходит в процессе освоения классической или модифицированной методики аутогенной тренировки И.Г. Шульца первой ступени. Многочисленные исследования, проведенные после разработки ее И.Г. Шульцем в

первой половине двадцатого века как в рамках клинической практики, так и в рамках профессиональной подготовки к различным видам деятельности, связанным со стрессом, доказывают ее неоспоримые достоинства по сравнению со многими другими как начального, стартового метода (В.С. Лобзин, И.Н. Медведев, М.М. Решетников, В.Е. Попов и др.).

Во-первых, этот метод практически безопасен с точки зрения возникновения психических нарушений (М.Е. Бурно, В.Е. Рожнов и др.).

Во-вторых, только этот метод предполагает фундаментальную, длительную проработку основных детерминант психического самопогружения выстроенных в логическую последовательность, отражающую закономерности функционирования психики в этом состоянии.

В-третьих, на начальном этапе проработки сенсомоторных основ профессиональных действий он лучше всего увязывается с технологией формирования сенсомоторных инвариантов и другими предметами обучения.

В-четвертых, наличие достаточного времени на отработку каждого упражнения (не менее 2-х недель) и необходимость каждодневных самостоятельных занятий дает возможность не только добиться реальных результатов в управлении ранее неподконтрольными физиологическими процессами, но и сформировать привычку к регулярному обращению к состоянию самопогружения, делая эту процедуру естественным элементом деятельности специалиста.

Кроме того, многолетняя практика показывает, что если начать освоение комплексной технологии ПСР с другого метода, то на более поздних этапах все равно придется вернуться к освоению АТ-1, то есть, по сути, начать все с начала (см. рис. 1, рис. 2.).

В течение первого месяца динамика качественных и количественных показателей освоения сенсомоторных инвариантов выступает в роли внешнего критерия уровня освоенности первого и второго упражнений АТ-1 и ее применимости к прикладным задачам. С другой стороны, отработка практических действий предполагает высокий уровень физического утомления и может привести либо к необходимости снижения интенсивности занятий и увеличению сроков их освоения, либо к нежелательным последствиям для здоровья обучаемых. Применение АТ-1 в этот период обучения дает дополнительные возможности восстановления существенных энергозатрат, с которыми связано развитие сенсомоторных способностей, и позволяет успешно справляться с утомлением без необходимости выделения дополнительного времени на отдых, значительно повышая качество ночного сна и динамику восстановления организма в дневных межнагрузочных паузах (таблица 1).

Важнейшим результатом освоения АТ-1 выступает улучшение качественно-количественных показателей профессионально значимых модальностей ощущений и способности к их моделированию. Это существенно отличает обучаемых экспериментальной группы, значительно ускоряя, повышая качество и делая более надежными результаты формирования профессиональных, на этом этапе в основном двигательных, навыков.

В используемой модификации АТ-1 после овладения двумя первыми упражнениями, связанными с управлением степенью расслабления скелетной мускулатуры и тонусом кровеносных сосудов, обеспечивающих периферическое кровообращение, наблюдается существенные улучшения качества сна, появляется возможность более эффективно использовать для релаксации и восстановления короткие промежутки времени и неудобные позы. При достижении этих эффектов, в повседневную практику вводится три дополнительных упражнения, два из которых выполняются перед засыпанием непосредственно после отработки упражнений АТ-1 и одно после пробуждения также после отработки упражнений АТ-1 (И.Н. Медведев, А.Ю. Федотов). Включение этих упражнений в повседневную практику позволяет специалисту лучше организовывать свое время и правильно настраиваться на сложные и стрессогенные ситуации профессиональной деятельности.

Таблица 1 – Усредненные данные замеров объективных параметров и анкет самоотчетов через месяц после начала занятий

	ЭГр	КГр №1	КГр №2
Кол-во сна необходимого для восстановления работоспособности в часах	6,5	7,8	7,6
Качество сна (эквивалент в часах в сравнении с периодом, предшествующим началу подготовки)	8,4	7,1	7,4
Полноценность использования дополнительных возможностей для отдыха в течение дня, баллы по СО	8,2	5,1	4,9
Средняя частота сердечных сокращений в состоянии покоя уд/м	68	76	72
Глубина вызванного расслабления скелетной мускулатуры (три уровня)	2,8	2,6	2,2
Настроение, баллы по СО	7,1	5,6	5,7
Общие физические показатели	4,7	4,5	4,3
Специальные физические показатели	3,9	3,9	3,8
Память	7,2	7,2	5,1
Внимание	8,0	6,5	5,2

Примечание: ЭГр – дополнительно изучает АТ-1 и сенсомоторные техники, КГр №1 - дополнительно изучает сенсомоторные техники, КГр №2 – обучается традиционным способом.

После освоения первых двух упражнений АТ-1, достижения обозначенных эффектов и получения первичного опыта их использования в профессиональной деятельности появляется возможность расширения диапазона изучаемых методов ППСР и их целенаправленного использования в качестве акселератора процесса ПЛР.

Эта задача успешно решается освоением методики «Ключ», разработанной и адаптированной применительно к задачам профессиональной деятельности специалистов силовых структур Х.М. Алиевым и введением в повседневную практику профессиональной подготовки начальных упражнений АутоГипноИдеоМоторики (АГИМ) А.В. Алексеева. Важно отметить, что опыт освоения первых двух упражнений АТ-1 существенно ускоряет освоение этих методов и придает этим результатам устойчивость и надежность.

Освоение метода УСР «Ключ» и АГИМ с одной стороны способствует улучшению качества проработки основных и дополнительных упражнений АТ-1, с другой стороны выступает существенным подспорьем в формировании комплексных действий, связанных с перемещением в пространстве, физическим и огневым противоборством, маскировкой и наблюдением. Методики управляемой саморегуляции (УСР) «Ключ» и АГИМ на этом этапе выводят обучаемого на новый уровень развития и дают ему новые возможности по управлению как инвариантными сенсомоторными процессами, так и процессами, связанными с пространственно-временной перцепцией, стенизацией эмоциональной сферы.

Таблица 2 – Успешность деятельности по внешнему критерию (экспертный опрос командного и инструкторского состава по 10 бальной шкале) до и после освоения дополнительных упражнений экспериментальной группой

	ЭГр	КГр.№1	КГр.№2
Собранность, организованность	8,1	7,5	7,5
Способность рассчитать время	8,6	7,1	7,2
Вовлеченность в занятия	8,5	8,5	6,7
Эмоциональная устойчивость в быту	8,4	7,8	7,8
Эмоциональная устойчивость при выполнении рискованных действий	7,9	6,9	6,7
Активность в течение дня	7,4	4,8	4,6
Способность пользоваться коротким промежутком времени для отдыха	8,9	5,4	5,5

Таблица 3 – Сравнительная динамика и качество освоения методики «Ключ» и АГИМ с и без предварительного освоения 1 и 2 упражнений АТ-1

	С предварительным освоением АТ-1	Без предварительного освоения АТ-1
Среднее время усвоения метода (раб. дн.)	3	7
Применимость УСР в занятиях по боевой подготовке (ср. баллы по 10 бальной шкале)	8,7	4,3
Количество военнослужащих экспериментальных групп, которым потребовалось доп. упражнения для освоения УСР (%)	15	89
Неосвоившие УСР (%)	3,2	23,4

УСР «Ключ» и АГИМ предоставляет в распоряжение специалиста ряд уникальных возможностей, которые отсутствуют в АТ-1, это:

- конструирование сукцессивного образа действия, с четким осознанием всего многообразия его нюансов;
- самоидентификация с образцовыми вариантами исполнения, воспринятыми из вне, либо созданными в воображении;
- возможность осознаваемой регуляции фоновых уровней образа (А, В по Н.А. Бернштейну и В.П. Зинченко);
- удержания в сознании профессионально ориентированных диспозиционных мотивы;
- оптимизация психического состояния (стеничность эмоционального фона, избирательная активация ведущих когнитивных процессов) в соответствии с профессиональными ситуациями;
- динамичное (более быстрое чем на начальных этапах АТ – 1) вхождение в состояние самопогружения и его применение в режиме реального времени плановых занятий по различным предметам боевой подготовки без риска утраты контроля над окружающим.

Это объясняется тем, что функциональной нагрузка, получаемая психологическими подструктурами психики, в процессе освоения АТ-1 и технологий УСР различна. Так ССП в АТ-1 формируется на основе последовательного углубления (расширения порогов) проприоцептивных и интероцептивных ощущений, и совершенствования (интенсивности, объема, устойчивости, переключаемости) произвольного внимания. Благодаря АТ-1 специалист получает доступ к глубинным, ранее неподконтрольным сознанию уровням тонуса и синергий (А и В), становится способным трансформировать их применительно перспективным задачам ПЛР. Психологические механизмы технологий УСР несколько иные, здесь ССП формируется на основе актуализации более или менее целостного образа и его двигательной реализации по идеомоторному принципу и функционально нагружают, прежде всего, операции наглядно-образного мышления и воображения. По этой причине, с одной стороны, освоение этих методов идет значительно проще после получения первичного опыта ССП в АТ-1, связанного с достижением качественного улучшения произвольного внимания и ощущений, что обеспечивает ключевому образу для метода «Ключ» или комплексу двигательных ощущений в АГИМ большую интенсивность, дифференцированность и осознанность. С другой стороны, ССП в рамках этих технологий характеризуются большей динамичностью, комплексностью, ориентированностью как на внутренние процессы организма и психики, так и на внешнее пространство, то есть большей адекватностью по отношению к освоению и реализации профессиональных действий по ведущим уровням С, D и E.

Совершенствование в УСР «Ключ» и АГИМ, раскрытие их возможностей, индивидуализация процедур вхождения и применения состояний самопогружения становится на этом этапе приоритетной задачей, а освоение новых упражнений АТ-1 продолжается по привычному алгоритму. Такое сочетание методик обусловлено необходимостью скорейшего применения способностей по саморегуляции в контексте профессиональной подготовки и практической деятельности. Дело в том, что достигаемых только лишь в рамках АТ-1 возможностей по саморегуляции было бы далеко недостаточно, чтобы повысить профессиональную надежность. Психологические процессы, к которым обучаемый получает доступ осваивая первые упражнения АТ-1 достаточно инертны. Уже влияя на улучшение общего состояния в процессе жизнедеятельности специалиста, повышая качество восстановительных процессов в организме, что конечно несколько улучшает боевые показатели, они пока не могут дать адекватных возможностей для управления психофизическими процессами в режиме реального времени практических занятий.

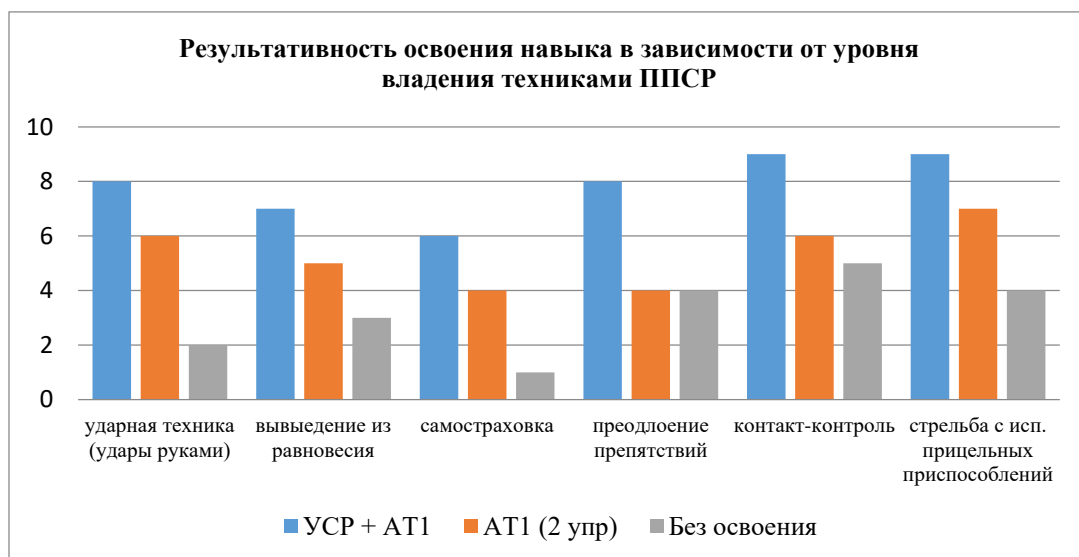


Рисунок 3 – Обобщенная динамика и качество усвоения элементарных профессиональных навыков (в десятибалльной шкале): без использования СР; с использованием лишь первых двух упражнений АТ-1; освоение УСР + два упражнения АТ-1

Приобретенные возможности ППСР используются на этом этапе в рамках специальной физической, огневой и тактико-специальной подготовки для развития сенсомоторной, перцептивной и предметной основы профессиональных действий, связанных с перемещением в пространстве, физическим и огневым противоборством, маскировкой, наблюдением, взаимодействием в подразделении.

По мере освоения метода АТ-1 и совершенствования в УСР «Ключ» и АГИМ обучаемый получает возможность применять и дополнительные приемы, базирующиеся на развитой способности к осознанию и конструированию комплексных образов, способствующих достижению высокого уровня реализации профессиональных действий. Эти дополнительные упражнения предлагаются инструктором и психологом, исходя из анализа исследований специалистов, работающих в рамках этой проблематики, и из собственного методического опыта.

Таким образом, освоение технологий ППСР включающей АТ-1, методы управляемой саморегуляции «Ключ» и АГИМ является приоритетной задачей на начальном этапе ПЛР, длящемуся от трех месяцев до полугода в зависимости от интенсивности, конкретных целей процесса подготовки, специальности и требуемого уровня развития базовых психофизических качеств. Психологу важно правильно соотнести возможности различных методов ППСР и грамотно сочетать их в процессе ПЛР. В данном случае АТ-1 выступает базовым методом, с которого начинается получение опыта ССП и уровень овладения которым во многом определяет успешность освоения других методов. «Ключ» и АГИМ расширяют возможности применения ССП в повседневной практике профессиональной подготовки, открывают возможности избирательной активации отдельных психических процессов и оптимизации психических состояний в зависимости от задач и условий профессиональной деятельности. Профессионально-психологическим развитием начиная с начальных этапов предполагается включение отдельных технологий ППСР в общий контекст профессиональной подготовки. Это порождает эффект взаимного совершенствования. Используя способности к активации ощущений и конструированию образа действия в ССП, обучаемый получает возможность значительно улучшить как качество выполнения сенсомоторных действий, так и эффективность идеомоторной тренировки, получая возможность более яркого, стабильного и контролируемого воспроизведения образов ранее выполненных действий во внутреннем плане, что является важным условием дальнейшего совершенствования в ППСР.

Литература:

1. Алексеев А.В. Преодолей себя. М: Физкультура и спорт.- Изд. 2-е.- 2006. 280 с.
2. Алексеев А.В. Система АГИМ. Ростов на Дону: ФЕНИКС, 2004. 102 с.
3. Алиев Х.М. Ключ к себе. Разблокирование скрытых возможностей. М.: Вече, 2008. 125 с.
4. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. М.: Физкультура и спорт Государственного комитета СССР по печати. 1991. 288 с.
5. Бурно М.Е. Самовнушение и аутогенная тренировка. М. ЦОЛИУВ, 1975. 78 с.
6. Бутейко В.К, Бутейко М.М. Теория Бутейко о роли дыхания в здоровье человека : научное введение в метод Бутейко для специалистов. Воронеж: ООО «Общество Бутейко», 2005. 100 с.
7. Гордеева Н.Д., Зинченко В.П. Функциональная структура действия. М., Изд-во МГУ. 1982. 257 с.
8. Гримак Л. П. Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности. М.: Политиздат, 1989. 356 с.
9. Грофф С. Исцеление наших самых глубоких ран. Сдвиг холотропной парадигмы. М.: Изд. Дом Ганга, 2012. 146 с.
10. Дудин С.И. Профилактика боевых психических расстройств у военнослужащих специальными методами психологической подготовки. Автореф. ... канд. психолог. наук. М.: ГАВС, 1994. 23 с.

11. Зинченко В.П., Моргунов Е.Б. Человек развивающийся. Очерки российской психологии. М., 1994. 304 с.
12. Королюк Н.И. Психическая саморегуляция как средство повышения учебной деятельности курсантов и слушателей ВВУЗов. Автореф. ... канд. психолог. наук. М.: ГАВС, 1994. 21 с.
13. Лобзин В.С., Решетников М.М. Аутогенная тренировка. М.: Медицина, 1986. 234 с.
14. Попов В.Е. Психологическая реабилитация военнослужащих после экстремальных воздействий. Автореф. ... канд. психолог. наук. М.: ГАВС, 1993. 23 с.
15. Руководство по психотерапии / Под ред. В. Е. Рожнова. 3-е изд. Ташкент: Медицина, 1985. 719 с.
16. Смирнов В.Н. Профессионально-психологическая подготовка сотрудников ОВД по нетрадиционным восточным психотехникам к действиям в экстремальных условиях. М.: АУ МВД. 1999. 203 с.
17. Сытин Г.Н. Животворящая сила. Помоги себе сам. Книга 1 и 2 М.: ИГ Весь, 2010. 457 с.
18. Федотов А.Ю., Медведев И.Н. Эмоциональные состояния, негативно влияющие на профессиональную деятельность сотрудников органов внутренних дел и их преодоление. М.: ДГСК МВД России, 2014. 143 с.
19. Шульц И. Г. Аутогенная тренировка. М.: Медицина, 1985.

Федотов Андрей Юрьевич. E-mail: fedot-andrey2008@yandex.ru

Дата поступления 11.11.2018

Дата принятия к публикации 10.12.2018

SOME OF THE FEATURES OF THE INITIAL STAGES OF DEVELOPMENT OF THE ABILITY TO ARBITRARY PSYCHIC SELF-REGULATION AMONG SPECIALISTS OF POWER STRUCTURES

DOI: 10.25629 / HC. 2018.12.11

FEDOTOV A.Yu.

Moscow University of the Ministry of internal Affairs of the Russian Federation named after V. J. Kikot
Russia, Moscow

Annotation. The article deals with some features of the initial stages of development of the ability to arbitrary mental self-regulation in the specialists of power structures. The place and role of ability to mental self-regulation in their professional and personal development are considered. Special attention is paid to the description of evaluation criteria, sequence of mastering and peculiarities of interrelations of different technologies of arbitrary mental self-regulation in the integral system of professional and personal development. The presented material is illustrated by separate data obtained as a result of experimental research.

Keyword. The specialists of power structures, professional reliability, professional and personal development, psychic self-regulation, arbitrary psychic self-regulation, state of introspection, autogenic training, guided self-regulation on the method "Key", autohypnotic AGIM, sensorimotor training.

References:

1. Alekseyev A.V. *Preodoley sebya* [Get over yourself]. Moscow: Fizkul'tura i sport. 2nd ed. 2006. 280 p.
2. Alekseyev A.V. *Sistema AGIM* [AGIM system]. Rostov-on-Don: PHOENIX, 2004. 102 p.

3. Aliyev KH.M. *Klyuch k sebe. Razblokirovaniye skrytykh vozmozhnostey* [The key to yourself. Unlocking hidden features.]. Moscow: Veche, 2008. 125 p.
4. Bernshteyn N.A. *O lovkosti i yeye razvitiya* [About dexterity and its development]. Moscow: Physical Culture and Sport of the USSR State Press Committee. 1991. 288 p.
5. Burno M.Ye. *Samovnusheniye i autogennaya trenirovka* [Self-hypnosis and autogenic training]. Moscow: TSOLIUV, 1975. 78 p.
6. Buteyko V.K, Buteyko M.M. *Teoriya Buteyko o roli dykhaniya v zdorov'ye cheloveka : nauchnoye vvedeniye v metod Buteyko dlya spetsialistov* [Buteyko's theory about the role of respiration in human health: a scientific introduction to the Buteyko method for specialists]. Voronezh: Buteyko Society LLC. 2005. 100 p.
7. Gordeyeva N.D., Zinchenko V.P. *Funktional'naya struktura deystviya* [Functional structure of action]. Moscow: Publishing House of Moscow State University. 1982. 257 p.
8. Grimak L. P. *Rezervy chelovecheskoy psikhiki: Vvedeniye v psikhologiyu aktivnosti* [Reserves of the human psyche: Introduction to the psychology of activity]. Moscow: Politizdat. 1989. 356 p.
9. Groff S. *Istseleniye nashikh samykh glubokikh ran. Sdvig kholotropnoy paradigm* [Healing our deepest wounds. Shift holotropic paradigm]. Moscow: Ganga Publ. 2012. 146 p.
10. Dudin S.I. *Profilaktika boyevykh psikhicheskikh rasstroystv u voyennosluzhashchikh spetsial'nymi metodami psikhologicheskoy podgotovki*. Avtoref. ... kand. psikholog. nauk [Prevention of combat mental disorders in military personnel with special methods of psychological preparation. Ph.D. (psychology) thesis]. Moscow: GAVS, 1994. 23 p.
11. Zinchenko V.P., Morgunov Ye.B. *Chelovek razvivayushchiysya. Ocherki rossiyskoy psikhologii* [The man is developing. Essays on Russian psychology]. Moscow, 1994. 304 p.
12. Korolyuk N.I. *Psikhicheskaya samoregulyatsiya kak sredstvo povysheniya uchebnoy deyatel'nosti kursantov i slushateley VVUZov*. Avtoref. ... kand. psikholog. nauk [Psychic self-regulation as a means of improving the educational activities of cadets and students of higher educational institutions. Ph.D. (psychology) thesis]. Moscow: GAVS, 1994. 21 p.
13. Lobzin V.S., Reshetnikov M.M. *Autogennaya trenirovka* [Autogenic training]. Moscow: Medicine. 1986. 234 p.
14. Popov V.Ye. *Psikhologicheskaya reabilitatsiya voyennosluzhashchikh posle ekstremal'nykh vozdeystviy*. Avtoref. ... kand. psikholog. nauk [Psychological rehabilitation of military personnel after extreme influences. Ph.D. (psychology) thesis]. Moscow: GAVS, 1993. 23 p.
15. *Rukovodstvo po psikhoterapii* [The Guide to Psychotherapy]. Ed. V. Ye. Rozhnova. 3rd ed. Tashkent: Medicine, 1985. 719 p.
16. Smirnov V.N. *Professional'no-psikhologicheskaya podgotovka sotrudnikov OVD po netraditsionnym vostochnym psikhotehnikam k deystviyam v ekstremal'nykh usloviyakh* [Professional and psychological training of ATS employees on non-traditional oriental psychotechnics for actions in extreme conditions]. Moscow: AU Ministry of Internal Affairs. 1999. 203 p.
17. Sytin G.N. *Zhivotvoryashchaya sila. Pomogi sebe sam. Kniga 1 i 2* [Life-giving force. Help yourself. Book 1 and 2]. Moscow: Ves', 2010. 457 p.
18. Fedotov A.YU., Medvedev I.N. *Emotsional'nyye sostoyaniya, negativno vliyayushchiye na professional'nyuyu deyatel'nost' sotrudnikov organov vnutrennikh del i ikh preodoleniye* [Emotional states that adversely affect the professional activities of employees of internal affairs bodies and their overcoming]. Moscow: DGSK MIA of Russia 2014. 143 p.
19. Shul'ts I. G. *Autogennaya trenirovka* [Autogenic training]. Moscow: Medicine. 1985.

Fedotov Andrey Yurievich. E-mail: fedot-andrey2008@yandex.ru

Date of receipt 11.11.2018

Date of acceptance for publication 10.12.2018