

**ОПТИМИЗАЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ КОМПОНЕНТ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЕТОДОМ СИТУАТИВНО-ОБРАЗНОГО МОДЕЛИРОВАНИЯ**

DOI: 10.25629/НС.2019.09.09

**Крук В.М.<sup>1</sup>, Федотов А.Ю.<sup>2</sup>**<sup>1</sup>Департамент государственной службы и кадров МВД<sup>2</sup>Московский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В.Я. Кикотя

Москва, Россия

**Аннотация.** В статье рассмотрены некоторые аспекты оптимизации эмоциональных компонент психических состояний в профессиональной деятельности методом ситуативно-образного моделирования. Проанализированы особенности психических состояний в профессиональной деятельности специалистов силовых структур, дана их классификация по основанию конструктивно-деструктивного влияния эмоций. Показаны возможности метода ситуативно-образного моделирования в оптимизации эмоциональных компонент психических состояний. Обозначены профессиональные возможности, которые появляются у специалиста благодаря развитой способности к эмоциональному самоконтролю.

**Ключевые слова.** Ситуативно-образное моделирование, образ, психическое состояние, эмоциональные компоненты психических состояний, диапазон стеничности эмоций, нормальный цикл ситуативной трансформации эмоций, правило парных оппозиций базовых эмоций.

**Актуальность проблемы оптимизации эмоциональных компонент психических состояний**

В условиях современных вызовов безопасности нашего государства и общества достижение эффективности профессиональной деятельности специалистов силовых структур становится приоритетной задачей. На это все больше обращается внимание руководства нашего государства, силовых министерств и ведомств. Проблема повышения эффективности действий, как увеличения их результативности при снижении уровня потерь и различного вида затрат, решается комплексно в контексте обеспечения как технического, материального, так и организационного, кадрового и других аспектов профессиональной деятельности. При этом, именно человеческий фактор определяет, в конечном итоге, насколько могут быть реализованы сильные и компенсированы слабые стороны всех остальных видов обеспечения непосредственно в ситуации профессиональной деятельности.

Эффективность профессиональных действий специалиста силовых структур рассматривается как соотношение достигнутого результата и психофизических затрат, потребовавшихся для его достижения в рамках конкретной ситуации [12]. При этом, безусловное первенство отводится результативности, как степени достижения задач, стоящих перед специалистом. Затратность же определяет скорость истощения психофизического ресурса, то есть возможную длительность и стрессоустойчивость профессиональных действий специалиста. В свою очередь соотношение результативности и затратности зависит от характера психической активности специалиста в конкретной ситуации, то есть от его психического состояния, важнейшим компонентом которого являются эмоциональные процессы.

**Проблема психических состояний в деятельности специалиста**

В современной отечественной психологии существует в целом консолидированная точка зрения на дефиницию психического состояния, восходящая к трудам Ф.Б. Березина, В.К. Вилюнаса, Н.Д. Левитова, А.О. Прохорова, Ю.Е. Сосновиковой, Ю.В. Щербатых и других. Некоторые особенности трактовки и акцентирования тех или иных его аспектов связаны скорее с целевыми установками и спецификой проводимых исследований, чем с методологическими

расхождением. Не ставя задачу подробного рассмотрения и сравнительного анализа различных точек зрения, отметим, что в рамках проведенного исследования психическое состояние понимается, как целостное проявление (характеристика) психики в отдельно взятый промежуток времени, соответствующий определенной ситуации [13]. Акцентируем ряд положений в трактовке психического состояния, важных для понимания процедур его оптимизации, то есть достижения такого соотношения активации и дезактивации психических процессов, при котором достигается наибольшая эффективность профессионального действия:

1. Психическое состояние, это целостное психическое явление, внешне детерминированное особенностями решаемых задач и окружающих условий, внутренне особенностями личности и представляющее собой специфическую конфигурацию активации-дезактивации всей совокупности психических процессов.

2. Особенности психического состояния определяются образом, как носителем содержательной информации о целях и способах действий, особенностях окружающих условий, свойствах и жизненном (профессиональном) опыте личности. Образ актуализирует те или иные психофизические связи, активируя функционирование одних процессов и тормозя другие.

4. Психическое состояние – неотделимое от образа и, в тоже время, относительно независимое явление. В случае их наибольшей комплиментарности как по фоновому, так и по ведущему уровням достигаются наилучшие результаты действий (оптимальное психическое состояние), в случае их рассогласованности результаты действий падают.

5. Фоновый уровень психического состояния включает психические процессы, демонстрирующие высокую стабильность при отсутствии резких ситуативных изменений и, как правило, находящиеся вне фокуса произвольного внимания. Они длительны, сохраняют свою активность в относительно неизменных пределах из ситуации в ситуацию в течение продолжительного периода времени. Речь идет о мотивационных и эмоциональных, реже, отдельных когнитивных процессах, стабильных в течение часов или даже суток при сохранении общего контекста деятельности, то есть при отсутствии резких, существенных изменений задач, условий.

6. Ситуативный уровень психического состояния включает когнитивные процессы, быстро меняющие свою активность в соответствии с реализующим задачу алгоритмом действия, стандартными изменениями условий и закономерной динамикой эмоциональных регистров. Это ведущий, то есть непосредственно реализующий востребованную функцию, ясно осознаваемый, уровень.

7. Способность регулировать комплиментарность этих уровней и влиять на эффективность действий в ситуации является основной задачей оптимизации психических состояний. Важнейшим фактором достижения этой комплиментарности является способность к регулированию эмоциональных компонент на фоновом и ведущем уровнях психического состояния, то есть обеспечение их стенизирующей роли в отношении моторных и когнитивных функций.

В рамках данной статьи будут рассмотрены лишь вопросы, касающиеся эмоциональной сферы и ее возможностей в контексте оптимизации психических состояний и повышения эффективности профессиональной деятельности специалистов силовых структур. Эмоциональный фактор рассмотрен здесь как важнейший, хотя очевидно, что проблема оптимизации психических состояний не исчерпывается достижением стенизации эмоциональных процессов.

#### **Роль эмоциональных компонент в оптимизации психических состояний**

Для понимания роли эмоционального фактора обратим внимание на то, что исследования, проведенные в рамках ряда научно-исследовательских работ последних лет, результаты которых представлены в различных публикациях, позволяют выделить четыре группы психических состояний по-разному влияющих на эффективность профессиональных действий, в основе дифференциации которых лежит соотношение эмоциональных и когнитивных процессов [14,15,16,17].

1. Первая – «познавательные» психические состояния, когда обеспечивается минимально необходимая для выполнения профессионального действия активация познавательных процессов. Эмоциональные и волевые процессы стабильны, слабо активированы и не влияют на активность познавательной и моторной сфер. Это ситуации осуществления привычных профессиональных действий по выполнению стандартных профессиональных задач в стандартных условиях при отсутствии значимого стрессогенного воздействия. Однако, с одной стороны, в профессиональной деятельности специалистов силовых структур ситуации, не осложненные стрессовыми факторами, встречаются довольно редко. С другой стороны, исследования показывают, что эффективность выполнения профессиональных действий в этих состояниях не высока за счет низкого уровня результативности и совершения большого числа ошибок, связанных с невнимательностью, отсутствием активного самоконтроля, низкой субъективной значимостью и т.п. Психофизические затраты при этом минимальны.

2. Вторая – «эмоциональные стенические» психические состояния, когда эффективность функционирования познавательной и моторной сфер увеличивается благодаря активации эмоций. В данном случае эмоциональная сфера, отражающая личностное отношение специалиста к выполняемой профессиональной задаче и психологические закономерности взаимосвязи базовых ситуативных регистров, создает дополнительные благоприятные условия для реализации ситуативных действий. При этом эмоции могут быть как положительными, так и отрицательными, но их переживание, активируя функции внимания, позволяет достичь максимальной результативности действий при незначительном повышении психофизических затрат.

3. Третья – «эмоциональные астенические» психические состояния, когда эффективность функционирования познавательной и моторной сфер снижается из-за активации эмоций. В данном случае эмоциональные переживания становятся настолько интенсивными, что начинают дезорганизовывать функционирование моторной и познавательной сфер. При этом, эмоциональные переживания, как и в предыдущем случае, могут быть как положительными, так и отрицательными. Их особенностью является то, что они находятся вне зоны стеничности, за рамками самоконтроля со стороны специалиста, следовательно, при увеличении психофизической затратности существенно снижают результативность действий.

4. Четвертая – волевые психические состояния, когда необходимый уровень активности познавательной и моторной сфер поддерживается благодаря осознанному поддержанию дополнительной внутренней мотивации и контроля эмоций, в данном случае основной целью является поддержание требуемой результативности при игнорировании «внутренней цены деятельности». При этом необходимая результативность действий достигается путем существенного повышения психофизической затратности, что в ряде случаев приводит к невозможности участия специалиста в последующих профессиональных действиях.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что:

- активация эмоциональной сферы необходима для повышения эффективности профессиональных действий;
- оптимальными, с точки зрения выполнения профессиональных задач, являются психические состояния второй группы;
- состояния второй группы несут перманентную угрозу выхода эмоций за пределы стеничности, что нарушает оптимальность состояния и снижает эффективность профессиональных действий;
- существует возможность повышения результативности профессиональных действий за счет актуализации профессиональных мотивов и стимулирования стенизирующих эмоций, однако при спонтанном применении этого способа чрезмерно возрастает «внутренняя цена деятельности»;
- необходимо целенаправленное развитие способности к оптимизации эмоциональных компонентов психического состояния в ситуациях профессиональной деятельности, что позволит сохранить положительные стороны психических состояний второй и четвертой группы и минимизировать их недостатки.

Согласно данным проведенного исследования причинами негативного влияния эмоций (3-я группа состояний) на профессиональные действия, на которые необходимо ориентироваться в профессионализации эмоциональной сферы специалиста, являются:

- узкий «диапазон стеничности» базовых эмоциональных регистров, определяющих степень активации психики на том или ином этапе развития ситуации;
- фиксация, застревание на несоответствующих регистрах базовых эмоций, как следствие негативного опыта профессиональных действий в условиях типичного для профессии стрессогенного воздействия;
- неспособность следовать естественному алгоритму ситуативной трансформации базовых эмоциональных регистров;
- незнание механизмов взаимосвязи и взаимовлияния базовых эмоциональных регистров и неспособность применить его.

### **Особенности оптимизации эмоциональных компонент психических состояний (ОЭКПС) методом ситуативно-образного моделирования (С-ОМ)**

Технология ОЭКПС разработана и апробирована в рамках метода С-ОМ [18], являющегося одним из частных методов индивидуального психофизического тренинга (ИПФТ) [19, 20]. ИПФТ, это комплекс методик подготовки специалиста силовых структур к деятельности в стрессогенных условиях посредством целенаправленного развития заданной структуры психологических качеств, основанный на взаимосвязанном развитии биодинамической и чувственной ткани сознания путем усвоения двигательных инвариантов с формированием соответствующих им чувственных (телесно-пространственно-временных) образов профессионального действия, осмысляемых (означиваемого в важных для личности ситуациях) на рефлексивном слое сознания в виде гибкой системы профессионально ориентированных, то есть организованных на высших вербально-логических уровнях, образов.

Программа ИПФТ построена в соответствии со структурой психофизических качеств, детерминирующих профессиональную надежность специалиста силовых структур, развиваемых путем последовательной культивации (целенаправленной функциональной нагрузки) психических состояний, в содержании которых доминируют процессы, обеспечивающие высокую эффективность выполнения профессиональных действий. В результате систематического выполнения тренинговых задач в моделируемых психических состояниях, происходит структурная перестройка и содержательное наполнение задействованных сфер сознания специалиста в соответствии с профессиональными требованиями.

Метод С-ОМ (рисунок 1) разработан в рамках ИПФТ и ориентирован на совершенствование образной составляющей профессиональных действий и развитие способности к построению и стабилизации необходимых состояний. Итогом является постепенная стабилизация искомых состояний и закрепление структуры психологических качеств, присущих профессионалу какой-либо специализации. Формирование искомых психических состояний осуществляется путем управления вышеупомянутой системой образов, выступающих в данном случае основным фактором их профессионализации.

В контексте оптимизации эмоциональных компонент психического состояния С-ОМ основывается на развитой до уровня индивидуального профессионального стиля способности к произвольной психической саморегуляции и его применения на всех этапах ИПФТ в процессе развития и практического применения действий на различных уровнях сложности, начиная от перцептивно-моторных и заканчивая предметными и интеллектуальными [21]. Специфичность методик психической саморегуляции для специалистов силовых структур используемая в ИПФТ заключается в том, что:

- учитывается необходимость вхождения не просто в состояние глубокого самопогружения, а самопогружения в целях достижения возможности воздействия и оптимизации соотношения психических процессов нужных для эффективного осуществления конкретной деятельности;

- в процессе вхождения в состояние самопогружения (ССП) непосредственно в профессиональной деятельности недопустима потеря контроля над собой и ситуацией в целом;
- использование методов саморегуляции прежде всего ориентировано на адресную мобилизацию (активацию) психологического и физического потенциала для осуществления деятельности в стрессогенных условиях, и последующую эффективную релаксацию и ремобилизацию с целью восстановления психофизического ресурса;
- используемые методы и, в дальнейшем, индивидуальный стиль саморегуляции тесно взаимосвязаны с образами действий, характерных для профессии; так реализуется принцип целенаправленного психологического и физического развития специалиста силовых структур;
- обеспечивается стабилизация интегрального образа того или иного типа ситуации профессиональной деятельности и закрепления соответствующего ей оптимального психического состояния.

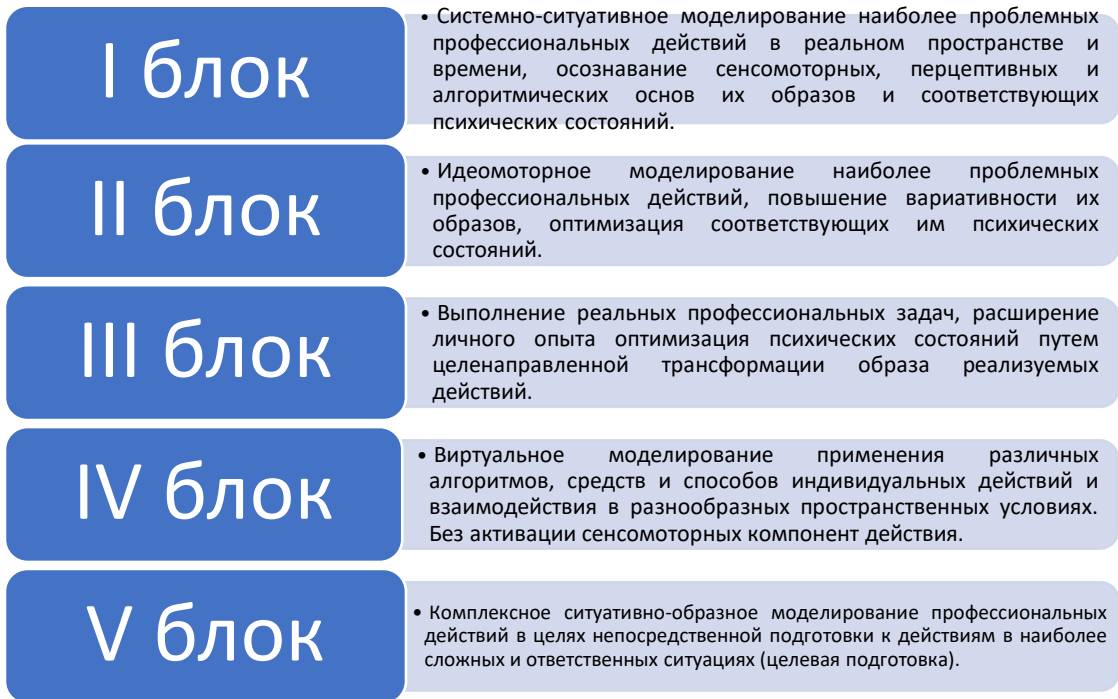


Рисунок 1 – Структура и основное содержание метода ситуативно-образного моделирования

Применительно к оптимизации эмоций основной задачей саморегуляции является обеспечение: контроля и расширения их "зон стеничности" с тем, чтобы они как можно дольше не выходили за их рамки при объективном повышении интенсивности воздействия типичных профессиональных стрессоров, а также возможности произвольной трансформации эмоций в соответствии с правилами их естественной ситуативной динамики и парных оппозиций [22].

#### **Подготовительный этап оптимизации эмоциональных компонент психических состояний методом С-ОМ**

1. Изучение теоретических основ функционирования эмоциональной сферы личности и ее профессионализации предполагает краткое ознакомление обучаемых с основными теоретическими и прикладными положениями психологии эмоций. Особое внимание уделяется достижению понимания роли, места и функций эмоций в психологической структуре личности, взаимосвязи эмоций с другими психическими явлениями, особенностями их влияния на действия в профессиональных ситуациях. Многолетняя практика показывает, что специалистам, как

правило не имеющим специальных психологических знаний, несмотря на фактическое отсутствие времени на чтение теоретического курса, необходимо дать возможность уяснить основополагающие общепсихологические модели, понять логику, механизмы и критерии профессионализации той сферы психики, развитие которой предполагается на данном этапе ИПФТ. В контексте работы с эмоциями это: психологическая структура личности; связь эмоций с другими психическими явлениями, прежде всего с мотивацией; классификация, свойства, функции эмоций; механизмы эмоциональной регуляции, влияние эмоций на деятельность; закономерности развития эмоций. Предваряющие профессиональный тренинг теоретические занятия имеют характер кратких объяснений сути психологических моделей, наглядного их описания на примерах и упрощенных, легко запоминаемых формулах, схемах, рисунках, графиках. Примерами подобных наглядных моделей могут служить:

а) Широко известная упрощенная формула эмоций по П.В. Симонову:

$$\text{Э} = \text{П}(\text{Иим} + \text{Ин});$$

б) Формула результирующей мотивации ситуативного действия (восходящая к трудам В.К. Вилюнаса, Е.П. Ильина и др.):

$$\text{Мр} = \text{Мд} + (\text{М}(+с) - \text{М}(-с))$$

где: **Мр** - результирующая актуальная ситуативная мотивация;

**Мд** - профессиональная диспозиционная мотивация;

**М(+с)** - положительная ситуативная мотивация;

**М(-с)** - отрицательная ситуативная мотивация.

в) Схема «нормального цикла ситуативной трансформации и парной оппозиции базовых эмоциональных регистров» (З. Фрейд, К. Изард и др.) (рисунок 2).

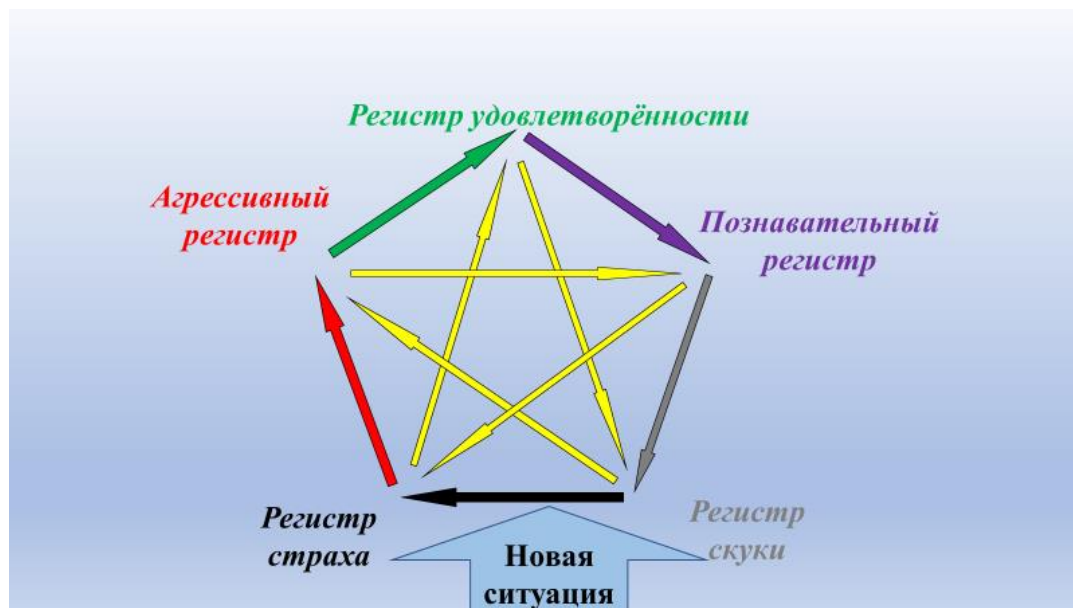


Рисунок 2 – Схема «нормального цикла ситуативной трансформации и парной оппозиции базовых эмоциональных регистров»

г) График зависимости эффективности действий от интенсивности эмоций в рамках отдельного ситуативного регистра (рисунок 3).

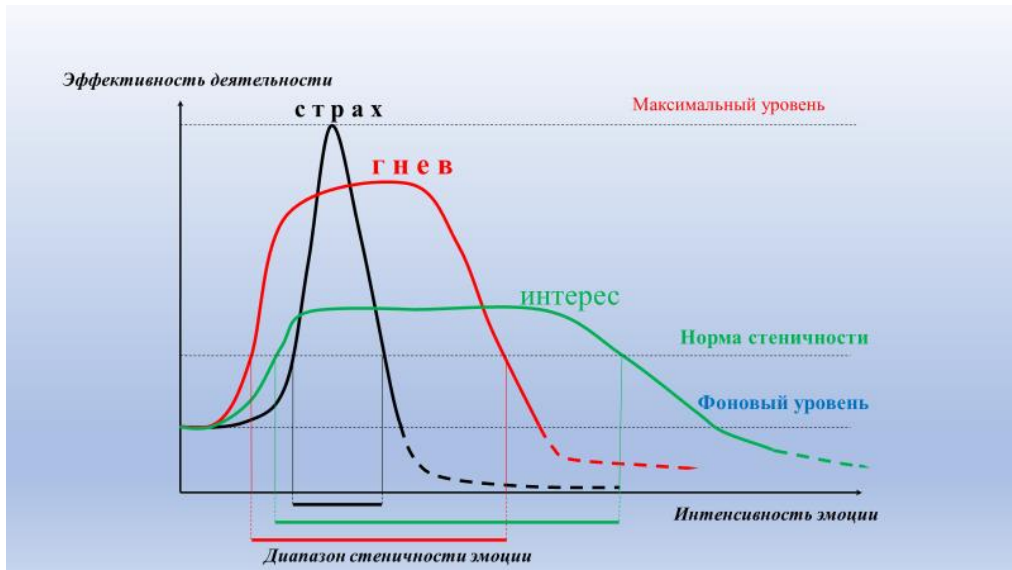


Рисунок 3 – Соотношение активационного потенциала и диапазона стеничности отдельных базовых эмоциональных регистров

2. Актуализация жизненного опыта, связанного с ситуациями наиболее яркого переживания эмоций, соответствующих основным базовым регистрам.

Осуществляется ретроспективный биографический анализ пережитых событий, соответствующих каждому из базовых эмоциональных регистров. Из всего биографического опыта выбираются и подробно прописываются 2-3 наиболее ярких ситуации, в которых наблюдалась доминанция каждого из базовых эмоциональных регистров. Осуществляется классификация эмоций по регистрам в порядке нарастания травматического потенциала - радость, интерес, тоска, гнев, страх. Их описание предполагает раскрытие общего сюжета события; задач, решаемых субъектом и условий выполнения задуманных действий; внешних и внутренних факторов, сопровождающих переживаемую эмоцию; характера воздействия этой эмоции на первоначальное намерение и процесс выполнения действия.

3. Детализация «ассоциативного окружения» каждого эмоционального регистра путем рефлексии образа ситуации из личного опыта специалиста, в котором он проявился наиболее ярко.

Прописанные ранее ситуации воспроизводятся во внутреннем плане (в виде сукцессивного образа) в бодрствующем состоянии, при этом не исключается возможность внешней двигательной экспрессии (если это способствует усилению яркости осознания). На этом этапе важно добиться точного воспроизведения образа ситуации, получить эффект повторного переживания эмоции, первоначально выявить ее психофизические корреляты и определить характер ее влияния на последующие действия. В целях избегания возможности травматических осложнений, острой реакции на этом этапе проживание образа ситуации осуществляется без вхождения в состояние самопогружения (ССП). Кроме того, они прорабатываются в порядке нарастания их психотравмирующего потенциала - радость, интерес, тоска, гнев, страх. Происходит первоначальная актуализация значимого эмоционального и мотивационного опыта в виде осознания особенностей негативного влияния каждого из прорабатываемых регистров на реализуемые действия. Важным побочным эффектом этих проработок является частичная редукция травматического потенциала пережитых ситуаций, связанных с гневом и

страхом. Типичными трудностями этого этапа являются отсутствие желания их обнародовать, так как они затрагивают наиболее чувствительный личностный опыт и проблемы их всестороннего осознания ввиду закономерного частичного вытеснения.

4. Углубленное осознание телесных, пространственных, предметных и субъектных (на уровне межличностного взаимодействия) коррелирует эмоций в процессе освоения отдельных методов ППСР и развития индивидуального стиля профессиональной саморегуляции.

Осуществляется в состоянии самопогружения (ССП). Сукцессивный образ ситуации развивается и осознается по всем модальностям, акцентируются все мышечные, вегетативные, образные проявления каждой конкретной эмоции. Психологом и обучаемым специалистом силовых структур фиксируются все мышечные, вегетативные, образные проявления каждой конкретной эмоции (прописывается «профиль эмоции» – телесные компоненты (А, В), наглядные образы эмоциональных ситуаций (С, D), ассоциированные знаковые структуры (Е), обобщая данные по всем ситуациям ее переживания. Определяются особенности содержания наиболее значимых факторов, размах индивидуальных «зон стеничности» каждого эмоционального регистра. Это позволяет актуализировать, детально осознать и запомнить психофизические корреляты каждого эмоционального регистра, осознать саму возможность и последствия утраты самоконтроля в тех или иных ситуациях. Таким образом; подготовить условия для дальнейшего развития способности к произвольному влиянию на этот процесс.

Таблица 1 – Экспертная оценка изменения показателей детальности образа переживаемой базовой эмоции при условии наличия краткой теоретической подготовки (ЭГ1 N=21) и освоения ППСР (ЭГ2 N=23) и без них (КГ N=24), оцененных в десятибалльной шкале, по итогам изучения самоотчетов и собеседования с участниками по критериям полноты представленности на уровнях построения действий

Взаимосвязи эмоционального аспекта образа	С теоретическим прологом (КГ - ЭГ1)		После освоения одного из методов ППСР (КГ - ЭГ2)		С теоретическим прологом и после освоения одного из методов ППСР (КГ - ЭГ2 после теории)	
	С-ОМ без теоретического пролога (КГ)	С-ОМ с теоретическим прологом	С-ОМ без освоения ППСР (КГ)	С-ОМ с освоением ППСР	С-ОМ без теоретического пролога и освоения ППСР (КГ)	С-ОМ с теоретическим прологом и освоением ППСР
Телесные (А, В) модальности.	5, 42	5, 43	5, 42	8, 35	5, 42	8, 87
Пространственные (С) модальности	7, 31	7, 30	7, 31	7, 49	7, 31	8, 23
Временные (устойчивость и равномерность А, В, С, D, E)	4, 56	4, 49	4, 56	8, 1	4, 56	8, 43
Алгоритмические (D, E)	6, 15	6, 18	6, 15	7, 23	6, 15	7, 89
Эмоциональные (осознание детерминант и дериватов)	3, 43	7, 45	3, 43	5, 53	3, 43	8, 23

Затемнены статистически значимые ( $p \leq 0,01$ ) изменения по показателям при применении G-критерия (критерия знаков).

Например, осознание реальной угрозы жизни закономерно актуализирует базовые потребности самосохранения (инстинкт самосохранения), которые у ненадежного специалиста, гиперактивизируя базовый эмоциональный регистр страха, разрушают целенаправленную деятельность. Это происходит за счет погружения фокуса внимания на глубинные уровни Я-телесного (А, В) и центрации субъекта исключительно на телесных проявлениях (как говорится «дрожит за свою шкуру»), и редукции целенаправленной активности на высших уровнях построения движений и



действий С, D, E, нивелируя Я-пространственное, Я-деятельностное, Я-социальное (духовное). Проработка эмоциональной сферы в ИПФТ дает возможность использовать энергию инстинкта самосохранения для повышения профессиональной надежности. Процедуры профессионально-личностного развития по этой технологии как раз и предполагают первичную актуализацию внимания специалиста на уровнях А и В, но не стихийно, а в роли инвариантных фонов для развертывания действия на высших С, D и E уровнях. Этот механизм, поуровневой интеграции психофизических функций, в случае гиперактивации регистра страха, не позволяет изолировать А, В уровни, а использует его энергию для активации их взаимосвязей с уровнями С, D и E. Этот процесс многократно актуализированный и осознанный в процессе освоения профессиональных действий и проработки базовых эмоциональных регистров в дальнейшем запускается автоматически. То есть в случае актуализации инстинкта самосохранения Я-телесное не замыкается на себе, а выходит на пространственно-предметный профессиональный уровень, активируя закрепленные в процессе ПЛР связи профессиональных действий. Кроме того, профессиональные реакции на опасность закрепляются в мотивационной сфере за счет формирования убежденности в меньшей вероятности выживания в случае самоустранения из активных профессиональных действий (отказ от выполнения задачи – трибунал и расстрел; пленение – пытки и смерть; предательство – позор, страдания близких, заочный приговор, смерть).

Немаловажными процедурами подготовительного этапа являются проговаривание, получение обратной связи и обогащение эмоционального опыта, раскрытие новых особенностей пережитых эмоций в терапевтическом кругу; психогимнастические упражнения, связанные с пантомимическим предъявлением эмоций и их считывание за счет эмпатического присоединения; произвольный акцент на осознание эмоциональных проявлений в быту и профессиональной деятельности, осознание «ассоциативного окружения» эмоций базовых регистров как одно из «домашних заданий» на этом этапе ИПФТ.

5. Определение индивидуальной значимости, как степени положительного или отрицательного влияния каждого из базовых эмоциональных регистров. На завершающей фазе подготовительного этапа осуществляется построение «индивидуального профиля эмоциональности. Основными позициями, которые в нем учитываются, являются:

- степень индивидуальной фиксации на определенных регистрах базовых эмоций, влияющих на реализацию естественного круга их ситуативной трансформации (в профессиональном контексте деятельности специалистов силовых структур особенно опасна фиксация на регистре страха и радости, в отдельных ситуациях негативное влияние на результаты деятельности оказывает излишняя фиксация на агрессивном регистре);

- взаимосвязь эмоциональных регистров, имеющих тенденцию к фиксации, с типичными профессиональными стресс факторами;

- выделение эмоциональных регистров, имеющих наименьший индивидуальный диапазон стеничности и учет ситуаций прошлого, составляющих содержание негативного «ассоциированного опыта» их переживания и влияния на действия.

- степень осознанности естественной динамики (моментов регистрового перехода) трансформации эмоций применительно к бытовым мало эмоциональным ситуациям, и к профессиональным, связанным со стрессогенным воздействием и интенсивными эмоциональными проявлениями.

#### **Процедура оптимизации эмоциональных компонент психических состояний методом ситуативно-образного моделирования**

1. Расширение диапазона стеничности базовых эмоциональных регистров основывается на теоретических подходах А.С. Батуева, Ф.Е. Василюка, В.К. Виллонаса, К. Изарда, П.В. Симонина и др. Их прикладной потенциал применительно к деятельности сотрудников силовых структур получил свое подтверждение в исследованиях В.М. Крука, И.Н. Медведева, А.Ю Федотова и др. Расширение диапазона стеничности базовых эмоциональных регистров и развитие самоконтроля их ситуативной динамики реализуются последовательно на протяжении всего базового курса ИПФТ методом С-ОМ и предполагают:

А) Индивидуальную и групповую проработку эмоциональных регистров гнева и страха методом систематической десенсибилизации (модифицированный вариант СДС по Дж. Вольпе) с учетом индивидуальных особенностей и типологии ситуаций профессиональной деятельности, где есть наибольшая вероятность их проявления. Развитие самоконтроля и снижение астенизирующего потенциала гнева и страха осуществляется в четыре этапа:

- 1) Составление списка ситуаций/стимулов гнева и страха с указанием их иерархии;
- 2) Обучение какому-либо методу психической саморегуляции для актуализации мышечных и вегетативных реакций, противоположных возникающим в состоянии гнева и страха;
- 3) Собственно, тренинг десенсибилизации: поэтапное предъявление стимула (с постепенным возрастанием его эмоциогенности) в сочетании с применением метода саморегуляции
- 4) Контроль динамики эффективности профессиональных действий (уяснение актуального диапазона стеничности) при различных степенях интенсивности эмоций гнева и страха.

Во время предварительных сессий проводится тренинг саморегуляции, обычно по методикам Э. Джекобсона, И. Шульца, Х.М. Алиева, А.В. Алексеева и т.п. для распознавания ассоциаций, связанных с астеническим влиянием эмоций и актуализацией седативного эффекта.

На последнем этапе важную роль играет приобретение первичного позитивного опыта расширения диапазона стеничности гнева и страха за счет произвольного варьирования глубины сопровождающей релаксации на послепроизвольном контроле в типичных ситуациях профессиональной деятельности.

Б) Парную проработку, где первый номер активно работает с образом избранной эмоциогенной ситуации, второй ему ассистирует. Проработку основных эмоциональных регистров, предполагающую: произвольную актуализацию, переживание, экспрессивное усиление и выхолащивание. Механизм «выхолащивания эмоций» заключается в том, что в случае гротескного усиления телесных проявлений прорабатываемой эмоции, она лучше осознается переживающим ее человеком. Как следствие этого осознания происходит интенсивное отреагирование и снижение ее негативного потенциала. Кроме того, играют роль еще два фактора:

- неоднократное представление эмоциогенной ситуации, когда по мере увеличения количества погружений нивелируется ее реактивный характер;

- гротескная демонстрация телесных проявлений эмоции, которая превращает ее из негативной, серьезной, в позитивную, несколько комичную, что быстро закрепляется на ассоциативном уровне и снижает ее астенизирующий потенциал.

Процедура включает три этапа, получившие условные наименования «переживание», «демонстрация» и «выхолащивание».

Переживание предполагает детальное воспроизведение по памяти ситуации, в которой проявила себя прорабатываемая эмоция; акцентирование внимания как на телесных проявлениях переживаемой эмоции, так и на элементах пространственного окружения, предметах, субъектах, ассоциированных с ними. Осознается влияние эмоций на моторные и когнитивные компоненты ситуативных действий.

Демонстрация предполагает переживание эмоции в режиме реального времени, осознание телесных (вегетативных и моторных) аспектов и максимальное усиление ее внешних проявлений. Акцентируя внимание на внешних проявлениях эмоции, специалист как бы перераспределяет заряд активности между ее внутренним (обедняя его) и внешним (усиливая его) планом.

Выхолащивание предполагает гротескную демонстрацию прорабатываемой эмоции, максимальную редукцию ее внутреннего плана, выполнение ситуативных действий в условиях снижения астенизирующего воздействия прорабатываемой эмоции, рефлексии и получение обратной связи от второго номера о степени изменения негативного влияния прорабатываемой эмоции на ситуативные действия.

Задача второго номера заключается в эмпатическом присоединении к первому, фиксации процедурных и содержательных моментов выполняемого упражнения, обогащении своего

собственного эмоционального опыта в целях полноценной реализации возможностей метода в роли первого номера.

В течение одного занятия на первом этапе в роли первого номера выступает один из военнослужащих, после первичной проработки образа эмоции и перед переходом к другим упражнениям обязательна процедура группового шеринга. На втором и третьем этапе в роли первого номера на одном и том же занятии выступают оба партнера, процедура шеринга организуется периодически в случае необходимости (просьба участников тренинга).

По мере овладения этими методами осуществляется оценка способности по осознанию диапазона стеничности каждого (или только страха и гнева) эмоционального регистра, совершенствуется привычка к постпроизвольному контролю удержания актуально переживаемой эмоции в диапазоне стеничности. Прогнозирование специалистом стеничности-астеничности моделируемых эмоций в типичных ситуациях профессиональной деятельности, последующий анализ точности прогноза и совершенствование осознания границ стеничности и ключевых признаков их астенизации является основой для перехода к следующему этапу развития самоконтроля эмоциональной сферы.

Таблица 2 – Сравнение эффективности действий в ситуации моделирования эмоции страха (высотная выноска) после парной проработки эмоционального регистра (ЭГ1 N=21) и проработки СДС (ЭГ2 N=23) и без них (КГ N=24)

показатели эффективности действий	до начала работы с ЭГ1 и ЭГ2 при моделировании страха высоты			действия в условиях отсутствия эмоции страха перед замерами по итогам проработки базовых эмоциональных регистров с ЭГ1 и ЭГ2				действия в условиях моделирования эмоции страха высоты по итогам проработки базовых эмоциональных регистров с ЭГ1 и ЭГ2			
	КГ	ЭГ1	ЭГ2	КГ	ЭГ1	ЭГ2	ЭГ2 + ПП	КГ	ЭГ1	ЭГ2	ЭГ2 + ПП
Мелкая моторика (баллы до 10)	7,2	7,0	6,9	9,0	8,7	8,8	9,0	7,1 (-1,9)	8,6 (-0,1)	8,7 (-0,1)	9,3 (+0,3)
Локомоторика (баллы до 10)	6,8	6,5	6,3	8,9	8,8	8,9	8,9	6,8 (-2,1)	8,8	8,8 (-0,1)	9,2 (+0,3)
предметные действия (баллы до 10)	5,2	4,9	4,9	9,1	8,7	8,7	8,7	5,2 (-3,9)	8,8 (+0,1)	8,9 (+0,2)	9,1 (+0,4)
Концентрация внимания (N)	5	6	5	9	9	8	9	5	10 (+1)	9	10 (+1)
Переключение внимания (T)	50	52	51	34	35	34	34	52 (+28)	34 (-1)	32 (-2)	31 (-3)
Оперативная память (баллы до 66)	31	30	30	45	42	43	44	31 (-14)	41 (-1)	41 (-2)	45 (+1)
Осознание границ стеничности страха (баллы до 10)	4,1	3,8	3,9	7,9	7,8	7,6	7,6	4,1 (-3,8)	8,8 (+1,0)	8,9 (+1,3)	9,1 (+1,5)
Психофизическая затратность S	7,1	8,1	8,2	4,4	4,3	4,6	4,6	7,2(+2,8)	5,1 (+0,8)	4,9 (+0,3)	4,7 (+0,1)
Психофизическая затратность O											

Затемнены статистически значимые ( $p \leq 0,01$ ) изменения по показателям.

Первая серия проб (5 – 7 мин.) в ходе моделирования эмоциогенной ситуации:

«Мелкая моторика» - разборка и сборка штатного оружия (скорость и точность по 10 бальной шкале).

«Локомоторика» – перемещение по узкой доске с задачей точного попадания на маркеры и совершение поворотов по команде (скорость и точность по 10 бальной шкале).

«Предметные действия» - подготовка оружия и ведение огня по мишени (скорость и точность по 10 бальной шкале).

Вторая серия проб (5 – 7 мин.) в ходе моделирования эмоциогенной ситуации:

«Концентрация внимания» - «перепутанные линии» (по количеству правильно отслеженных линий (макс. 12.)

«Переключение внимания» - таблицы Шульце (по среднему времени ответов на пять таблиц).

«Оперативная память» - методика «память на образы» 16 ( $N^+ > 6$ ) и «оперативная память» 40 ( $N^+ > 30$ ) по суммарному количеству баллов – до 66.

Третья серия проб (10 – 15 мин.) до и после моделирования эмоциогенной ситуации:

«Осознание границ стеничности» - по точности прогноза влияния эмоции на результат предстоящего действия (по 10 бальной шкале).

«Психофизическая затратность S» - самооценка усталости по разнице до и после выполнения действия (по 10 бальной шкале).

«Психофизическая затратность O» - психофизиологический анализатор УПФТ1/30 «Психофизиолог» (СЗМР-3 по 10 бальной шкале).

*2. Развитие способности эмоционального самоконтроля ситуативной динамики и управления ею.*

Предполагает осуществление ряда мероприятий ситуативно-образного моделирования типичных ситуаций профессиональной деятельности.

А) Уяснение модели комплиментарности базовых эмоциональных регистров различным этапам развития профессиональной ситуации. На основании данных исследования профессиональной деятельности методом ССАД и групповой рефлексии с участниками тренинга, имеющими опыт практического выполнения задач по специальности, выделяются ключевые, с точки зрения построения образа и формирования психического состояния, этапы развития профессиональной ситуации:

- первый этап, возникновение первичного чувственного образа значимых ситуативных изменений за счет инвариантного перцептивного действия на уровне чувственной и биодинамической ткани. Регистр страха – опасение, беспокойство, тревога - играет роль активирующего фактора для быстрой мобилизации психофизических ресурсов в целях полноценного их использования в принятии решения и действий по его реализации;

- второй этап, формирование сукцессивного образа действия в складывающейся ситуации, то есть соотнесения полученного симультанного образа восприятия с ассоциированными симультанными образами профессионального опыта и развертывания в реальном времени и пространстве нового интегративного образа, соответствующего актуальной ситуации и ее тенденциям. Регистр страха на пике, начало трансформации в агрессивный регистр, в целях утилизации психофизического ресурса актуализированного эмоцией страха в моторное действие первичной реакции и когнитивные действия по принятию решения, то есть выбору способа достижения профессиональной задачи;

- третий типичный этап, реализация сукцессивного образа действия и его непрерывная коррекция с учетом пространственно-временной динамики типичных, то есть ранее отработанных в процессе профессиональной подготовки и деятельности, ситуативных изменений (регистр агрессии, гнева на пике, переход к регистру удовлетворенности, радости).

- третий нетипичный этап, реализация сукцессивного образа действия и его своевременная коррекция с учетом пространственно-временной динамики нестандартных, то есть ранее не встречавшихся в подготовке и практической профессиональной деятельности, ситуативных изменений (регистр агрессии, гнева на пике, «боевое возбуждение» как актуализация регистра радости при сохранении активности регистра гнева).

- четвертый этап, оценка достигнутого результата, степени его соответствия ситуативной задаче и адекватности реализованного сукцессивного образа. Дополнение кластера ассоциированных симультанных образов новыми компонентами (регистр удовлетворенности, радости и интереса).

Б) Осознание индивидуальных особенностей проявления (негативного или позитивного) эмоциональных регистров в ситуации как реакции на профессиональные стрессфакторы.

Достигается путем моделирования стрессоров для актуализации комплиментарных этапу развития ситуации эмоций, их осознанию и закреплению на уровне ассоциированного профессионального опыта специалиста [23]:

- на первом этапе ситуации актуализируется эмоциональный регистр страха, от минимальных его проявлений (опасение, тревога), за счет моделирования факторов непосредственного эмоционального воздействия (неопределенность), до развернутых эмоций страха, за счет моделирования стрессфакторов того же ряда (внезапность, опасность);

- на втором и третьем этапе ситуации актуализируется эмоциональный регистр гнева, от минимальных его проявлений (раздражение, легкое агрессивное возбуждение), за счет моделирования факторов опосредованного эмоционального воздействия (необходимость совмещения нескольких видов действий, дефицит времени, избыток или недостаток информации, неприятные физические ощущения и т.п.), до развернутых эмоций ярости, за счет моделирования факторов непосредственного эмоционального воздействия (опасность, агрессивные эмоциональные реакции членов референтной группы);

- на четвертом этапе ситуации актуализируется эмоциональный регистр радости и интереса за счет моделирования факторов непосредственного эмоционального воздействия (новизна, позитивные эмоциональные реакции членов референтной группы);

- переход к новой ситуации осуществляется непосредственно или после моделирования факторов монотонии, депривации значимой стимуляции актуализирующих эмоциональный регистр скуки (апатия, тоска и т.п.) путем моделирования фактора внезапности;

В) Осознание индивидуальных внешних и внутренних критериев оптимальности текущего эмоционального регистра (выхода на предельные значения его диапазона стеничности). Внимание участников на данном этапе тренинга обращается на осознание индивидуальных особенностей функционирования базовых эмоциональных регистров:

- максимально возможного уровня активации, по внешним и внутренним показателям, на базовый эмоциональный регистр;

- диапазона и абсолютных значений стенизирующей/астенизирующей интенсивности базовых эмоциональных регистров, по типу преимущественного расширения диапазона стеничности (минимальное активирующее значение остается прежним, а максимальное увеличивается) или его сдвигания (минимальное активирующее значение увеличивается вместе с максимальным, сам же размах зоны стеничности остается практически неизменным);

- особенности (индивидуальная склонность) первичной реакции, как связки страх-гнев: «борьба», как стенизирующая динамика быстрого перехода регистра страха в агрессивный регистр), «бегство» как активирующее застревание на эмоциональном регистре страха, «замирание» как дезактивирующее застревание на эмоциональном регистре страха;

- богатство ассоциативной палитры образных «ключей» актуализации конкретного базового эмоционального регистра в контексте профессиональной деятельности.

Г) Произвольный, а в дальнейшем – послепроизвольный, запуск соответствующего эмоционального регистра с использованием его ключевых образных ассоциаций и удержание его на нужном уровне стеничности путем актуализации оппозиционного регистра.

Достигается путем актуализации образа, ассоциированного с тем или иным базовым эмоциональным регистром. При этом постепенно, по мере реализации данного приема в рамках всех типов профессиональных ситуаций, расширяется палитра и профессиональный контекст этих

«ключевых» образов. Как результат достигается возможность их непротиворечивой интеграции в содержание образа любой конкретной профессиональной ситуации и действия в ней.

Таблица 3 – Сравнение эффективности действий в ситуации моделирования эмоции страха (высотная выноска) после курса развития способности самоконтроля комплиментарности эмоциональных регистров ситуативной динамике и удержания эмоций в диапазоне стеничности методом парных оппозиций (ЭГ N=41 – объединенная из ЭГ1 и ЭГ2 после первого этапа тренинга) и без них (КГ N=24)

показатели эффективности действий	до начала работы с ЭГ при моделировании страха высоты		действия в условиях отсутствия эмоции страха пре-замерами по итогам проработки базовых эмоциональных регистров с ЭГ		действия в условиях моделирования эмоции страха высоты по итогам проработки базовых эмоциональных регистров с ЭГ1 и ЭГ2	
	КГ	ЭГ1	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Мелкая моторика (баллы до 10)	7,2	8,6	8,8	9,0	7,1 (-1,7)	9,2 (+0,2)
Локомоторика (баллы до 10)	6,8	8,8	8,9	8,9	6,7 (-2,2)	9,1 (+0,2)
предметные действия (баллы до 10)	5,2	8,8	9,0	8,9	5,2 (-3,8)	9,2 (+0,3)
Концентрация внимания (N)	5	10	9	9	5 (-4,0)	10 (+1)
Переключение внимания (Т)	50	34	34	34	50 (+26)	32 (-2)
Оперативная память (баллы до 66)	31	41	45	44	31 (-14)	45 (+1)
Осознание границ стеничности страха (баллы до 10)	4,1	8,8	7,9	8,1	4,2 (-3,7)	9,1 (+1,0)
Психофизическая затратность S	7,1	5,1	4,4	4,3	7,2 (+2,8)	4,6 (+0,3)
Психофизическая затратность O						

Затемнены статистически значимые ( $p \leq 0,01$ ) изменения по показателям. Серии проб аналогичные приведенным в таблице 2.

### Вывод

Таким образом, непосредственной целью развивающих воздействий этой группы методик является расширение диапазона стеничности каждого из базовых эмоциональных регистров, с особым акцентом на регистры страха, гнева и интереса, достижение осознания степени комплиментарности переживаемой эмоции этапу развития ситуации профессиональной деятельности и формирование способности к устранению ситуативной эмоциональной дисгармонии путем произвольной, а в дальнейшем и пост произвольной, трансформации эмоций в соответствии с их естественной динамикой в «нормальном цикле ситуативной трансформации» и удержания интенсивности эмоции в пределах ширины «зоны стеничности» по закону «парных оппозиций».

### Литература

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991. 288 с.
2. Дудин С.И. Профилактика боевых психических расстройств у военнослужащих специальными методами психологической подготовки // Информ.-метод. сб. ЦВСПИМО РФ. 1993. N 4. С. 38-45.
3. Зинченко В.П., Моргунов Е.Б. Человек развивающийся. М., Тривола, 1994. 304 с.
4. Изард К. Э. Эмоции человека. СПб.: Питер, 2008. 464 с.
5. Крук В.М., Носс И.Н., Федотов А.Ю. Психологическая работа в системе обеспечения

надежности сотрудника. М., ДГСК МВД России, 2016. 623 с.

6. Медведев И.Н., Федотов А.Ю. Эмоциональные состояния, негативно влияющие на профессиональную деятельность сотрудников ОВД, и их преодоление. М., ДГСК МВД России, 2013. 143 с.

7. Первичко Е.И. Стратегии регуляции эмоций: процессуальная модель Дж. Гросса и культурно-деятельностный подход // Национальный психологический журнал. 2014. Т. 4, № 16. С. 13-22.

8. Крук В.М., Кубышко В.Л., Федотов А.Ю. Современные подходы к профессиональной и психологической подготовке сотрудников ОВД к действиям в особых условиях // Психопедагогика в правоохранительных органах, 2014, № 1(56).

9. Федотов А.Ю. Концепция профессиональной надежности специалистов силовых структур. Монография. МосУ МВД России, 2018. 204 с.

10. Экман П. Психология эмоций. СПб.: Питер, 2010. 175 с.

11. Boyle, G. J., Helmes, E., Matthews, G., & Izard, C. E. - 2015. -Multidimensional measures of affects: Emotions and mood states. С. 190-224.

12. Крук В.М., Федотов А.Ю. Системно-ситуативный анализ в практической деятельности должностных лиц психологической службы. М.: НУК ИУ МГТУ имени Н.Э. Баумана, 2016.

13. Пашенцева К.Д., Федотов А.Ю. Методологическая основа изучения психических состояний сотрудников ОВД // Инновации в образовании. 2018. № 10. С. 140-151.

14. Медведев И.Н., Федотов А.Ю. Эмоциональные состояния, негативно влияющие на профессиональную деятельность сотрудников ОВД, и их преодоление. М.: ДГСК МВД России, 2014.

15. Федотов А.Ю. Профессионально-психологическое развитие военнослужащих подразделений специального назначения внутренних войск МВД России на основе системно-ситуативного подхода. М.: Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, 2017.

16. Федотов А.Ю. Профессиональная надежность специалиста силовых структур. М.: Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, 2018.

17. Федотов А.Ю. Произвольная психическая саморегуляция в профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел. М.: Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, 2019.

18. Вахнина В.В., Крук В.М., Федотов А.Ю. Интеграция психологических и информационных технологий в рамках метода ситуативно-образного моделирования проблемных ситуаций специалистов силовых структур // Психология и право, 2018. № 4. С. 128-141.

19. Крук В.М., Носс И.Н., Федотов А.Ю. Актуальные проблемы психологической работы в системе обеспечения надежности сотрудника. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2017.

20. Федотов А.Ю. Индивидуальный психофизический тренинг и его место в системе профессиональной подготовки воинов Вооруженных Сил РФ. // Тезисы к международной научной конференции "Армия и общество" 1994 г.

21. Федотов А.Ю. Произвольная психическая саморегуляция в профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел. М.: Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, 2019.

22. Изард К.Э. Психология эмоций. СПб, Питер, 1999. 464 с.

23. Медведев И.Н. Эмоциональные состояния, негативно влияющие на профессиональную деятельность сотрудников органов внутренних дел, и их преодоление. М., ДГСК МВД России, 2015. 143 с.

24. Федотов А.Ю. Индивидуальный психофизический тренинг как средство повышения эффективности деятельности воинов-десантников в трудных ситуациях. Автореф. канд. психол. наук, М., ГАВС, 1995. 21 с.

**Крук Владимир Михайлович.** E-mail: kvm@fsvgroup.ru

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

Дата поступления: 10.07.2019

Дата принятия к публикации 10.09.2019

**OPTIMIZATION OF THE EMOTIONAL COMPONENT OF MENTAL STATES IN PROFESSIONAL ACTIVITY BY THE METHOD OF SITUATIONAL-SHAPED MODELLING**

DOI: 10.25629/HC.2019.09.09

**Kruk V.M.<sup>1</sup>, Fedotov A.Yu.<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Department of public service and personnel of the Russian interior Ministry

<sup>2</sup>Moscow University of the Ministry of internal Affairs of the Russian Federation named after V. J. Kikot

Moscow, Russia

**Abstract.** In the article some aspects of optimization of emotional components of mental States in professional activity by the method of situational-figurative modeling are considered. The features of mental States in professional activity of specialists of power structures are analyzed, their classification on the basis of constructive and destructive influence of emotions is given. The possibilities of the method of situational-figurative modeling in the optimization of emotional components of mental States are shown. Professional opportunities which appear at the expert thanks to the developed ability to emotional self-control are designated.

**Keyword.** Situational-shaped modeling, image, mental state, emotional components of mental States, the range of stenichnus emotions, the normal cycle of transformation of situational emotion, the rule of paired oppositions underlying emotions.

**Kruk Vladimir Mikhailovich.** E-mail: kvm@fsvgroup.ru

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

Date of receipt 10.07.2019

Date of acceptance 10.09.2019