

**АУТОСУГГЕСТИВНЫЕ ТЕХНИКИ В СТРУКТУРЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
РУКОВОДИТЕЛЕЙ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

DOI: 10.25629/НС.2019.06.21

Шумилина И.В.

Академия управления Министерства внутренних дел Российской Федерации. Россия, Москва

Аннотация. Актуальность избранной темы обусловлена необходимостью формирования у руководителя органов внутренних дел таких личностных качеств как стрессоустойчивость, осознанность целей профессиональной деятельности, готовность к осмысленному принятию решений в критической обстановке, и, конечно, надежности, как первоэлементу защищающей функции полиции в целом. Объект исследования в данной работе выступает психологическая культура и руководителя органов внутренних дел. Цель исследования заключается в изучении уровня и путей совершенствования психологической культуры руководителя органов внутренних дел. В качестве гипотезы выступает предположение о том, что обучение аутосуггестивным техникам руководителей органов внутренних дел, систематическое использование ими данных техник в профессиональной деятельности, приводит к устойчивым во времени конструктивным личностным изменениям, которые оказывают влияние на повышение психологической устойчивости к действию стресс-факторов, повышают уровень саморегулированности, волевой активности и самомотивации, конструктивно влияют на развитие потенциала личности руководителя, т.е. повышают уровень психологической культуры и аутопсихологической компетентности. В исследовании использован метод группового стандартизированного фокусированного интервью с психологами подразделений по работе с личным составом органов внутренних дел. Его результаты по вопросам уровня психологической культуры и аутопсихологической компетентности руководителей органов внутренних дел обсуждаются в представленной статье. В исследовании приняло участие 20 человек (2 группы). Высокий уровень психологической культуры и аутопсихологической компетентности могут выступать как показатель успешности руководителя органов внутренних дел. В данные феномены следует отнести глубокое знание психологии, умение применять полученные знания на практике; профессиональная готовность к принятию управленческих решений; способность к творческому, нестандартному мышлению и поведению; видение своей профессиональной и личностной перспективы развития. Одним из перспективных направлений повышения психологической культуры руководителя органов внутренних дел, а также наиболее более продуктивные психологические техники можно назвать обучение аутосуггестивным техникам.

Ключевые слова: психологическая культура, аутопсихологическая компетентность, руководитель органов внутренних дел, профессиональная успешность, групповое стандартизированное интервью.

Введение в проблему

Организация профессиональной управленческой деятельности и поведения, основанные на общественных ценностях и через приоритет конкретных интересов каждого человека, сегодня считается наиболее конструктивным. В основе такой организации управления и поведения руководителя должна лежать высокая психологическая культура и компетентность в вопросах личности, групп и масс людей, а также уровень осведомленности о диапазоне возможных стратегий собственного поведения и умений их реализовывать в своей управленческой практике. Анализ проблемы конкретных и эффективных методов, позволяющих стимулировать расширение и совершенствование психологической культуры и аутопсихологической компетентности руководителя органов внутренних дел, а также отечественных и зарубежных публикаций позволяет говорить о том, что одной из наиболее перспективных форм является обучение ауто-суггестии.

Актуальность данного исследования формируется несколькими причинами. С одной стороны, существует практическая необходимость разработки научно обоснованных социально-психологических технологий по развитию психологической культуры и аутопсихологической компетентности руководителя, с другой стороны возникла необходимость теоретического осмысления социально-психологических аспектов применения аутосуггестивных методов в деятельности руководителя. Кроме того, требуется разработка обучающих социально-психологических технологий, обеспечивающих высокую стрессоустойчивость личности, ее самостоятельность и адаптивность.

В данной работе объектом исследования выступает психологическая культура руководителя органов внутренних дел. Для исследования была выбрана цель, заключающаяся в изучении уровня психологической культуры руководителя органов внутренних дел и путей ее совершенствования. В качестве гипотезы было выбрано предположение о том, что обучение аутосуггестивным техникам руководителей органов внутренних дел, а также систематическое использование ими данных техник в профессиональной деятельности, приводит к устойчивым во времени конструктивным личностным изменениям, оказывает влияние на повышение психологической устойчивости к действию стресс-факторов, повышает уровень саморегулированности, волевой активности и самомотивации, конструктивно влияет на развитие потенциала личности руководителя, т.е. повышается уровень психологической культуры и аутопсихологической компетентности.

Краткий обзор исследований

На современном этапе развития психологической практики все чаще встает вопрос о психологическом сопровождении процесса профессионального становления и деятельности руководителя, в основе которого лежит формирование психологической культуры. Связано это с тем, что психологическая культура, по мнению ряда ученых, определяет вектор эффективной профессиональной деятельности, самоутверждения в профессии и самореализации личности в жизни, способствует успешной ее адаптации и саморазвитию (Ананьев Б.Г., Братусь Б.С., Демина Л.Д., Колмогорова Л.С., Краснорядцева О.М., Маслоу А., Роджерс К., Романов К.М. и др.). Недостаточный же уровень развития психологической культуры профессионала приводит к отсутствию оптимальной реализации профессионального поведения, продуктивности трудовой деятельности, психологической готовности выполнять трудовые функции в быстро меняющихся условиях и возникновению трудностей в адаптации к изменившейся ситуации профессиональной деятельности.

В теоретической и прикладной психологии имеются работы направленные на осмысление сущности и содержания феномена психологической культуры (Асмолов А.Г., Битянова М.Р., Дубровина И.В., Исаева Н.И., Коломинский Я.Л. и др.), на изучение компонентов психологической культуры (Климов Е.А., Корнеева А.В., Колмогорова Л.С., Семикин В.В., Мотков О.И. и др.); на анализ ее эффектов в как жизнедеятельности, так и профессиональной деятельности, а также пути и возможностей развития психологической культуры (Абульханова К.А., Алексеев Н.Г., Анисимов О.С., Аристова В.А., Белых Т.В., Бойченко Я.С., Волобуева Н.М., Деркач А.А., Обозов Н. Н., Романов К.М., Селезнева Т.Н. и др.). Тем не менее, полученный учеными ценный опыт еще остается разрозненным и слабо обобщенным, что затрудняет его трансформацию в деятельность руководителя органов внутренних дел. В целом не разработан методический инструментарий, уровни, параметры и критерии оценки, позволяющие характеризовать психологическую культуру и возможности ее формирования.

Термин «культура» связан с бесконечным процессом взаимодействия человека и опыта, а также с непрерывным процессом воспитания, улучшения, формирования человеком своей психики, что требует особо бережных и грамотных способов обращения со своим внутренним миром. Психологическая культура в данном контексте рассматривается как совокупность культурно-исторических способов человеческой деятельности по восприятию и произвольной регуляции индивидом осуществляемых и переживаемых им эмоций и состояний сознания, включая поведенческие акты [6].

Егорова Т.Е. и Семенова С.Л. Определяют психологическую культуру как интегративное образование, которое является частью общей и профессиональной культуры и обеспечивает эффективность психической и психосоциальной деятельности человека. В работах Зеера Э.Ф., Савельева И.В., Семикина В.В. психологическая культура рассматривается как новообразование, характеризующее уровень зрелости личности. Многие авторы сходятся во мнении, что психологическая культура выступает как уровень самопознания и тот уровень, который определяет отношение человека к окружающим людям, к самим себе, к природе и т.д.

В трудах Бодалева А.А. выделены основные значения психологической культуры личности, сводящиеся к трём основным элементам: умению разбираться в других людях и верно оценивать их психологию, адекватно и эмоционально откликаться на их поведение и выбирать по отношению к каждому из них такой способ обращения, который наилучшим образом отвечал бы их индивидуальным особенностям. Стоит отметить, что все три элемента имеют огромное значение для руководителей органов внутренних дел [2, 10, 11, 15].

В классификации Моткова О.И. психологическая культура включает в себя комплекс осознанно развиваемых специальных стремлений, изначально присущих человеку, и обеспечивающих реализацию природных способностей; набор соответствующих этим стремлениям и способностям прижизненно развитых умений и устойчиво и ежедневно проявляющихся видов поведения [13]. Зрелая психологическая культура – одно из наиболее гармоничных психологических образований, выступающее социально-психологическим механизмом эффективной и продуктивной адаптации человека в социуме, условием полноценного и успешного взаимодействия личности с окружающими людьми и культурой [12], показателем психологического здоровья, фактором качества любой человеческой деятельности, в том числе и образовательной.

Важность психологической культуры личности сотрудников правоохранительной системы отмечается в работах Васильева В.Л., Иванова Л.И., Позднякова В.М., Рагинова А.Р., Савельева И.В., Столяренко А.М. и др.

С точки зрения Позднякова В.М., психологическая культура базируется, прежде всего, на возвышении ценностно-смысловой направленности личности и аутопсихологической компетентности, которое рассматривается как сложное интегрированное личностное образование, включающее акмеориентированное усвоение знаний, умений и навыков в сфере самопознания, саморегуляции и самореализации [14].

Нехватка в профессиональной деятельности руководителей органов внутренних дел перечисленных знаний, умений и навыков ведет к снижению оптимальности деятельности.

В основу исследования использования аутопсихологических техник в профессиональной деятельности руководителей органов внутренних дел легли идеи, изложенные в трудах: в области применения суггестивных и аутопсихологических методов (Бехтерев В.М., Буль П.И., Бурно М.Е., Варшавский К.М., Гримак Л.П., Куликов В.Н., Лозанов Г., Рожнов В.Е., Каптеров П.В., М. Эриксон и др.); в области проектирования позитивных личностных изменений (А. Маслоу, Ф.Перлза, К.Роджерса, Э. Фромма, Э. Шострома, Алиев Х., Бревде Г.М., Вачков И.В., Карельский Г.Б., Козлов В.В. и др.)

Процесс внушения, адресованный самому себе, в психологической практике принято называть самовнушением или аутопсихологией. Данный процесс дает возможность вызывать у себя те или иные ощущения и восприятия, а также управлять процессами внимания, памяти, эмоциональными и соматическими реакциями. М.Е. Бурно (1975) и Б.Д. Карвасарский, (2000) самовнушение определили как методику внушения каких-то мыслей, желаний, образов, ощущений, состояний себе самому.

Согласно И.П. Павлова и А.А. Ухтомского сущность самовнушения в концентрированном раздражении определенной области коры головного мозга в сочетании с затормаживанием остальных отделов коры, то есть возникновением доминанты на фоне сниженного коркового тонуса. При этом наблюдается превалирование второсигнальных следовых процессов над реальным воздействием среды. В.Н. Куликов отмечает, что самовнушение формируется на базе

внушения, посредством интериоризации способности личности к гетеросуггестии [7]. Ряд исследователей (Н.А. Бернштейн, П.К. Анохин, и др.) считают, что самовнушение основывается на механизмах обратной афферентации и опережающего отражения

Самовнушения внедрялись в целебную практику с древних времен, а в конце 19-начале 20 веков данный феномен использовался И.Р. Тархановым, Я.А. Боткиным, В.М. Бехтеревым и др.). По мнению Бехтерева В.М. наиболее благоприятным периодом для самовнушения считается этап перед засыпанием и этап, грядущий за просыпанием. Он считал, что для всякого варианта обязана быть выработана конкретная формула самовнушения, которая обязана произноситься от собственного имени, в положительной форме и в подлинном времени [1].

Эмиль Куэ (1857-1926) основал в Нанси школу самообладания путем сознательной ауто-суггестии «Неонансйскую школу суггестии». С этого момента приемы самовнушения приобрели широкое распространение. Методику Э. Куэ [8, 18] развил и аргументировал Ч. Бодуэн. Последний исходил из предположения, что поведением человека управляют воображение и подсознательные влечения. При мысленном повторении одних и тех же фраз автоматически возникает внутреннее сосредоточение, действующее на бессознательное.

Сегодня ауто-суггестия является основой (или одним из существенных механизмов лечебного действия) различных методов психотерапии: аутогенной тренировки, биологически обратной связи, медитации, йоги, релаксации [4, 5, 16, 17]. Считается, что при поддержке самовнушения возможно создавать всевозможные внутренние установки, нравственные значения, миропонимание в целом. И тут речь идет уже о формировании внутренней культуры человека, аутопсихологической компетентности и психологической культуры профессионала [3, 9, 14]. Внутренняя культура – это модель поведения человека, которая ориентируется его личностными убеждениями и мнениями. Данная культура оказывает воздействие на развитие личности, комплекс этических ценностей, восприятие находящихся вокруг людей и находящегося вокруг мира, программку поведения в обществе.

Методиками самовнушения возможно корректировать миропонимание, установки, систему духовных ценностей, мотивы и само поведение, то есть способами самовнушения человек сам создает у себя свое личное отношение к разным сферам жизнедеятельности, к общепризнанным меркам социальной морали и собственным пространству и роли в социуме, собственную внутреннюю и психологическую культуру.

Методы (методики)

В целях изучения уровня развития психологической культуры руководителей органов внутренних дел были проведены две фокус-группы с психологами подразделений по работе с личным составом органов внутренних дел, обучающихся на Высших академических курсах Академии управления МВД России. В работе фокус-групп приняло участие 20 респондентов с различных регионов Российской Федерации. На обсуждение были вынесены следующие вопросы:

1. Как вы считаете, насколько высок уровень психологической культуры современного руководителя органов внутренних дел?
2. Насколько психологически компетентны руководители в вопросе аутопсихологической компетентности и, в частности, ауто-суггестии?
3. Насколько конструктивно обучать ауто-суггестивным техникам руководителей органов внутренних дел?
4. Какие перспективные направления повышения психологической культуры руководителя органов внутренних дел можно выделить?
5. Какие психологические техники, по Вашему мнению, наиболее более продуктивны в данном вопросе?

Результаты и их обсуждение

Результаты фокусированного стандартизированного интервью показали, что 33% опрошенных ответили, что уровень психологической культуры руководителей органов внутренних дел разный. Наиболее часто назывались такие причины различий, как уровень подчинения подразделения, уровень образования и личностные качества самого руководителя. 11% респондентов указали на высокий уровень психологической культуры руководителей, работающих в сфере образовательных организаций системы МВД России. 28% – обобщая свой опыт работы с руководителями, резюмировали уровень их психологической культуры как средний. 22% – опираясь на практические доводы, назвали уровень недостаточным, ниже среднего. 6% признали проблему низкого уровня психологической культуры руководителей в своих регионах (рис.1).

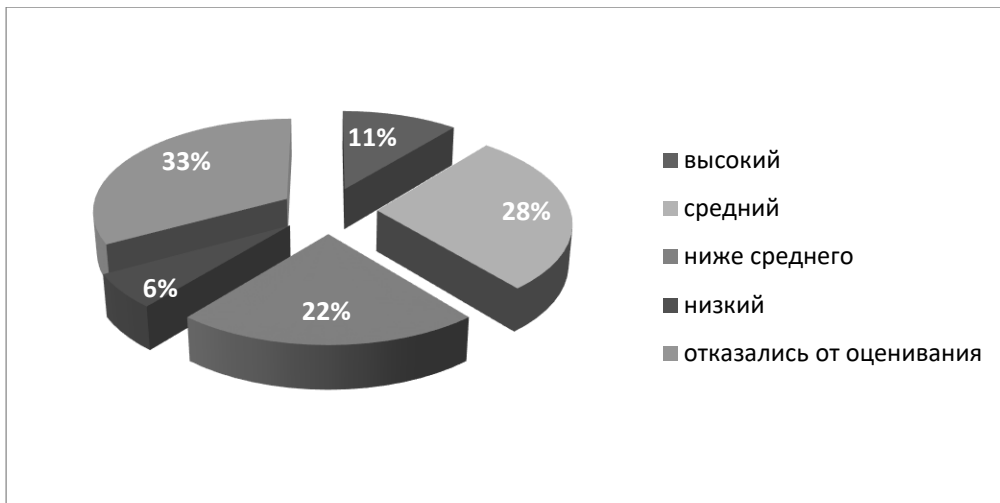


Рисунок 1 – Уровень психологической культуры руководителей органов внутренних дел

Определяя аутопсихологическую компетентность руководителей органов внутренних дел и компетентность в вопросе аутосуггестии, участники фокус-групп выразили следующие: 6% считают, что руководители осознанно применяют аутосуггестию в своей профессиональной повседневной жизни; 19% полагают, что руководители пользуются аутосуггестией, но на бытовом уровне, не зная этого психологического понятия; 44% считают, что очень мало руководителей, которые используют аутосуггестивные техники; 19% опрошенных посчитали, что руководители вообще не знакомы с такими приемами; 12% увидели прямую зависимость возникновения интереса и развития навыка аутосуггестивных техник при условии обучения им со стороны психологов.

Отвечая на вопрос о конструктивности обучения аутосуггестивным техникам руководителей органов внутренних дел все 100% респондентов высказались за абсолютную необходимость обучения руководителей техникам аутосуггестии. В виду необходимости владения собой и приемами саморегуляции, самодетерминации, самостимуляции, в качестве профилактики эмоционального выгорания, профессиональной деформации и профилактики дисциплины и законности.

Определяя перспективные направления повышения психологической культуры руководителя органов внутренних дел психологические техника наиболее более продуктивны в данном вопросе респонденты определили самыми популярными аутосуггестивными техниками аутотренинг, самоприказы и афирмации.

Говоря о направлении развития психологической культуры, предложили создать школу молодых руководителей и обучать в ее рамках аутосуггестивным техникам и навыкам саморегуляции. Продумать создание в подразделениях органов внутренних дел информационных стендов, направленных на развитие психологических знаний и аутопсихологической компетентности, а также выпустить настольные календари с аффирмациями на каждый день.

Выводы и заключение

В данной статье психологическая культура руководителя органов внутренних дел рассматривается как психологическая характеристика личности, позволяющая обеспечивать оптимальные условия для успешной реализации руководящих функций. В этой связи именно сформированность психологической культуры выступает одним из значимых показателей успешности руководителя.

Минимально необходимый уровень развития психологической культуры выступает в виде овладения способами психологического познания мира и включенности приобретенных человеком психологических знаний в его жизненную и профессиональную практику.

Высшим проявлением развитой психологической культуры выступает результат целенаправленного психологического образования, а именно знания в области психологии и научные психологические понятия, навыки и умения самопознания, саморегуляции и межличностного взаимодействия, приобретенные в ходе специально организованного образовательного процесса. Это не сиюминутный процесс, он требует системной и целенаправленной работы по формированию психологической культуры.

Психологическая культура – в развитом виде это достаточно высокое качество самоорганизации и саморегуляции любой жизнедеятельности человека, это оптимально организованный и протекающий процесс жизни. Невозможно представить профессионала высокого уровня с низкой или несформированной психологической культурой. С помощью развитой психологической культуры человек гармонично учитывает как внутренние требования личности, психики, своего тела, так и внешние требования социальных и природных сред жизни. Это означает, что сформированность психологической культуры позволяет сделать осознанный и обоснованный выбор управленческих решений, оценить себя в профессиональной деятельности, простроить систему повышения уровня компонентов психологической культуры в случаях их несоответствия требованиям профессии.

Подводя итог вышесказанному, можно утверждать, что назрела необходимость такой дополнительной подготовки руководителей органов внутренних дел, на основе которой он сам смог бы достичь высокого уровня развития психологической культуры собственной личности. Психологическая культура личности выступает как многоплановый психологический феномен. С одной стороны, как продукт социализации, образования, воспитания, и самовоспитания, а с другой стороны, как регулятор поведения человека. Посредством психологической культуры человек проявляет свои индивидуально-личностные и профессиональные способности, обеспечивается устойчивое гармоничное функционирование личности с окружающими. Руководитель с высоким уровнем психологической культуры умеет поддерживать хорошее самочувствие, принимать себя, быть позитивно настроенным по отношению как к себе, так и к окружающим, ориентироваться на конструктивное общение и ведение профессионального диалога с применением базовых психологических знаний, стремиться к творческому саморазвитию; самоутверждается в профессиональном мастерстве; имеет высокий уровень саморегуляции и осознание и принятие непрерывности процесса саморазвития в профессии.

Таким образом, психологическая культура высокого уровня и развитая аутопсихологическая компетентность могут выступать как показатели успешности руководителя органов внутренних дел. Она включает в себя глубокое знание психологии, умение применять полученные знания на практике; профессиональная готовность к принятию управленческих решений; способность к творческому, нестандартному мышлению и поведению; видение своей профессиональной и личностной перспективы развития. Психологическая культура – в развитом виде это достаточно высокое качество самоорганизации и саморегуляции любой жизнедеятельности

человека, это оптимально организованный и протекающий процесс жизни. Методиками ауто-суггестии возможно корректировать миропонимание, установки, систему духовных ценностей, мотивы и само поведение, то есть способами самовнушения человек сам создает у себя свое личное отношение к разным сферам жизнедеятельности, к общепризнанным меркам социальной морали и собственным пространству и роли в социуме, собственную внутреннюю и психологическую культуру.

Одним из перспективных направлений повышения психологической культуры руководителя органов внутренних дел можно назвать обучение ауто-суггестивным техникам.

Литература

1. Бехтерев В.М. Внушение в общественной жизни. СПб.: Издание К.Л. Риккера, 1903. 144 с.
2. Бодалев А.А. Психология о личности. М., 1988. 188 с.
3. Боева О.М., Мальцева Т.В. Развитие потенциала личности в контексте профессионально-личностного развития сотрудников правоохранительных органов // Международный журнал психологии и педагогики в служебной деятельности. 2018. № 3. С. 16-17.
4. Бурно М.Е. Самовнушение и аутогенная тренировка. М. ЦОЛИУВ, 1975. 78 с.
5. Годэн Ж. Новый гипноз: Глоссарий, принципы и метод. Введение в эриксоновскую гипнотерапию/пер. с франц. -М.: Институт психотерапии, 2003. 298 с.
6. Егорова Т.Е., Семенова С.Л. Психологическая культура: возможности становления // Образование и наука. 2006. № 4 (40). С. 90-99.
7. Куликов В.Н. Психология внушения: Учеб. пособие. Иваново: ИвГУ, 1978. 79 с.
8. Куэ Э. Сознательное самовнушение как путь к господству над собой: методы, техника, практика / Эмиль Куэ ; [авторизованный пер. с фр. и предисл. Мих. Кадиша]. М., 2011.
9. Лебедев И.Б., Олейникова А.С. Психологические условия и факторы укрепления психического здоровья // Психология обучения. 2013. № 1. С. 107-122;
10. Личностно-развивающая среда непрерывного образования сотрудников органов внутренних дел: монография / под ред. Павличенко Н.В., Ходяковой Н.В.. Волгоград, 2018. 216 с.
11. Мальцева Т.В., Сомов А.В. Личностные качества и их значение в управленческой деятельности руководителя органов внутренних дел // Прикладная юридическая психология. 2012. № 4. С. 105-109.
12. Маслоу А. Психология бытия. М.: Рефл-бук, 1997. 300 с.
13. Мотков О.И. Психология самопознания человека: практика. пособие. М.: Треугольник, 1993. 96 с.
14. Поздняков В.М. Психологическая культура юриста и ее развитие на разных уровнях вузовского образования // Психопедагогика в правоохранительных органах, 2013, №2 (53). С. 75-77.
15. Сепиашвили Е.Н., Мальцева Т.В. Психолого-педагогические проблемы формирования управленческого кадрового резерва // Научные исследования и разработки. Социально-гуманитарные исследования и технологии. 2016. Т. 5. № 2. С. 45-49.
16. Capafons, A. Rapid self-hypnosis: A suggestion method for self-control. *Psicothema*, 10(3), 1998. pp. 571–581.
17. Shanks M. & M. Pearson. Self-suggestion: between performance and design. Efficacy study, 19 (3), 2014. pp.101–110. <https://doi.org/10.1080/13528165.2014.935188>
18. Yeates, L. B. Emile Coue and his method (II): Hypnotism, suggestion, ego-strengthening, and autosuggestion. *Australian Journal of Clinical Hypnotherapy & Hypnosis*, 38(1), 2016. p. 28.

Шумилина Ирина Вячеславовна. SPIN: 6154-0525. E-mail: mtv-psy@mail.ru

Дата поступления 12.03.2019

Дата принятия к публикации 10.06.2019

**AUTOSUGGESTIVE TECHNIQUES IN THE STRUCTURE OF PROFESSIONAL
PSYCHOLOGICAL CULTURE OF THE HEADS OF INTERNAL AFFAIRS**

DOI: 10.25629 / HC.2019.06.21

Shumilina I.V.

Academy of Management of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation
Russia, Moscow

Abstract. The relevance of the chosen topic is due to the need to form such personal qualities as stress resistance, awareness of professional goals, readiness for meaningful decision-making in a critical situation, and, of course, reliability, as the primary element of the police's protecting function as a whole. The object of research in this paper is the psychological culture and the head of the internal affairs bodies. The purpose of the study is to study the level and ways of improving the psychological culture of the head of internal affairs. The hypothesis is the assumption that training in autosuggesting techniques of the heads of internal affairs agencies, their systematic use of these techniques in their professional activities, leads to constructive personality changes that are stable over time, which influence the increase in psychological resistance to the action of stress factors that increase the level of self-organization, volitional activity and self-motivation, have a constructive influence on the development of the potential of the leader's personality, i.e. increase the level of psychological culture and autopsychological competence. The study used the method of group-standardized focused interviews with psychologists of units for work with personnel of the internal affairs bodies. His results on the level of psychological culture and autopsychological competence of the heads of internal affairs bodies are discussed in the presented article. The study involved 20 people (2 groups). A high level of psychological culture and autopsychological competence can act as an indicator of the success of the head of the internal affairs bodies. These phenomena should include a deep knowledge of psychology, the ability to apply the knowledge gained in practice; professional readiness to make management decisions; ability to creative, non-standard thinking and behavior; vision of their professional and personal development prospects. One of the promising areas of increasing the psychological culture of the head of the internal affairs bodies, as well as the most productive psychological techniques, can be called autosugge technique.

Keywords: psychological culture, autopsychological competence, head of the internal affairs bodies, professional success, group standardized interview.

Shumilina Irina Vyacheslavovna. SPIN: 6154-0525. E-mail: mtv-psy@mail.ru

Date of receipt 12.03.2019

Date of acceptance 10.06.2019