

**МИНИСТЕРСТВО ВНУТРЕННИХ ДЕЛ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ДЕПАРТАМЕНТ  
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ И КАДРОВ**

**А. Ю. Федотов,  
И. Н. Медведев**

**ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ,  
НЕГАТИВНО ВЛИЯЮЩИЕ  
НА ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ  
СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ,  
И ИХ ПРЕОДОЛЕНИЕ**

Учебно-методическое пособие

2-е издание

*Допущено Министерством внутренних дел Российской Федерации  
в качестве учебно-методического пособия для курсантов и слушателей  
образовательных организаций высшего образования системы МВД России,  
сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации*

**Москва  
2014**

**ББК 88**  
**Ф34**

**Рецензенты:**

**Крук В.М.**, доктор психологических наук, профессор, **Дашко М.Н.**, кандидат психологических наук (ДГСК МВД России);

**Марьин М.И.**, доктор психологических наук, профессор, **Тарасов Ю.Ю.** (Академия управления МВД России);

**Шаранов Ю.А.**, доктор психологических наук, профессор, **Статный В.М.**, кандидат педагогических наук, доцент (Санкт-Петербургский университет МВД России).

**Федотов, А. Ю., Медведев И.Н.**

*Эмоциональные состояния, негативно влияющие на профессиональную деятельность сотрудников органов внутренних дел, и их преодоление: учебно-методическое пособие / А. Ю. Федотов; И. Н. Медведев. – 2-е изд., М.: ДГСК МВД России, 2014. – 120 с.*

Учебно-методическое пособие раскрывает сущность и содержание эмоциональных состояний сотрудников органов внутренних дел в ситуациях профессиональной деятельности. Основное внимание уделяется рассмотрению эмоциональных проявлений, негативно влияющих на эффективность деятельности и психофизический статус сотрудника. Обосновывается методика развития эмоциональной сферы сотрудника в условиях предотвращения срывов профессиональной деятельности и профилактики отклонений психического здоровья.

Предназначено курсантам и слушателям образовательных организаций высшего образования МВД России, преподавателям психологии, сотрудникам органов внутренних дел Российской Федерации.

ББК 88

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Введение.....</b>	.....
<b>1. Проблема эмоциональных состояний, негативно влияющих на профессиональную деятельность сотрудников органов внутренних дел.....</b>	.....
1.1. Эмоциональная сфера личности сотрудника органов внутренних дел: структура, содержание и роль в успешной реализации профессиональной деятельности.....	.....
1.2. Проблема эмоциональных состояний, негативно влияющих на профессиональную деятельность, и преодоления их деструктивного воздействия в истории и современных подходах психологической науки.....	.....
1.3. Характеристика эмоциональных состояний, негативно влияющих на профессиональную деятельность, психологические условия их возникновения и проявления у сотрудников ОВД.....	.....
<b>2. Методические аспекты выявления и преодоления эмоциональных состояний, негативно влияющих на профессиональную деятельность у сотрудников органов внутренних дел .....</b>	.....
2.1. Диагностический и развивающий аспекты преодоления эмоциональных состояний, негативно влияющих на профессиональную деятельность, у сотрудников органов внутренних дел.....	.....
2.2. Комплексный метод преодоления эмоциональных состояний, негативно влияющих на профессиональную деятельность, у сотрудников органов внутренних дел .....	.....
<b>Заключение.....</b>	.....
<b>Библиографический список.....</b>	.....
<b>Приложения.....</b>	.....

## Введение

Профессиональная деятельность сотрудников органов внутренних дел МВД России (далее сотрудников ОВД) характеризуется рядом существенных особенностей, что ставит ее в ряд самых значимых, трудных и ответственных профессий нашего времени. Деятельность сотрудников ОВД всегда имела и имеет исключительную социальную значимость. Ведь сотрудник ОВД олицетворяет власть, действует от ее имени и несет за нее ответственность перед гражданами. Спектр выполняемых сотрудниками ОВД задач, своеобразие и трудности их выполнения позволяет с уверенностью отнести ее к категории повышенной сложности, а в ряде случаев экстремальной. Деятельность сотрудников ОВД включает и работу с «трудным контингентом», и регулярное общение с гражданами, находящимися в аффективных состояниях, и участие в мероприятиях по восстановлению общественного порядка, и применение оружия и принятие ответственности за негативные последствия его применения. Это обуславливает постоянное присутствие комплекса стрессовых факторов, таких, как опасность, внезапность, неопределенность, новизна, негативное эмоциональное реагирование, а зачастую и давление окружающих, дефицит времени и многие другие.

Не умаляя значимость других профессий, важно отметить, что деятельность сотрудников ОВД весьма специфична. Большая часть других профессий сталкиваются с экстремальными ситуациями эпизодически, за исключением, конечно, военнотружущих, да и то не любой специальности. Специфика стрессогенности при этом, как правило, строго определена, и исполнители имеют возможность заранее продумывать свои действия. Нахождение на грани или в экстремальной ситуации для сотрудника ОВД – постоянное явление. Возникающие при этом конфликты, постоянное психическое и физическое напряжение, решение зачастую противоречивых и нестандартных задач вызывают у сотрудников ОВД ряд необычайно ярких, а зачастую и разрушительных эмоциональных состояний.

Находясь в экстремальной ситуации, сотрудник ОВД (как, впрочем, и каждый человек) может совершенно произвольно утратить контроль над собой, не справиться с эмоциями: впасть в депрессию, стать апатичным или проявить чрезмерную активность, агрессивность, суетливость, впасть в панику, оказаться на грани аффективно-шоковой реакции. Последствия этого как для человека, находящегося при исполнении служебных обязанностей, при оружии и решающего судьбы других людей, так и для общества могут быть катастрофическими.

Знание закона не сможет помочь сотруднику ОВД выполнить свой долг, если он не сможет управлять своим психическим состоянием, мобилизоваться в трудную минуту, быстро принять правильное решение и довести его выполнение до желаемого результата.

Именно поэтому одной из важнейших задач психологического обеспечения деятельности ОВД является задача исследования детерминант эмоциональных

состояний сотрудников ОВД, их проявлений в процессе служебной деятельности и в быту, а на основании этого – подбор и разработка адекватных психологических средств диагностики, профессионализации и своевременной коррекции отклонений в эмоциональной сфере.

Основной целью данного пособия является раскрытие методических аспектов исследования и профессионального развития эмоциональной сферы сотрудников ОВД для предотвращения негативного влияния эмоций на их деятельность и личностный статус.

Объектом исследования выступили сотрудники подразделений специального назначения МВД России, специфика деятельности которых определяет необходимость нахождения в экстремальной ситуации, успешность исхода которой определяется их способностью к контролю в эмоциональной сфере.

Предметом пособия выступает система комплексной диагностики и профессионального развития эмоциональной сферы сотрудника ОВД.

Задачами пособия являются: теоретический анализ проблемы взаимосвязи эмоций с профессиональной деятельностью сотрудника ОВД в историческом, структурном и содержательном аспектах, а также описание комплексной модели развития эмоциональной сферы сотрудника ОВД во взаимосвязи диагностического, развивающего и корректирующего компонентов.

Учебно-методическое пособие предназначено для использования в процессе преподавания дисциплин «Общая психология», «Психология стресса», Психологическая коррекция и реабилитация, Психодиагностика «Психологическое обеспечение деятельности органов внутренних дел в экстремальных условиях», «Психология в деятельности сотрудника органов внутренних дел», «Юридическая психология», а также для использования в процессе профессиональной подготовки сотрудников практических подразделений.

Прикладные исследования, данные которых легли в основу пособия, проводились в течение последних 15 лет на базе курсов Боевой армейской системы в Общевоинской академии Вооруженных Сил Российской Федерации, подразделений специального назначения МО, ВВ МВД и ГУ МВД по г. Москве.

# **1. ПРОБЛЕМА ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ, НЕГАТИВНО ВЛИЯЮЩИХ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СОТРУДНИКОВ ОВД**

## **1.1. Эмоциональная сфера личности сотрудника органов внутренних дел: структура, содержание и роль в успешной реализации профессиональной деятельности**

Эмоции играют серьезную роль в повседневной жизни и служебной деятельности сотрудника ОВД. Они обогащают его внутренний мир, делают его ярким и содержательным, побуждают к активности, стимулируют на качественное выполнение профессиональных задач.

Исследования, посвященные проблемам эмоций, проводили такие выдающиеся ученые, как А. Я. Анцупов, В. К. Вилюнас, Л. С. Выготский, Л. П. Гримак, М. И. Дьяченко, К. Э. Изард, П. А. Корчемный, А. Н. Леонтьев, А. Г. Маклаков, С. Л. Рубинштейн, С. И. Съедин, Н. Ф. Феденко, В. Франкл, З. Фрейд, К. Г. Юнг и многие другие.

Однако, несмотря на большое количество работ по данной проблеме, она и по сей день является одной из наиболее значимых и недостаточно проработанных в прикладной психологии.

Известно высказывание З. Фрейда о том, что аффект, или эмоция, – это единственная побудительная сила психической жизни. В то же время эмоции могут и дезорганизовать деятельность, снизить уровень психофизических потенциалов, существенно затруднить самореализацию человека в профессиональной сфере. Особенно ярко они себя проявляют, если профессиональная деятельность связана с угрозой для реализации таких базовых потребностей человека, как существование, здоровье, социальная успешность и благополучие.

Это связано с тем, что эмоции представляют собой процесс и результат отражения степени потенциальной или актуальной удовлетворенности потребностей, данные субъекту в форме непосредственного переживания. Причем, чем более значима потребность и больше разница между необходимым и возможным для ее удовлетворения, тем интенсивнее эмоция. Знак эмоции (положительная/отрицательная) зависит от знака разницы возможного и необходимого (согласно потребностно-информационной концепции эмоций П. В. Симонова (прил. 1)). В общетеоретическом плане деятельность сотрудника ОВД представляет собой интерес как яркий пример постоянной напряженности эмоциональной сферы, так как связана с наиболее насущными жизненными потребностями, а разрыв между возможным и необходимым зачастую носит экстремальный характер.

Место эмоций в психологической структуре личности сотрудника ОВД ясно обозначено в психологической структуре личности (прил. 2). Здесь важно понять, что эмоции обязательно присутствуют в любом виде психологической активности индивида, но могут играть либо доминирующую роль – тогда речь идет об эмоциональном состоянии, либо субдоминантную (подчиненную) роль

– тогда речь идет о каком-либо другом состоянии, например одном из видов познавательного или волевого. Из модели понятно, что любые эмоциональные проявления обязательно влияют на реализацию функций всех остальных компонентов психологической структуры личности. Это диалектическое единство необходимо учесть как главный принцип при работе с эмоциональной сферой.

Эмоции выступают в неразрывном единстве и проявляются во внешней и внутренней реальности всевозможными вариациями. Одним из вариантов проявления эмоциональной сферы являются чувства, которые представляют собой переживание отношения к какому-либо объекту, предмету или явлению, в той или иной степени удовлетворяющего (или угрожающего удовлетворению) определенную группу потребностей. Например, чувство долга, ответственности по отношению к конкретному человеку, за порученное дело проявляется в психической жизни как поток эмоциональных переживаний, связанных именно с этим объектом. Можно метафорически выразиться, что чувства – это эмоции, закрепленные человеком за конкретным объектом, предметом или явлением.

Эмоции присущи всем живым существам, имеющим психику. Однако эмоции человека значительным образом отличаются от эмоций, присущих животным. С возникновением общественной жизни и входе ее развития человеческая психика претерпела серьезные изменения. Вместе с ней изменились характер и содержание эмоций, формы их проявления. Появилась способность в той или иной степени управлять своим поведением при переживании эмоций, контролировать и управлять эмоциями. Социализировались и способы удовлетворения тех мощнейших биологических потребностей, с которыми связаны наиболее сильные эмоции.

Объективная действительность сама по себе является причиной и источником возникновения эмоций. Происходящие явления, окружающие человека предметы могут соответствовать или не соответствовать существующим потребностям и целям личности. Неудовлетворение физиологических и социальных потребностей личности вызывает различные отрицательные эмоции (страх, гнев, тоска, стыд и т.п.). И наоборот, в зависимости от степени удовлетворения потребности, возникают разнообразные положительные эмоции (интерес, удовольствие, радость и т.п.). Соответственно, предметы и явления окружающей действительности, не связанные с удовлетворением физиологических и духовных потребностей человека, являются для него безразличными, не вызывают эмоций и чувств.

Физиологические особенности эмоций заключаются в том, что они теснее каких-либо психических явлений связаны с телесными проявлениями. Сами являясь продуктом взаимодействия коры головного мозга и глубинных структур, где представлены центры вегетативной нервной системы, отражающие и регулирующие жизнедеятельность организма, они, в свою очередь, порождают существенные изменения в организме человека: в сердечно-сосудистой, эндокринной системе, органах дыхания, пищеварения и др. При эмоциональных состояниях меняются пульс, кровяное давление, изменяется размер зрачков, изменяется реакция пото- и слюноотделения,

наблюдается побледнение или покраснение кожи, усиливается приток крови к сердцу, легким, самой центральной нервной системе, как следствие, существенно изменяются когнитивные и моторные параметры.

Так, например, при сильном испуге человек может побледнеть, от стыда или в гневе – покраснеть. В данном случае происходит либо сжатие, либо расширение кровеносных сосудов лица и шеи. Сильное волнение вызывает увеличение кровяного давления, приводит к изменению ритма работы сердца. Для человека, испытывающего радость, характерно более глубокое и быстрое дыхание, которое в состоянии грусти существенно замедляется. Протекание эмоциональных процессов, связанных с такими чувствами как страх, горе, тоска, сопряжены с ухудшением обмена веществ и работы таких органов, как сердце, желудок, органы внутренней секреции и т.д. Не случайно тяжелые сердечно-сосудистые заболевания связаны с испытанным эмоциональным напряжением, неприятными переживаниями, стрессом. С точки зрения физиологии, ведущую роль в эмоциях человека играет кора больших полушарий головного мозга. Исследования И. П. Павлова и другие ученых, установили ее тормозящее и активирующее влияние на подкорковые центры и, как следствие, на характер протекания и выражения эмоций.

Важную роль в управлении эмоциями играет вторая сигнальная система, т.е. система ассоциативных связей, возникающая в коре головного мозга под воздействием вербальных средств общения. Благодаря второй сигнальной системе, эмоции и чувства приобретают социальный и профессиональный характер, становится возможным их целенаправленное профессиональное формирование.

Эмоциональная сфера реализует или участвует в реализации многочисленных психофизиологических функций. Наиболее значимы в деятельности сотрудника ОВД сигнальная, регулятивная, экспрессивная и оценочная функции.

Сигнальная функция эмоций выражается в том, что переживания субъекта возникают и изменяются в соответствие с происходящими изменениями в окружающей действительности или в организме человека. Эмоции и степень их проявления – это система сигналов о том, что из происходящего в мире имеет большее значение для человека. Эта сигнальная функция эмоций в психологии получила название их импрессивной стороны.

Регулятивная функция эмоций заключается в побуждении человека к действиям и поступкам, стимулировании конкретных мотиваций профессиональной деятельности (выполнение долга, ответственность, патриотизм и др.) или в затруднении его деятельности. Эмоции непосредственно определяют степень когнитивной и моторной активности, облегчают или затрудняют возможность достижения ее оптимума в конкретной ситуации профессиональной деятельности.

Как правило, эмоции сопровождаются выразительными и характерными движениями мышц лица (мимикой) или мышц тела, жестами (пантомимикой). Они непосредственно влияют на характер движений. Выразительные движения представляют экспрессивную сторону эмоций.

Важно понимать, что в жизни человека не существует даже самого короткого промежутка времени, который протекает без эмоционального сопровождения. Однако в зависимости от степени проявленности он может его не осознавать. В связи с этим следует выделить следующие классы эмоций:

- эмоциональный тон ощущений (очень стабилен по отношению к отражаемым свойствам, редко осознается, интегрируется в другие классы эмоций с положительным или отрицательным знаком);

- настроение – стабильный в пределах циркадного цикла и в то же время достаточно ситуативный общий эмоциональный фон жизнедеятельности. Может быть легко осознан, но, как правило, находится на периферии сознания и не загружает его. Оказывает определенное влияние на деятельность, но не доминирует в общем контексте психического состояния;

- собственно эмоция – ситуативное эмоциональное проявление, доминирующее в общем контексте психического состояния и оказывающее существенное влияние на функционирование когнитивной и моторной сфер. Поддается управляющему воздействию со стороны волевой сферы;

- аффект – ситуативное эмоциональное проявление, резко доминирующее в общем контексте психического состояния, оказывающее деструктивное влияние на целесообразное функционирование когнитивной и моторной сфер. Как правило, не поддается волевому контролю.

В психологической литературе также выделяются чувства и страсти как различные степени проявленности эмоционального отношения к строго определенным объектам и субъектам из жизненного пространства конкретного человека.

Эмоциональная сфера сотрудника содержит как устойчивые, так и достаточно динамичные компоненты. Поэтому она может проявляться в двух аспектах.

Во-первых, это динамика ситуативно возникшего переживания определенной модальности – страха, гнева, радости, интереса, скорби, негодования и т.д. Возникнув, переживание нарастает, достигает своей наивысшей точки, а затем, исчерпав себя, трансформируется в другую модальность. Пройдя закономерный цикл, оно, как правило, переходит в фазу спокойного, достаточно нейтрального состояния (настроения), но так бывает только если переживание сопровождало удовлетворившуюся потребность. Если же потребность не реализована, то начинается новый эмоциональный цикл или потребность оттесняется и теперь проявляет себя как тревожащий фактор, смещающий фоновые компоненты психического состояния в область агрессивного, фобического или тоскливого регистра.

При этом естественная динамика трансформации эмоций (закономерный эмоциональный цикл) заключается в следующем (прил. 3).

1. При инициации любой новой ситуации субъект деятельности испытывает эмоции, связанные с тревогой и страхом. Это не что иное, как отражение неопределенности изменений, возможности неудовлетворения потребностей, физического и социального риска. Эмоции данного регистра призваны активировать все системы организма, потенциально значимые для

деятельности, дать им «первичную встряску», востребовать необходимый психофизический ресурс. Внешне это проявляется как кратковременный (в идеале) период торможения, застревания с полным переключением внимания на предмет будущей деятельности.

2. Эти эмоциональные переживания не могут продолжаться долго и закономерно трансформируются в деятельностный агрессивный регистр, который позволяет утилизировать востребованные ранее ресурсы и развернуть целенаправленную экспансивную деятельность по выполнению ситуативной задачи и реализации увязанной с нею потребности.

3. Если деятельность успешно реализуется, то достигается определенный позитивный для личности результат. Он воспринимается субъектом как достижение положительного баланса «необходимого и возможного» в удовлетворении потребности, лежащей в основе ситуативного мотива. Это трансформирует агрессивный регистр в регистр переживания удовлетворенности и радости, который обозначает завершающий этап внешней ситуативной деятельности, ее финальный подъем.

4. Состояние удовлетворенности стимулирует необходимость фиксации позитивного опыта реализации данного класса ситуаций, т.е. переводит эмоции в познавательный регистр, активируя прежде всего процессы восприятия, мышления, памяти, воображения. Этот вид деятельности осознается субъектом как интерес к предмету деятельности, использованным методам и средствам, позволяющим достигать искомый результат. Это проявляется в стремлении продолжить, возобновить в общем уже заверченный процесс.

5. По прохождении этого этапа ситуативной деятельности интерес к завершенной ситуации постепенно ослабляется, она уже достаточно проработана и сохранена во внутреннем плане как элемент жизненного или профессионального опыта и, следовательно, уже не в состоянии активировать сознание. Это приводит к трансформации познавательного эмоционального регистра в регистр ожидания, поиска изменений, открывает субъекта для активного вхождения в новую ситуацию. Этот регистр может быть идентифицирован как скука, тоска и т.п. Таким образом цикл замыкается и новая ситуация опять начнется с включения регистра страха.

Обратим внимание на то, что в реальной жизни этот естественный цикл может искажаться или нарушаться и это не так уж редко в стрессогенной деятельности сотрудников ОВД. Как следствие, возникают психические отклонения, требующие психологической помощи, в основе которой лежит идея восстановления естественного цикла утилизации эмоций. Например, фрустрация как эмоциональное состояние человека, возникающее при осознании им непреодолимых преград (реальных или мнимых) на пути к ожидаемой реализации потребности и фиксирующее его на одной из негативных эмоциональных модальностей. Такое состояние может проявиться как раздражение или разочарование, досада, подавленность, страх, озлобленность, агрессия, апатия, вплоть до полного безразличия к окружающему. В состоянии фрустрации человек испытывает сильное нервно-психическое напряжение, которое не реализуется в конструктивном плане.

Высокий уровень фрустрации приводит к дезорганизации деятельности и существенному снижению ее эффективности. Фрустрации может быть подвержен любой сотрудник, и в большей степени это зависит от конкретной ситуации, однако есть внутренние детерминанты, делающие отдельных сотрудников более уязвимыми. В большей мере фрустрации подвержены сотрудники с повышенной нервно-психической возбудимостью, отсутствием развитых уравновешивающих реакций, не имеющие достаточного опыта преодоления профессиональных трудностей, слабо подготовленные к профессиональной деятельности, с недостаточно развитыми волевыми качествами. В подобных случаях требуется специально организованная процедура, которая поможет восстановить нормальный эмоциональный цикл, не позволяющий фиксироваться на отдельных эмоциональных проявлениях и запускать механизмы неадекватных психологических защит.

Во-вторых, развитие длительного устойчивого эмоционального переживания по отношению к конкретному объекту, субъекту, явлению, т.е. чувства. Возникшее чувство может стать постоянным, приобрести еще большую интенсивность благодаря повторяющейся связи эмоционального переживания с этим объектом, субъектом, явлением в определенных ситуациях. Формирование положительных социально значимых чувств по отношению к ведущим факторам служебной деятельности сотрудника ОВД тоже лежит в плоскости повышения осознанности эмоций. По сути, это своеобразное культивирование ситуативных эмоций профессиональной деятельности, подкрепляемых всеми возможными способами.

Часто переживаемые человеком эмоциональные состояния накладывают существенный отпечаток на психические свойства его личности, прежде всего на характер, направленность и способности. Люди, имеющие различия в этой области, демонстрируют различные, иногда диаметрально противоположные эмоции на идентичные внешние факторы.

Эмоции человека чрезвычайно разнообразны. Их можно классифицировать по различным основаниям (рис. 1). По влиянию на деятельность человека они подразделяются на две группы: стенические (активизирующие деятельность) и астенические (подавляющие, угнетающие деятельность, вызывающие пассивность). По сложности и содержанию различают эмоции простые (или элементарные) и высшие.

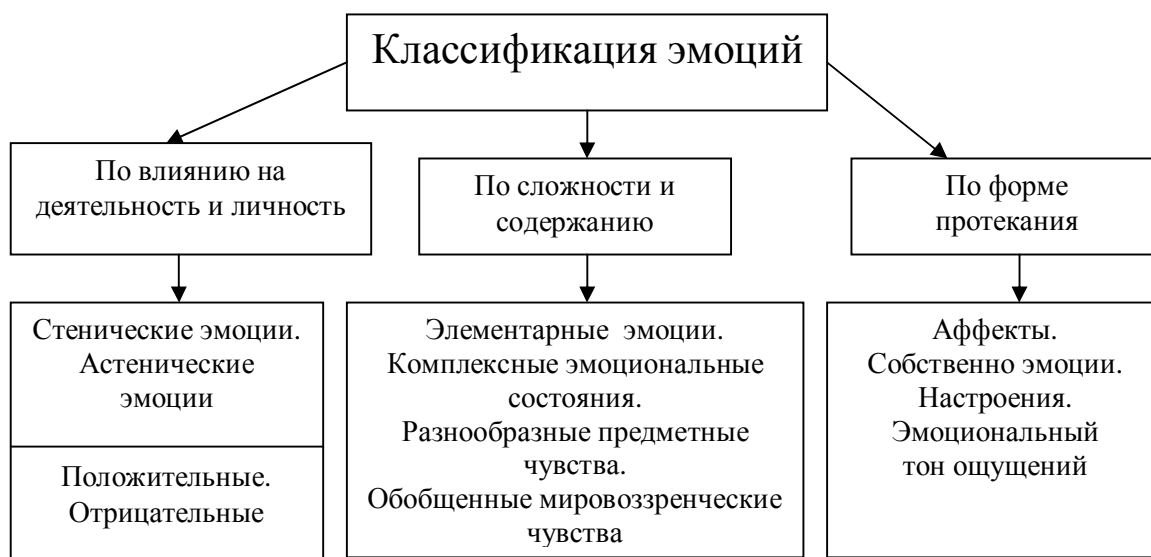


Рис. 1. Классификация эмоций

Простые или элементарные эмоции связаны с деятельностью глубинных уровней психики, которые роднят человека с животными. Такие эмоции возникают в связи с удовлетворением или неудовлетворением биологических потребностей человека (голод, жажда и др.), а также под влиянием непосредственного отражения окружающей обстановки (прежде всего - страх). В возникновении таких эмоций большую роль играют глубинные бессознательные механизмы.

Высшие эмоции связаны с деятельностью сознания и зависят от убеждений и взглядов человека, его жизненного опыта. Высшие эмоции возникают в связи с общественной и профессиональной деятельностью человека и отражают его отношение к другим людям, своему долгу. Они связаны с удовлетворением или неудовлетворением духовных потребностей. Высшие эмоции отражают духовный мир человека и особенности его личности. Как правило, они стабильно соотносятся с объектами и явлениями из окружения конкретного человека, а, следовательно, могут быть отнесены к категории чувств. Среди высших эмоций выделяют моральные, интеллектуальные, эстетические и практические.

К моральным эмоциям традиционно относят любовь к своей Родине, чувство долга, чести, достоинства, чувство дружбы, товарищества, возмущение фактами несправедливости, жестокости, аморальными поступками, и т.п. Эти эмоции основываются на нравственных и политических взглядах и убеждениях человека, его мировоззрении. Поэтому похожие события, происходящие в различных странах, у одних людей вызывают возмущение, негодование, а у других – чувство поддержки, солидарности и т.д.

Интеллектуальные эмоции возникают в процессе познавательной деятельности человека и ею обуславливаются. Такие эмоции отражают отношение человека к причинам происходящих явлений, мыслям, высказываниям, понятным или непонятным, вызывающим недоумение или подтверждающие предыдущие знания. К этим эмоциям относятся:

любопытство, удивление, недоумение, сомнение и др. Обычно они стимулируют познавательную сферу, заставляют человека глубже проникать в сущность предметов и явлений.

Эстетические эмоции возникают в связи с переживанием человеком своего отношения к предметам и явлениям с точки зрения их красоты или возвышенности (как противоположность – безобразности или низменности). Эстетические эмоции вызываются, прежде всего, восприятием произведений искусства (изобразительных, музыкальных, литературных, архитектурных, театральных и др.), созерцаний явлений природы, предметов быта и технических изделий, осознанием передовых идей и теорий. При этом эстетические эмоции могут появиться не только под воздействием непосредственного восприятия объектов и явлений, но и под влиянием их образного описания. Эстетическая оценка, как и понятие о прекрасном и совершенном, дается человеком на основе сформированного у него мировоззрения, эстетических идеалов, свойственных обществу. Поэтому эстетические эмоции социальны и тесно связаны с интеллектуальными и моральными эмоциями.

В сложной разнообразной профессиональной деятельности сотрудника ОВД у него, наряду со всеми остальными эмоциями, возникают переживания, которые в психологии называют «практические чувства». Практические чувства представляют собой эмоциональную реакцию человека свою ситуативную деятельность – ее содержание, условия и результаты. Они характеризуются различной степенью интенсивности переживания: от небольшой заинтересованности до увлеченности процессом деятельности (по познавательному регистру). Как правило, этот процесс вызывает положительные эмоции – удовлетворенность от самой деятельности, проявленного в ходе нее мастерства, творчества, самостоятельности, достигнутых результатов. Вместе с тем, в ходе выполнения служебных задач могут возникнуть и отрицательные переживания, связанные с утомлением, перенапряжением, усталостью от монотонности процесса деятельности, неудовлетворенность ее результатами. Содержание и характер возникающих практических чувств во многом зависят от значимости для человека той деятельности, которой он занимается.

Выраженные эмоции сотрудников ОВД могут сопровождаться стрессом. Стресс – состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в сложных и экстремальных условиях, как в повседневной жизни, так и при особых обстоятельствах.

Общепризнанным основоположником теории стресса является французский исследователь Г. Селье. В продолжение теории стресса Г. Селье в 1970 г. Р. Лазорусом введено понятие «психологический стресс». Исследованиями в этой области занимались отечественные психологи и психофизиологи – М. И. Дьяченко, Л. А. Китаев-Смык, М. П. Коробейникова, В. И. Лебедев, П. В. Симонов, А. М. Столяренко, Г. Ю. Фоменко Ю. В. Щербатых, и др.

Стресс может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на любой вид деятельности. Оптимальное психическое напряжение, как правило, вызывает активизацию деятельности, некоторый прилив сил. Для

такого психического напряжения характерны ясность и четкость мысли, ему сопутствуют стенические эмоции.

В состоянии чрезмерного напряжения целенаправленная деятельность осуществляется с трудом, вызывает сложность переключение и распределение внимания, может наступить состояние заторможенности или даже полная дезорганизация сознательной деятельности. Для такого состояния характерны ошибки памяти, неадекватные восприятия и реакция на неожиданные раздражители и т.д. (рис. 2).



Рис. 2. Зависимость эффективности действий человека от интенсивности испытываемого психического напряжения.

Поведение в стрессовой ситуации во многом зависит не только от личностных особенностей человека, но и от его уровня профессиональной подготовки, от умения быстро оценить обстановку, навыков ориентирования в сложных обстоятельствах, волевых качеств, выдержки, решительности, способности выполнять целесообразные действия, и т.д. То, что для одного сотрудника будет экстремальной ситуацией, для другого всего лишь сложной (прил. 4).

Диагностика эмоциональной сферы является одной из наиболее сложных и дискуссионных проблем современной психологии. Дело в том, что непосредственно выделить и замерить какую-либо конкретную эмоцию не представляется возможным. Эмоция – всегда лишь элемент (иногда наиболее значимый) в целостном потоке психической деятельности. Поэтому сложился ряд подходов к выявлению и оценке эмоций:

- самоотчет испытуемого;
- оценка эмоции по измеряемым физиологическим реакциям в сравнении с фоном;

- структурированное наблюдение детерминируемых изменений вербальных и поведенческих реакций;
- тестирование личностных структур, непосредственно коррелирующих с теми или иными эмоциями;
- проективное тестирование фоновых эмоций по аналогии цветовых выборов и т.п.

Оцениваются качество эмоции и ее модальность, знак, адекватность, степень стеничности, интенсивность, длительность, пластичность, осознанность, физиологическая затратность, управляемость и другие параметры, определяемые задачами исследования. Особенности и требованиями профессиональной деятельности определяются и экспериментально выявляются конкретные нормы значений выделенных параметров, которые могут сильно отличаться у представителей различных профессий и специальностей.

В завершение рассмотрения вопроса о сути, роли и месте эмоциональной сферы в профессиональной деятельности сотрудников отметим, что эмоциональная компонента всегда рассматривается как одна из основных в формировании таких интегративных психологических качеств, как психическая устойчивость и готовность к профессиональной деятельности.

Таким образом, можно с уверенностью констатировать, что эмоциональная сфера играет важнейшую роль в профессиональной деятельности сотрудников ОВД. Являясь сложной психической структурой, эмоциональная сфера требует внимательного изучения, диагностики и научно обоснованных методов развития. Без реализации целенаправленного воздействия на формирование эмоциональной сферы сотрудников ОВД успешная профессиональная деятельность как систематическое, а не случайное явление не представляется возможной. Важнейшим аспектом проработки эмоциональной сферы является проблема преодоления астенических эмоциональных состояний в деятельности сотрудников ОВД.

## **1.2. Проблема эмоциональных состояний, негативно влияющих на профессиональную деятельность, и преодоления их деструктивного воздействия в истории и современных подходах психологической науки**

Деятельность сотрудника ОВД в современном мире затрагивает самые чувствительные струны человеческой психики. Частые жизненные лишения, отсутствие привычных для других людей комфортных условий, постоянная усталость, нередкое давление со стороны руководства, наблюдение чужих страданий, необходимость ежеминутного преодоления себя, готовности применения оружия и понимания реальности опасности для собственной жизни не могут оставить равнодушным даже самого закаленного человека.

Из многочисленных литературных источников, свидетельств ветеранов ОВД известны наиболее характерные эмоции, возникающие у сотрудников правоохранительных органов:

- страх (за свою жизнь, боязнь невыполнения приказа, боязнь неизвестности, боязнь боли и др.);
- гнев (при виде несправедливости, нарушении закона, общении с преступником);
- горе или печаль (при неудаче, потере боевого товарища);
- отвращение (при выполнении некоторых неприятных действий, необходимость общения с неприятными людьми);
- радость (при отлично выполненной задаче, спасении человеческой жизни и т.д.).

В бытовом понимании зачастую эмоции делят на положительные (позитивные) и отрицательные (негативные), подразумевая вызываемые приятные и неприятные субъективные переживания. Так называемые «негативные эмоции» приводят к реализации соответствующего ситуации поведения, направленного на устранение источника физической или психологической опасности.

Основные «негативные эмоции»:

- страх – в большинстве случаев позволяет оптимальным образом реагировать на опасность;
- гнев - служит для задействования психической и физической энергии, требующейся для преодоления или устранения препятствия, возникшего на пути к достижению цели;
- печаль - возникает в случае переживания потери значимого объекта или снижения личного статуса. Как правило, приводит к снижению уровня энергии;
- презрение – возникает в отношении окружающих для выражения доминирования и поддержания собственной самооценки;
- чувство вины - возникает в связи с приписыванием себе ответственности за негативные последствия какой-либо совершенной деятельности. Иногда приводит к потере самоуважения;
- отвращение - служит для отталкивания неприятных и вредных объектов.

Вместе с тем, рассматривая деятельность специалиста, будет уместно разграничивать эмоции не по субъективным переживаниям, доставляющим удовольствие или приводящим к неприятным для субъекта минутам, а по полезности этих состояний в профессиональной деятельности.

По словам признанного специалиста в исследовании человеческих эмоций К. Э. Изарда: «Какой бы ни была эмоция, переживаемая человеком, мощной или едва выраженной – она всегда вызывает физиологические изменения в его организме, и эти изменения порой столь серьезны, что их невозможно игнорировать... Всякая активированная эмоция... сама оказывает побудительное, организующее влияние на наши мысли и поступки». «Из соображений удобства мы разделяем эмоции на положительные и отрицательные на основании их сенсорных или эмпирических характеристик. Однако нужно помнить, что всякая эмоция (например, страх, радость) может быть и позитивной, и негативной – в зависимости от того, насколько она помогает или мешает адаптации индивида в конкретной ситуации». «Радостные

переживания полезны и благотворны для человеческого организма. Когда мы испытываем радость, все системы нашего организма функционируют легко и свободно, разум и тело находятся в расслабленном состоянии, и этот относительный покой позволяет нам восстанавливать затраченную энергию. По свидетельствам многих людей, перенесших то или иное заболевание, радостные переживания ускоряют процесс выздоровления». «Однако эмоция радости может приводить и к снижению продуктивности мышления. Если решение стоящей перед человеком проблемы требует усилий и упорного труда, то в радости человек может просто забыть о ней, оставить ее неразрешенной. Поэтому в некоторых ситуациях интеракция «радость – когнитивный процесс» может иметь парадоксальный характер. Какой бы интеллектуальной деятельностью не был занят человек, если она вызывает у него чувство радости, то переживание радости может затормозить деятельность, направленную на решение проблемы, снизить мотивацию человека. Эти изменения в скорости и мотивации могут отсрочить интеллектуальное или творческое достижение, а иногда даже сделать его невозможным»<sup>1</sup>.

Иными словами, испытываемая сотрудником ОВД эмоция может способствовать выполнению задачи, а может привести к ее срыву, причинению человеку серьезной психической травмы, вплоть до разрушения личности.

Воздействие некоторых эмоций на физиологический, моторный и мыслительный компоненты деятельности сотрудника ОВД и вызываемые при этом психофизиологические изменения в организме и изменения в его поведении, отрицательно влияющие на качество выполняемых служебных задач, приводят к необходимости решения проблемы «эмоциональных состояний, негативно влияющих на профессиональную деятельность» (ЭСНВПД) сотрудников ОВД.

Исходя из общего понимания психического состояния как целостной характеристики психики в отдельно взятый, достаточно короткий промежуток времени, ограниченный рамками конкретной ситуации, сформулируем рабочее определение этих состояний.

*Под эмоциональным состоянием, негативно влияющим на профессиональную деятельность, понимается такое целостное проявление психики конкретного человека в определенной ситуации жизнедеятельности, в котором доминируют неподконтрольные эмоции, мешающие успешной реализации сознательно поставленной цели.*

Теоретически ЭСНВПД стали рассматриваться с развитием самой психологии как науки применительно, прежде всего, к воинским подразделениям на фоне возрастающей технической оснащенности армии и динамичности боевых действий, когда роль отдельного человека неизмеримо возросла. Однако эмпирические корни проблемы управления психическим состоянием тянутся в незапамятное прошлое, когда функции правоохранительных структур зачастую выполнялись воинскими подразделениями. Подвиги исторически известных личностей древности, таких,

---

<sup>1</sup> Изард К. Э. Психология эмоций. СПб., 2007.

как спартанский царь Леонидас, русские полководцы Александр Невский, Дмитрий Донской, Евпатий Коловрат, былинных и мифических богатырей Ильи Муромца, Ахилеса и других прямо или косвенно указывают на особые психологические приемы и техники, которыми владели лучшие профессиональные воины. Таких примеров немало в литературных источниках любых времен, начиная с античных. Поскольку в деятельности правоохранительных органов и воинских подразделений в контексте данной проблемы немало общего, представляется вполне уместным проведение некоторых аналогий при рассмотрении проблемы ЭСНВПД.

Анализ существующих источников позволяет предположить, что исторически в воинской среде проблема ЭСНВПД решалась способами, возникшими стихийно, и в донаучный период совершенствуемыми эмпирически.

Самые ранние упоминания о способах «психологической» подготовки к выполнению опасных задач, связанных с охотой или войной, пронизаны наивными представлениями человека о мироздании. Выполнение различного рода ритуалов, прежде всего, с применением шаманских техник были направлены на впадение воина (или охотника) в «боевой транс», пренебрежению к боли, приданию поведения человеку звериной ярости и отваги (по мнению окружающих). Некоторые обряды дошли до нашего времени, как, например, воинственный танец «Зикр», исполняемый и сегодня у некоторых народов Северного Кавказа (рис. 3).

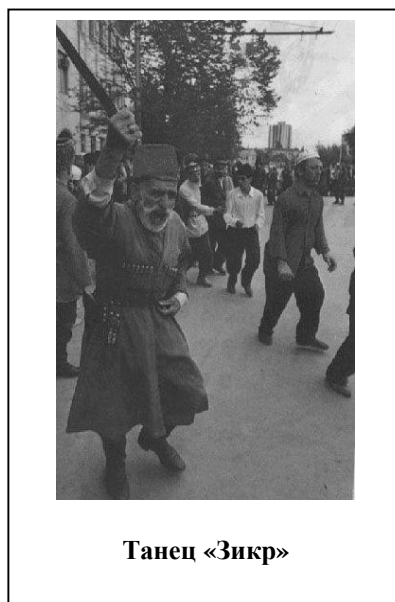


Рис. 3. Архаичные обряды эмоционального индуцирования в современности

Вместе с тем, необходимо отметить, что применение шаманских, эмпирических, несистематизированных практик позволяло достичь искомого эффекта лишь на короткий промежуток времени, да и то небольшому количеству людей. К тому же применение таких практик зачастую совмещено с принятием галлюциногенных (наркотических) продуктов, что, в свою очередь,

приводит к непредсказуемым последствиям. Из исторических источников известно об относительно небольшом количестве воинов, способных вызывать в себе такое психическое состояние.

Своеобразное решение проблемы ЭСНВПД имеет место в религии. Обращение к богам, исполняемые религиозные ритуалы, языческие, христианские и мусульманские молитвы, как ни странно, приносили весомые плоды. Известно, что Александр Македонский совершенно искренне считал себя потомком богов, перенося многие качества, присущие, по его мнению, богам, на самого себя, что вместе с незаурядными физическими данными позволяло ему совершать поступки, на первый взгляд, не выполнимые обычным человеком.

Еще одним классическим примером подобного рода психологического настроя можно считать проведение религиозных обрядов Дмитрием Донским перед Куликовской битвой в 1380 г.

Другим ярким примером религиозных и одновременно фармакологических практик может служить деятельность секты ассасинов в XI-XIII вв. на территории современных Ирана и Сирии.

Эти примеры описаны в литературе и могут с полным основанием считаться психотехниками, направленными на достижение особого психического состояния, обозначаемого в современной психологии как «измененное состояние сознания» (ИСС). Однако применение такого рода психотехник возможно лишь фанатично верующим человеком, с детства воспитанным на религиозных началах. Впрочем, проведение религиозных обрядов сохранилось в большинстве армий мира и сегодня. Доказано, что в период ведения активных боевых действий среди их участников повышается количество верующих или, по крайней мере, людей, прибегающих к различным религиозным обрядам.

Таким образом, можно утверждать, что первоначально проблема преодоления ЭСНВПД решалась стихийно на основе шаманских, языческих и религиозных практик.

С появлением относительно стабильных воинских подразделений, предназначенных для решения задач по охране городов (государств), завоевания территорий, охране вождей, появилась возможность отбора индивидуумов, психологически способных справляться с проявлениями ЭСНВПД. Известен способ, по которому Александр Македонский отбирал кандидатов в свое войско. Вызывая кандидатов по одному, он пугал их и смотрел на физиологические и поведенческие реакции человека, делая выводы о целесообразности использования этого человека.

Дальнейшее развитие военного дела, появление семейственности, кастовости, наряду с обучением владению оружием, поставило проблему необходимости целенаправленного обучения членов касты способам управления своими эмоциональными состояниями. Так, например, довольно стройная система психофизической подготовки сложилась в древней Спарте, где мальчиков начинали готовить к военному делу с пяти лет и посвящали этому всю жизнь. Аналогичная подготовка осуществлялась в дружинах древних

русских князей. Александр Невский, являясь сыном князя Ярослава и пройдя с детства воинскую подготовку, свою первую серьезную победу на реке Неве одержал в 19 лет, а битву на Чудском озере выиграл в 21 год. Причем, что примечательно, проявил себя не только как разумный полководец, но и как отважный воин. Подобные тенденции прослеживались и в воинских формированиях стран западной Европы, наиболее ярко проявившись в воинствующих рыцарских орденах, расположенных на территории современной Германии, Дании, Франции. К сожалению, письменные источники, подробно описывавшие методы подготовки европейских рыцарей и русских дружинников, нам неизвестны.

Весьма своеобразно и ярко проблема психологической подготовки проявилась на Востоке, где кланы профессиональных охранников, воинов (самураев), разведчиков (ниндзя), наемных убийц формировались в течение столетий.

Анализируя известный опыт восточных боевых искусств, в части, касающейся управления своими психическими состояниями, хотелось бы сослаться на мнение А. А. Долина – известного специалиста-востоковеда. Рассматривая историю происхождения кэмпо (комплекса восточных воинских искусств), А. А. Долин пишет, что источниками кэмпо явились:

- йога как система психотренинга, физического и духовного совершенствования человека (индийская йога, тантрическая (китайско-тибетская), буддийская йога и даосская (китайская) йога);

- даосская философия, выдвинувшая идеи «пустоты», борьбы сил инь и ян, взаимодействия пяти первоэлементов, принципов «недеяния», «мягкости», «естественности»;

- традиционные теории китайско-тибетской медицины о циркуляции в организме жизненной энергии ци, о точках и меридианах и их связи с внутренними органами;

- бионика древности (наблюдение за повадками животных);

- опирающаяся на теории даосских мыслителей военная наука Древнего Китая (вопросы стратегии и тактики борьбы трактат «Суньцзы»);

- чань (дзен) – буддийская психотехника, позволяющая добиться поразительных психофизических результатов с помощью концентрации и самовнушения<sup>1</sup>.

О чудесах йогов, китайских целителей А. А. Долин пишет: «Секрет заключается в том, как они этого добиваются. И дело не в мудрах и мантрах, не в чтении «лотосовой сутры» или даосских философских трактатов. Дело в самом человеке, в бесконечных, неисчерпаемых ресурсах его организма, освоение которых только начато современной наукой».

Значительный интерес представляют исследования Н. В. Абаева. Раскрывая особенности культуры психической деятельности средневекового Китая основных религиозных конфессий (конфуцианства, даосизма, чань-буддизма),

---

<sup>1</sup> Долин А. А. Дальневосточные воинские искусства: миф и реальность // Вопросы научного атеизма. Вып. 38 (Мистицизм: проблемы анализа и критики). М., 1989. С. 21.

Н. В. Абаев приводит основные принципы особых психических тренировок в зависимости от принадлежности к религиозному направлению:

- конфуцианство – воспитание в духе особого этического и социально-психологического учения для формирования определенного типа личности с желательными для социума психологическими параметрами. Эффект такого рода психической тренировки (по конфуцианской психогигиене) был, по-видимому, обусловлен тем, что она позволяла снимать излишнее эмоциональное, психофизическое напряжение, сковывающее человека в сложной ситуации, и более адекватно реагировать на внешние стимулы. При этом методы воздействия на психику человека «изнутри» (при помощи психической саморегуляции и аутотренинга) сочетались с разнообразными методами воздействия «извне» (с помощью ритуалов, музыки, декламирования канонических текстов и т.д.), что давало возможность не только индуцировать необходимые психические состояния, но и закреплять их, превращая в постоянно действующий фактор психической жизни. Характерными для этого направления являются постоянный самоанализ, внутренний диалог (постоянное вопрошание себя);

- даосизм – соблюдение принципов естественности и ненасилия над человеческим началом, выявление собственного «Дао» (единого закона жизненного или/и профессионального пути) через практическую многостороннюю деятельность, практические упражнения с помощью наиболее полной развертки эмоциональных процессов, что в дальнейшем позволяет не только осознавать эти процессы, но и управлять ими. Даосы считали, что невовлеченность человека в свои страсти позволяет избежать тех негативных последствий, которые несут бурные эмоциональные реакции. Даос внешне должен был уметь проявить любую эмоцию, оставаясь внутри совершенно бесстрастным, совершать при этом какое-либо действие и в то же время не переживать за него. Даосские системы психофизической тренировки носили комплексный характер и включали разнообразные физические упражнения (сочетавшиеся с психической тренировкой), методы биоэнергетического воздействия (массаж, иглоукалывание и т.д.), гипнотическое воздействие, разнообразные биологически активные вещества, в том числе психотропные, и т.д.;

- чань-буддизм – психическая саморегуляция (основной вид – дхьяническое созерцание, в западном переложении – медитация). Согласно легенде, основатель чаньской традиции Бодхидхарма по обету в течение 9 лет занимался сидячей медитацией, молча созерцая каменную стену своей пещеры. Медитация в чань-буддизме – это развитие силы воли и самообладания, когда сознательная воля человека должна уступить место «объективной воле» (исходящей от «истинной глубинной природы» человека). В чань-буддизме практиковалось применение методов «шокотерапии» для внезапного озарения и постижения особого состояния сознания<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Абаев Н. В. Чань-буддизм и культура психической деятельности в средневековом Китае. Новосибирск, 1983.

На основе некоторых восточных практик Н. В. Абаевым описаны практические рекомендации по методам психофизической тренировки ци-гун в у-шу<sup>1</sup>. В частности, Н. В. Абаев отмечает: «Если из трех основных элементов комплекса ци-гун (регуляции тела, дыхательные упражнения, психическая саморегуляция) два первых играют лишь подсобную роль и в принципе можно обходиться без них, то без психических упражнений ци-гун вообще теряет всякий смысл, так как позволяет достичь лишь временного и ограниченного эффекта, который может быстро пройти. Являясь главным и определяющим звеном в присутствии для ци-гун триединстве «мысль–дыхание–движение». Эмоциональный контроль сопутствует всем этапам психофизической тренировки, начиная с ранних, когда с его помощью достигается состояние релаксации, которое является обязательным предварительным условием всего процесса психофизической саморегуляции и тренировки. Но значение психических упражнений возрастает еще больше по мере приближения к завершающим стадиям, когда сознание начинает играть главенствующую роль, а к конечному счету весь процесс регуляции протекает на ментальном уровне и все в организме подчиняется направляющему движению мысли. Для достижения такого состояния в ци-гун применяются разнообразные способы интроспективной медитации, основное содержание которой заключается в интенсивном сосредоточении сознания на какой либо мысли, предмете, образе или определенной части тела. Н. В. Абаевым отмечается и использование в некоторых школах Китая биостимуляторов или психотропных веществ, а также применение методов гипноза для повышения эффективности системы психофизической подготовки. Сами же системы ци-гун и у-шу рассматриваются им как средство выживания в экстремальных условиях деятельности, а также лечения и профилактики болезней.

Несмотря на некоторую архаичность описанных в литературных источниках способов и методов психологической подготовки средневековых воинов Японии и Китая, основанных на буддийских, даосских и других практиках, положительным является то, что эти методы хорошо систематизированы, поддаются изучению и применяются по настоящее время в основном при подготовке спортсменов высокого уровня и военнослужащих ряда государств. Классическим примером могут служить принципы, применяемые при тренировке современных борцов дзюдо: победа может быть достигнута в сочетании твердости духа и концентрации воли с естественной свободой движения; внутренняя «пустота», рассеянное сознание, не концентрированное ни на чем, непоколебимое спокойствие, предельное самообладание – качества, обеспечивающие адепту боевого искусства успех.

Крайне интересной с точки зрения практического подхода к управлению эмоциональными состояниями является древнекитайская теория у-син, рассматривающая взаимодействие так называемых пяти первоэлементов (вода, дерево, огонь, земля, металл/воздух, каждому из которых соответствует и своя

---

<sup>1</sup> Абаев Н. В., Калмыков С. В. Методы психофизической тренировки ци-гун в боевом искусстве у-шу. Улан-Удэ, 1993.

эмоция (страх, гнев, радость, грусть, тоска). Причем каждая эмоция в состоянии не только порождать последующую, но и подавлять другую эмоцию. Эта теория лежит в основе большинства восточных боевых искусств и с успехом используется в настоящее время, постепенно обретая и научную обоснованность.

Отсюда возникает практическое решение преодоления некоторых эмоциональных состояний. Например, если человеку страшно, для выхода из этого состояния ему необходимо или разозлиться, или задуматься о причинах своего страха, проанализировать их и найти возможность преодоления ситуации.

Практически все известные литературные источники отмечают неразрывное слияние религиозных и боевых практик средневекового Востока. «Лучник должен уметь расширять или сужать поле своего зрения и внимания по собственной воле, чтобы быть в состоянии постоянно контролировать окружающую его среду как целое и реагировать на все происходящие в ней изменения. В то же время он должен был способен вычленять из этого окружения каждую конкретную деталь, которая может попасть в его поле зрения. Упражнения в медитации и абдоминальной концентрации (концентрации на брюшном дыхании), часто выполняемые лучниками в тех же монастырских залах, где духовные лидеры были погружены в такие же упражнения, хотя и преследовавшие иные цели, как, например, мистическое просветление (сатори), были обычным явлением для феодальной Японии»<sup>1</sup>.

«Стремление скрывать свои чувства, физические и вербальные проявления эмоций были крайне необходимы и для самурая, ведущего поединки. Многие истории о знаменитых поединках свидетельствуют: острое чувство момента, когда надо атаковать или контратаковать, является решающим. Это чувство можно скрыть, прикинувшись рассеянным или неподготовленным. Оно позволит нанести контрвыпад спустя мгновение после того, как, противник напал. Оно дает возможность по блеску глаз, по дрогнувшему мускулу, по изменению выражения лица уловить намерения врага. Поэтому учителя самураев постоянно искали способы развить в своих учениках особое психическое состояние – состояние внутреннего спокойствия и равновесия, обеспечивающее ту высшую степень восприимчивости, которая, по их мнению, являлась единственной прочной основой для принятия верного решения. Успешны ли были их попытки? Есть основания полагать, что с военной точки зрения – да. Слава японских воинов в древнем мире была неоспоримой. Их бесстрашие в бою, их мужество были широко известны и уважаемы как в самой Японии, так во всех уголках азиатского континента»<sup>2</sup>.

Что же представляли из себя методы тренировки самураев в средневековой Японии?

---

<sup>1</sup> Уэстбрук А., Ратти О. Секреты самураев: боевые искусства феодальной Японии. Ростов-на-Дону, 2000.

<sup>2</sup> Уэстбрук А., Ратти О. Секреты самураев: боевые искусства феодальной Японии. Ростов-на-Дону, 2000.

Помимо традиционных для всех культур тренировок с оружием, представляющих собой всевозможные комплексы физических упражнений, в подготовке лучших воинов средневековой Японии получило развитие воспитание «духовной дисциплины» с помощью особых приемов, используемых буддийскими и дзен-буддийскими монахами. Причем самурай приходил в монастырь именно для того, чтобы стать более совершенным воином. Выполнение медитативных упражнений, упражнений на концентрацию своего сознания, освоение абдоминального дыхания (дыхания животом), решение коанов (не имеющих логического решения задач) ставили своей целью достижение человеком особого состояния сознания, известного в настоящее время как «измененное состояние сознания». Известны описания этого состояния, сделанные различными авторами средневековой Японии. Например, «Не-сознание – то же самое, что и правильное сознание. Не-сознание не застывает и не фиксируется в одном месте ... Оно не помещается нигде ... Когда не-сознание хорошо развито, сознание не заикливается ни на одной вещи и не имеет недостатка ни в чем. Оно подобно разливающейся реке и существует в самом себе. Оно возникает в нужный момент и в должное время (что особенно важно для воина)»<sup>1</sup>. Помимо ключевого слова «не-сознание», в этом отрывке интересной представляется мысль о том, что для воина это сознание возникает в необходимый момент, по всей видимости, без выполнения предварительных специальных упражнений.

Исследуя известные в настоящее время способы подготовки воинов средневековой Японии, можно сделать вывод, что психологической подготовке сопутствовала основательная подготовка, включающая так называемые традиционные способы (физические упражнения, изучение теории и практики своей профессии, например ведения поединка и боевых действий в целом). Несмотря на то, что, по всей видимости, подготовительные психологические упражнения изучались с детства, непосредственное применение этих методов в ратном деле было вторично. Чтобы позволить телу «самостоятельно» действовать, предполагается, что возможные технические действия уже освоены.

«Воин должен отбросить всякие мысли о правильных методах, стратегии и используемых им уловках. Он просто, спокойно, бессознательно или несознательно сближается с противником и наносит удар так, как велит и подсказывает его внутреннее, неопределимое «Я», направляющее его меч... Сказать, что ты постиг искусство, можно только тогда, когда техника владеет твоим телом и конечностями независимо от сознания»<sup>2</sup>.

Другим уже известным нам способом подготовки самурая являются применяемые методы самовнушения, самоубеждения.

«Воин, практикующий дзен, должен быть твердо убежден в одном: «Я единственный и несравненный фехтовальщик во всем мире!» ... Непревзойденная уверенность в собственных силах гарантирует успех без всяких мыслей о нем и обеспечивает победу через пренебрежение к ней

<sup>1</sup> Кинг У. Л. Дзен и путь меча. Опыт постижения психологии самурая. СПб., 1999. С. 35.

<sup>2</sup> Кинг У. Л. Дзен и путь меча. Опыт постижения психологии самурая. С. 73.

(смерти)!»<sup>1</sup>. Этот способ подготовки психики пережил века и с успехом применяется в наше время.

Говоря о проблеме эмоциональных состояний, негативно влияющих на профессиональную деятельность, нельзя не упомянуть такой исторически известный экзотический способ преодоления эмоции страха, как отрицание страха как такового. Стремление древнего викинга попасть в Валгаллу и участвовать на пиру у Одина (древнего скандинавского бога) – пожалуй, одно из наиболее древних упоминаний о таком способе. Аналогичен и культ смерти у японских самураев, вошедший в плоть и кровь целого народа на несколько столетий (рис. 4):

«Воин должен учиться  
Единственной вещи –  
Смотреть в глаза смерти  
Без всякого трепета!»<sup>2</sup>



Ритуальное самоубийство  
(сэппуку)

Рис. 4. Психологический настрой на совершение сэппуку

Следует отметить, что в собственном стремлении к смерти средневековые самураи достигли его крайней степени: «Бусидо означает желание умереть. Даже десять человек не смогут одолеть такого. Великий подвиг невозможно совершить одной только искренностью. Желание смерти должно полностью овладеть твоим сердцем... Боевые искусства требуют захваченности смертью... Размышлять о неминуемой смерти следует ежедневно. Каждый день, когда душа и тело находятся в гармонии, размышляй о том, как твое тело разрывают на части стрелы, пули, мечи и копья, о том, как тебя уносит бушующее море, о том, как тебя бросают в огонь, о том, как ты погибаешь при землетрясении, о том, как ты бросаешься со скалы высотой в тысячу футов, как умираешь от

<sup>1</sup> Там же. С. 75.

<sup>2</sup> Кинг У. Л. Дзен и путь меча. Опыт постижения психологии самурая

болезни или совершаешь сэппуку, чтобы последовать за своим умершим господином. Каждый день без исключения ты должен считать себя мертвым»<sup>1</sup>.

Впрочем, говорить о том, что средневековые самураи не имели чувства страха вообще и не встречались с негативными эмоциональными проявлениями, неверно. Отрицая страх смерти, тем не менее, им не всегда удавалось избавиться от страха как эмоции, как психического явления. Страх за семью, страх нарушить установленные в обществе правила, страх не выполнить свой долг и «потерять лицо», другие виды страха у средневекового самурая были настолько сильны, что в этом случае, пожалуй, стоит говорить о вытеснении страха смерти другими страхами. При этом принятие самураем смерти рассматривался как надежный выход из практически любой неразрешимой жизненной ситуации. Рассматривая совершение самураем ритуального самоубийства (сэппуку), целесообразнее говорить не о преодолении негативных эмоциональных проявлениях, а, скорее всего, о педагогическом, воспитательном аспекте, о культурных традициях этих людей.

Впрочем, в этой традиции существует аспект, представляющий интерес и для нас. Совершение ритуального самоубийства приносило разрешение возникших проблем, однако настоящую славу самураю приносило его поведение во время этой «церемонии». Ни звуком, ни жестом, ни выражением лица не показать боли, проделав всю церемонию до конца (самостоятельно сделав три глубоких разреза живота в предписанной последовательности и медленном темпе), полностью подавить не только эмоции, но и естественные рефлексы организма невозможно без специальной тренировки.

Основные компоненты эмоционального развития воинов Средневековья складывались в разнообразные системы, общие компоненты которых приведены на рис. 5.

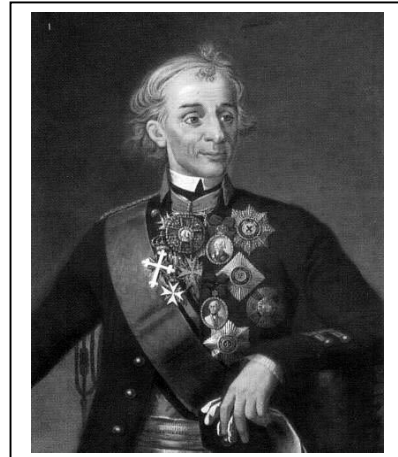


Рис. 5. Доминирующие компоненты психотехник преодоления астенических эмоциональных состояний

В России еще с петровских времен психологическая подготовка неразрывно связывалась с воспитанием солдата, матроса, офицера в духе служения

<sup>1</sup> Ямамото Ц. Кодекс Бусидо. Хагакурэ. Сокрытое в листве. М. : Эксмо, 2009. С. 38.

Отечеству, развитием в них духовно-нравственных начал. Огромное значение этим вопросам уделяли А. В. Суворов, П. С. Нахимов, Ф. Ф. Ушаков, М. И. Кутузов, П. А. Румянцев-Задунайский, М. И. Драгомиров (рис. 6). «Самое высокое звание в жизни – быть воином, – говорил П. С. Нахимов, – выше этого только звание русского воина».



Суворов  
Александр Васильевич  
(13 ноября 1730 г. –  
6 мая 1800 г.)



Нахимов  
Павел Степанович  
(5 июля 1802 г. – 12 июля  
1855 г.)



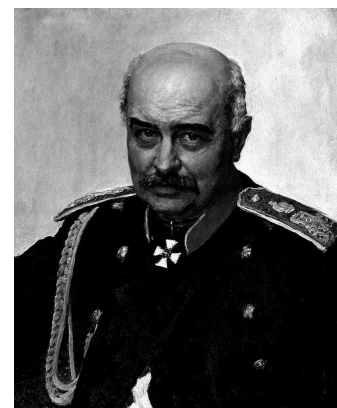
Ушаков  
Федор Федорович  
(13 февраля 1745 г. –  
2 октября 1817 г.)



Кутузов  
Михаил Илларионович  
(5 сентября 1745 г. –  
16 апреля 1813 г.)



Румянцев-Задунайский  
Петр Александрович  
(4 января 1725 г. –  
8 декабря 1796 г.)



Драгомиров  
Михаил Иванович  
(20 ноября 1830 г. –  
28 октября 1905 г.)

Рис. 6. Создатели основ психологической подготовки Российской императорской армии и флота

Призывы «За Бога, Царя и Отечество», увлечение личным примером командира в сочетании с религиозными обрядами, – пожалуй, наиболее известные способы поднятия боевого духа и управления эмоциональным состоянием в то время.

Весомый вклад в развитие способов «донаучной психологической подготовки» внес А. В. Суворов. Известны такие способы настроя, применяемые А. В. Суворовым, как хоровое пение, использование музыки, в том числе военной, беседы с солдатами перед боем и после него, отвлечение солдат от мыслей об опасности, совместная молитва и некоторые другие. Однако несмотря на накопленный столетиями в военном деле опыт применения некоторых психологических приемов, до становления психологии как науки эти разрозненные сведения применялись в большей степени по наитию. Проводя анализ романа Л. Н. Толстого «Война и мир» генерал М. И. Драгомиров писал: «... Мы не знаем ничего или почти ничего о тех внутренних процессах и явлениях, которые происходят в душе человека под влиянием опасности».

Необходимо отметить, что в целом в донаучный период (психологии как науки) развития российской армии подавляющее большинство русских полководцев и флотоводцев считали основным способом психологической подготовки формирование у подчиненных любви к Отечеству, чувства долга, уверенности в победе на основе религиозно-нравственного воспитания.

С развитием психологии как науки в конце XIX в. появились первые исследования психических состояний человека во время боя. Офицер Генерального штаба Н. Н. Головин в своем труде «Исследование боя. Исследование деятельности и свойств человека как бойца» пишет, что необходимо центр тяжести исследования деятельности человека как бойца переместить в изучение психологии человека как бойца. В качестве примера Н. Н. Головин приводит слова генерала М. Д. Скобелева из разговора с одним из своих друзей: «Нет людей, которые не боялись бы смерти, а если тебе кто скажет, что не боится – плюнь тому в глаза, он лжет. Но есть люди, которые имеют достаточно силы воли этого не показать». В дореволюционной военной литературе распространение получили публикации одного из создателей военной психологии русского военного психолога и психиатра Г. Е. Шумкова. Его статьи «Душевное состояние воинов в ожидании боя (по наблюдению офицеров). Военно-психологический этюд», «Герой решимости (военный историко-психологический этюд)», «Чувство тревоги как доминирующая эмоция в период ожидания боя», «Эмоции страха, печали, радости и гнева в период ожидания боя», «Влияние артиллерийского огня на психику (военно-психологический этюд)» публиковались в «Военном вестнике». Г. Е. Шумков отмечал: «Прежнее понятие о бое как о насилии физическом, об истреблении противника, о захвате как цели приходится изменить, и центр тяжести о насилии из области физической перенести в область психологическую». В другом своем произведении Г. Е. Шумков дает описание психофизического состояния воинов в период ожидания боя: «Душевное состояние воинов в ожидании боя характеризуется определенными психофизическими симптомами – со стороны психики: ускорением течения мыслей, ярким воображением в области ожидаемого; вниманием, как бы прикованным к области ожидаемых явлений и ослабленным ко всему другому... появляется нетерпение... Способность запоминать слышанное и воспроизводить по своему желанию

слабеет; отмечается забывчивость..., настроение ... тяжелое и томительное, но оно не отличается постоянством; настроение ... легко может переходить в весело-повышенное состояние... Заботы о себе, личные интересы начинают преобладать над чувствами по отношению к другим лицам – товарищам; религиозные чувства, судя по внешнему обрядовому выражению, повышаются. Чувства долга и обязанности обнаруживают склонность к ослаблению. Появляется повышенная «внушаемость» к слухам, словам, настроению и поступкам окружающих лиц, в особенности лиц начальствующих. Речь – торопливая, поспешная..., при волевых усилиях – сдержанная молчаливость. Движения нетерпеливы. Поспешны, суетливы. При работе, требующей легкости и координирования, движения грубы, и пальцы рук являются как бы непослушными. Со стороны внутренних органов: субъективно – испытываются ощущения жара, нытья и томления в области сердца, тяжесть дыхания с потребностью временами глубоко вздохнуть; сухость во рту и глотке, ложные учащенные позывы к исполнению естественных нужд; объективно – учащение пульса и дыхания выше нормы, жажда, а отсюда учащенное питье; ослабленный аппетит». Таким образом, Г. Е. Шумков как психолог впервые говорит о негативном влиянии на организм чувства тревоги и страха, описывая негативные эмоциональные состояния.

В этот период происходят поиск и обоснование научных способов воздействия на эмоциональную сферу человека в бою. Подполковник Генерального штаба российской армии Н. Н. Головин писал: «... века не изменили основ эмоциональной природы человека». Развивая мысль об эмоциональной составляющей деятельности человека во время боя, Н. Н. Головин отмечал: «Страх есть одна из самых сильных эмоций». Здесь же Н. Н. Головин дает и первые практические рекомендации: «... единственным и верным средством для отвлечения внимания бойца от инстинкта самосохранения ... будет деятельность бойца». По сути, ставится вопрос об управлении своей психикой в период возникновения негативных эмоциональных состояний. Другими рекомендациями Н. Н. Головина следует считать привитие привычек к опасности, усвоение нужных автоматизмов, чтобы действия солдата были отлаженными в обстановке боя при уменьшенной рассудочности. Опираясь на физиологические процессы человека, возникающие под воздействием эмоций, Г. Е. Шумков дает свои рекомендации, например: «В это время страшно хочется пить и пить ... Пить чай – лучшее утешение в эту минуту». Г. Е. Шумков считает, что «... предварительное ознакомление воинов с реальными явлениями в бою – в смысле психических переживаний и в смысле боевой деятельности – есть предварительное же накопление боевого опыта, а следовательно, и рациональная борьба с вредным влиянием сильных переживаний на организм воинов при чувствах тревоги и страха».

Наряду с психологическими методами преодоления ЭСНВПД в этот же период Г. Е. Шумковым рассматривается возможность использования лекарственных средств в боевой обстановке. При этом к использованию алкоголя Г. Е. Шумков относился отрицательно, так как, по его мнению,

алкоголь вредно сказывается на психическом и физическом состоянии воина. Солидарен с ним в этом вопросе и К. Дружинин: «Вообще в армии должно быть возможно меньше алкоголя. И надеяться на его полезное действие нельзя ..., не считаю возможным рекомендовать такой способ (употребление алкоголя) для воздействия на психику бойцов».

Проблему преодоления ЭСНВПД в этот период в основном связывали с проблемой преодолением страха. Однако отдельные публикации обращали внимание на более широкий спектр эмоциональных переживаний и связанные с этим проблемы. Примером может служить публикация Г. Е. Шумкова «Эмоции страха, печали, радости и гнева в период ожидания боя».

В целом, в дореволюционный период развития военной психологии большинство исследований, касающихся вопросов психологии солдат и офицеров на поле боя, не решили однозначно проблему борьбы с эмоцией страха (с инстинктом самосохранения), хотя об эмоции страха и ее преодолении было высказано немало интересных идей.

В послереволюционные годы на развитие теории преодоления страха оказали влияние вопросы идеологии. В основу психологической подготовки были положены краткие, но необычайно сильно «заряженные» эмоционально лозунги: «Даешь Ростов», «Даешь Варшаву». Один из специалистов по идеологическим вопросам того времени И. А. Михайлов так описывал практическое применение идеологически выверенных лозунгов: «... лозунг овладевает сознанием и парализует инстинкт самосохранения. Крик «Ура» превращает бойца в индивида толпы, которая стихийно и решительно движется вперед, не замечая опасности, убитых и раненых».

В довоенный период стержнем психологической подготовки военнослужащих и сотрудников милиции признавался моральный и идеологический фактор подготовки. Вопросы преодоления ЭСНВПД сводились к воспитанию личного состава Красной Армии и милиции в духе преданности идеалам партии, коммунизма, защите социалистического Отечества.

С дальнейшим развитием психологии как науки в систему подготовки военнослужащих и сотрудников ОВД прочно вошли такие понятия, как «психическая устойчивость», «нервно-психическая устойчивость», «стрессоустойчивость», «эмоциональная устойчивость», «волевая устойчивость», «психологическая устойчивость», «морально-психологическая устойчивость», «эмоционально-волевая устойчивость» личности. Изучением этих процессов в психологической и педагогической деятельности в той или иной форме занимались такие ученые, как А. В. Барабанщиков, А. С. Батышев, С. П. Безносков, В. Л. Васильев, Л. В. Заварзина, А. Т. Иваницкий, В. Я. Кикоть, В. Л. Марищук, Ю. Ф. Подлипняк, А. А. Реан, А. В. Стремоухов, Н. Ф. Феденко, В. И. Хальцев, Г. Н. Хон, А. А. Шестаков и др.

Развитие отечественной психологической науки в области необходимых морально-психологических качеств у военнослужащих и сотрудников органов внутренних дел привело к появлению представления о «втором интегральном системном качестве (кроме психологической устойчивости), формируемом в процессе психологической подготовки – психологической готовности».

В зависимости от поставленных целей в исследованиях различных ученых такие понятия, как «эмоционально-волевая устойчивость», «эмоциональная устойчивость» трактуются по-разному:

- моральная регуляция поведения;
- волевая саморегуляция поведения;
- произвольная и непроизвольная регуляция поведения и деятельности, психическая саморегуляция;
- эмоциональная регуляция деятельности и поведения.

В результате исследований служебной деятельности личного состава в стрессовых ситуациях было выявлено, что традиционный для военной педагогики и психологии комплекс профессионально значимых волевых качеств не всегда обеспечивает выполнение служебно-боевых задач, а связь между способностью хладнокровно действовать в напряженной ситуации и уровнем специальной профессиональной подготовки не имеет жесткой зависимости.

Этот же факт отмечают и военные психологи. Военнослужащий на тренировках может показывать отличные результаты, так как он заведомо знает, что все здесь не настоящее, вроде игры в солдатики. И если не готовиться к ожидаемому страху, не знать его механизмы, не научиться преодолевать этот порог – то в реальном бою вы превратитесь в кусок мяса. Физические данные тут первостепенной роли не играют, чем больше мышечная масса – больше этот «кусочек» вот и все. Поэтому психологическая готовность бойца к настоящему бою не менее, а иногда более важна, чем огневая подготовка и тому подобное.

Уместно привести пример, описанный В. Н. Леоновым в своей книге «Готовься к подвигу»: «Так случилось, что я оказался лицом к лицу с двумя офицерами и двумя десятками солдат противника. Я успел упасть за маленький кустик и выстрелить. Один офицер упал, остальные остановились. Я пытался выстрелить во второго офицера, но винтовка отказала. Пытался примкнуть штык – сразу не получилось, а пока возился с ним, офицер заметил меня и мгновенно выстрелил из пистолета, но промахнулся. Второй раз стал целить повнимательней. Лихорадочно соображаю: встать – увеличится мишень, убьет. Лежать и ждать товарищей – тоже убьет. Тогда я решился на крайность – вскочил и бросился к этому офицеру. Я был уверен, что, если добегу, то задушю его. Мы видели глаза друг друга, и я вдруг понял, что он боится смерти! Я успею добежать до него, и, возможно, потом солдаты растерзают меня, но его уничтожить я успею. То же самое и он прочитал в моих глазах и бросился бежать. Солдаты бросились за ним. Я гнал их метров семьдесят. Догнать не сумел, так как они скрылись в бетонированном укреплении. Я швырнул туда гранату. Потом подбежал Николай Доманов, и мы уничтожили всю группу»<sup>1</sup>. Здесь же автор поясняет: «Боевая практика убедительно показывает, что рукопашных схваток, когда оба противника с одинаковой энергией борются за победу, не бывает. Один из двух обязательно струсит и отступит, а если отступать некуда, будет защищаться, спасая свою жизнь. Второй, действуя

---

<sup>1</sup> Леонов В. Н. Готовься к подвигу сегодня. М., 1973. С. 61-62.

решительно, будет выполнять задачу до конца. Этим вторым будет тот, у кого сильнее воля, кто физически и морально превосходит противника. Это психологический закон боя. Я служил в отряде, который, действуя в тылу врага, всегда уступал врагу и в численности, и в техническом оснащении, и в огневой мощи, но мы всегда побеждали в рукопашном бою. Ни немцы, ни японцы в рукопашных схватках никогда не действовали так решительно, как мы. Иногда они атаковали, но это был натиск массы людей, а те, кто соприкасался с нами вплотную, только защищались, в глазах у них был страх».

Одним из первых научных способов преодоления негативных эмоциональных состояний является созданная в 1932 г. берлинским психиатром И. Г. Шульцем (рис. 7) система, которую он назвал «аутогенная тренировка».



Иоганн Генрих Шульц  
(20 июня 1884 г. –  
19 сентября 1970 г.)

Рис. 7.

Основанная на методах индуистской йоги, рациональной психотерапии П. Ш. Дюбуа, технологии сознательного внушения Э. Куэ аутогенная тренировка оказалась чрезвычайно эффективным средством и для повышения нервно-психической устойчивости в стрессовых и экстремальных условиях.

Традиционно аутогенная тренировка включает три этапа:

- подготовительный – определение развивающих задач, установление распорядка дня, первичный самоконтроль;
- АТ-1 – аутогенная тренировка первой степени, состоящая из шести упражнений;
- АТ-2 – аутогенная тренировка второй степени, состоящая из семи основных и нескольких дополнительных упражнений.

Известно, что мышечное напряжение является постоянным спутником страха и других негативных эмоций. Аутогенная тренировка, добиваясь эффективного расслабления мышц, приводит к появлению у человека

некоторого успокоения, «внутреннего равновесия». Кроме того, в аутогенной тренировке расслабление мышц играет функцию стирания «мышечного рисунка» эмоции, являющегося важным звеном в стереотипе развития эмоциональной реакции. В дальнейшем, после этапа успокоения, может быть проведено восстановление или программирование необходимого для профессиональной деятельности мышечного напряжения, что, в свою очередь, приведет в профессиональную норму физиологические реакции организма.

Всякая эмоция, помимо «внутреннего состояния», имеет и так называемые «мышечные компоненты», это – мимика, пантомимика, тембр голоса. Напряженные мышцы лица, затрудненное дыхание, «сдавленный» голос и другие аналогичные симптомы свидетельствуют о нахождении человека в возбужденном состоянии. Известно, что выражение лица, обусловленное напряжением мимических мышц, меняется в соответствии с эмоциональным состоянием. И наоборот, сознательное расслабление мышц лица, контроль дыхания и сосредоточение на приятных ощущениях приводят к стабилизации эмоционального состояния. Распространенный народный способ – если Вы вышли из себя, необходимо сделать три глубоких вдоха-выдоха, медленно сосчитать до десяти, улыбнуться, а потом действовать – сродни аутогенной тренировке.

Подавляющее большинство психологов считают, что с помощью специальных методов тренировки человек может научиться осознанному самоконтролю и произвольному изменению протекания своих произвольных физиологических процессов. Так, например, Г. С. Никифоров, Ю. И. Филимоненко, А. К. Польшин, рассматривая вопросы управления своим состоянием, предлагают в качестве инструмента методы аутогенной тренировки (по И. Г. Шульцу) и метод «биологической обратной связи» (метод адаптивного биоуправления). Суть метода «биологической обратной связи» заключается в том, что саморегуляция произвольных физиологических функций осуществляется с опорой на обратную связь, включенную в сферу осознанного самоконтроля. Биологическая обратная связь обеспечивается электрофизиологической аппаратурой, которая измеряет и представляет текущие результаты воздействия на протекание того или иного произвольного физиологического процесса, тем самым давая субъекту саморегуляции постоянную возможность осуществлять самоконтроль характера его развития. Иными словами, метод «биологической обратной связи» позволяет сделать обычные неощущаемые и, следовательно, неосознаваемые процессы в организме ощущаемыми, доступными осознанному самоконтролю и произвольному воздействию на них.

Другим современным научным, популярным в силовых структурах способом управления своим психическим состоянием является метод дагестанского врача и психолога Х. М. Алиева «Ключ». Метод Х. М. Алиева построен на выполнении автоматических однообразных движений с минимальным усилием. Это автоматические покачивания головой, телом, идеомоторные, так называемые «левитирующие» движения рук и др. Х. М. Алиев доказывает, что сознательное искусственное моделирование

автоматических движений снимает стресс, оздоравливает и гармонизирует психику. Кроме того, эти естественно реализуемые движения легко воспроизводятся телом без каких-либо дополнительных усилий при условии их яркого образного воспроизведения и вербального подкрепления во внутреннем плане. У обучаемого создается впечатление самопроизвольной реализации образа в телесную форму, что позволяет преодолеть барьер сознательной критики (так мешающий при формировании способности вхождения в ИСС) и придать последующим самовнушаемым образам императивный характер.

Важной вехой в развитии отечественных психологических практик преодоления эмоциональных состояний, негативно влияющих на деятельность, являются работы выдающегося врача, психолога-практика А. В. Алексеева, посвятившего десятки лет совершенствованию комплексной авторской методики преодоления ЭСНВПД. Комплекс базируется на ИСС, но, в отличие от множества прочих методик, А. В. Алексеев пошел значительно дальше и не стал останавливаться на благотворном аутогипнотическом эффекте как таковом. Он генерирует очень плодотворную идею о выявлении и культивации некоего «оптимального боевого состояния» (ОБС), включающего как одну из основных эмоциональную компоненту. Идея была живо воспринята практиками и вошла в состав многочисленных программ психологического обеспечения деятельности специалистов самого разного профиля – от спортсменов до уникальных профессионалов специального назначения. Следует отметить, что А. В. Алексеев модернизировал и сам процесс обучения вхождению в ИСС, используя позитивный опыт применения аутогенной тренировки и управляемой саморегуляции и прогрессивной мышечной релаксации по Э. Джекобсону и др. Можно сказать, что этот метод, на сегодняшний день, может служить наиболее приемлемой основой для дальнейшего исследования и решения проблемы преодоления ЭСНВПД в силовых ведомствах.

Подводя итог анализу известных способов подготовки людей различных культур и эпох, занимающихся деятельностью, связанной с необходимостью управлять своими психическими состояниями, стоит отметить, что всегда существовали особые приемы, классифицируемые сейчас как психологические.

Общим во всех этих приемах является достижение человеком особого психического состояния – измененного состояния сознания. Оно позволяет получить доступ к ранее неосознаваемым и недоступным физиологическим и психическим процессам, в том числе и эмоциональным, что дает обучаемому дополнительные возможности по контролю и управлению своей психикой и организмом.

Подобное состояние знакомо большому количеству людей, особенно имеющих опыт переживания смертельной опасности. При этом отмечаются такие достаточно парадоксальные сопутствующие явления, как «замедленный ход времени», неожиданная взрывная сила, способность к предвидению ситуации, необычайно тонкий слух, нечувствительность к боли, опасности, способность к действиям даже после смертельного ранения и т.д. И хотя эти все явления субъективны и не подвергались никаким измерениям в момент

проявления, факты и свидетельства людей, наблюдавших действия воина в измененном состоянии сознания, позволяют говорить об объективности этих явлений.

Исторически проблема преодоления эмоциональных состояний, негативно влияющих на профессиональную деятельность, решалась тремя основными способами (рис. 8).

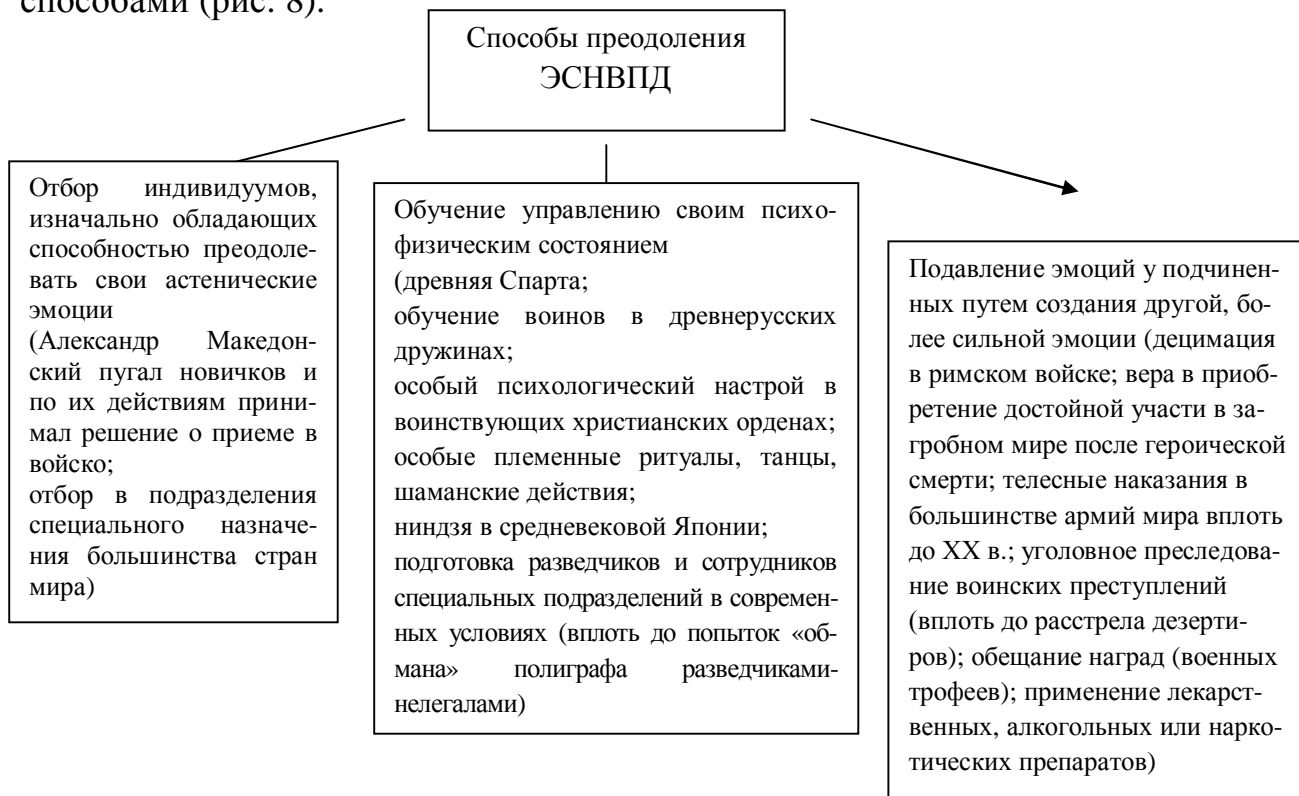


Рис. 8. Основные способы преодоления эмоциональных состояний, негативно влияющих на профессиональную деятельность

Необходимо отметить, что чаще все три способа применялись в различных сочетаниях одновременно. Однако описаны случаи, когда основным являлся только один из этих способов.

Несмотря на недостаточную исследованность и отсутствие адекватного научно-теоретического обоснования таких экзотических способов управления психическими состояниями, как «молитва западного рыцаря», «медитация восточного воина», особый настрой русского дружинника, загадочные способы энергетической регуляции средневекового ниндзя, нельзя отрицать их эффективность в решении обозначенной нами проблемы.

Задача современной психологии – систематизировать старые и на их основе обосновать и опробовать современные эффективные способы управления психическими состояниями и преодоления ЭСНВПД.

### **1.3. Характеристика эмоциональных состояний, негативно влияющих на профессиональную деятельность, психологические условия их возникновения и проявления у сотрудников ОВД**

Разнообразие деятельности сотрудников ОВД не позволяет выделить какую-либо преобладающую эмоцию при выполнении служебно-боевых задач. Участие в боевых действиях сотрудника ОМОН или СОБР, проведение процессуальных действий, опрос свидетелей, пресечение массовых беспорядков и множество других задач вызывают совершенно разные эмоциональные состояния. При ведении боевых действий это могут быть страх, ярость, тоска; при общении с криминальными элементами это может быть отвращение. Обладая даже небольшой долей фантазии, можно самим смоделировать ситуацию, характерную для сотрудника ОВД, представить и описать его состояние. Причем, как ни странно, чрезмерная радость для сотрудника ОВД, находящегося при выполнении служебного задания, при определенных обстоятельствах может иметь тоже негативные последствия – потеря осторожности, бурное ее выражение, чересчур смелое поведение, пренебрежение правилами ведения процессуальных действий, состояние упоения своими успехами и т.д.

Что же в деятельности сотрудников ОВД вызывает такие эмоциональные проявления, которые негативно влияют на их профессиональную деятельность? В психологии принято говорить о так называемых «трудных ситуациях» (ТС) человеческой деятельности.

Уровень субъективной трудности деятельности в одной и той же ситуации в определенной степени индивидуален и в зависимости от объективной сложности заставляет рекрутировать все более высокие степени психического контроля участника. Если система востребованного уровня достаточно развита и натренирована – деятельность реализуется успешно, если нет – происходит срыв.

Проблема деятельности в трудных ситуациях всегда вызывала большой интерес у отечественных психологов. Психологические аспекты действий в ситуациях, требующих большой степени напряжения психических и физических возможностей профессионала, исследовались в трудах А. Я. Анцупова, М. И. Дьяченко, Ц. П. Короленко, П. А. Корчемного, Л. Н. Кузнецова, В. И. Лебедева, Г. Д. Лукова, В. Л. Марищука, Б. М. Теплова, Б. Я. Шведина и др.

Большой интерес к данной проблеме обусловил наличие разнообразных подходов к пониманию деятельности в ТС. Различными терминами нередко обозначаются одни и те же понятия или под одинаковыми названиями имеются в виду совершенно несхожие термины. Например, для обозначения субъективной сложности определенной деятельности используются термины – трудная, стрессовая, экстремальная, сложная, напряженная и др. Это обуславливает ряд трудностей в исследованиях деятельности в ТС, таких, как сравнительный анализ результатов работы и выводов исследователей, представляющих различные психологические школы, создание универсальных

эффективных средств диагностики функциональных состояний человека, осуществляющего сложную деятельность, создание практических средств преодоления психической напряженности, возникающей в ТС.

Интерес к проблемам деятельности в трудных ситуациях, сложных, не привычных для человека условиях, вызывающих психическое и физическое перенапряжение, привел к созданию целой отрасли в психологической науке – экстремальной психологии. В ней изучаются закономерности деятельности человека в непривычных условиях существования. Такими условиями, например, могут считаться нахождение человека в состоянии невесомости, в условиях подъема на большую высоту или наоборот погружение в морскую глубину, осуществление деятельности в районах со сложными климатическими, географическими условиями и т.д. При этом экстремальными считаются такие условия, которые крайне затрудняют нормальное существование индивида, требуют функционирования специфического механизма физиологической и психологической адаптации, вызывают отдаленные во времени изменения в организме и психике человека.

Специфика подхода к изучению экстремальных ситуаций заключается в том, что при всем многообразии и различном уровне сложности задач, решаемых специалистами, основной акцент ставится на изучение психогенного влияния условий жизни и деятельности (прежде всего, природных, климатических, социальных), и именно они считаются главной детерминантой экстремальности. Все экстремальные факторы можно условно разделить на две большие группы по воздействию на психику человека:

- через осложнения в функционировании организма человека как физиологической системы;
- посредством изменения социально-психологических факторов жизни и деятельности личности.

В исследованиях по экстремальной психологии принято считать, что на человека воздействуют следующие основные психогенные факторы: монотония, измененные пространственная и временная структуры, ограничения личностно значимой информации, одиночество (групповая изоляция), угроза для жизни.

Спортивный психолог В. Гошек приводит ряд подходов к классификации стрессоров: по происхождению; по интенсивности; по полярности (дистресс-эустресс); по сфере воздействия: физиологические, психологические, социальные. Большинство зарубежных и отечественных психологов важнейшим стрессовым фактором считают опасность, угрозу для жизни, здоровья, социального статуса личности.

В военной психологии изучению факторов ТС в той или иной степени посвящены труды А. Я. Анцупова, М. И. Дьяченко, Л. Н. Кузнецова, В. Е. Попова, В. В. Сысоева, Б. Я. Шведина и др. В военной психологии считается, что основными факторами воздействия на воина являются: 1-я группа – опасность, внезапность, неопределенность, новизна, негативное эмоциональное воздействие; 2-я группа – совмещение нескольких видов деятельности, высокий темп действий, недостаток времени, монотония, избыток информации и др.

Что же касается деятельности сотрудника ОВД в ТС, то по аналогии с деятельностью воина можно предположить, что, изучив характерные затруднения, снижающие эффективность деятельности в ТС, можно специальными психологическими средствами увеличить индивидуальные пороги стеничности с соответствующим фактором трудовой ситуации и удерживать их на этом уровне.

Сами факторы, как показало изучение ряда исследований, существенно отличаются не только для представителей разных профессий, но и специальностей в рамках одной профессии. Объясняется это различием условий, в которых осуществляется выполнение профессиональных задач, а также самой их специфики.

По мнению практических психологов МВД России, определенную трудность в исследовании вызывает то обстоятельство, что в профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов разговор о чувстве страха, опасности, личной уязвимости находится под своеобразным запретом. Каждый сотрудник, как правило, привыкает переживать эти чувства в одиночку. При этом простое подавление страха нередко приводит к агрессивности и психической травме.

Проводя системно-ситуативный анализ деятельности и возникающих в ходе служебно-боевой деятельности сотрудников ОВД эмоций, можно отметить, что в зависимости от силы возникающей эмоции характер ее проявлений у сотрудников различного личностного склада может быть противоположен (рис. 9). Так, абсолютное большинство сотрудников отмечает, что при наступлении состояния возбуждения, активизации, тело не чувствует болевых ощущений и усталости, увеличивается скорость двигательных реакций, возникают другие индивидуальные ощущения, благодаря чему сотрудник становится более успешен при выполнении служебно-боевых задач.

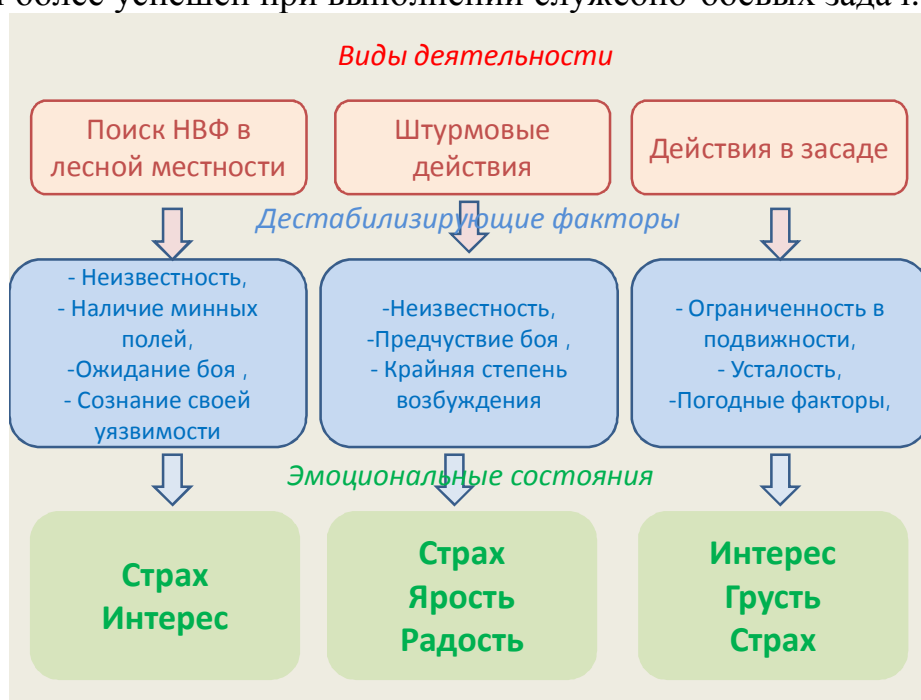


Рис. 9. Примеры эмоциональных состояний, доминирующих в отдельных (наиболее трудных) видах деятельности сотрудников ОВД

Вместе с тем, определенная часть сотрудников при возникновении сильных эмоций отмечает у себя такие проявления, которые явно мешают успешному выполнению СБЗ. Это такие проявления, как заторможенность (вплоть до ступора), излишняя и нецеленаправленная двигательная активность (вплоть до ажитации), слабость, дрожание рук, снижение восприимчивости, рассеянность внимания и др. Причем негативные физиологические реакции могут быть характерны практически для любой эмоции. Отличить характер эмоции у конкретного человека лишь только по какому-то одному физиологическому признаку не представляется возможным. Следует отметить, что при выполнении СБЗ сотрудниками ОВД отдельные эмоции в чистом виде не испытываются практически никогда. Наблюдаемое у них психическое состояние представляет собой достаточно сложный эмоционально-волевой комплекс, реализующий моторно-познавательные функции, который зависит от различных факторов, как объективных, так и субъективно-личностных.

Сказать, что проблема изучения функционирования эмоциональной сферы в экстремальной деятельности уже решена психологической наукой, к сожалению, нельзя. Как известно, человеческие переживания – достаточно интимный процесс и выявление изменений, происходящих в психике человека, сопряжено, с одной стороны, с нежеланием человека допускать вторжение в его внутренний план, с другой – с понятными объективными трудностями СБЗ.

Вариант структуры эмоциональных проявлений, по-разному влияющих на профессиональную деятельность, можно представить в следующем виде.

<b>Уровни эмоции</b>	<b>Характерные проявления</b>
Фоновый уровень	Стандартная дневная активность, повседневные вегетативные реакции
Уровень, повышающий результативность (уровень стеничности)	Учащенное дыхание, повышенное сердцебиение, покраснение кожи, нечувствительность к легким болевым воздействиям, повышенная возбудимость, бдительность, тревожность, агрессивность
Уровень нарушения деятельности (уровень астеничности)	Слабость, «дрожь в коленях», сухость во рту, позывы к рвоте, слабость в животе, диарея, заторможенность, чрезмерная двигательная активность, смена тембра голоса (повышение до визга), излишняя потливость, побледнение кожи лица, апатичность, безрассудство, бессмысленные поступки, потеря памяти, расстройство речи, разрушение навыков и т.д.

Отметим, что проведенные исследования позволяют сделать несколько важных для понимания проблемы выводов.

1. Доминирующими эмоциями в трудных ситуациях профессиональной деятельности являются ответственность, долг, страх, гнев, интерес; реже при определенных условиях – удовлетворенность, апатия, тоска, вина; крайне редко радость.

2. Любое эмоциональное проявление не может рассматриваться как априорно препятствующее реализации деятельности (может быть только депрессивный регистр). Знак и степень влияния эмоции на деятельность зависят от ее активационного потенциала, диапазона ее стеничности и степени подконтрольности субъекту деятельности (рис. 10).

3. Чаще всего срывы в деятельности являются следствием воздействия эмоциональных регистров страха, гнева и в меньшей степени тоскливого регистра.

4. Доминирующие в процессе профессиональной деятельности эмоции при обязательном подчинении общим закономерностям имеют определенную личностную детерминацию и иногда довольно существенно различаются у сотрудников различного психологического склада.

5. Постановка под личностный контроль регистров, обладающих наибольшими активационными потенциалами, расширение их диапазона стеничности резко повышает профессиональные возможности сотрудника, делает его более стрессоустойчивым.

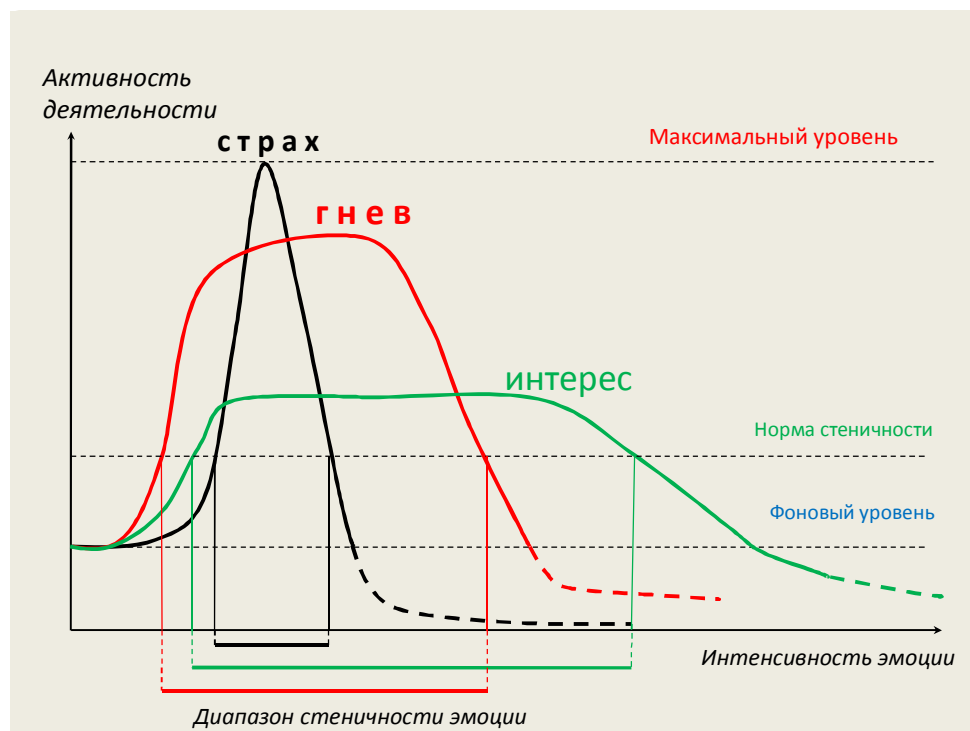


Рис. 10. Усредненная сравнительная характеристика активационных потенциалов и диапазонов стеничности основных эмоциональных регистров

На сегодняшний день, несмотря на наличие практического опыта в вопросах эмоционального управления сотрудниками подразделений «особого риска» среди военнослужащих, сотрудников других силовых ведомств, спасателей приходится отмечать, что подавляющее большинство сотрудников не умеют регулировать свои психические состояния. Сошлемся на данные проведенных исследований в подразделениях специального назначения внутренних войск МВД России (2007 – 2011 гг.), в ходе которых установлено:

- большинство сотрудников отмечают, что по своей модальности и разнообразию испытываемые в ходе выполнения СБЗ эмоциональные состояния являются самыми яркими в их жизни и практически не встречаются в повседневной деятельности. Желание повторно испытать возникающие при этом психические состояния привели многих военнослужащих к возврату на военную службу после увольнения в запас;

- возникающие эмоциональные состояния оказывают не только негативное влияние на эффективность действий сотрудников, но и при определенных условиях способствуют успешному их выполнению;

- абсолютное большинство сотрудников подразделений специального назначения не умеют регулировать свои эмоциональные состояния, но считают необходимым научиться этому;

- в случаях, когда первый боевой опыт применения изученной техники эмоционального регулирования имеет положительные результаты, происходит закрепление положительного эмоционального состояния при выполнении СБЗ, что способствует появлению и других позитивных последствий (увеличение боевого ресурса, рост стрессоустойчивости, готовности к экстремальной деятельности, укрепление психического здоровья, предотвращение профессионального выгорания, профессиональное долголетие).

Таким образом, совершенно понятно, что имеются все необходимые и достаточные условия для того, чтобы выделить данную проблему как наиболее значимую и решать ее современными научными методами. Чтобы ясно понимать структуру и содержание психологических задач, которые необходимо решать в связи с этим, обозначим отправные точки для выявления качественных критериев и параметров психологических подструктур личности сотрудника, интересующие практического психолога при решении проблемы преодоления негативного воздействия эмоций на профессиональную деятельность. Они выглядят следующим образом:

- личностные особенности, указывающие на степень сформированности и устойчивости профессиональной мотивации, чувства долга и ответственности, степень профессионализации познавательной и моторной сфер;

- личностные особенности, предрасполагающие сотрудника к доминирующему проявлению эмоций из регистров страха, гнева, тоски;

- интенсивность, диапазон стеничности, пластичность и длительность базовых эмоций;

- актуальный уровень самоконтроля и регулирования эмоциональных проявлений;

- способность к развитию самоконтроля и регуляции;

- психофизический ресурс, характеризующий перспективы профессионального долголетия.

Критерии профессиональной пригодности эмоциональной сферы сотрудников, безусловно, требуют уточнения и конкретизации применительно к каждой конкретной специальности. Они не могут рассматриваться самостоятельно в отрыве от других психологических структур личности. Каждая психологическая подструктура сама зависит от функционирования

остальных, при этом являясь необходимым условием их правильного функционирования. Лишь в методических целях в пособии акцентируется внимание именно на эмоциональной сфере, но, как и ранее, так и в ходе дальнейшего рассмотрения будет подчеркиваться роль других сфер психики сотрудника и необходимость их гармоничного развития.

## **2. МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВЫЯВЛЕНИЯ И ПРЕОДОЛЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ, НЕГАТИВНО ВЛИЯЮЩИХ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ У СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

### **2.1. Диагностический и развивающий аспекты преодоления эмоциональных состояний, негативно влияющих на профессиональную деятельность, у сотрудников органов внутренних дел**

После выявления критериев оценки эмоциональной сферы сотрудников ОВД проблема преодоления негативного влияния эмоционального состояния на ход профессиональной деятельности реализуется в двух взаимосвязанных аспектах: диагностическом и развивающем.

Диагностический аспект предполагает определение норм и операционализацию ранее выделенных критериев, характеризующих требования к эмоциональной сфере сотрудников, обеспечение этих критериев комплексом методик всесторонней диагностики. Данная задача решается в рамках научных исследований, проводимых ведомственными научно-исследовательскими учреждениями, учебными заведениями, специализированными лабораториями в рамках НИР и диссертационных работ. Всесторонняя диагностика эмоциональной сферы сотрудников ОВД должна предполагать:

1. Выявление стабильных личностных черт, указывающих на предрасположенность конкретного сотрудника к определенным способам эмоционального реагирования в перспективе служебной деятельности. Такое исследование, как правило, проводится при отборе сотрудника для службы в ОВД, при подборе для прохождения службы в конкретном подразделении, на конкретной должности. Осуществляется с применением всего комплекса тестовых методик, рекомендуемых психологам органов, подразделений, учреждений МВД России для использования в психологической работе с личным составом, а также методами обобщения характеристик на сотрудника по прежнему месту службы, анализа биографических данных и данных, полученных в ходе первичной диагностической беседы с психологом и другими должностными лицами (прил. 5). Эта технология на сегодняшний день наиболее распространена, поэтому не будем в этом пособии уделять ей много внимания.

Следует отметить, что современные тестовые методы перспективной диагностики эмоциональной сферы не дают достаточно точного прогноза эмоциональных реакций сотрудника в стрессовых ситуациях служебной деятельности. В связи с этим в психологическом заключении на сотрудника, принимаемого на службу, описывается не прогноз проявлений его эмоциональной сферы в будущей служебной деятельности, а лишь актуальное ее состояние. Этого не всегда достаточно. Поэтому в подразделениях, деятельность которых особенно эмоциогенна, применяются дополнительные

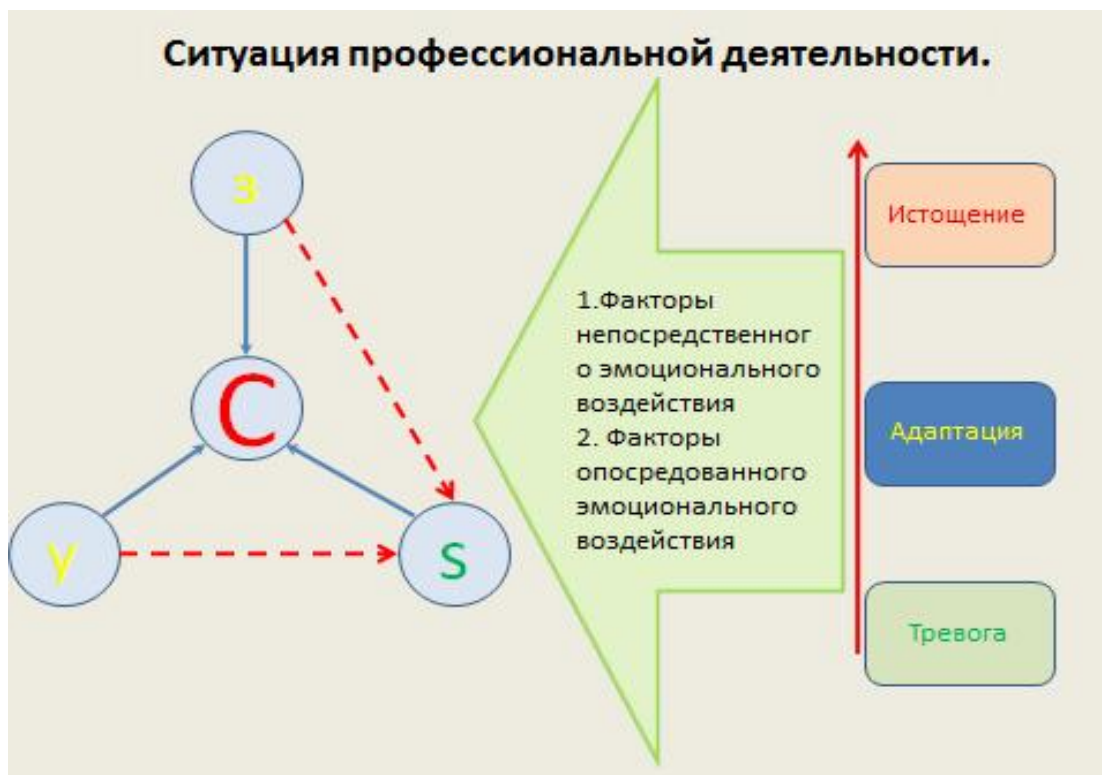
методы отбора, предполагающие моделирование трудностей, способных заставить эмоциональную сферу проявиться в том или ином плане (прил. 6).

2. Определение реальных особенностей эмоционального реагирования сотрудника в различных ситуациях служебно-боевой деятельности. В отличие от перспективной прогностической задачи, которая решается на первом этапе, здесь берутся в расчет не предположительные, а реальные эмоциональные проявления, рассматриваемые в динамике служебной деятельности и с учетом всего комплекса внешних и внутренних факторов, обусловивших их появление. Кроме того, при наличии достаточного банка данных о реальной деятельности сотрудника и проявляемых им эмоциях появляется возможность вносить целенаправленные коррективы и в содержательный план предварительного отбора и подбора, делать его более адекватным. Основным методом выступает системно-ситуативный анализ деятельности (ССАД) (прил. 7).

Системно-ситуативный анализ деятельности предполагает ее целостное исследование путем обобщения информации о большом количестве типичных ситуаций профессиональной деятельности. При этом ситуация как единица анализа деятельности интегрирует параметры профессиональных задач, условий, в которых эти задачи были выполнены, и психологические особенности субъекта, реализовавшего эту деятельность. Особенностью ССАД является необходимость постоянного пополнения банка ситуаций, что делает его результаты более достоверными и отвечающими самым современным тенденциям профессиональной деятельности. ССАД не должен носить разовый характер, иначе он теряет свою эффективность.

ССАД основывается на анализе ситуаций, введение понятия «ситуация» требует некоторых пояснений.

Основным критерием правильности выбора единицы анализа любого объекта является то, насколько она позволяет выявлять его целостные свойства – структуру, динамику развития, особенности. Ведь необходимо осуществлять комплексно структурный, функциональный и генетический анализ деятельности. Если основываться на определении деятельности как специфической человеческой форме активного отношения к окружающему миру, содержание которой составляет его целесообразное изменение и преобразование, то можно утверждать, что для решения задачи ее психологического изучения необходимо анализировать окружающую среду (ее воздействие и изменение) и саму активность субъекта деятельности. Иными словами, деятельность должна анализироваться в субъективно-объективной определенности. Мотивы, познавательные, эмоциональные процессы, цели, операции, действия, результаты необходимо рассматривать в системе трехмерного пространства: задача, субъект деятельности, объективные условия деятельности (рис. 11).



z – задача;  
y – условие;  
s – субъект.

Рис. 11. Ситуация как единица психологического анализа деятельности в трудных условиях

Единица деятельности – это наименьшая неделимая часть деятельности, в которой появляются все ее основные элементы и подсистемы в целостной непосредственной связи и взаимодействии. Удаление хотя бы одной составляющей части приводит к исчезновению определенности деятельности. Ситуация – целостная часть деятельности, осуществляющаяся от начала до конца при решении задачи в конкретных условиях, за определенное время.

Здесь основные структурные элементы деятельности подвергаются не «вертикальному», а «горизонтальному» анализу, так как объединяются на конкретном субъекте деятельности в процессе выполнения конкретной задачи, в конкретных объективных условиях.

Как только мы пытаемся рассмотреть эти элементы психологической деятельности и саму личность профессионала порознь, вне пространства (задача, субъект, условия), то сразу начинаем сталкиваться со значительными трудностями в их изучении и объяснении, применении результатов подробного анализа на практике. Психологические особенности, цели, способы и условия деятельности рассматриваются в тесной диалектической связи и определенности, в зависимости от того, какая задача выполняется, кем (опыт, подготовленность и т.д.), в каких конкретно условиях. Поэтому в качестве единицы анализа деятельности предлагается ситуация.

Системно-ситуативный анализ деятельности осуществляется с помощью метода последовательной динамической оценки (МПДО). МПДО, как правило, включает шесть блоков:

1. Задача.
2. Субъект.
3. Объективные условия.
4. Ситуация в узком смысле.
5. Ситуативная деятельность.
6. Результат.

Содержание каждого блока зависит от модификации МПДО. Модификаций МПДО несколько и различаются они по следующим критериям:

- субъекту деятельности – индивид и группа. МПДО для анализа групповой и индивидуальной деятельности отличны друг от друга по содержанию изучаемых показателей (индивидуально-психологические качества);

- виду анализа: ретроспективный и актуальный. Ретроспективный – изучение ситуаций, имевших место в прошлом. Ретроспективный вид анализа деятельности подразделяется на контент-анализ (печатные источники) и ретроспективное интервью (личный опыт участников или очевидцев ситуации).

<b>Вид анализа</b>	<b>Источники информации</b>	<b>Субъект деятельности (индивид)</b>
Ретроспективный	Печатные источники	МПДО-КА/И
	Личный опыт	МПДО-РИ/И
Актуальный	Деятельность в реальных условиях	МПДО-АР/И
	Деятельность в моделированных условиях	МПДО-АМ/И

КА – контент-анализ.

И – индивидуальный.

РИ – ретроспективное интервью.

АР – актуальный анализ в реальных условиях.

АМ – актуальный анализ в моделируемых условиях.

Необходимо подробнее рассмотреть блоки МПДО с точки зрения психологического подхода к изучению ССАД.

При применении системно-ситуативного анализа в конкретной профессиональной деятельности необходимо выделить всю совокупность задач, определить, какие из них стандартные, какие нет. Для подготовки сотрудников ОВД особый интерес вызывают задачи, связанные с выполнением профессиональной деятельности в эмоциогенных условиях.

Этот метод позволяет избегать неоправданных и сомнительных теоретических предположений и допущений о возможных эмоциональных проявлениях в тех или иных условиях деятельности тех или иных сотрудников. Сбор и психологическая интерпретация банка данных в ССАД проводится по двум основным направлениям. С одной стороны, накапливаемый материал исследуется с точки зрения совокупности задач и условий деятельности сотрудников конкретной специализации. Здесь ставится целью выявить наиболее типичные трудности, в том числе эмоционального характера, и классифицировать их по группам выполняемых профессиональных задач и условий, в которых эти задачи выполнялись. Осуществляемый сравнительный анализ дает возможность строго детерминировать типичные трудности профессиональной деятельности, обосновать психологический портрет идеального с точки зрения конкретных задач и условий сотрудника, внести коррективы в психологический отбор и доподготовку сотрудников. С другой стороны, тот же самый банк данных дает возможность осуществить психологический анализ профессиональной деятельности каждого конкретного сотрудника, принимавшего участие в исследуемых ситуациях. В процессе обработки данных о деятельности сотрудника в различных ситуациях уже не предположительно, а довольно точно можно ответить на вопросы, связанные с его психологическим статусом, в том числе эмоциональным, служебной перспективой и т.п.

3. Текущую и экспресс-диагностику эмоциональной сферы непосредственно в ходе выполнения служебно-боевых и учебных задач. Обозначенная задача довольно сложна и ее решение требует творческого подхода в каждом конкретном случае. Особенности данной диагностики является то, что она должна быть осуществлена вне лабораторных условий, быстро, по возможности не прерывая выполнение испытуемым основной задачи, по явным и, желательно, дублируемым признакам, с надежной фиксацией измеренных параметров и возможностью их дальнейшей обработки. Как правило, это достигается путем составления бланка наблюдения за вербальными, поведенческими и вегетативными реакциями. Поведенческий план при этом градуируется с учетом исследовательских целей и, как правило, включает профессиональные навыки, привычные предметные действия, локомоции, отдельные манипуляции, спонтанные движения. Оценка осуществляется по признакам целесообразности, согласованности, координированности, пластичности, скорости, силовой адекватности, степени скованности и т.д. В ряде случаев может быть использована аппаратура для измерения отдельных физиологических параметров (ЧСС, АД, ФПГ, КГР, ЭКС, ЧД, ОЭЭГД) и видеозапись. Крайне редко могут применяться короткие когнитивные пробы для их дальнейшего сравнительного анализа с фоновым эмоциональным уровнем. В обязательном порядке непосредственно после окончания деятельности отбирается самоотчет сотрудника. Важно добиться того, чтобы по мере подготовки адекватность самоотчета сотрудника достигла уровня, сравнимого с уровнем объективного контроля.

Диагностические процедуры в том или ином виде должны сопровождать сотрудника на всем протяжении его профессиональной деятельности. Особенно это важно на этапах профессиональной подготовки, связанных с формированием способности к регулированию эмоциональных процессов, что позволяет существенно оптимизировать и индивидуализировать процесс профессионального развития, подобрать наиболее адекватные методы для конкретного сотрудника, задач и уровня его подготовки.

Развивающий компонент подготовки сотрудников к преодолению ЭНВПД может иметь различную структуру и зависит от особенностей служебно-боевой деятельности. Наиболее важными элементами подобных программ являются: овладение методами саморегуляции, профессионализация познавательной и моторной сфер личности сотрудника, осознание и принятие типичных для собственной личности и характерных для ее профессиональной деятельности эмоциональных проявлений, овладение способностью глубокого переживания эмоций, моделирование профессиональной деятельности в эмоциональных состояниях, трансформация и утилизация эмоциональных состояний в процессе деятельности, расширение и стабилизация диапазона стеничности эмоций, демонстрация несуществующих эмоциональных состояний, эмоциональное само- и гетеровоздействие.

Начальным этапом в комплексе программ подготовки сотрудника к управлению своими эмоциями является развитие способности к произвольной саморегуляции. Это своего рода фундамент, на котором можно построить всю совокупность технологий эмоционального самоконтроля и управления. Без освоения технологии саморегуляции все последующие действия в данной области не будут иметь успеха.

Психическая саморегуляция – это самостоятельное естественное и спонтанное или целенаправленное и организованное изменение отражательных и регуляторных механизмов сознания на уровне психических процессов, психофизических состояний, физиологических функций и поведения человека.

В режиме повседневного бодрствования невозможно осознанно управлять произвольными функциями организма, ведь большинство жизненно важных систем автоматизировано и практически неподвластно произвольной регулировке (нервная, сердечно-сосудистая, пищеварительная, эндокринная и другие системы). В ответ на любое изменение окружающей среды организм человека как бы автоматически, самостоятельно, произвольно (вне сознательного волевого вмешательства) изменяет состояние этих систем на основе врожденных и приобретенных программ.

Эмоциональная сфера, реализуя свои функции не зависимо от желания человека, напрямую воздействует на состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем. В результате вне сознательного контроля происходят изменения целостного психического состояния (зачастую трансформируя его в эмоциональное), появляются вегетативные реакции, которые могут затруднить деятельность. Задача управляемой саморегуляции состоит в том, чтобы овладеть произвольными функциями и научиться управлять ими произвольно.

Широко распространены такие простейшие способы психической саморегуляции, как дыхательные практики, контрастная мышечная релаксация, акупунктурное самовоздействие, двигательное переключение, психологическая отстройка, ресурсное пространство и т.п. Их следует использовать на самых первых этапах профессиональной подготовки, с тем чтобы познакомить сотрудников с данной проблемой и дать им первичный инструментальный самопомощи. Однако большого эффекта от применения техник этого ряда ожидать не следует.

Более сложными, однако, и более эффективными являются методы аутогенной тренировки И. Шульца, психомышечной тренировки А. В. Алексеева, управляемой саморегуляции по Х. М. Алиеву (прил. 8). Каждая из них используется для решения своих самостоятельных задач.

Владение методами психической саморегуляции является необходимым, но не достаточным условием для преодоления эмоций, негативно влияющих на профессиональную деятельность сотрудников. Следующим важным шагом являются моделирование и поэтапная проработка всех компонентов эмоциональной динамики, которые встречаются в реальной деятельности сотрудников. И здесь на помощь опять приходит ССАД, изучая банк данных которого мы можем подобрать любые интересующие нас модели, коррелирующие с искомыми эмоциональными проявлениями. На основе этих выделенных ситуаций строится стройная модель эмоциональной проработки от простых до комплексных ситуаций. Данная модель представляется в виде общей программы, построенной по принципу от простого к сложному, в которой обязательно учитываются эмоционально-личностные особенности обучаемых. Учет личных особенностей или индивидуализация подготовки на этом этапе обязательны. Это, позволяет, во-первых, избежать отклонений и психических расстройств в процессе подготовки; во-вторых, оптимизировать временные показатели обучения за счет опускания не обязательных для конкретного сотрудника занятий и увеличение времени на другие; в-третьих, лучше прогнозировать и контролировать момент так называемого «последующего удовлетворения», которое дает возможность судить уже не просто о развитии способности эмоционального управления, но и о том, что это управление теперь не истощает психику сотрудника, а оказывает на нее тренирующий, закалывающий, где-то даже терапевтический эффект.

Таким образом, для качественной подготовки профессионала рекомендуется подбор и искусственное моделирование ситуаций, вызывающих эмоции, характерные для служебной деятельности профессионала, с фиксацией физиологических и психических процессов, происходящих у обучаемого. Моделированию таких ситуаций уделяется серьезное внимание в подразделениях специального назначения различных силовых структур.

## **2.2. Комплексный метод преодоления эмоциональных состояний, негативно влияющих на профессиональную деятельность, у сотрудников органов внутренних дел**

Ознакомившись с проблемой преодоления негативного влияния эмоций на профессиональную деятельность сотрудников ОВД в общетеоретическом и экспериментальном плане, необходимо рассмотреть конкретные примеры подобных программ, применяемых для подготовки к наиболее сложным и эмоциогенным видам деятельности. Подавляющее большинство исследований, проведенных в области изучения эффективности деятельности сотрудников силовых структур, однозначно указывает на то, что прохождение базовой профессиональной подготовки в учебном подразделении, специальном учебном заведении, ведомственном институте или университете даже при условии достижения самых высоких показателей не избавляет новоиспеченного профессионала от срывов деятельности в ситуациях, связанных с жестким воздействием типичных для профессии стрессовых факторов. Может наблюдаться даже парадоксальное выравнивание результатов реальной деятельности бывших «отличников» и «троечников». При этом в ситуациях, не осложненных стрессорами, «отличники», как правило, справляются отлично, «троечники» – удовлетворительно.

При оценивании выпускников учебных подразделений различного уровня мы учитываем степень их способности решать весь круг профессиональных задач, но только в не осложненных типичными для их профессиональной деятельности эмоциогенными факторами. Другими – общеэкзаменационными – да, но профессиональными – нет. Можно сказать, что в этом случае речь идет о первом уровне профессионализма, который постулирует высокую эффективность профессиональной деятельности (коррелирующую с учебными показателями), но лишь в комфортных, не осложненных профессиональными стрессорами ситуациях. Второй уровень профессионализма должен постулировать высокую эффективность деятельности по выполнению всего комплекса профессиональных задач под воздействием типичных для данной специализации стрессоров. Не трудно ответить на вопросы, когда, как, почему и какими усилиями достигаются обозначенные уровни. Первый уровень профессионализма уверенно достигается практически всеми в учебном подразделении, второго уровня при этом достигают единицы, но, к сожалению, не вследствие целенаправленной подготовки, а в силу личностных особенностей или (и) случайного стечения обстоятельств.

Учебное подразделение, по большому счету, выпускает не готовых к реальной деятельности специалистов, прежде всего, потому, что они, во-первых, не знакомы с типичными для их службы стрессорами; во-вторых, не сталкивались с ними в учебной деятельности; в-третьих, не обучены методам грамотной утилизации эмоций на пользу деятельности, а зачастую наоборот, у них сформировано неправильное отношение к естественным эмоциональным проявлениям как к чему-то непреодолимому, постыдному, несовместимому с высоким званием того-то и того-то. Если транспонировать первый уровень

профессионализма на трехмерную модель ситуации, то мы увидим достаточный уровень функционирования лишь по параметру «задача», остальные практически не просматриваются.

Второй уровень профессионализма достигается, как правило, уже в процессе реальной профессиональной деятельности. Однако в большинстве случаев не вследствие целенаправленной доподготовки, а вследствие громадных личных потерь и усилий. При этом следует заметить, что далеко не все выдерживают этот «стихийный» психологический напор профессии, за счет чего мы и наблюдаем физические и психологические потери, уходы по собственному желанию, отсев по состоянию здоровья, профессиональное выгорание и т.п. Единицы, которым удалось закалиться в этих трудных условиях, теперь, как правило, отвечают всем трем компонентам – «задача», «условия», «субъект». Эти эффективные профессионалы являются ориентиром, с которых пишется психологический портрет специальности, у которых истребуются оптимальные способы профессиональных действий, в том числе в области психологического обеспечения.

Следовательно, в профессиональной деятельности специалистов силовых ведомств явно просматриваются два уровня. Первый уровень профессионализма опирается в основном на развитую профессионализированную когнитивную и моторную сферы плюс всю совокупность профессиональных знаний, навыков, умений и позволяет специалисту успешно решать весь круг возложенных на него задач, но не гарантирует эффективную деятельность в ситуациях воздействия типичных для профессии стресс-факторов. Второй уровень профессионализма дополнительно дает возможность эффективно действовать и выполнять задачи в самых разных условиях под прессингом типичных для профессии стрессоров. Основой второго уровня профессионализма выступают развитые эмоциональная и волевая сферы, позволяющие специалисту осознавать воздействующие на него стрессоры и возникающие при этом эмоциональные состояния, контролировать и правильно утилизировать возникающие эмоции в целях повышения эффективности деятельности и недопущения вреда своему психическому здоровью.

Несмотря на очевидную значимость достижения второго уровня профессионализма в деятельности сотрудников ОВД и наличие такой возможности с точки зрения психологической науки и практики, систематического внимания этому не уделяется. Отсутствие системы его целенаправленного развития, на наш взгляд, является основной причиной большинства срывов служебно-боевых задач, потерь (как психогенных, так и физических), отсева молодых сотрудников по состоянию здоровья, смещения профессиональных ориентиров, искажение мотивов профессиональной деятельности (профессиональное выгорание, корысть).

Развитие способностей эмоционального самоконтроля требует дополнительных временных затрат в основном на проведение методических занятий, направленных на усвоение основных технологий и алгоритмов их использования и контроль за динамикой развития обучаемых. Задача совершенствования этих техник требует лишь включения их в повседневную (в

том числе бытовую) деятельность сотрудников и в практику проведения занятий по всем другим дисциплинам профессионального цикла путем моделирования типичных стрессовых факторов в соответствии с темой занятия.

Занятия по освоению методов преодоления эмоциональных состояний, негативно влияющих на деятельность, не проводятся в отрыве от остальных задач профессионального роста. Негативное влияние на деятельность оказывают и многие другие внутренние факторы: недостатки в развитии моторной сферы, трудности познавательной деятельности, мотивационные служебно-бытовые проблемы и т.п. Важно понять, что значительная часть эмоциональных проблем является следствием именно этой недостаточности. Поэтому и начинается преодоление астенических эмоциональных состояний не с них самих, а именно с базисных моторных и когнитивных проблем. Более того, судить об эффективности освоенных методов эмоционального регулирования мы можем в основном по признакам моторных и когнитивных проявлений, сравнивая фоновый уровень исполнения профессиональных задач с исполнением под воздействием стрессора. Однако в данном пособии ограничимся необходимыми краткими пояснениями на сопутствующие темы, а основной акцент сделаем на эмоциональной сфере.

Рассмотрим основные аспекты преодоления ЭСНВПД, понимая при этом, что реализация этих аспектов не всегда имеет последовательный временной порядок, зачастую они проникают друг в друга или проходят параллельно.

Первым аспектом является **базовая профессиональная подготовка**. По сути, это решение педагогических задач по первичному формированию знаний, навыков, умений и убеждений, позволяющих специалисту решать весь круг возможных профессиональных, но без существенных осложнений по ситуативным компонентам «условия» и «субъект», т.е. в комфортных ситуациях.

Вторым аспектом является **овладение методами психической саморегуляции**, позволяющей создать благоприятные условия для совершенствования в профессиональной области, эффективного восстановления расходуемого психофизического ресурса, недопущения создания условий формирования невротических и посттравматических стрессовых расстройств.

Третьим аспектом является **совершенствование и целенаправленная профессионализация моторной и когнитивной сфер специалиста**, что позволит ему успешно действовать в ситуациях, несколько осложненных по компонентам «условия» и «субъект», т.е. сложных ситуациях, и снимет ряд эмоциональных отягощений.

Четвертым аспектом является **освоение и совершенствование методов эмоционального контроля и регуляции**. Их проработка осуществляется при условии воздействия на сотрудника типичных стрессовых факторов профессиональной деятельности как в моделируемых, так и реальных условиях служебно-боевой деятельности.

Пятым аспектом является систематическая и целенаправленная (в зависимости от текущих задач профессионального совершенствования)

**психологическая диагностика и помощь.** Это важнейший аспект деятельности психолога, позволяющий оптимизировать материальные и временные затраты в процессе подготовки и вовремя преодолевать возможные отклонения в личностной сфере сотрудника. Диагностические цели и значения диагностируемых параметров определяются при этом, опираясь на данные ССАД, затем подбирается диагностический инструментарий, который может существенно отличаться от стандартных тестовых батарей, применяемых в рутинной практике психолога ОВД. Кроме того, очень важно, чтобы психолог обладал умениями в области психологической профилактики и помощи сотрудникам.

Комплексная методика преодоления эмоциональных состояний, негативно влияющих на деятельность сотрудника ОВД, представляет собой подструктурный элемент в системе профессиональной подготовки и в основном ориентирована на задачи достижения второго уровня профессионализма. При этом предварительным условием ее освоения являются наличие базовой профессиональной подготовки, первичная проработанность моторной и когнитивной сферы, начальные навыки владения методами психической саморегуляции. Особенностью комплексной методики преодоления эмоциональных состояний, негативно влияющих на деятельность сотрудника ОВД, является то, что процесс дальнейшего совершенствования технологии саморегуляции, развития моторной и познавательной сферы идет уже совместно с эмоциональной сферой на фоне моделирования стрессовых факторов.

Основными компонентами предлагаемого варианта комплексной методики преодоления эмоциональных состояний, негативно влияющих на деятельность сотрудника ОВД, являются:

1. Освоение методики АТ-1 и ее применение в целях эффективного восстановления расходуемого психофизического ресурса, программирования суточного рабочего цикла и ежедневной проработки текущих эмоциональных нагрузок.

2. Освоение методики УСР для решения моторных и когнитивных задач на фоне моделируемых эмоциональных состояний.

3. Актуализация, экспрессия и углубленное переживание базовых эмоциональных состояний профессиональной деятельности с учетом личностных особенностей обучаемого.

4. Развитие способности к самоконтролю основных эмоциональных регистров и удержанию их в диапазоне стеничности.

5. Развитие способности к трансформации эмоциональных состояний в соответствии с ранее рассмотренным естественным циклом, а также утилизации эмоциональной энергии в интересах решения профессиональной задачи и повышения психической устойчивости сотрудника.

6. Выполнение комплексных учебных задач под воздействием последовательно нарастающей эмоциогенности моделируемых стрессфакторов, получение позитивного опыта их преодоления.

В реальной ситуации профессиональной подготовки подразделений специального назначения перечисленные выше компоненты включаются в общий контекст текущего профессионального совершенствования в рамках индивидуального психофизического тренинга (ИПФТ).

ИПФТ – это комплекс методик подготовки профессионала к деятельности в трудных и экстремальных условиях посредством целенаправленного развития необходимых психологических качеств путем профессионализации моторной, познавательной и эмоциональной сферы.

Сутью ИПФТ является последовательное развитие профессионально значимых качеств (ПЗК) сотрудников ОВД на основе специально подобранных психофизических упражнений, построенных на универсальном наборе профессионально ориентированных движений, именуемых «базовыми». «Цементирующим» фактором при этом выступает создание внутреннего «образа», связывающего профессиональное движение и особое состояние сознания, в котором в оптимальном соотношении представлены когнитивные, эмоциональные и волевые процессы.

ИПФТ дополняет программу подготовки сотрудников, являясь одним из наиболее эффективных средств развития ПЗК, интегрируя навыки, получаемые по различным предметам подготовки, делая их универсальными (применимыми практически к любой ситуации, которая может возникнуть в профессиональной деятельности сотрудника ОВД). В процессе освоения тренинга наступает такой момент, когда эмоциональное регулирование может происходить в ходе комплексного моделирования стрессовых факторов профессиональной деятельности, постепенно и постоянно усложняя решаемые задачи. В качестве стрессоров, как правило, моделируются следующие: дефицит времени, повышение темпа действий, совмещение нескольких видов действий, новизна, утомление, неприятные физические ощущения, негативные эмоциональные реакции членов референтной группы, неопределенность, изоляция, внезапность, опасность и другие факторы, характерные для профессиональной деятельности.

Важно понять, что ИПФТ строится на движении, но в его основе лежат не абстрактные физические упражнения (бег, подтягивание, прыжки т.д.), а движения, из которых строится профессиональная деятельность специалиста. Как первоклассник при обучении письму осваивает палочки и черточки, объединяет их в буквы, а затем через некоторое время пишет диктант любой сложности, не обращая никакого внимания на эти палочки, да и на сами буквы, так и специалист, обучаемый в ходе ИПФТ, осваивает элементарные движения, впоследствии отходит от них к все более и более сложным.

Ключевым при этом является образ движения, который для каждого человека является сугубо индивидуальным. Именно образ движения заставляет тело адекватно реагировать на поставленную задачу. В ходе тренинга у обучаемого развивается как физический, так и психический компоненты.

Каждое психическое состояние имеет свою неповторимую конфигурацию когнитивных, эмоциональных и волевых проявлений. В процессе ИПФТ данное состояние должно быть оптимизировано под конкретный круг задач. В

результате систематического выполнения учебных задач в оптимальных психических состояниях происходит структурная перестройка личности, развитие искомым ПЗК.

ИПФТ как метод воздействия на психику профессионала ориентирован на определенную систему правил, без разъяснения которых обучаемым достижение успеха затруднительно:

- использование в качестве учебных только лишь тех ситуаций или эпизодов, которые получены и проанализированы методом ССАД, а значит, имели место в реальной практике;

- осознанное совмещение динамики движения, когнитивных и эмоциональных проявлений, особенностей объекта профессиональных действий в целостном образе;

- постепенное расширение возможностей культивируемого образа от осознания элементарного напряжения-расслабления мышц до динамического преобразования сложных комбинаций воображаемых и реальных действий в трудных ситуациях профессиональной деятельности;

- строгая профессиональная ориентированность формируемых моторных, когнитивных и эмоциональных навыков, используемых психических образов;

- индивидуализация психических образов и их двигательной, когнитивной и эмоциональной основы с учетом личностных особенностей и уровня подготовки специалиста;

- постоянство и постепенность в освоении программы тренинга;

- упражнение на предельном уровне сложности с условием регулярной смены моторных, познавательных, эмоциональных и волевых функций, несущих основную нагрузку;

- полная вовлеченность в процесс тренинга;

- постоянный контроль и самоконтроль.

В общем виде ИПФТ имеет структуру, приведенную на рис. 12.

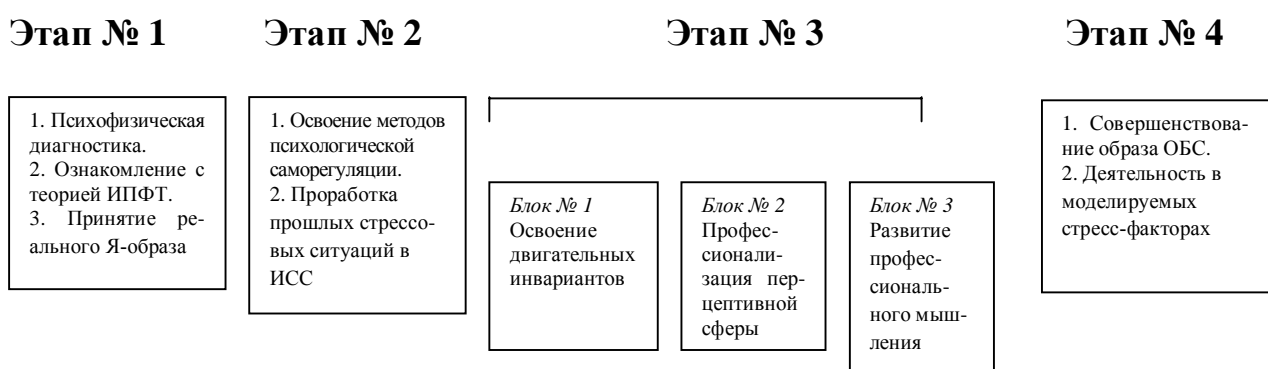


Рис. 12. Вариант структуры ИПФТ

Первый этап решает задачи предварительного изучения обучаемого специалиста. Изучаются: биографические сведения, отзывы и характеристики с мест предыдущей деятельности, мнения контактировавших с ним людей, склонности и успеваемость в учебном заведении, опыт участия в боевых действиях, характер травматизации и т.п. Затем осуществляется

непосредственное изучение сотрудника путем наблюдения, диагностической беседы, психологического, психофизического и физического тестирования.

В ходе первичного исследования фиксируется начальный уровень развития значимых качеств.

После формирования группы обучаемому объясняются основные теоретические положения, касающиеся предстоящих занятий, задачи тренинга, предполагаемые результаты совместной работы. Путем апелляции к личному опыту участников, демонстрации возможностей людей, занимавшихся по данной программе, осуществляется мотивирование участников тренинга, занятиям придается личностная значимость. Необходимо обратить внимание на полезность тренинга не только для профессиональной, но и для других сфер жизни и деятельности.

Важнейшей тренинговой задачей первого этапа является совместная работа обучаемого и руководителя тренинга по осознанию индивидуального Я-образа. Как правило, работа осуществляется по двум направлениям:

- осознание степени адекватности (или неадекватности) оценки своих способностей по разрешению специально подобранных психологических задач и ряда малознакомых нормативов физической подготовки. С этой целью обучаемый пытается предсказать результат выполнения того или иного задания, а затем (совместно с руководителем) сравнивает его с реально достигнутым;

- выявление особенностей психологического и физического развития обучаемого в сравнении с другими участниками тренинга и позитивное принятие реального Я-образа. С этой целью проводится групповое обсуждение результатов испытаний, где наглядно показывается неоднородность и разноплановость успехов и неудач участников тренинга. Обсуждение не имеет целью акцентировать внимание на недостатках, а должно наглядно показать неоднородный и строго индивидуальный характер успехов и недостатков, констатировать приблизительно одинаковый начальный уровень.

Второй этап, по сути, тоже являющийся подготовительным, призван дать участникам тренинга начальные навыки в регулировке своего психического, прежде всего эмоционального, состояния и управления некоторыми физиологическими процессами посредством регулировки дыхания и мышечного тонуса при концентрации внимания на проприоцептивных ощущениях.

Первоначально у участников тренинга формируется индивидуальный чувственный образ, отражающий уровень напряженности-расслабленности мышц. Закрепляя и уточняя этот образ, обучаемые овладевают методикой быстрого и глубокого расслабления и восстановления работоспособности, а также приближаются к овладению техникой нейтрализации астенических эмоциональных проявлений. Для обучения быстрому и глубокому расслаблению и восстановлению могут применяться различные методики (например, упражнения комплекса АТ-1, релаксирующая часть психомышечной тренировки, разработанной А. В. Алексеевым, показавшие свою высокую эффективность и доступность в освоении). Для решения задачи

нейтрализации астенических эмоциональных проявлений, освоенных на этом этапе средств, недостаточно. Однако по опыту проведенных тренингов можно с уверенностью утверждать, что после освоения релаксирующей части психомышечной тренировки застревание на эмоциях страха и гнева наступает реже. Однако при включении в стрессогенную деятельность и отвлечении внимания на решение ее задач прежний эмоциональный фон восстанавливается.

Наиболее эффективна для решения задачи по снятию эмоционального отягощения предшествующих психотравмирующих ситуаций методика переживания образа эмоциогенной ситуации в состоянии аутопогружения. Обучаемый осуществляет концентрацию внимания на образах сюжета переживаемой ситуации и воспроизводит свои ощущения, эмоции, представляет свои действия в сенсомоторном поле. Этим можно добиться наиболее целостной, динамичной картины конкретной ситуации и своих действий в ней. Ситуации разрабатываются на материалах изученных затруднений в профессиональной деятельности методом ССАД. Выбор ситуации осуществляется самостоятельно каждым участником по признаку наибольшей эмоциогенности.

На фоне освоения АТ-1, которое занимает не меньше трех месяцев, сотруднику предлагается овладеть методикой эффективного восстановления психофизического ресурса в условиях сокращенного ночного сна и методикой текущей эмоциональной проработки дневных сюжетов.

***Методика эффективного восстановления психофизического ресурса в условиях сокращенного ночного сна и программирования времени отдыха.*** Суть проблемы, которую надо преодолеть в этом случае, состоит в том, что зачастую, имея для ночного сна даже достаточное количество времени (7 часов и более), сотрудник не может восстановить затраченный психофизический ресурс, испытывает постоянную усталость и сонливость. Кроме того, если он получает в течение дня эмоциональные нагрузки, его засыпание затрудняется, он спит поверхностно и, как следствие, постепенно истощается. Особенно это характерно для сотрудников после сложных периодов нарушения ритма труда и отдыха или периодов высоких стрессогенных нагрузок.

Задача заключается в том, чтобы дать сотруднику возможность полноценно использовать ограниченное количество времени для полноценного отдыха и восстановления. Критерием освоенности является приобретение способности к быстрому засыпанию, быстрому выходу на глубокий уровень расслабления. Временные затраты на полноценный сон при этом перестают превышать 6 часов. Параллельно развивается способность восстанавливаться в течение более коротких промежутков времени и в случае разрывов времени, отводимого на сон, а также выходить из сна в определенное время.

Данная методика осваивается совместно с АТ-1 и по мере овладения имеет все больший эффект.

Как известно, освоение методики АТ-1 требует незначительных, но регулярных временных затрат. Общий временной расклад предполагает 1-1,5-часовые занятия под руководством психолога 1 раз в 2 недели, когда

осуществляется переход к освоению нового упражнения. Остальное время занимают обязательные самостоятельные занятия в течение около 20 минут ежедневно (5-7 минут утром и вечером в просоночных состояниях и 5-7 минут днем после обеда). Для эффективного восстановления психофизического ресурса в условиях сокращенного ночного сна и программирования времени отдыха используется время после окончания вечерней АТ непосредственно перед засыпанием. В этот достаточно короткий промежуток времени, когда организм максимально расслаблен и готов уйти в глубокий сон, производится самовнушение путем внутреннего проговаривания фразы: «Я погружаюсь в благотворный оздоравливающий сон, просплю спокойно и глубоко 6 часов и самостоятельно проснусь в ... часов здоровым и отдохнувшим». Строго осуществляется контроль за отходом ко сну примерно в одно и то же время (желательно, не позже 0 часов) и своевременным выходом из сна, дополнительный дневной сон в этот период не допускается. Обозначенный режим поддерживается в течение всей рабочей недели. При этом сотрудник, как правило, испытывает несколько большую усталость, чем обычно. В выходной день в обязательном порядке дается возможность продлить сон до момента естественного просыпания, после которого нахождение в кровати не допускается.

Эффект от занятий наступает в течение 1-1,5 месяцев. Наблюдается постепенное сокращение времени воскресного сна от 10, а иногда и более, до приблизительно 6 часов, сон становится более глубоким и восстанавливающим, сотрудник перестает испытывать дневную сонливость. Конкретное количество времени на сон (6 часов плюс-минус несколько минут) определяется индивидуально и зависит от протяженности одного цикла сна, составляющего 1 час 30 минут плюс-минус минуты.

**Методика текущей эмоциональной проработки дневных сюжетов.** Как правило, в течение дня каждый сотрудник испытывает те или иные эмоциональные нагрузки. Не все они отреагируются сразу, часть из них аккумулируются нашей психикой, вытесняются на бессознательный уровень, постепенно истощая психический ресурс и приводя к бессоннице и неврозу. Чтобы значительно снизить такую угрозу, необходимо освоить данную методику и сформировать правильную привычку к регулярной проработке эмоциональной сферы на предмет остаточных эмоциональных переживаний и незавершенных сюжетов.

Суть методики заключается в подробном осмыслении всего хода прожитого дня в измененном состоянии сознания сразу после отработки вечернего цикла АТ-1 непосредственно перед уходом в сон. Проработка дневных сюжетов осуществляется в форме образного воспроизведения всей хронологии дневных событий с остановкой на наиболее эмоциогенных моментах. Ситуации, связанные с эмоциональными состояниями, проигрываются вновь с установкой или на их завершение, или на конструктивное продолжение в будущем. Основная идея заключается в том, чтобы не переносить в сон тревожащие сюжеты, что может его нарушить и лишить сотрудника возможности полноценного восстановления. Также важно повторно осмыслить

эмоциональные моменты, что, с одной стороны, раз за разом снижает их уровень эмоциогенности, с другой – позволяет выработать более адекватную стратегию и тактику поведения в подобных случаях. Первоначально описанные действия занимают до нескольких минут времени и требуют контроля, в дальнейшем этот промежуток времени существенно сокращается, а сама привычка к ежедневной проработке эмоциогенных сюжетов закрепляется как пожизненный элемент психологической гигиены.

Дальнейший тренинг эмоционального регулирования осуществляется по мере освоения программы ИПФТ на следующих этапах путем совершенствования навыков саморегуляции, а также приобретения многообразного положительного опыта моделируемой деятельности в трудных ситуациях.

Третий (основной) этап тренинга состоит из ряда блоков, направленных на взаиморазвитие моторной, когнитивной и эмоциональной сферы, дающих в своей совокупности улучшение параметров, характеризующих степень развития искомых психологических качеств.

Каждый блок направлен на преимущественное развитие отдельных дифференциальных качеств, которые интегрируются по мере освоения программы.

По форме блоки представляют собой набор психофизических упражнений, изменяющих акцент на различные психологические сферы, но строящихся на одном и том же универсальном принципе. Двигательный состав каждого блока подбирается путем изучения специфики поведенческих паттернов, требующихся специалистам в их служебной деятельности. Например, для сотрудников специальных подразделений МВД России, подразделений быстрого реагирования это могут быть:

- различные перемещения (прыжки, перекаты, бег, ползание, плавание, лазание, преодоление препятствий);
- действия при досмотре помещений, техники, подозреваемых и др.;
- действия с оружием (изготовка к стрельбе из огнестрельного оружия и манипуляции по его использованию, операции со специальными средствами и подручными средствами);
- действия при скрытом наблюдении;
- действия при задержании преступника и т.д.

В ходе подбора упражнений основное внимание уделяется возможности осуществления плавного перехода от одного двигательного акта к другому и реализации принципа равномерности нагрузок.

Основное различие блоков упражнений состоит в том, что по мере освоения программы ИПФТ акцент в работе когнитивной и эмоциональной сферы переносится с одного элемента на другой, не нарушая при этом профессиональной ориентированности действий. Развитие последующего качества зависит от степени освоения предшествующего и строится на его основе.

В качестве наглядного примера профессиональной подготовки методом ИПФТ можно рассмотреть подготовку сотрудников специальных подразделений МВД России.

*Первый блок методик* направлен на формирование профессиональных двигательных навыков. Для этого выявляются универсальные моторные операции. На их основе разрабатываются двигательные комплексы, включающие все инвариантные движения, используемые в профессиональной деятельности. Помощь в разработке конкретных комплексов профессиональной подготовки может оказать изучение подобной практики подготовки военнослужащих и спортсменов. При ближайшем рассмотрении оказывается, что основные двигательные акты в подобных комплексах направлены на формирование аналогичных моторных качеств, повышающих эффективность перемещения, предметных действий с оружием, снаряжением, поиска и т.п.

Общая идея тренинга состоит в том, чтобы постепенно перейти от выполнения когнитивно-двигательных комплексов с жестко закрепленной последовательностью действий к свободному выполнению той или иной профессиональной задачи. Рациональное сочетание освоенных двигательных элементов и адекватного образа решения задачи позволяет обучаемому рационально реализовать свой замысел и добиться наибольшей эффективности профессиональной деятельности.

Исполнение базовых действий в составе комплексов призвано развить способность к непрерывному быстрому переходу от действия к действию в любых вариациях, что составляет основу успешности в условиях специальной операции или боя.

Параллельно совершенствуется способность произвольного преобразования образов отдельных профессиональных действий в единую динамичную картину профессиональной деятельности по достижению определенной цели, решению сложной профессиональной задачи.

Освоение отдельных движений и начальных комплексов проходит последовательно, причем при выполнении этих движений используется ведущая роль образа (как воображаемого действия или предмета, с которым работает обучаемый). Следующий шаг освоения движений – выявление и использование коррекций хода движения. Стимулирование этого процесса осуществляется путем повторения движения сначала в неизменных, а затем в усложняющихся внешних условиях. Участник тренинга использует ранее приобретенные навыки психической регуляции тонуса отдельных групп мышц для тонкой корректировки действий и сохранения образа соответствующего избранным критериям. Усложнение, комплексирование, интеграция психического образа приводят к повышению качества решения двигательных задач. Постепенное усложнение профессиональных движений приводит к тому, что первоначальный психический образ обогащается новыми чертами, становится интегрированным и трансформируется в соответствии с индивидуальностью обучаемого. Следование данному алгоритму позволяет не повторяться при освоении каждого нового профессионального навыка.

Следующий шаг – постепенный отказ от сознательного контроля за исполнением отдельных элементов движения, т.е. постепенное сворачивание некоторых элементов сложного образа профессионального действия.

В дальнейшем становится возможным одновременно (в виде симультанного образа) представить все изучаемое действие. Освобождение сознания от необходимости контроля за осуществлением моторной части действия позволяет перенести акцент на формирование когнитивной и эмоциональной сферы профессионала.

С точки зрения вклада данного блока методик в решение задач профессионализации эмоциональной сферы можно сказать, что здесь реализуется старинный принцип, который гласит, что, чем тверже профессиональный навык, тем большую эмоциональную нагрузку он сможет выдержать и будет реализован даже в ситуациях частичной утраты самоконтроля. С другой стороны, в данном блоке методик обучаемый получает навыки самоконтроля и рефлексии своих психических состояний, что крайне важно при дальнейшей непосредственной эмоциональной проработке.

*Второй блок методик* посвящен перцептивным качествам. Отправной точкой содержательного анализа данного блока служат исследования деятельности экспертов в данной профессиональной сфере, изучение литературы, посвященной описанию целевых объектов, изучение свойств местности или инфраструктуры объектов, на которых возможна профессиональная деятельность. Разрабатываются оптимальные алгоритмы перцептивных действий обучаемого при выполнении задач на незнакомой местности (незнакомом объекте). Модель представляется в виде схемы ориентировочной основы действий и осваивается участниками тренинга по методу поэтапного формирования умственных действий и понятий, разработанному П. Я. Гальпериним.

Повторяя в процессе тренинга выполнение той или иной профессиональной задачи разными способами (используя различные когнитивные и двигательные решения), сотрудник совершенствуется в контроле за выполняемыми действиями и сравнивает их эффективность, т.е. совершенствуется не только восприятие, представление, память, внимание, но и мышление. В ситуациях постоянного контакта с профессионально значимыми объектами сотрудник постепенно в полном соответствии с принципами систематической десенсибилизации девальвирует их излишнюю эмоциональную нагруженность.

Второй блок методик предполагает также развитие профессиональных ощущений. Речь идет о решении задачи обострения профессиональной чувствительности специалиста относительно определенных модальностей внешних раздражителей, воздействующих на него в различных условиях: внешних – температура окружающего воздуха, уровень освещенности, наличие звуковых помех, сильных запахов и т.д.; внутренних – утомление, сопутствующая динамика перемещения или целенаправленного действия, неприятные физические ощущения, негативные эмоции. Например, звук взводимого курка, щелчок при срабатывании запала гранаты, запах сигареты с наркотиком ничего не скажет обычному человеку, но запустит как взведенную пружину механизм действия профессионала. При этом профессионал действует

как бы не размышляя, зачастую не отдавая себе отчет, что толкнуло его на решительные действия.

Развитие чувствительности к определенному профессионально значимому сенсорному признаку происходит в ИПФТ последовательно, с постепенным усложнением условий функционирования анализатора – от самых комфортных (с восприятием функционирования других анализаторов и созданием оптимальных условий функционирования) до трудных (помехи, выполнение сопутствующих задач и т.д.).

Осуществляя сенсорную деятельность на фоне специфической физической активности (движения, дыхание), обучаемый изменяет внутренние условия функционирования избранных анализаторов и создает предпосылки их развития.

Исходя из специфики профессиональной деятельности, выявляются приоритетность и примерные количественные характеристики ощущений.

В качестве подготовительных упражнений используются специальные действия, направленные на обострение органов чувств и их оздоровление, и строятся по одной и той же схеме для всех анализаторов. Это гигиеническое ополаскивание холодной водой, специфический массаж, глубокое мышечное расслабление с концентрацией внимания на движениях или позе с последующим переносом фокуса внимания на сенсорные признаки конкретного объекта. Постепенно достигается максимальная сосредоточенность на нужном признаке и устраняется возможность «соскальзывания» в неконтролируемое измененное состояние сознания. Это является необходимым условием для выполнения упражнений, специфических для каждого анализатора. Общим в упражнениях остается лишь набор инвариантных действий и ориентация на профессионально значимые признаки.

Развитие зрительного ощущения осуществляется в определенной последовательности:

- расширение поля зрения, развитие периферического зрения;
- развитие способности видеть в условиях слабой освещенности;
- развитие способности к тонкой дифференциации оттенков зеленого, коричневого и черного цветов;
- развитие способности к зрительному восприятию движения, выпадающего из общего контекста явлений неживой природы.

Значение слуховых ощущений не уступает профессиональной значимости визуального восприятия.

Деятельность преступника, особенно связанная с применением оружия, попытками бесшумного перемещения, употребление им некоторых устойчивых разговорных сленговых оборотов или подача условных звуковых сигналов приводят к появлению характерных звуков. Классификация и характеристика этих звуков подробно описана в специальной литературе.

Задача психолога состоит в том, чтобы, применяя адекватные психологические средства, развить у будущего специалиста способность дифференцировать их из общего звукового фона.

Обоняние ориентируется на дифференциацию значимых признаков методом усвоения эталонов. Это естественные запахи, встречающиеся в природе: запахи растений, водоемов, некоторых минералов и т.д.; запахи, сопутствующие определенным объектам: ГСМ, пластмасс, металла, взрывчатых веществ, резины, асфальта, бетона, сигарет, одеколону, пищи, отходов, гари и т.д.

Особое внимание обращается на выявление несоответствий в естественной комбинации запахов.

Промежуточным итогом в развитии перцептивной сферы является освоение методики составления зрительного образа подготовленного пространства по ощущениям различной модальности. Для этого обучаемый в статической позиции сосредотачивает свое внимание на зрительном восприятии окружающих его предметов. Детально всматриваясь в каждый из них, он составляет целостную картину окружающей обстановки. Затем он закрывает глаза и, удерживая созданный зрительный образ, вслушивается в звуки, издаваемые каждым предметом в отдельности, постепенно сводя их в целостный образ и выделяя в визуально воспринятых предметах новые свойства. Аналогично производится дополнение обонятельной и проприоцептивной части образа и дальнейшее обогащение интегрального образа окружающего эмоциональной составляющей.

Особое значение для обеспечения успешной деятельности сотрудников ОВД имеет развитие у них кинестических ощущений. Осуществление этой задачи уже было начато в процессе проработки комплексов инвариантных действий, освоения методики саморегуляции психического состояния, построения начального Я-образа.

К началу освоения блока восприятия у обучаемого уже имеется чувственный образ напряжения-расслабления ведущих групп мышц, схемы и возможностей своего тела. В дальнейшем требуется уточнять, комплексировать и закреплять индивидуальные образы, сложившиеся на основе этих ощущений.

*Третий блок методик* посвящен развитию мышления, воображения, способности к манипулированию образом.

Профессиональная деятельность сотрудников ОВД носит практический характер и всегда конкретна. Для обеспечения ее успешности требуется обработка большого количества информации и принятия самостоятельного решения в короткий промежуток времени. Развитое образное мышление является основной составляющей интегрального психического качества, позволяющего преодолевать затруднения в боевой деятельности, проявляющегося в способности к многовариантному программированию деятельности. Оно опирается на образное представление и обработку информации.

Мышление оперирует образами, получаемыми сотрудником посредством восприятия, памяти и продуцируемыми воображением. В процессе освоения предыдущих блоков программы происходит профессионализация восприятия, формируется необходимый для служебной деятельности банк данных памяти. Выполняя упражнения по формированию специфических двигательных

навыков, перцептивной деятельности, обучаемый погружается в разнообразную профессионально значимую информацию. Обработывая эту информацию, включая ее во все более широкий контекст служебной деятельности (деятельности по боевой подготовке), сотрудник успешнее осваивает новые элементы ИПФТ.

Программа тренинга этого блока предполагает дальнейшее совершенствование способности специалистов по наглядно-образному представлению больших объемов информации и использованию ее в целях планирования профессиональных действий с учетом различных вариантов развития ситуации. В целом процесс развития образного мышления в ИПФТ можно отразить следующим образом:

1. На первом этапе формируются инвариантные формы профессиональных движений и соответствующие чувственные образы, обеспечивающие необходимый уровень двигательного компонента качества ловкости и работоспособности специалиста.

2. В процессе развития профессионального восприятия осуществляется формирование образов внешней обстановки на фоне практических действий по выполнению учебной задачи в конкретных (различных по сложности) условиях обстановки. При этом основная нагрузка ложится на наглядно-действенное мышление обучаемого как начальную форму мышления при освоении любого нового, не встречавшегося ранее вида деятельности.

3. Следующей задачей, решаемой в процессе тренинга, является развитие наглядно-образного профессионально ориентированного мышления и обеспечение его адекватным эмоциональным сопровождением в виде динамики эмоций, не выходящих за рамки диапазона стеничности.

Основой этого вида мышления является способность сотрудника формировать, сохранять и трансформировать наглядные образы информации, получаемые посредством перцептивных действий (например, в ходе специальной операции). В процессе решения этой развивающей, по сути, задачи совершенствуется исходная структура наглядно-образного мышления и содержание самих образов, усвоенных сотрудником на предыдущих блоках ИПФТ и постоянно совершенствуемых в процессе профессиональной деятельности; развивается способность на основе базовых образов создавать новые, ранее не воспринимавшиеся посредством воображения (агглютинация, гиперболизация, заострение, схематизация, типизация), что обеспечивает творческий компонент профессионального мышления, продуцирование нестандартных решений, трансформацию эмоциональных состояний; формируется ограничительный «психологический барьер» возможных трансформаций образов и манипуляций ими в соответствии с профессиональными возможностями, нормами и правилами, выведенными из опыта реальной деятельности, что обеспечивает ограничение количества вероятных решений в данной ситуации и исключение нереальных, фантазийных.

Упражнения по развитию воображения предполагают концентрацию внимания на изменениях образа предмета или определенной

последовательности действий. Особенность заключается в том, что необходимо соединить образ внешней и внутренней картины действия. Задачей данного блока методик является формирование адекватного отражения ситуации и планирования действий в ней. Возможность этого предопределена упражнениями по формированию образов внутренней и отдельно внешней (предметной) картины действий и навыками концентрации и распределения внимания.

При освоении этого блока надо стремиться свести весь комплекс внутренних и внешних ощущений обучаемого в целостный образ действия по достижению конкретной цели. Тренировка воображения позволяет дополнить недостающие элементы (оценив их вероятность) или усилить недостаточно устойчивые и яркие, но значимые для выполнения определенной задачи.

Постепенно формируется осознание единства субъекта и объекта действия. Это говорит о том, что обучаемый приобрел способность адекватно соотносить пространственно-временные характеристики своих усилий и предмета деятельности. Появляется способность предвидеть перспективную динамику развития ситуаций различной сложности и все активнее влиять на их ход и результат, что дает обучающему возможность целенаправленно формировать способность к эмоциональному регулированию.

В целях постепенного развития этого качества используются различные упражнения возрастающей сложности. Важно, чтобы задания как можно реже повторялись в деталях и выполнялись участником тренинга не просто механически, а на основе удержания яркого образа единства с предметом действия в процессе достижения своей цели. Постепенно упражнения усложняются от простого учета свойств предмета и соответствующей коррекции своих действий до управления ситуацией на основе опережающего отражения изменений предмета действия.

Построение и манипулирование образами памяти составляют комплекс упражнений. Он представляет собой актуализацию определенной последовательности наглядных образов предметов и действий с ними. Первоначально участник тренинга усваивает основные закономерности и вырабатывает индивидуальный алгоритм воспроизведения и управления образами памяти. Для этого берется красочное изображение фигуры, содержащей основные эталоны цвета и формы, и формируется ее наглядный образ, затем производится последовательная детализация элементов данного образа и, наконец, трансформация элементов и целого образа по указанию руководителя.

В дальнейшем подобным образом прорабатывается тот или иной эпизод служебной или боевой деятельности. Далее осуществляется непосредственный тренинг эмоциональной сферы:

- переживание базовых эмоций в ситуациях моделирования элементов профессиональной деятельности и закрепление их в сознании обучаемого во всей совокупности психофизиологических детерминант (гусиная кожа, тремор, скованность, холодок в животе, «замирание» сердца и т.п.);

- утрированная демонстрация психофизиологических детерминант эмоций и их купирование;

- определение и расширение диапазона стеничности базовых эмоций;
- произвольное стимулирование заданных эмоциональных состояний в процессе выполнения учебных задач с удержанием их в рамках диапазона стеничности;
- произвольная трансформация базовых эмоций в процессе выполнения профессиональных задач, осознание индивидуальных особенностей и динамики оптимального боевого состояния (ОБС).

Связующим звеном тренинга и практической деятельности выступают введение психотехники переживания своих действий в общей картине конкретного эпизода и поддержание заданного эмоционального фона на основе получения навыка вхождения в ОБС. Вхождение в ОБС осуществляется с использованием методики аутопогружения (освоенной на начальном этапе ИПФТ) и воспроизведения по памяти основных наглядных образов, характеризующих психофизическое состояние в моменты наибольшего подъема. В плане реализации данной задачи выявляются стрессовые факторы и определяются зоны стеничности порождаемых ими эмоций. В большинстве случаев это опасность и внезапность, а эмоции – страх и гнев. Субъективные отчеты военнослужащих, сотрудников ОВД, специалистов других силовых структур, проходивших тренинг, свидетельствуют о том, что без наличия такого эмоционального фона образное представление ситуации не создает эффекта причастности к ней, интерес пропадает, а образ тускнеет и распадается.

Первоначально выполнение упражнений сопровождается рассказом о возникающих образах и их ассоциациях, это позволяет четче их оформить и предотвратить «соскальзывание» процесса наглядно-образного мышления на несоответствующие профессиональной специфике темы. В дальнейшем это не обязательно.

За правило берется детальное обсуждение воображаемых сюжетов в группе с целью получения обратной связи, сравнения и выбора наиболее удачных вариантов. Кроме того, психолог анализирует детализацию и точность описания различных объектов (участие-неучастие отдельных сенсорных модальностей или эталонов) или действий (движений) в отчетах конкретных сотрудников. Эти данные являются материалом для корректировки программы ИПФТ.

В процессе тренинга могут иметь место случаи возвращения к некоторым упражнениям предыдущих блоков, так как только на данном этапе проявляются недостатки в их освоении.

Заключительным этапом прохождения этого блока методик является организация профессионально ориентированных игр «местность – класс – местность – класс». Определенный участок местности (городской инфраструктуры) оборудуется в соответствии со сценарием, составленным на основании одной из ситуаций профессиональной деятельности (местные предметы, целевой объект, другие элементы в соответствии с замыслом занятия). Обучаемые, играющие за «своих», получают возможность изучить местность и объект, не выходя из зоны безопасного скрытого наблюдения. На это отводится нормативное количество времени. Затем действие переносится в учебный класс, где осуществляется представление программ действий,

направленных на выполнение различных, определяемых только сейчас задач. Одна из выдвинутых программ фиксируется, и обучаемым предлагается реально осуществить свой план на местности.

Наблюдая за действиями обучаемых, руководитель обращает внимание на упущенные детали в ходе предварительной перцептивной деятельности, ошибки в образном «достраивании» картины, не доступной для наблюдения, ошибки в определении возможных действий преступников (противника), отклонения от зафиксированного варианта плана без существенных оснований, ошибочное или неправильное использование инвариантных действий при реализации плана.

Затем осуществляется обсуждение (разбор) и более глубокая проработка представленного плана и его реализации. Обсуждаются положительные и отрицательные моменты, упражнение повторяется, но изменяется сюжет.

Вариантом изучения местности или объекта (с дальнейшим «достраиванием картины») может быть схема, полученная с помощью аэрофотосъемки или с использованием компьютерных технологий, например программы Yandex-карты или Google.maps (рис.13).

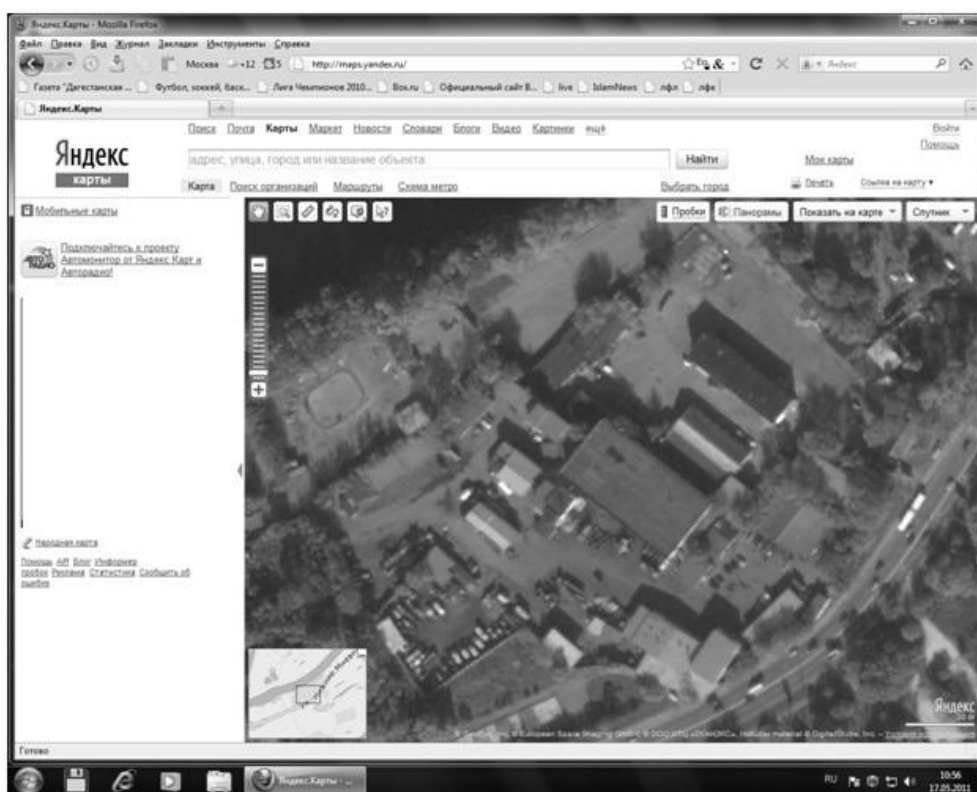


Рис. 13. Вариант схемы местности, полученной с использованием компьютерных технологий

Четвертый этап тренинга направлен на комплексное использование развитых дифференциальных и интегральных качеств в процессе боевой подготовки и профессиональной деятельности. Происходит дальнейшая индивидуальная детализация психофизического образа ОБС на основе пополнения опыта профессиональной деятельности, совершенствования

приобретенных в процессе тренинга психологических и физических качеств. Поощряются импровизация и разумный риск при выполнении тех или иных комплексных заданий, если они объективно соответствуют уровню подготовки специалиста.

Конкретные упражнения требуют от сотрудника способности предвидеть возможные решения его товарищей по группе, а также противника. На данном этапе сотрудник приобретает привычку воспринимать и оценивать все происходящие вокруг события с профессиональной точки зрения, что позволяет говорить о профессионализации не только бытийного, но и рефлексивного слоя сознания. Особое внимание уделяется сокращению временных рамок вхождения в ОБС, длительности его стабильного удержания без риска перенапряжения и перерасхода энергетических ресурсов.

Для формирования высокой устойчивости профессионалов к стресс-факторам служебно-боевой обстановки на данном этапе осуществляется их моделирование. Моделируемые факторы включаются в тренинг постепенно, исходя из их стрессогенности, и лишь затем комплексуются. Важно помнить, что факторы должны моделироваться, исходя из анализа ситуаций реальной деятельности, и отражать именно эти особенности их проявления. Не следует подменять их аналогичными факторами традиционной боевой подготовки.

Продолжительность и направленность этого блока методик в большей степени зависят от конкретного предназначения того или иного подразделения и осуществляются методом моделирования стресс-факторов при выполнении комплексных учебных задач.

Такова общая схема индивидуального психофизического тренинга. Вместе с тем, структура тренинга для решения более узких задач в условиях ограниченного количества времени может быть изменена. Так, например, при необходимости обучения сотрудников способам преодоления негативных эмоциональных состояний структура ИПФТ может быть изменена (рис. 14).

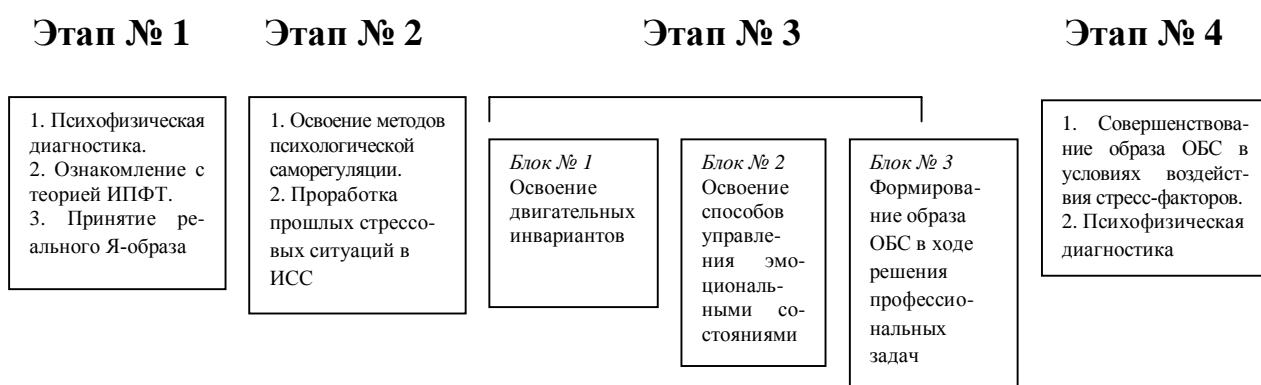


Рис. 14. Вариант структуры ИПФТ с акцентом на развитие эмоциональной сферы.

В любом случае структура ИПФТ при подготовке сотрудников определяется в соответствии с задачей подготовки сотрудников.

При этом необходимо отметить, что, несмотря на то, что моделирование стресс-факторов предусмотрено на завершающем этапе ИПФТ, упражнения,

приводящие к снижению силы эмоциональных проявлений, начинают осваиваться уже на втором этапе ИПФТ. Кроме того, такие стресс-факторы, как утомление, неприятные физические ощущения, некоторые негативные эмоциональные реакции, вносятся в процесс подготовки сотрудника с начала освоения третьего этапа и постоянно присутствуют в процессе всего ИПФТ, таким образом, подготавливая сотрудника к преодолению ЭСНВПД более высокой интенсивности.

Осознанное управление своим эмоциональным состоянием, согласно ИПФТ, предусматривается в ходе третьего этапа и представляет собой введение психотехники переживания своих действий путем проработки конкретных жизненных эпизодов и поддержание заданного эмоционального фона на основе получения навыка вхождения в оптимальное боевое состояние. Вхождение в ОБС при этом осуществляется с использованием методики аутопогружения (освоенной на начальном этапе ИПФТ) и воспроизведения по памяти основных наглядных образов.

Особенностью предложенного варианта ИПФТ является то, что после освоения двигательных инвариантов (блок № 1) проводится подготовка сотрудников к управлению эмоциональными состояниями (блок № 2). Первым шагом в подготовке управления своими эмоциональными состояниями является их осознание и вызывание в себе образа с помощью универсального психологического инструмента ИПФТ.

Удерживать в сознании сильную и продолжительную эмоцию достаточно длительное время тяжело, поэтому вызывание и проявление определенной эмоции тренируется через двигательный компонент, который позволяет не только удерживать эмоциональное состояние, но и усилить его, таким образом, развивая способность вызывать в себе необходимое состояние.

После освоения способности вызывать в себе необходимое эмоциональное состояние осваивается способность переключения эмоций (перевод нежелательной эмоции в другую или ее разрушение).

Дальнейшая работа по преодолению эмоциональных проявлений ведется с помощью удержания в сознании участников ИПФТ заданных образов (концентрация на внутренних ощущениях, на образе движения и т.д.).

Фиксация результатов работы участников тренинга по формированию эмоционального состояния происходит с использованием самоотчета сотрудников, обсуждение результатов в группе с подкреплением результатов аппаратным методом – с помощью аппаратуры с биологически обратной связью (полиграф).

Из опыта проведения ИПФТ с различными категориями сотрудников ОВД, военнослужащими специальных подразделений известно, что наиболее полные результаты при выполнении упражнений по вызыванию и удержанию эмоциональных состояний дают обусловленные поединки по рукопашному бою, где вызываемые эмоциональные состояния совершенно четко определяют рисунок поединка:

- для страха – это осторожные, несколько тягучие, скованные движения, стремление вести поединок в защитной манере, постоянные уходы от противника;

- для гнева (ярости) – постоянно атакующие размашистые движения рук, прямолинейные перемещения, пренебрежение защитными действиями, избыточная сила при нанесении ударов, быстрое утомление;

- обусловленный поединок в состоянии радости ведется обучаемым легко, порывисто, характеризуется легкими, быстрыми перемещениями вокруг противника, точными быстрыми ударами по различным траекториям, свободным дыханием;

- вызываемая эмоция задумчивости (легкой грусти) накладывает на рисунок поединка весьма своеобразный отпечаток. Ведущий поединок не проявляет никакой активности, демонстрируя безразличие к происходящему, его движения несколько замедляются, но при этом становятся непредсказуемы, его перемещения (с точки зрения противника) как бы хаотичны, он то застывает, то, как бы вспоминая что-то, продолжает двигаться (иногда в совершенно другом направлении).

Обучение приемам защиты и нападения, задержания и конвоирования в ходе ИПФТ не являются единственными упражнениями по вызыванию и удержанию различных эмоций и обязательными для включения их в процесс тренинга, однако их использование значительно облегчает процесс подготовки сотрудников, так как дает возможность достаточно полного телесного реагирования на вызванную эмоцию.

Формирование ОБС невозможно без решения задач, характерных для профессиональной деятельности сотрудников ОВД. В этом случае при решении частных и комплексных задач в ходе подготовки сотрудники обучаются вызывать и удерживать в себе определенные образы и эмоциональные состояния, формируемые ими под руководством офицера-психолога или командира (начальника), владеющего методикой ИПФТ. Не является секретом, что в разнородной деятельности сотрудников ОВД различные задачи выполняются людьми разных темпераментов по-разному. Ярким примером может служить деятельность специальных подразделений МВД России. Лучшие снайперы, как правило, – флегматики; штурмовая группа подбирается из сотрудников, которым больше присущи холерические черты, и т.д. То же самое можно сказать и о характере действий всей группы: засада с ее долгим (до нескольких суток) ожиданием, поиск с его долгим напряжением сил и внимания, короткий, но яростный штурм требуют совершенно различных эмоциональных состояний, причем одинаковых для всех сотрудников, выполняющих одну задачу. Единственный находящийся в состоянии гнева или радости сотрудник с высокой вероятностью сорвет задачу группы, находящейся в засаде, и наоборот – общий эмоциональный порыв превратит штурмовую группу в единый организм и усилит результативность подразделения.

Освоение способности управления своими эмоциональными состояниями существенно повышает возможность достижения в процессе подготовки к профессиональной деятельности сотрудника ОВД высокого потенциального

уровня противостояния стрессогенной ситуации даже без наличия непосредственного служебного или боевого опыта. Хотя высшим критерием оценки способности противостоять стресс-факторам в реальной стрессовой ситуации может служить только успешное выполнение служебных (боевых) задач, вместе с тем, реальное моделирование стрессовых ситуаций в ходе подготовки с высокой вероятностью позволит оценить уровень готовности специалиста. Поэтому на завершающем этапе ИПФТ предусматривается моделирование воздействия всего комплекса стрессоров, характерных для деятельности данной категории специалистов. При этом определить степень готовности сотрудника к выполнению служебных (боевых) задач предлагается через сравнение степени эффективности выполнения профессиональных задач в комфортных условиях с эффективностью их выполнения при моделировании стрессовых ситуаций.

Оценка эффективности деятельности сотрудника может вестись по следующим критериям:

- полноте выполнения учебной задачи, т.е. величины соответствия цели и достигнутого результата;
- величине отклонения от времени, отведенного на выполнение всего комплекса мероприятий по выполнению задачи;
- величине временного промежутка, необходимого для восстановления нормального уровня психологических и физических характеристик после окончания выполнения задачи.

В ходе ИПФТ в качестве промежуточного контроля и объективного измерения способности регулировать свои эмоциональные состояния могут служить различные упражнения (см. прил. 6).

Таким образом, технология ИПФТ предполагает возможность гибкого реагирования на запросы практической деятельности сотрудников органов внутренних дел. Являясь современным и эффективным средством профессионального развития, предполагающим достижение второго уровня профессионализма, ИПФТ требует выполнения ряда условий. Его реализация должна базироваться на всестороннем анализе банка данных ССАД по данной специальности, позволяющем четко определить всю совокупность ПЗК, их нормы и уровневые соотношения в целостной структуре личности. Необходимо располагать богатым психологическим инструментарием для диагностики развиваемых качеств, включая аппаратные методы, возможность аудио- и видеорегистрации проводимых занятий. Для успешной реализации задач ИПФТ необходим также достаточно высокий уровень предварительной профессиональной подготовки обучаемых, высокая профессиональная компетентность организаторов занятий и инструкторского состава. Надо отдавать себе отчет в том, что успех потребует определенных материальных и временных затрат. Однако результат в виде повышения эффективности профессиональной деятельности, снижения потерь среди сотрудников, увеличения профессионального долголетия, сохранения физического и психического здоровья сотрудников, безусловно, окупает все возможные затраты.

## Заключение

Обучение управлению психическими состояниями, преодолению негативных эмоциональных состояний – сложный творческий процесс, требующий от руководителя, психолога подразделения знания теоретических основ, практических навыков. Современная психологическая наука располагает всеми необходимыми компонентами, дающими уверенность в возможности решения этой сложной проблемы.

Задача психолога ОВД заключается в том, чтобы использовать весь этот громадный потенциал, а не пользоваться устаревшими, неэффективными и зачастую просто формальными подходами. В данном пособии рассматривается один из возможных вариантов системного подхода к решению непростой задачи преодоления эмоциональных состояний, негативно влияющих на профессиональную деятельность. Подводя итог, можно выделить несколько ключевых положений.

Во-первых, рассматривая психологическую структуру личности сотрудника как системное образование, психолог, опираясь на приведенные в пособии данные, может реализовать развитие заданных психологических качеств в диалектической взаимосвязи. Развивая эмоциональную сферу сотрудника в целях преодоления эмоциональных состояний, негативно влияющих на профессиональную деятельность, нельзя не опираться на другие сферы личности. Это и мотивационные, и когнитивные, и моторные, и волевые компоненты. Важно понять, что, развивая эмоциональную сферу, нельзя заниматься только ей одной. Как показывают проведенные исследования, успеха не будет.

Во-вторых, необходим подробный, адекватный, постоянно продолжающийся психологический анализ профессиональной деятельности. ССАД – наиболее подходящее для этой цели средство. Именно он позволяет точно выяснить психологические детерминанты затруднений в деятельности сотрудников и точно указать на конкретные элементы психологической структуры личности, ответственные за это.

В-третьих, необходима отработанная процедура психологических воздействий, позволяющая адресно и по возможности в короткие строки развить у сотрудников все необходимые для эффективной деятельности ПК. Такой процедурой является ИПФТ, который, обладая определенной вариабельностью, можно сориентировать на ту или иную задачу.

**Библиографический список**

Александровский Ю. А. Предболезненные состояния и пограничные психические расстройства. СПб. : Литтерра, 2010.

Алексеев А. В. Психическая подготовка в спорте. Преодолей себя. Ростов-на-Дону, 2006.

Алиев Х. М. Ключ к себе. Разблокирование скрытых возможностей. М. : Вече, 2008.

Бодров В. А. Психология профессиональной деятельности. Теоретические и прикладные проблемы. М. : Институт психологии РАН, 2006.

Воронцов С. В. Влияние боевого стресса на морально-психологическое состояние военнослужащих США и Великобритании (в ходе военной операции ВС США и их союзников в Ираке // Зарубежное военное обозрение. – 2005. – № 5.

Изард К. Э. Психология эмоций. СПб., 2007.

Изард К. Э. Эмоции человека. СПб. : Питер, 2008.

Лихач А. В. Психофизиологическое программирование. М. : Астрель : АСТ, 2006.

Психологическое обеспечение деятельности органов внутренних дел в экстремальных условиях : методическое пособие. М. : УВР ГУКиКП МВД России : ЦОКП МВД России, 2001.

Рогов Е. И. Эмоции и воля. М. : Владос, 2001.

Смирнов Б. А., Долгополова Е. В. Психология деятельности в экстремальных ситуациях. Харьков : Институт прикладной психологии «Гуманитарный центр», 2007.

Славнова Т. О. Тренинг саморегуляции как средство преодоления негативных состояний. М., 2001.

Столяренко А. М. Физиология высшей нервной деятельности. М., 2009.

Шадриков В. Д. Введение в психологию: эмоции и чувства. М., 2002.

Шойфет М. С. Психофизическая саморегуляция. Большой современный практикум. М. : Вече, 2010.

Щербатых Ю. В. Психология страха: популярная энциклопедия. М., 2000.

Экман П. Психология эмоций. СПб. : Питер, 2010.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

## Приложение 1

**Информационная концепция** эмоций П. В. Симонова. В соответствии с этой теорией эмоциональные состояния определяются качеством и интенсивностью актуальной потребности индивида и оценкой, которую он дает вероятности ее удовлетворения. Оценку этой вероятности человек производит на основе врожденного и ранее приобретенного индивидуального опыта, произвольно сопоставляя информацию о средствах, времени, ресурсах, предположительно необходимых для удовлетворения потребности, с информацией, поступившей в данный момент. Так, например, эмоция страха развивается при недостатке сведений о средствах, необходимых для защиты.

Подход П. В. Симонова был реализован в формуле:

$$\mathcal{E} = f[\Pi, (I_n - I_c), \dots],$$

где  $\mathcal{E}$  – эмоция, ее степень, качество и знак;  $\Pi$  – сила и качество актуальной потребности;  $I_n$  – информация, необходимая для удовлетворения актуальной потребности;  $I_c$  – информация о средствах, которыми располагает субъект в данный момент.

Если у человека нет потребности ( $\Pi = 0$ ), то и эмоции он не испытывает ( $\mathcal{E} = 0$ ). Если субъективная оценка вероятности удовлетворения потребности велика, проявляются положительные чувства. Отрицательные эмоции возникают, если субъект отрицательно оценивает возможность удовлетворения потребности. Таким образом, сознавая или не сознавая это, человек постоянно сравнивает информацию о том, что требуется для удовлетворения потребности, с тем, чем он располагает, и в зависимости от результатов сравнения испытывает различные эмоции.



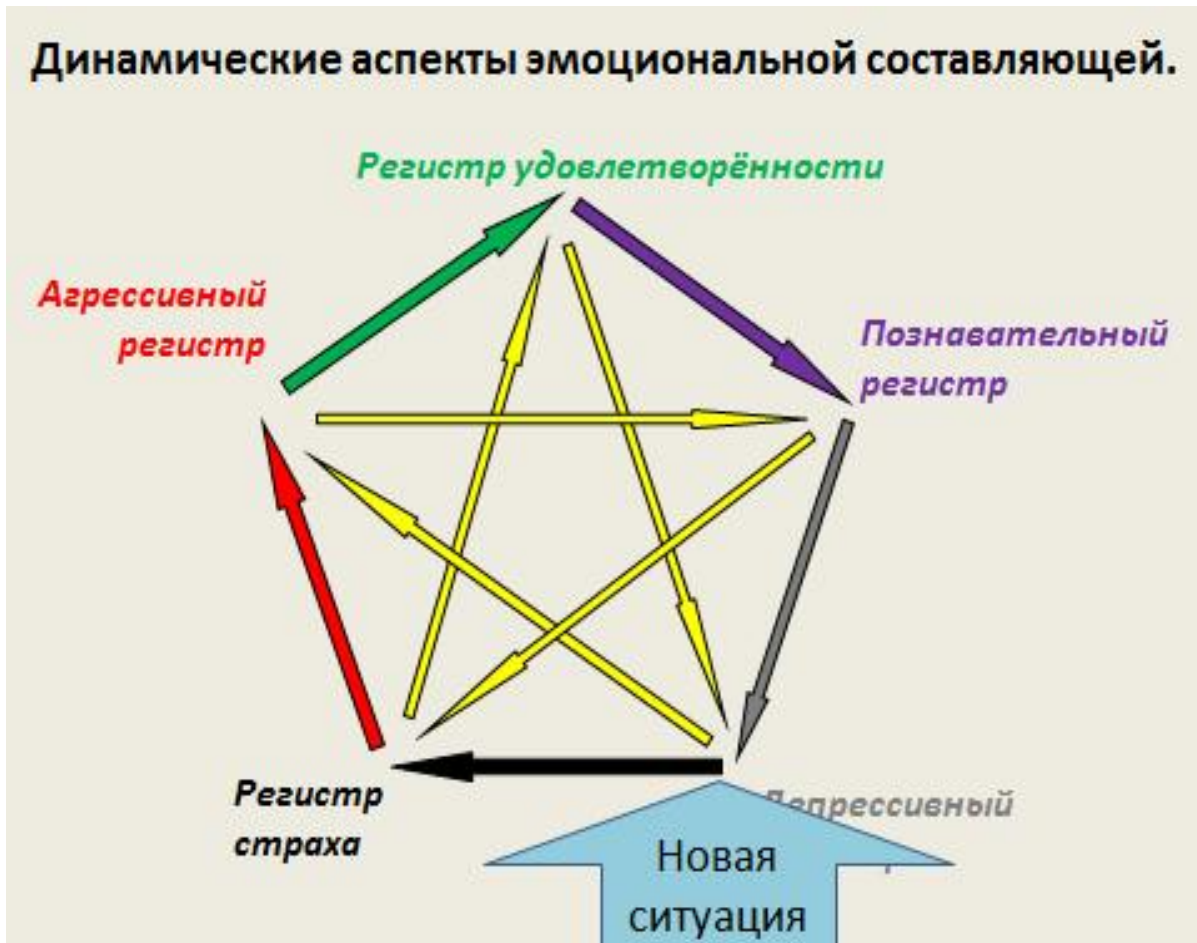
В – волевые процессы;

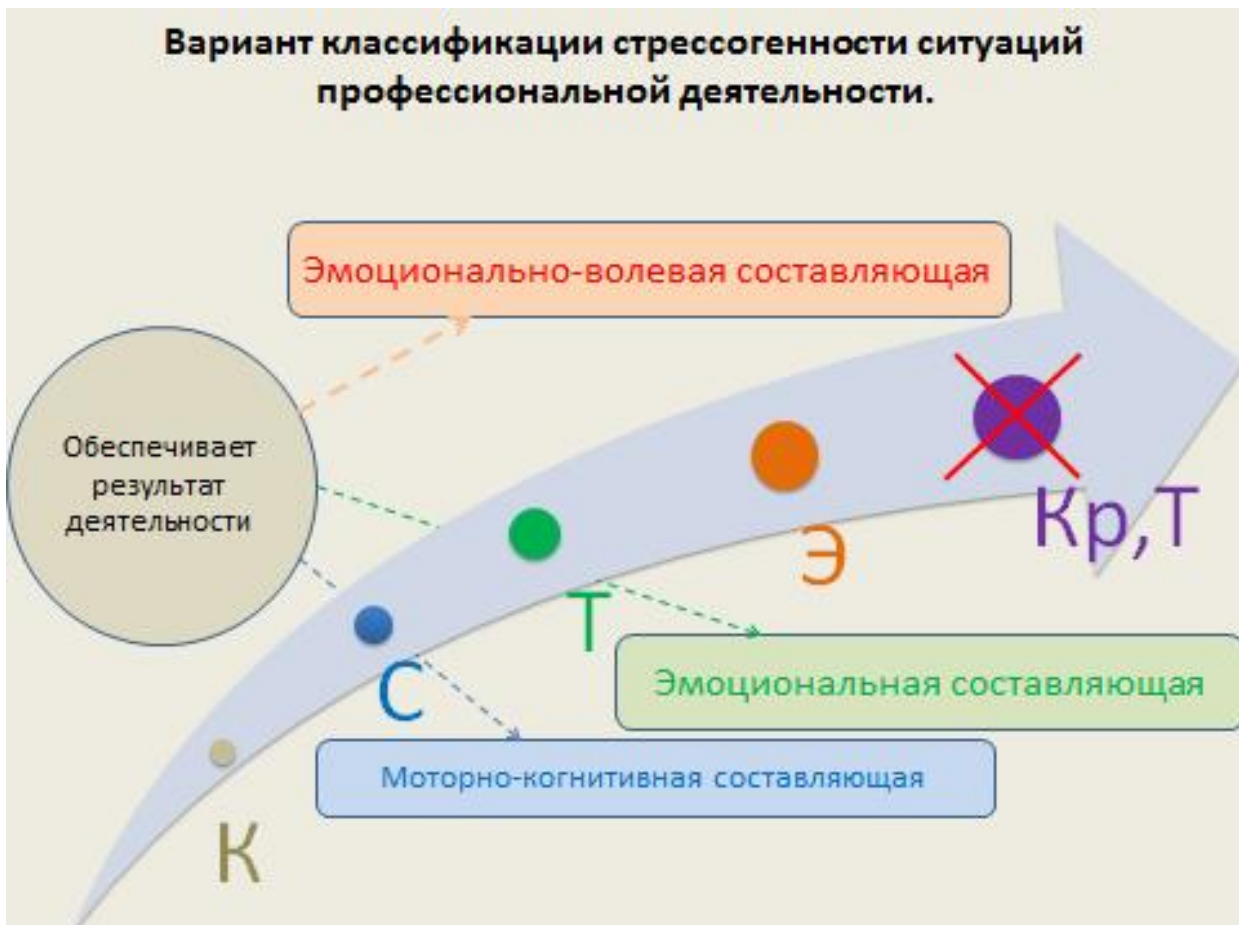
Э – эмоциональные процессы;

П– познавательные процессы.

Психическое состояние – целостная характеристика психики конкретного человека, включающая все ее актуализированные подструктуры, в отдельно взятый промежуток времени. Эмоции являются обязательным элементом психического состояния, и если они в данный момент доминируют над познавательными и волевыми, то такое состояние будет называться эмоциональным состоянием.

## Динамические аспекты эмоциональной составляющей.





К – «комфортные ситуации». Выполняемая ситуация хорошо известна исполнителю, у него имеются все необходимые средства для ее разрешения, он владеет способами решения стоящих задач. Условия деятельности не осложнены, сам субъект деятельности находится в оптимальном для данной ситуации состоянии. Эффективность деятельности высокая.

С – «сложные ситуации». Выполняемая задача осложнена моторно или когнитивно. Необходимо изыскивать новые способы решения задач (как правило, за счет трансформации стандартных алгоритмов), действовать в более высоком темпе, при незначительном недостатке информации, меньшим количественным составом и т.п. Условия осложняют деятельность, но не выходят за рамки психологических факторов опосредованного эмоционального воздействия. Субъект в типичном для него состоянии. Эффективность деятельности несколько снижена.

Т – «трудные ситуации». В дополнение к предыдущему уровню осложнения проявляются психологические факторы непосредственного эмоционального воздействия, связанные с риском. Решаемая задача нестандартна или незнакома исполнителю. Условия деятельности не позволяют задействовать привычные психологические подструктуры. Субъект находится в эмоциональном состоянии. Эффективность деятельности снижена.

Э – «экстремальные ситуации». Деятельность осложнена по всем параметрам ситуации. Субъект контролирует ситуацию и себя в ней только за счет волевой сферы, что быстро его истощает. Эффективность деятельности низкая.

Кр, Т – «критическая или терминальная». Деятельность не может быть реализована этим субъектом, при попытке самостоятельного решения ситуации субъект разрушается. Для достижения результата в ситуации требуется применение дополнительных организационных, тактических или технических мероприятий.

Подразделение \_\_\_\_\_

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ № \_\_\_\_\_ /2012**  
**по результатам социально-психологического изучения кандидата на**  
**службу в органы внутренних дел в качестве стажера**

(информация приобщается к личному делу)

На кандидата \_\_\_\_\_ (19\_\_ г.р.)

Развитие личности (уровень образования) среднее специальное. Уровень интеллекта средний, распределение внимания выше среднего уровня, средняя моторная лабильность, работоспособность ниже среднего уровня (длительная вработываемость, отвлекаемость, необходимы небольшие перерывы в работе), испытывал большие сложности при выполнении задания «недостающие слова» (чаще обращает внимание не на логическую последовательность предложенного текста, а на субъективно значимые аспекты, вероятно, связанные с собственными фантазиями). Испытывал сложности при ответах на вопросы, касающиеся предстоящей деятельности (низкий уровень осведомленности). Низкий уровень общей осведомленности по школьным предметам (сообщил, что в школе учиться не любил), мало читает, информацию предпочитает получать из Интернета, автомобильных журналов и художественных фильмов (комедий).

Мотивировка выбора работы

1) декларативные: совет друзей и родственников;

2) личные: подняться по карьерной лестнице, возможно, в дальнейшем перевестись в подразделение ГИБДД.

Решение значимо, носит самостоятельный характер.

Ценностные ориентации семейные ценности, межличностные взаимоотношения.

Характер (наличие акцентуаций) Возможно наличие тенденций акцентуации по экспансивно-шизоидному типу, характеризуется повышенной активностью, своеобразием поведения и высказываний, беспокойством, некритическое отношение к собственным поступкам, склонность к фантазированию. Личность обследуемого весьма своеобразна по «взглядам», интересам и поведению, поступки не прогнозируемы и не управляемы, а эгоцентризм и независимость крайне заострены. Неустойчивость, трудности социальной адаптации, недостаточность практицизма. Индивидуалистичность создает трудности в попытках завязать контакты.

Самооценка неустойчивая, зависит от состояния успеха либо неуспеха в глазах окружения. Выражена мотивация на успех.

Волевой самоконтроль, нервно-психическая устойчивость менее эмоционален, чем рационален, опирается не на чувства, а на свои суждения. Трудно вырабатываются навыки общепринятых норм поведения.

Преобладающее настроение (депрессивные черты отметить) раним, стремится к вытеснению чувств и переживаний. Вероятно чувство собственного несовершенства, развившееся в результате неуспеха. На момент диагностики выявлено состояние, характеризующееся стремлением уйти от ситуации дискомфорта, успокоиться, контролировать свои эмоции.

Психологическая предрасположенность к будущей профессии (ПВК) **навык** вождения автотранспорта, добросовестность, ориентация на мотивацию **успеха** в деятельности, приоритет семейных ценностей, нешаблонный, самобытный подход к решению проблем, оригинальность мышления.

Факторы отклоняющегося поведения **на момент обследования явных признаков отклоняющегося поведения не обнаружено, но ввиду возможной акцентуированности личности возможны нарушения дисциплины и трудности, связанные с периодом адаптации (необходимо закрепление наставника).**

Дополнительная информация. **Особенности поведения в ситуации обследования:** открыт, несколько наивен, застенчив, старается произвести хорошее впечатление, встревожен ситуацией тестирования, «вход» в психодиагностическую ситуацию характеризуется рабочим настроем, контакт устанавливается легко и поддерживается на протяжении всей работы; в поведении, мимике, жестикуляции, голосе и взгляде прослеживается неуверенная, противоречивая позиция; при выполнении тестовых заданий неоднократно обращался за помощью к психологу; не спешил.

Вывод: **условно рекомендован** для приема на службу в должности милиционера \_\_\_\_\_.

Психолог

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2012 г.

ОЗНАКОМЛЕН

**Заключение по результатам психодиагностического  
обследования для кадровых аппаратов подразделений органов внутренних  
дел и внутренних войск МВД России**

**ЦЕНТР ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ДИАГНОСТИКИ**

---

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ № \_\_\_\_\_**

**по результатам комплексного психодиагностического обследования**

На кандидата \_\_\_\_\_ 19\_\_ г. р.

Мотивы поступления на службу (учебу) альтернатива службы в армии, перспективы.

Уровень и особенности интеллекта показатели при работе в дефиците времени снижены, пишет со множеством ошибок. Темп работы быстрый, без глубокого анализа, без критики.

Самооценка позитивная, без достаточной устойчивости.

Коммуникативные качества без достаточной искренности при внешней общительности, разговорчивости, широком круге контактов.

Эмоционально-волевые качества эмоционально выражен. Самоконтроль неровный, волевые качества слабо мобилизует.

Другие личностные качества не слишком любит напрягаться в работе, ловчит, стремится уйти от дополнительных нагрузок или переложить ответственность на других. Требования воспринимает субъективно.

ВЫВОД: условно рекомендован на должность с повторным обследованием стажера с характеристикой.

Рекомендации: контроль, направление его деятельности.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2012 г. Эксперт \_\_\_\_\_

Некоторые упражнения, используемые для оценки способности преодоления эмоциональных состояний, препятствующих профессиональной деятельности сотрудников подразделений специального назначения:

- связанные с преодолением страха высоты и потери координации (рис. 1);
- по преодолению участков замкнутого пространства (рис. 2);
- в темноте;
- в бассейне с водой (рис. 3);
- со служебными собаками;
- поединки рукопашного боя;
- в условиях применения специальных средств (работа с зажигательными смесями или средствами раздражающего действия, проведение подрывных работ);
- связанные с ожиданием боли;
- «доверительный выстрел», когда сотрудник стреляет боевым патроном по мишени, закрепленной на бронежилете своего сослуживца. Участниками этого упражнения отмечается, что наибольшее эмоциональное напряжение испытывает именно стрелок, а не тот человек, по которому производится выстрел (рис. 4);
- другие упражнения, связанные со спецификой деятельности того или иного подразделения (рис. 5).



а



б

Рис. 1. Упражнения на выносной доске с крыши высотного здания



Рис. 2. Упражнения по преодолению участков замкнутого пространства



Рис. 3. Упражнения в бассейне с водой (плавание со связанными руками и ногами)



Рис. 4. «Доверительный выстрел»



Рис. 5. «Эвакуация группы»

Перечисленные упражнения в основном не требуют больших материальных затрат при организации и проведении, а также высокого уровня физической подготовки от тестируемых сотрудников. При наличии некоторой фантазии и желания организовать выполнение таких контрольных упражнений объект, на котором можно их провести, найдется всегда. Наиболее сложным при этом будут проведение компетентных измерений и тщательное продумывание мер безопасности.

## **Системно-ситуативный анализ деятельности (ССАД)**

Пример анкеты для метода последовательной динамической оценки (МПДО-РИ) (по диссертации И. Н. Носса «Акмеологическая концепция диагностики кадров государственной службы» на соискание ученой степени доктора психологических наук, 2007 г.).

### **АНКЕТА**

#### **анализа оперативно-боевой деятельности (АОБД)**

Данный опрос проводится для подготовки методического материала по отбору кандидатов на службу в оперативно-боевые подразделения.

Целью опроса является определение профессионально значимых качеств специалистов, построения оптимальной модели их деятельности с целью отбора в соответствии с этой моделью кандидатов на службу (работу).

Профессиографическая анкета разработана на основе метода поэтапной диагностической оценки реальной ситуации (МПДО). Опрос может осуществляться в форме анкетирования или ретроспективного интервью.

Анкетированию и интервьюированию должны подвергаться специалисты, лично участвовавшие в описываемых и анализируемых событиях. Эти события есть совокупность профессиональных ситуаций, которые являются наиболее значимыми для деятельности определенного подразделения. Профессиональная ситуация представляет собой процесс принятия решения (решение задачи) в конкретных условиях профессиональной деятельности сотрудников (персонала). Набор типовых (наиболее часто встречающихся) ситуаций является содержанием профессиональной деятельности специалистов того или иного подразделения.

Анализ ситуаций осуществляется экспертами методом анкетирования (А) или ретроспективного интервью (РИ). При использовании метода анкетирования эксперту следует зачеркнуть на первом листе Карточки ситуации (в верхнем правом углу) клетку «РИ», оставив клетку, обозначенную «А». При использовании метода ретроспективного интервью эксперту следует зачеркнуть клетку «А», оставив клетку, обозначенную «РИ».

В тексте анкеты допущены следующие сокращения:

- лицо, принимающее решение - ЛПР;
- процесс принятия решения - ПР;
- исполнение решения - ИР.

АОБД имеет следующую структуру:

1. Паспорт ситуации.
2. Информационные факторы ситуации.
3. Факторы обитаемости.
4. Социально-психологические факторы.

5. Субъективные факторы ситуации.
6. Фактор времени.
7. Оценка эффективности действий ЛПР.
8. Характеристика ЛПР.

Старайтесь быть краткими в ответах. Если вопросы «закрытые» (т.е. указаны варианты ответов), то обведите в «кружок» цифру, обозначающую этот ответ. Просьба отвечать на вопросы объективно, по возможности кратко и ясно.

БЛАГОДАРИМ ЗА ПОМОЩЬ!

РИ	А
----	---

## КАРТОЧКА СИТУАЦИИ

### 1. ПАСПОРТ СИТУАЦИИ

1.1. Должность участника событий \_\_\_\_\_

1.2. Обобщенное название ситуации \_\_\_\_\_

1.3. Решаемая профессиональная задача \_\_\_\_\_

1.4. Название объекта, где происходит действие (банк, АО и т.д.) \_\_\_\_\_

1.5. Состояние боевой группы (ситуация в группе, состояние оружия и т.п.) \_\_\_\_\_

1.6. Продолжительность выполнения задачи (в час) \_\_\_\_\_

1.7. Краткий сюжет ситуации \_\_\_\_\_

Рисунок (схема)



### 2. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ФАКТОРЫ СИТУАЦИИ

2.1. **Объем** информации.

2.1.1. Объем всего информационного потока:

5 – очень большой

4 – большой

3 – средний

2 – малый

1 – очень малый

2.1.2. Количество источников информации \_\_\_\_\_

2.1.3. Определите приближенный объем значимой для принятия решения информации в % по отношению к общему объему информации, которая поступает сотруднику в данной ситуации \_\_\_\_\_%.

2.1.4. Перечислите источники значимой информации для принятия решения \_\_\_\_\_

2.2. **Динамика** информационного потока:

5 – очень большая

4 – большая

3 – средняя

2 – малая

1 – очень малая

### 2.3. Помехи

2.3.1. Наличие помех в процессе принятия решения:

5 – очень высокий уровень помех

4 – высокий уровень помех

3 – средний уровень помех

2 – низкий уровень помех

1 – очень низкий уровень помех

2.3.2. Каково содержание помех?

1 – перенасыщенность непонятными (посторонними) раздражителями

2 – сложность структуры информационного потока

3 – насыщенность излишней детализацией

4 – большая сокращенность информационных переменных

5 – высокая динамичность информационного потока

6 – сложность приема и восприятия информационного потока

2.4. Применялись ли дополнительные, оригинальные или редкие способы, приемы или приспособления, облегчающие процесс принятия решения?

1 – нет

2 – частично

3 – обязательно

Если применяли, то какие? \_\_\_\_\_

2.5. **Новизна ситуации.** Как часто данная ситуация имеет место в профессиональной деятельности?

2.5.1. Степень новизны ситуации:

5 – очень часто

4 – довольно часто

3 – довольно редко

2 – я в такой ситуации не был, но слышал, что в таких ситуациях бывали другие

1 – уникальная ситуация (появилась впервые)

2.5.2. Источник новизны (что послужило причиной возникновения данной ситуации)? \_\_\_\_\_

### 2.6. Фактор риска

2.6.1. Какова степень риска:

6 – очень высокая (ситуация внезапности) – в условиях ситуации с неопределенностью, с отсутствием информации об обстановке, при неожиданности появления опасности

5 – довольно высокая (ситуация большого риска) – в условиях ситуации с неопределенностью, с отсутствием информации об обстановке, при ожидании опасности

4 – высокая (ситуация авантюризма) – в условиях ситуации с неопределенностью, с отсутствием информации об обстановке, при усиленном поиске опасности

3 – средняя (ситуация риска) – в условиях ситуации с риском, т.е. с частичной информацией об обстановке при отсутствии ожидания проявления опасности

2 – низкая (ситуация малого риска) – в условиях ситуации с риском, т.е. с частичной информацией об обстановке при ожидании проявления опасности или ее поиска

1 – очень низкая (ситуация без риска) – в условиях полной информации об обстановке при ожидании появления опасности

2.6.2. Чем рисковали Вы при выполнении профессиональной задачи:

1 – людьми

2 – своей жизнью (здоровьем)

3 – своим благополучием

4 – невыполнением задачи

5 – ничем

### 3. ФАКТОРЫ ОБИТАЕМОСТИ

О ц е н и т е :

3.1. **Уровень опасности** среды для человека:

3 – высокий

2 – средний

1 – низкий

3.2. **Уровень комфортности** среды

3.2.1. Механические факторы

3.2.1.1. Шумность (акустические шумы):

3 – высокая

2 – средняя

1 – низкая

3.2.1.2. Уровень ограниченности жизненного пространства:

3 – высокий

2 – средний

1 – низкий

3.2.2. Видимость:

3 – хорошая

2 – средняя

1 – низкая

### 4. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ

4.1. **Структура боевой группы**

4.1.1. Общее количество сотрудников (в ситуации) \_\_\_\_\_

4.1.2. Структура коммуникаций (опишите схему прохождения распоряжения от руководителя до исполнителя) \_\_\_\_\_

4.1.3. Участие сотрудников в процессе принятия решения

4.1.3.1. Какова частота контактов с членами группы (сотрудниками):

3 – часто

2 – средне контактировал

1 – редко (не контактировал)

4.1.3.2. Качество контактов с членами группы:

3 – другие члены группы вырабатывали решение

2 – члены группы вырабатывали решение, но отказывались от него под влиянием старшего группы

1 – сам принимал решение

**4.2. Укомплектованность группы (в ситуации):**

3 – полная (указать количество человек \_\_\_\_\_)

2 – высокая (указать количество человек \_\_\_\_\_)

1 – неукомплектованность (указать количество человек \_\_\_\_\_)

0 – свои замечания по укомплектованности группы \_\_\_\_\_

**4.3. Уровень профессиональной подготовленности группы:**

3 – высокий

2 – средний

1 – низкий

**4.4. Уровень ошибочности действий личного состава в ситуации:**

3 – много ошибок

2 – среднее число ошибок

1 – мало (нет) ошибок

**4.5. Уровень сплоченности и слаженности группы:**

3 – высокий

2 – средний

1 – низкий

**4.6. Уровень дисциплины и исполнительности:**

3 – высокий

2 – средний

1 – низкий

**4.7. Уровень мобилизованности и настроенности личного состава на выполнение задач:**

3 – высокий

2 – средний

1 – низкий

**5. СУБЪЕКТИВНЫЕ ФАКТОРЫ СИТУАЦИИ**

**5.1. Эмоциональное состояние (самооценка):**

3 – возбуждение, радость, восторг

2 – безразличие, апатия

1 – эмоциональный упадок, слабость, страх

**5.2. Твердость и уверенность в правильности решения и в себе (самооценка):**

5 – полная уверенность

4 – неуверенность

3 – надежда на случай

2 – неуверенность

1 – безразличие

**5.3. Самоотчет о собственном психическом состоянии (мысли, переживания) \_\_\_\_\_**

5.4. Профессиональная компетентность (самооценка):

5 – очень высокая

4 – высокая

3 – средняя

2 – низкая

1 – очень низкая

5.5. Склонность к риску (самооценка):

5 – очень высокая

4 – высокая

3 – средняя

2 – низкая

1 – очень низкая

5.6. Способность быстро ориентироваться и принимать решение в нестандартных ситуациях (самооценка):

5 – очень высокая

4 – высокая

3 – средняя

2 – низкая

1 – очень низкая

5.7. Самостоятельность, умение брать ответственность на себя (самооценка):

5 – очень высокая

4 – высокая

3 – средняя

2 – низкая

1 – очень низкая

5.8. Авторитетность среди личного состава (самооценка):

5 – очень высокая

4 – высокая

3 – средняя

2 – низкая

1 – очень низкая

5.9. Умение увлечь личный состав, обеспечить совместную слаженную работу (самооценка):

5 – очень высокое

4 – высокое

3 – среднее

2 – низкое

1 – очень низкое

5.10. Отношение к людям (самооценка):

3 – уважение, требовательность, забота

2 – затрудняюсь ответить

1 – неуважение, грубость, заносчивость

5.11. Отношение к себе (самооценка):

3 – скромность, требовательность

2 – затрудняюсь ответить

1 – самовлюбленность, нездоровый карьеризм

5.12. Организаторские качества (самооценка):

5 – очень высокие

4 – высокие

3 – средние

2 – низкие

1 – очень низкие

6. ФАКТОР ВРЕМЕНИ

6.1. Длительность процесса принятия решения \_\_\_\_\_

6.2. Субъективная длительность процесса принятия решения:

5 – очень большая

4 – большая

3 – средняя

2 – малая

1 – очень малая

6.3. Испытывали ли Вы дефицит времени?

3 – время летело быстро, его катастрофически не хватало

2 – никакого дефицита времени я не испытывал, все шло нормально, в обычном ритме

1 – время тянулось медленно

7. ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ДЕЙСТВИЙ

7.1. Объективная оценка результатов:

3 – задача выполнена

2 – задача выполнена с коррекцией

1 – задача не выполнена

7.2. Ошибочность

7.2.1. Объем допущенных ошибок:

3 – большой

2 – средний

1 – незначительный (нет)

Какие ошибки были допущены \_\_\_\_\_

7.3. Трудности

7.3.1. Этап принятия решения, на котором возникли трудности:

3 – оценка обстановки

2 – в ходе принятия решения

1 – в процессе выполнения решения

7.3.2. Перечень затруднений на этапе оценки обстановки \_\_\_\_\_

7.3.3. Перечень затруднений на этапе принятия решения \_\_\_\_\_

7.3.4. Перечень затруднений на этапе исполнения \_\_\_\_\_

7.3.5. Степень трудности в принятии решения:

3 – высокая

2 – средняя

1 – низкая

7.3.6. Степень трудности на этапе исполнения решения:

3 – высокая

2 – средняя

1 – низкая

7.4. Усталость

7.4.1. Интеллектуальная усталость:

3 – высокая

2 – средняя

1 – низкая

7.4.2. Уровень физической усталости:

3 – высокий

2 – средний

1 – низкий

7.5. Удовлетворенность

7.5.1. Удовлетворенность от процесса принятия решения:

3 – высокая

2 – безразличие

1 – неудовлетворенность

7.5.2. Удовлетворенность результатом выполнения задачи:

3 – высокая степень удовлетворенности

2 – средняя степень

1 – неудовлетворенность.

## Регистрационный бланк МПДО (РИ)

### Отдельная задача

Спецназовцы! Вы участвуете в важном эксперименте!

Описание одной из ситуаций выполнения служебно-боевых задач и затруднений, с которыми Вам пришлось столкнуться, помогут улучшить профессионализм подразделений специального назначения.

Вспомните задачу, в которой Вы участвовали лично и при реализации которой Вы испытали наибольшие трудности. Постарайтесь все вспомнить и подробно и откровенно ответить на предложенные вопросы.

В некоторых вопросах имеются варианты ответа. Если Ваше мнение совпадает с готовым ответом, обведите номер ответа, если готового ответа нет, напишите свой вариант. Можно выбирать несколько вариантов ответа и дать пояснение – почему.

#### Общее описание выполняемой задачи

1. Название задачи \_\_\_\_\_

2. Дата (можно приблизительно) и продолжительность события \_\_\_\_\_

3. Краткое описание ситуации:

#### Условия выполнения задачи

##### Природные:

4. Время года \_\_\_\_\_

5. Погода:

температура \_\_\_\_\_

ветер \_\_\_\_\_

осадки \_\_\_\_\_

6. Время суток \_\_\_\_\_

7. Рельеф \_\_\_\_\_

8. Условия для движения на технике

невозможные 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 самые благоприятные

9. Условия для развертывания боевого порядка и взаимодействия

невозможные 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 самые благоприятные

10. Условия для пешего перемещения

невозможные 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 самые благоприятные

11. Условия для наблюдения

невозможные 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 самые благоприятные

12. Каким оружием Вы были вооружены? \_\_\_\_\_

13. Какое снаряжение использовали? \_\_\_\_\_

14. Какое оружие для этой задачи Вы предпочли бы, если бы был выбор?

\_\_\_\_\_

15. В каком элементе боевого порядка Вы находились? Опишите свои действия в этой задаче \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

16. Почему эта задача Вам запомнилась? \_\_\_\_\_

17. Считается ли эта задача типичной для Вашего подразделения?

- да

- нет

\_\_\_\_\_

18. Участвовали ли Вы раньше в выполнении таких задач в реальной боевой обстановке?

- да (количество раз) –

- нет никогда

19. Отрабатывалась ли Вами ранее, в ходе боевой подготовки, подобная задача?

- да, подробно, до формирования устойчивого навыка

- да, отрабатывались отдельные элементы

- нет, задача только объяснилась и описывалась командирами

- нет, не отрабатывалась вообще

\_\_\_\_\_

20. До начала выполнения задачи Вы расценивали ее как:

а) - невыполнимую

- очень сложную

- сложную

- простую

б) - смертельно опасную

- крайне опасную

- опасную

- безопасную

21. Какие возложенные на Вас функции в ходе этой задачи Вы выполнили полностью, а с какими справились не полностью?

Полностью \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Не полностью \_\_\_\_\_

**Поддерживающие субъекты:**

22. Общее количество военнослужащих Вашего подразделения, задействованных в данной задаче \_\_\_\_\_

23. Количество военнослужащих, которые взаимодействовали непосредственно с Вами \_\_\_\_\_

24. Качество профессиональной подготовки взаимодействующих с Вами военнослужащих:

командиры 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

взаимодействующие 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

подчиненные 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Противодействующие субъекты:**

25. Общее количество лиц, которые противодействовали Вашему подразделению в данной ситуации \_\_\_\_\_

26. Количество лиц, противодействующих Вашему элементу боевого порядка \_\_\_\_\_

27. Количество лиц, противодействующих непосредственно Вам, их краткая профессиональная характеристика \_\_\_\_\_

28. Особенности и интенсивность противодействия

- дистанционное (более 100 м) огневое противодействие 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- ближнее (менее 50 м) огневое противодействие 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- рукопашный бой с применением огнестрельного оружия 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- рукопашный бой без применения огнестрельного оружия 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- угрожающее присутствие (преследование) противника

- \_\_\_\_\_

29. Противодействие местного населения

пассивное 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 активное

**Самооценка участника:**

30. Ваше физическое состояние

- перед выходом на задачу 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- в ходе выполнения задачи 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- по возвращении в ППД 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- \_\_\_\_\_

31. Ваше психологическое состояние

- перед выходом на задачу 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- в ходе выполнения задачи 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- по возвращении в ППД 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- \_\_\_\_\_

32. Степень общей усталости

- перед выходом на задачу 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- в ходе выполнения задачи 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- по возвращении в ППД 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- \_\_\_\_\_

33. Степень Вашего владения боевыми навыками, необходимыми в данной ситуации

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- каких воинских навыков лично Вам не хватало при выполнении этой боевой задачи \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

34. Какие эмоциональные состояния (страх, паника, злость, гнев, агрессия, стыд, радость, интерес, задумчивость, растерянность, апатия, тоска, печаль) доминировали у Вас

- перед выходом на задачу \_\_\_\_\_ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

\_\_\_\_\_ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

\_\_\_\_\_ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- в ходе выполнения задачи \_\_\_\_\_ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

\_\_\_\_\_ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

\_\_\_\_\_ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

\_\_\_\_\_ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- по возвращении в ППД \_\_\_\_\_ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

\_\_\_\_\_ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

\_\_\_\_\_ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

35. Изобразите временной график утомления, которое Вы испытывали в ходе выполнения этой боевой задачи

Степень утомления



36. Изобразите временной график доминирования мешающих эмоций и на пиках подпишите, какие именно эмоции мешали

Сила эмоции



37. Что Вам помогало преодолевать усталость в ходе выполнения этой задачи \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

38. Что Вам помогало преодолевать мешающие эмоции в ходе выполнения задачи \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

39. Использовали ли Вы какие-либо специальные методы психофизической регуляции (мобилизации или релаксации). На каком этапе задачи или в какой ситуации. Опишите суть метода, дайте принятое или свое собственное название

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

40. Какие факторы оказывали на Вас наибольшее негативное влияние в этой ситуации:

- природные \_\_\_\_\_

- противник \_\_\_\_\_

- свои войска \_\_\_\_\_

- одежда, обувь, снаряжение \_\_\_\_\_

- другое \_\_\_\_\_

41. Оцените интенсивность воздействия на Вас перечисленных факторов, если фактор вообще не проявлялся – вычеркните его:

- опасность 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- внезапность 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- новизна 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- неопределенность 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- негативные эмоции других членов группы 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- дефицит времени 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- избыток времени 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- необходимость совмещения нескольких действий 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- неприятные (в том числе болевые) физические ощущения 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- отсутствие необходимых умений 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- Ваше эмоциональное состояние 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

\_\_\_\_\_

### **Удовлетворенность своими действиями**

42. Удовлетворены ли Вы своими действиями?

-10 -9 -8 -7 -6 -5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- затрудняюсь ответить (почему?) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

43. Кто из Вашей группы (по Вашему мнению) в этой задаче действовал лучше всех? \_\_\_\_\_

44. Если бы представилась возможность исправить свои действия, то что бы Вы сделали по другому? \_\_\_\_\_

45. В чем, по Вашему мнению, причина первоначальных неудачных действий? \_\_\_\_\_

46. Если бы Вам предложили на выбор участвовать еще раз в аналогичной задаче или отказаться, то Вы:

- соглашусь обязательно
- скорее соглашусь
- не готов ответить
- скорее откажусь
- откажусь однозначно

#### **Модель профессионала**

47. Опишите идеального бойца спецназа, который успешно действовал бы именно в этой задаче

Антропометрические данные (рост, вес, возраст) \_\_\_\_\_

Физические качества (сила, скоростные качества, гибкость, ловкость) \_\_\_\_\_

Психологические качества (смелость, решительность, наблюдательность, память) \_\_\_\_\_

Основные умения и навыки \_\_\_\_\_

#### **Личные данные**

48. Возраст

49. Должность

50. Сколько лет (месяцев) Вы служите в подразделении специального назначения?

51. Охарактеризуйте себя по следующим качествам:

- сила физическая 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- пластичность 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- выносливость 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- скорость реакции 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- ловкость 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- наблюдательность 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- хладнокровие 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- сила воли 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- рассудительность 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- решительность 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- навыки по тактической и специальной подготовке 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- умение стрелять из своего оружия 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

52. Какие виды спорта, на Ваш взгляд, могут способствовать более успешному выполнению рассмотренной ситуации? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

53. Какими видами спорта Вы занимались и какие достижения имеете? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

54. Обучали ли Вас ранее управлять своим психофизическим состоянием? Нужно ли совершенствовать эти навыки воину спецназа и какой метод Вы считаете предпочтительным \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ваша фамилия, имя

\_\_\_\_\_

(необязательно, но желательно, можно прозвище или позывной).

Спасибо за работу!

### *Классическая методика И. Шульца АТ-1*

Появление аутогенной тренировки как самостоятельного метода и самого термина обычно связывается с публикацией Шульцем монографии «Das Autogene Training» (1932), в последующем выдержавшей десятки переизданий. Однако основные положения системы аутогенной тренировки обнаруживаются уже в опубликованной Шульцем в начале 1920-х годов работе «О стадиях гипнотического состояния души». В этой работе автор впервые обращает внимание, что практически все пациенты, подвергаемые гипнотическому воздействию, «с абсолютной закономерностью переживают два состояния: своеобразную тяжесть во всем теле, особенно в конечностях, и последующее приятное ощущение тепла».

Подчеркивая в названии активизирующую роль разработанного им комплекса упражнений, Шульц в то же время ошибочно считал, что созданная им система основана на эффекте самогипноза. Основная заслуга Шульца состоит в доказательстве того, что при значительном расслаблении поперечно-полосатой и гладкой мускулатуры возникает особое состояние сознания, позволяющее путем самовнушения воздействовать на различные, в том числе исходно произвольные, функции организма. Предложенная методика аутогенной тренировки в отличие от всех последующих модификаций получила название классической, а шесть входящих в нее упражнений именуются «стандартными упражнениями первой ступени аутогенной тренировки (АТ-1)». В соответствии с классической методикой началу занятий всегда предшествует вводная лекция (беседа), в которой обучаемым в доступной форме разъясняются физиологические основы метода и эффекты, на которые направлены те или иные упражнения. В беседе подчеркивается, что мысленное повторение формул самовнушения, которые задаются психологом, должно проводиться спокойно, без излишней концентрации внимания и эмоционального напряжения. В окончательном виде формулы самовнушений по Шульцу сводятся к следующим:

«Я совершенно спокоен» – подготовительная фраза.

1-е стандартное упражнение – вызывание ощущения тяжести. Вслед за психологом обучаемый мысленно повторяет: «Моя правая (левая) рука (нога) тяжелая» – по 6 раз 3-4 раза в день в течение 4-6 дней. Затем: «Обе руки (ноги) тяжелые. Все тело стало тяжелым». Упражнение осваивается в течение 14 дней.

2-е стандартное упражнение – вызывание ощущения тепла. После выполнения 1-го стандартного упражнения обучаемый вслед за психологом 5-6 раз повторяет: «Моя правая (левая) рука (нога) теплая». В дальнейшем 1-е и 2-е упражнения объединяются единой формулой: «Руки и ноги тяжелые и теплые». Упражнение осваивается в течение 14 дней.

3-е стандартное упражнение – регуляция ритма сердечной деятельности. Обучаемый мысленно повторяет: «Сердце бьется мощно и ровно».

Предварительно он обучается мысленно считать сердцебиения. Упражнение осваивается в течение 14 дней.

4-е стандартное упражнение – регуляция дыхания. После выполнения первых трех упражнений обучаемый мысленно 5-6 раз повторяет: «Мое дыхание спокойное, дышится спокойно». Упражнение осваивается в течение 14 дней.

5-е стандартное упражнение – влияние на органы брюшной полости. Выполняется после предварительного разъяснения роли и локализации солнечного сплетения. Формула самовнушения: «Мое солнечное сплетение излучает тепло». Упражнение осваивается в течение 14 дней.

6-е стандартное упражнение – влияние на сосуды головы. Завершает гетерогенные тренировки. Обучаемый 5-6 раз повторяет: «Мой лоб слегка прохладен». Упражнение осваивается в течение 14 дней.

Устанавливая определенные сроки обучения аутогенной тренировке и строгую периодичность и последовательность занятий, которые, по мнению Шульца, не могут быть изменены, автор метода в то же время особо подчеркивал, что переходить к последующим упражнениям можно лишь после усвоения предыдущих. В качестве основного критерия усвоения указывалось на генерализацию внушаемых ощущений. Весь курс занятий АТ-1 длится около 3 месяцев. В процессе освоения упражнений формулы самовнушений укорачиваются и в конечном счете сводятся к ключевым словам-командам: «успокоение», «тяжесть», «тепло» и т.д.

После выполнения упражнений обучаемым вначале рекомендуется сидеть (или лежать) спокойно в течение 1 минуты и лишь затем выводить себя из состояния аутогенного погружения по команде: «Согнуть руки (выполняются 2-3 сгибательных движения), глубоко вдохнуть, на выдохе открыть глаза».

Занятия проводятся в утренние и вечерние часы (сразу после сна и перед сном) в положении лежа: обучаемый лежит на спине, голова чуть приподнята на низкой подушке, руки свободно лежат вдоль туловища, немного согнуты в локтевых суставах, ладонями вниз; ноги вытянуты, слегка разведены и незначительно согнуты в коленных суставах. В дневное время упражнения выполняются сидя – в так называемой позе «кучера на дрожжах». Пациент сидит на стуле, голова и туловище слегка наклонены вперед, плечи опущены, предплечья свободно лежат на передней поверхности бедер, кисти свешены и расслаблены, ноги удобно расставлены. Упражнения выполняются при закрытых глазах, формулы самовнушений повторяются, сопровождая фазу выдоха.

Обучение аутогенной тренировке Шульц проводил индивидуально или в виде групповых занятий; в последнем случае – от 30 до 70 человек в группе.

Поскольку стандартными упражнениями охватываются мышечная сфера, сердечно-сосудистая и дыхательная системы, желудочно-кишечный тракт и, как предполагалось, головной мозг (6-е стандартное упражнение), Шульц считал, что в результате систематических тренировок происходит «выравнивание функций нервной системы». По мнению автора, оно наступает вследствие того, что аутотренинг «амортизирует аффективный резонанс». На

основании этого делался вывод, что, систематически применяя шесть стандартных упражнений, можно значительно ослабить болезненную симптоматику или даже полностью избавиться от заболевания. Метод приобретает тренирующий и обучающий характер за счет простых и доступных для самостоятельного использования терапевтических приемов. Предложенная Шульцем методика, удачно сочетая элементы самовнушения с продуманными приемами физиологического воздействия, способствовала развитию у обучаемых специфических навыков самоконтроля, прививала чувство ответственности за результаты своей деятельности, позволяла при необходимости самостоятельно проводить поддерживающие и профилактические курсы.

В истории аутотренинга отечественными и зарубежными авторами было проведено огромное количество исследований, направленных на изучение и обоснование механизмов психотерапевтического воздействия метода, а также на развитие методики и специализацию техники аутогенной тренировки применительно к различным синдромам и формам клинической патологии и нормы профессиональной деятельности.

*Составлено по материалам работы В. С. Лобзина и М. М. Решетникова «Аутогенная тренировка (справочное пособие для врачей)» (Л. : Медицина, 1986).*

***Модифицированный вариант аутогенной тренировки  
(первая ступень АТ-1)***

Первая ступень осваивается через комбинацию стандартных упражнений. Как правило, до того, как приступить к выполнению этого упражнения, нужно принять одну из трех наиболее удобных поз:

1) «поза кучера» – сидя на стуле со слегка опущенной вперед головой, кисти и предплечья лежат свободно на передней поверхности бедер, ноги свободно расставлены;

2) положение лежа – на спине, голова на низкой подушке, руки несколько согнуты в локтевом суставе, свободно лежат вдоль туловища ладонями вниз;

3) полулежа – облокотившись на спинку кресла, руки на передней поверхности бедер или на подлокотниках, ноги свободно расставлены.

Во всех трех положениях достигается полная расслабленность, для лучшей сосредоточенности глаза закрыты.

Дать себе установку:

**1. Упражнение на расслабление**

«Я успокаиваюсь, я спокоен, я совершенно спокоен, я расслабляюсь».

Затем поэтапно производится расслабление тела с направлением внимания на части тела, которые расслабляются.

Проговариваем про себя:

«Расслабляются мышцы лица, расслабляются мышцы затылка и шеи». (При этом нужно прочувствовать это.)

«Расслабляются плечи, предплечья, кисти рук, пальцы рук».

«Мои руки расслаблены».

«Расслабляются пальцы ног и голеностопы, расслабляются икроножные мышцы, расслабляются мышцы бедра».

«Мои ноги расслаблены».

«Расслабляются мышцы груди. Дыхание спокойное и легкое. Сердце работает хорошо и ритмично. Расслабляются мышцы живота. Расслабляются мышцы спины».

«Все мое туловище расслабляется. Я полностью расслабляюсь. Я расслаблен».

**2. Вызывание ощущения тяжести**

Затем вызывается чувство тяжести. Продолжаем проговаривать про себя:

«Моя правая рука тяжелеет, моя правая рука тяжелеет, моя правая рука тяжелая».

«Моя левая рука тяжелеет, моя левая рука тяжелеет, моя левая рука тяжелая».

«Моя правая нога тяжелеет, моя правая нога тяжелеет, моя правая нога тяжелая».

«Моя левая нога тяжелеет, моя левая нога тяжелеет, моя левая нога тяжелая».

«Мое тело тяжелеет, мое тело тяжелеет, мое тело тяжелое».

**3. Вызывание ощущения тепла**

Затем вызывается чувство тепла. Продолжаем проговаривать про себя:

«Моя правая рука теплеет, моя правая рука теплеет, моя правая рука теплая и тяжелая».

«Моя левая рука теплеет, моя левая рука теплеет, моя левая рука теплая и тяжелая».

«Моя правая нога теплеет, моя правая нога теплеет, моя правая нога теплая и тяжелая».

«Моя левая нога теплеет, моя левая нога теплеет, моя левая нога теплая и тяжелая».

«Мое тело теплеет, мое тело теплеет, мое тело теплое и тяжелое».

«Я полностью расслаблен».

#### 4. Регуляция ритма сердечных сокращений.

Проговариваем про себя:

«Сердце бьется сильно и ровно» – 3 раза.

#### 5. Нормализация и регуляция дыхательного ритма

Проговариваем про себя:

«Дышу совершенно спокойно» – 3 раза.

При первых тренировках можно проговаривать 2-3 раза каждую формулу, причем не слишком быстро, чтобы успевать прочувствовать вызываемые формулой ощущения. При проговаривании формул нужно образно представлять реальное чувство тяжести и тепла в руках, ногах, туловище. Теперь созданы условия – «рабочий фон», при котором будут действовать и формулы-внушения.

#### 6. Вызывание ощущения тепла в брюшной полости

«Мой живот согревается приятным, глубинным теплом. Мой живот согрет приятным теплом. Солнечное сплетение излучает тепло».

#### 7. Вызывание ощущения прохлады в области лба

Выполняется с целью вызвать ощущение прохлады в области лба и висков. Это упражнение способствует снятию головных болей.

«Мой лоб приятно прохладен» – 3 раза.

После выполнения упражнений обучаемым вначале рекомендуется сидеть (или лежать) спокойно в течение 1 минуты и лишь затем выводить себя из состояния аутогенного погружения по команде: «Согнуть руки (выполняются 2-3 сгибательных движения), глубоко вдохнуть, на выдохе открыть глаза». Можно использовать следующий прием: сжав руки в кулак, их 3 раза сгибают и разгибают в локтях, вытягивают руки вверх, делая глубокий вдох, за которым следует резкий короткий выдох с одновременным открыванием глаз и разжатием кулаков в самом конце выдоха. Упражнение можно также закончить потягиванием и резким выдохом: сплести пальцы рук перед собой, вывернуть кисти ладонями наружу и при глубоком вдохе поднять руки со скрещенными пальцами над головой; опустить руки, резко выдохнуть.

Показателем усвоения очередного упражнения является генерализация ощущений. Например, упражнение по внушению тепла в конечностях считается усвоенным тогда, когда тепло начинает разливаться по всему телу. На проработку каждого упражнения уходит 2 недели. Весь курс АТ-1 длится

около 3 месяцев. Занятия под руководством психолога каждые 2 недели, продолжительность занятия – 45-90 минут. Самостоятельные тренировки рекомендуется проводить дважды в день (утром, перед тем как встать, и вечером перед сном).

### *Методика «Ключ» по материалам работ Х. М. Алиева*

#### *1-й урок: «Звезда саморегуляции» или «Поиск Ключа»*

Упражнение «Звезда саморегуляции» состоит из шести основных приемов «левитации» и любого количества дополнительных приемов, которые Вы сможете создать самостоятельно с помощью «Принципа Ключа»:

1. «Расхождение» рук.
2. «Схождение» рук.
3. «Левитация» рук.
4. «Полет».
5. «Покачивание».
6. «Движения головой».

После нескольких применений «Ключа» формируется навык свободного управления своим состоянием и потребность в «Ключе» отпадает.

Чтобы легче понять смысл этих приемов, сравните их с тем, как происходит обучение расслаблению с помощью популярной системы «биологической обратной связи». К голове или рукам обучающегося подключают датчики электроэнцефалографа, электрокардиографа, электромиографа или других регистрирующих приборов, соединенных с компьютером, и просят обучаемого найти в себе приятное состояние душевного равновесия, ориентируясь на показания приборов.

Этот наглядный контроль внутренних процессов помогает поиску нужного состояния. В нашем случае роль этих приборов выполняют собственные руки обучаемого, его голова, его тело, его дыхание. Искать «Ключ» к себе можно стоя, сидя и лежа. Делайте как удобнее.

Стоя – интереснее. Кроме того, сразу видно, что и как получается. И, наконец, если это делать стоя, можно сразу убедиться в высокой эффективности движений, потому что они помогают сбросить напряжение и наладить внутренний контакт с самим собой без потребности в удобной позе.

Когда при поиске «Ключа» по Вашему желанию «всплывает» рука или происходит другое желаемое действие, в организме в этот момент активизируются процессы восстановления, улучшается кровоснабжение мозга и внутренних органов, лучше работает сердце и начинают восстанавливаться истощенные функции организма и пролечиваться даже те его участки, о которых в этот момент можно не подозревать.

#### Прием 1. «Расхождение рук»

Вытяните перед собой руки и постарайтесь развести их в стороны, но так, чтобы они стали расходиться в стороны с равномерным мышечным усилием, как бы сами по себе, автоматически.

Может быть, сразу, а может быть, и через несколько десятков секунд начнет появляться состояние внутренней легкости, при котором руки начнут расходиться в стороны еще легче и быстрее. Они двигаются уже как бы и по Вашей воле, как бы помимо воли. Как будто в невесомости, как будто им помогает какая-то сила. В первый раз эта сила может показаться Вам и некой особой или чужой силой.

Если руки остаются неподвижными, значит, следует сделать несколько обычных физических упражнений, чтобы затем еще раз попробовать этот прием. Если руки устают, опустите их, дайте им отдохнуть. Затем попробуйте снова. Вы можете это делать с открытыми или закрытыми глазами. Ищите, как легче. Главное – не ждите немедленного результата, не спешите, дайте себе несколько секунд для сосредоточения.

Вы можете использовать при этом приеме три варианта распределения внимания:

- а) сосредоточиться на том, что руки расходятся без мускульных усилий;
- б) сосредоточиться на том, что руки расходятся с равномерным усилием и равномерной скоростью;
- в) найти собственный образ расхождения рук, например можно представить, что руки отталкиваются друг от друга, как однополярные магниты, и т. д.

#### Прием 2. «Схождение рук»

Если у Вас не получился первый прием, то нужно просто отбросить его. Разведите руки в стороны обычным механическим движением и настройтесь на их обратное автоматическое движение, друг к другу. Может быть, это действие удастся легче. Если оно получается, повторите его несколько раз, а затем попробуйте сделать первое движение – руки в стороны.

Иногда при выполнении этих движений возникает чувство, что руки тянет какая-то сила. Подключение физических ощущений свидетельствует о глубине наступающего расслабления. Расхождение и схождение рук надо повторить несколько раз, добиваясь как бы непрерывного движения. В моменты, когда руки как бы застревают, можно слегка подтолкнуть их. Или улыбнуться. Если у Вас наступило состояние релаксации, отдохните в нем несколько минут. Во время выполнения этих приемов следует настроиться на улучшение самочувствия, мечтая об этом.

#### Прием 3. «Левитация рук»

Руки опущены. Можно смотреть прямо на руку, неотрывно или закрыть глаза. Ищите как легче. Но не бегайте глазами по сторонам, иначе Вы теряете контакт с самим собой. Глядя прямо на руку, настройтесь, чтобы рука стала легче и стала подниматься, «всплывать». Этот прием легче всего выполняется непосредственно после двух предыдущих. Если он не получается, снова разведите и сведите руки, а затем попробуйте поднять руку еще раз. Это очень приятный прием. После знакомства с этим приемом Вам затем часто захочется проверять себя: поднимется рука или нет. Это как детская игра. Вам захочется делать это и дома, и на работе, и ожидая кого-то, и для того, чтобы сбросить стресс. Потом Вы сможете сбрасывать стресс одним желанием.

Когда рука начинает «всплывать», возникает масса новых и приятных ощущений. В первый раз это ощущение возможности «без труда вынуть рыбку из пруда» настолько неожиданное, что невольно вызывает улыбку. Надо запомнить эту «ниточку» внутренней связи, которая возникает у Вас между «волей и рукой». Потом, пользуясь этим внутренним контактом, можно управлять не только движением руки, но и, например, снимать головную боль, регулировать артериальное давление крови, улучшать свое настроение, в общем управлять своими внутренними процессами.

Совет: если прием не получился, нужно искать другое движение. Например, он может срабатывать только после первых двух приемов. В таком случае следует их повторить и тогда, когда Вы будете делать только то, что получается, и не «зацикливаться» на том, что не получается, начнет получаться и то, что раньше не получалось.

#### Прием 4. «Полет»

Когда при третьем приеме рука начала «всплывать», через несколько секунд дайте возможность «всплывания» и второй руке. Пусть они поднимаются. Пусть поднимаются, как крылья. Помогите себе в этом приятными образными представлениями. Представьте себе, например, что Вы летите, что руки – это крылья! Вы – высоко-высоко над землей. Чистое небо! Навстречу теплому Солнцу! При этом позвольте открыться Вашему дыханию. Позвольте себе дышать свободно. Позвольте себе ощутить состояние полета. Это чудесное чувство, которого так часто не хватает нам на земле. Это состояние свободы! Вы можете помочь себе ощутить это состояние воспоминанием о чувстве полетов во сне или других приятных ощущениях, связанных с радостью и раскрепощенностью. Вспомните танец, вспомните песню!

Это главное упражнение «Ключа». В нем развивается опыт внутренней свободы. Это чувство гармонии! Это прилив свежих сил и здоровья!

Если Вам не удалось «взлететь» сразу, не огорчайтесь, все впереди. Помните правило: ищи то, что получается. И когда Вы повторите несколько раз то, что получается, у Вас начнет получаться и то, что раньше не получалось.

Внимание! При повторении приемов «Ключа» наступает релаксация и возникает явление покачивания тела.

Как только возникают колебания тела, руки можно опустить и покачаться на «волнах» этого «гармонизирующего биоритма», как покачивается ребенок на качелях. При этом никто никогда не падает. Это не отключение, а расслабление.

#### Прием 5. «Покачивание»

Уникальным приемом для быстрого развития координации и способности управлять своим состоянием является способ покачивания тела с поиском приятного ритма покачивания. Вы помните, как, раскинув руки, лежат расслабленно на воде, покачиваясь на волнах? Попробуйте так. Закиньте слегка голову назад, раскиньте руки. Расслабьтесь. Вы не упадете. Не спешите, дайте себе несколько минут. Если получается – Вы почувствуете сами, что делать дальше.

После приемов поиска «Ключа» это раскачивание возникает естественно. Но если оно не возникло, встаньте и слегка раскачивайтесь вперед или назад, или как захочется, например круговыми движениями. Прислушайтесь к организму и раскачивайтесь так, как приятнее. Руки можете сложить на груди или держать как обычно.

Глаза можно закрыть или оставить открытыми, как приятнее. Сначала это не просто, но после нескольких повторов начинает легко получаться. Главное – искать приятный ритм раскачивания.

Это такой ритм, когда как бы не хочется из этого выходить. При этом снимается нервное напряжение и возникает чувство глубокого душевного и физического покоя, чувство внутреннего равновесия. Вспомните, например: так покачиваниями убаюкивает мать своего малыша, некоторые народы покачиваются в ритм молитвы или так нас покачивает в вагоне или в автомобиле. Когда Вы находите свой ритм, покачивание тела становится красивым, гармоничным. Никто никогда при этом не падает. Но если Вы боитесь упасть, можете шире расставить ноги или встать спиной к стене. Вы быстро почувствуете, как использовать это состояния расслабления с самыми различными целями. Очень скоро исчезнет и страх упасть. Этот страх упасть подспудно всегда есть внутри нас и так же подспудно руководит нашей жизнью: мы боимся расслабиться, потому что боимся потерять над собой контроль, мы боимся расслабиться, потому что можем плохо выглядеть, мы боимся расслабиться, потому что..., а с помощью данного приема этот страх исчезает.

Вы, наконец, расслабились и, оказывается, — никуда не падаете!

Прием 6. «Движения головой»

Первый вариант

Сидя или стоя, медленно вращайте головой в поиске приятного ритма и точек поворота, как бы выполняя лечебное упражнение для шеи, например как бы рисуя восьмерку или просто по кругу, но обязательно — с поиском именно приятного ритма и приятных точек поворота. Для этого следует обходить болевые или напряженные места или массировать их по ходу выполнения приема. Когда Вы делаете эту приятную работу, Вы отвлекаетесь от проблем, и Ваша нервная система успокаивается, потому что в поиске приятных ощущений, как в ожидании праздника, становится легче дышать.

Если при покачивании Вас чуть сильнее отклонит вперед или назад, то надо раскованно тут же переставить одну и затем другую ногу и встать в новое положение, сохранив равновесие тела и чувство психологического расслабления.

Если Вы найдете приятную точку поворота, на которой так и хочется оставить голову, следует ее так и оставить, потому что приятная точка поворота – это точка релаксации. Это такое положение головы, которое иногда произвольно возникает и в обычной жизни, в моменты, например, усталости или когда сидишь, глубоко задумавшись, откинув слегка голову назад или в сторону. Или вперед, как Вам приятнее.

### Второй вариант

Сидя или стоя, медленно вращайте головой в поиске приятного ритма и точек поворота, но очень медленно, как только возможно медленнее. Затем еще медленнее. Это сверхмедленное движение непривычно, требует внимания и поэтому быстро отвлекает от текущих проблем и помогает найти желаемое состояние душевного равновесия. Чем медленнее движение, тем быстрее наступает эффект снятия напряжения.

Если Вы устали от поиска «сверхмедленности» – отдохайте. И именно теперь, когда Вы уже ничего не делаете, и наступит релаксация.

### Третий вариант

Движения головой можно делать, как бы покачивая голову «с боку на бок», как мы обычно это делаем в знак несогласия при общении, или «вверх-вниз», как мы это обычно делаем в знак согласия. Задача – найти такое движение, которое делается легко, с минимальным усилием, с приятными ощущениями, которые хочется продолжать.

Внимание! Можно помочь себе в поиске релаксации и с помощью сопровождения вертикальных наклонов головы вертикальными движениями глазных яблок, а при покачивании головы «с боку на бок» – горизонтальными движениями глазных яблок. Ищите как бы очень тонкое, нежное движение. Если найдете, сразу наступает облегчение.

Глаза при этом могут быть закрытыми или открытыми, как приятнее. Можно и начинать движения головой с движения глазных яблок. Или, если приятнее, можно ограничиться только движениями глазных яблок.

*2-й урок: «Стадия согласующего биоритма» или «Решение проблем, обучение и оздоровление»*

Расслабление сопровождается автоколебаниями тела. Это и есть стадия «Согласующий биоритм». Или, иначе, стадия согласования психических и физиологических процессов. Методики работы над собой выбирайте в зависимости от своих целей.

Вам обязательно нужно хотя бы на 5 минут отбросить все дела и сформулировать для себя свой образ в идеале.

Этот идеал станет при саморегуляции автоматическим критерием, в соответствии с которым и любые другие прикладные практические задачи будут решаться успешнее.

Для этого Вам следует творчески поработать: следует представить себя таким, каким Вы хотите быть.

Нарисуйте, например, себя образно, как художник. Не стесняйтесь в красках.

Какую Вам хотелось бы иметь фигуру?

Какая должна быть походка? Осанка? Манеры общения?

Посмотрите на себя внимательно, как бы со стороны: как Вы улыбаетесь, как смеетесь, как танцуете, как поете, как работаете и т. д.

Взгляд глаз и тембр голоса? Черты характера? Качества и способности?

И у Вас, вероятно, есть свои бессознательные проблемы. Например, Вы хотите видеть себя стройнее и изящнее, а память навязывает Ваш привычный стереотип образа себя. А Ваш организм способен настраиваться на мозговую программу, как на волну радиоприемника.

Работа по созданию образа себя, которую Вы сейчас делаете, это и есть то, что придаст всей Игре и всей Вашей жизни особую прелесть.

Внимание! Когда Вы сталкиваетесь с психологическим барьером и не можете его преодолеть, используйте методики, которые Вам сейчас будут представлены, и когда Вы так сделаете несколько раз, то научитесь преодолевать барьеры без помощи приемов.

### Методика решения стрессовых и творческих проблем

На волне «согласующего биоритма» думайте о своих проблемах и Вы снимете с них стрессовый заряд, успокоитесь и «увидите» себя и обстоятельства как бы со стороны. Так Вы обычно успокаиваетесь при мерном покачивании в вагоне или в автомобиле, но, покачиваясь на волне именно своего собственного индивидуального ритма, Вы успокаиваетесь в сотни раз быстрее. И в данный момент это уже не просто успокоение, а глубинная гармонизация сознательных и подсознательных процессов. У Вас при этом открывается способность думать о самых «больных» проблемах на «спокойном уме» уже без всяких колебаний тела.

Задавайте себе волнующий Вас вопрос, спрашивайте себя, как решить ту или иную проблему, формулируйте для себя этот вопрос ясно и четко, и этот прием открывает интуицию, потому что на волне «согласующего биоритма» к решаемому вопросу подключается «подсознательный мозг».

Подсознательный ответ на волнующий вопрос может проявиться и позже, уже после того, как Вы поразмышляете на волнующую тему на согласующей волне и займетесь своими делами. Так, например, бывает и в обычной жизни, когда Вы к примеру, усиленно и тщетно пытаетесь вспомнить чью-то фамилию, которая «вертится на кончике языка» и которая всплывает в памяти потом, как только Вы от этого отвлечетесь. Так, например, расслабившись после напряженных размышлений, открыл во сне свою знаменитую Периодическую систему элементов Д. И. Менделеев; и не случайно вечно сосредоточенный Архимед именно в ванне воскликнул «Эврика!».

Решая различные проблемы на волне «согласующего биоритма», Вы этим самым тренируете свой мозг мгновенно сосредотачиваться и расслабляться в любой момент (это и есть в концентрированном виде Ваш внутренний цикл саморегуляции «Сжаться, распрямиться, взлететь!»).

(Вспомните гармонично покачивающегося человечка или человечка в автомобиле, который расслабился в мерном покачивании автомобиля; или «солдатика» на ночном посту у знамени полка, который спасается от утомления тем, что слегка покачивается в легкой дремоте; или маму, покачивающую своего ребенка, звук ее колыбельной в ритме покачивания «а-а-а»).

### Методика «обучение»

Это и есть главный секрет «Ключа»: если за несколько минут до начала какой либо работы (обучения, тренировки, лечения) и сразу после нее применить приемы «Поиска Ключа», то в следующий раз эта работа выполняется легче, автоматичнее. Так быстро при этом вырабатываются навыки.

Человек применяет настройку – «Ключ» и представляет свою будущую деятельность и свое желаемое состояние при ее выполнении. При этом он снимает комплекс неуверенности в себе, представляя, что память будет фиксировать новые слова автоматически, а говорить он будет свободно без страха за ошибку. Затем человек применяет моделирование – в режиме саморегуляции слушает иностранную речь, говорит на фоне состояния саморегуляции.

В состоянии саморегуляции отдыхайте и прослушивайте список новых слов, например с магнитофона, или выполняйте на фоне этого прослушивания физические упражнения. Говорите на иностранном языке в состоянии саморегуляции. Это способ интенсивного обучения речевым навыкам.

### Методика «регулирование эмоциональных межличностных отношений»

В течение 3 минут Вы думаете о человеке, к которому хотите проявить полноту доброжелательного внимания (например, Вы – врач, педагог или готовитесь к приему посетителя), и волна «согласующего биоритма» вынесет Вам желаемое эмоциональное состояние.

В течение 3 минут Вы думаете о человеке, от эмоционального «влияния» которого хотите избавиться, и «согласующий биоритм» Вам «подскажет», что дело не в нем, а в Вас, в Ваших комплексах и стереотипах мышления, Ваших психологических барьерах, и Вы, подключив методики «внутренний доктор», освободитесь от них.

### Методика «реабилитация»

На волне этого «согласующего биоритма» отдыхайте, если возникнет дремота – с дремотой. При этом настройтесь на приятные воспоминания или перебирайте темы, как волны в радиоприемнике, пока не найдете тему для приятного размышления.

Вспоминайте то, что Вам обычно помогает в жизни быстро восстанавливаться. Например, купание в бассейне, лыжную прогулку, поездку в автомобиле, чашку кофе. Здесь, на волне внутренней связи ума и тела, это уже не просто «образы», а действующая сила. Перед выходом – обязательно настройтесь на чувство свежести и ясности в голове, на полноту сил и бодрость! Но никогда так не делайте перед сном, иначе Вы сможете уже работать во «вторую смену».

(Вы можете вспомнить, если хотите, виды природы, теннисный корт, музыку.)

### Методика «внутренний доктор»

Эта методика состоит из вариантов, которые Вы научитесь подбирать и сочетать сами:

а) направляйте внимание на проявляемые волной «согласующего биоритма» дискомфортные ощущения или напряженные участки тела. Если этих участков несколько, выбирайте сначала более выраженные;

б) позволяйте своему телу при направленном внимании на дискомфортные ощущения свободно менять ритм автоколебаний тела и выполняйте желаемые при этом движения. Эта особая лечебная «Ключ»-физкультура по «подсказкам» организма быстро восстанавливает баланс;

в) подставляйте приятному состоянию «согласующего биоритма», как под душ, больные или напряженные участки тела;

г) вызывайте с помощью образных представлений нарастающие волнами с каждым колебанием тела приятные ощущения в теле типа электрического тока, покалывания, «мурашечек» и тепла, направляйте их внимание на больные или напряженные участки тела, пусть эти волны «омывают», пролечивают эти участки;

д) вспоминайте свой лучший день с прекрасным самочувствием, когда настроение у Вас было, как в день рождения, когда энергия в Вас кипела, когда у Вас все получалось, и все смотрели только на Вас! Представляйте себе мысленно, что с каждым вдохом и выдохом Ваш организм освобождается от слабости и напряжений, освобождается от тревожности и страха и наполняется свежими силами, бодростью, открывается чувство внутренней легкости и свободы. Мечтайте о том, как Вы хотите выглядеть, представляйте себе свою легкую походку, стройную фигуру, ясные лучистые глаза!

#### *3-й урок: «Момент истины» или «Завершение»*

Прошло, быть может, какое-то время, затраченное на выполнение приемов 1-й и 2-й стадии. А может быть, Вам не хотелось прерывать занятия, потому что Вы хотите побыть в этом отдыхе еще. Это – «мозговой санаторий»; мозг, наконец, переключился на накопление энергии и продолжает ее накапливать. В этом случае можно еще немного продолжить.

Может быть, в Вас до этого была усталость, и теперь у Вас открылось естественное ощущение сонливости. Если условия позволяют, лучше пойти подремать. Или Вам следует поступить так, как Вы обычно делаете, чтобы прогнать сон: сделайте несколько бодрящих упражнений, умойтесь холодной водой.

Внимание! До этого момента, пока Вы начнете взбадриваться, Вам сначала нужно выполнить самую важную – 3-ю стадию, стадию «Завершение».

Для этого нужно сесть и просто тихо посидеть. Не «бегая» никуда глазами, отдыхая. Так надо «формально» отсидеть 10 минут. Эти 10 минут не нужно никуда спешить.

И вот теперь, когда Вы уже не делаете никакой работы, именно теперь, когда Вы ничего от себя уже «не ждете», только сейчас Вы можете ощутить результат приложенных усилий.

Наступает явление феномена «пустой головы». Или приходят решения мучивших Вас вопросов. (Эту стадию можно было бы назвать «Архимедовой ванной», где он воскликнул «Эврика!») А может быть, Вам хочется встряхнуться и приступить к своим делам. А может быть, наоборот, Вам хочется прикрыть глаза, снова погрузиться в себя.

Это и есть «Момент истины»: сделайте то, что Вам хочется. Может быть, например, Ваше тело начинает снова покачиваться. Пусть.

Вы знаете, например, как молятся, перебирая свои четки, некоторые народы. Они слегка покачиваются в ритме молитвы. В молитве иногда бывает трудно сосредоточиться. С помощью «Ключа» легко находить для себя это состояние, когда душа и тело в единстве. Вы это можете. Творите теперь свою «молитву», Ваш организм послушен. Скажите себе мысленно то, что Вам хотелось бы себе пожелать. Может быть, Вы будете повторять про себя: «Во мне сила здоровья! Во мне сила энергии!» Или, быть может, у Вас есть другие проблемы? Или, может быть, Вы хотите сбросить вес, улучшить осанку, походку, фигуру, воспитать в себе желаемые качества или манеры общения? Настройте себя на свой идеал. Производите свой «аутотренинг», совершайте свою «медитацию», пишите стихи. Ваша природа в союзе с Вами!

Характерная ошибка, мешающая успеху, – это ожидание выключения сознания, ожидание каких-то особых необычных ощущений. Это неверное ожидание вызывает напряжение вместо раскрепощения.

Почему, когда человек пытается настроиться на расхождение рук, они иногда идут с трудом?

Аналитическая функция мозга работает по принципу конкуренции, по принципу обратного предложения: например, услышал о белом, возникла в памяти ассоциация о черном. Или, например, услышал «жарко», вспомнил «холодно».

На использовании этой закономерности – накапливаемого при сосредоточении «обратного» потенциала – и построен один из секретов «Ключа». Например, когда первый прием не получился, предлагается второй, обратный. И руки идут друг к другу легко, как сани по проложенной снежной колее.

«Обычные» признаки состояния саморегуляции:

а) субъективные ощущения: появилось чувство комфорта, как будто «гора с плеч», Вы все слышите, все понимаешь, но реагировать ни на что не хочется, это приятный отдых, это «мозговой санаторий» для интенсивного накопления сил, и Вы можете в любой момент прекратить свой отдых простейшим усилием воли;

б) «внутренний контакт» – признаки «связи ума и тела». Ваш организм послушен Вашей воле, Ваши желания исполняются: хотите освободиться от головной боли, и... голова проясняется; хотите почувствовать тепло, и... появляется ощущение тепла; хотите чувства прохлады, и возникает ощущение

свежести; захотелось подъема настроения, – и уже хочется улыбаться; или, например, Вы хотите обезболить руку или щеку, и через несколько секунд эта область уже теряет болевую чувствительность, она немеет, деревенеет, ее как будто заморозили хлорэтилом...

Возможные задержки с выполнением желаний возникают из-за напряженного ожидания результата. Вы все время думаете: «получится – не получится?». Лучше улыбнитесь, улыбка снимает напряжение, а погружаясь в волны «гармонизирующего биоритма», Вы можете, настроившись на желаемый результат, «уходить в нейтральное состояние», и давать этим самым свободу организму для выполнения Вашей воли.

Запомните правило: не ждите эффекта в момент процедуры, он наступит потом, когда Вы займетесь своими делами.

И, конечно, Ваши движения легко выполняются по желанию без мышечных усилий, как у космонавта в невесомости, или как будто бы Вы – в воде, а тело при этом приятно покачивается в ритме автоколебаний;

в) объективный критерий (если он Вам нужен). Можно подключить аппаратуру и зарегистрировать достоверные изменения работы мозга и внутренних органов при саморегуляции. Это можно сделать с помощью электроэнцефалограммы, электромиограммы (мышечные потенциалы при этих идеомоторных движениях ниже, чем обычно). Можно зарегистрировать изменения электрокардиограммы, изменения биохимии крови и т. д., в зависимости от того, на что Вы себя настраиваете, что себе представляете.

Например, если Вы представили себе, что Вы выпили сладкого чая, то повышается уровень сахара в крови, а если Вы представляете, что Вы после приема алкоголя, то происходят соответствующие изменения в крови и в психике.

Если на волне «гармонизирующего биоритма» Вы думаете о сидящем человеке, у Вас спокойно бьется сердце, а если Вы думаете о бегущем человеке, сердце бьется сильнее и дыхание учащается. Но это только в первый момент. Потому что на волне гармонизации психических и физиологических процессов Ваш организм гораздо быстрее адаптируется к этим и к любым другим нагрузкам.

На этой основе производится тренировка по различным видам деятельности и происходит быстрое развитие творческих, волевых, адаптивных и физических возможностей, повышение жизнеспособности. Например, если Вы будете сейчас отрабатывать боксерский удар или удар теннисной ракеткой, то желаемые навыки образуются гораздо быстрее, чем обычно. А если Вы попробуете, пользуясь этим, сочинять музыку, у Вас расширяются музыкальные возможности и формируется навык быстрее находить в себе вдохновение.

(Тренирующийся человек в «развернутом» виде: видно, что легкие расширяются и сужаются более равномерно и полнее, чем раньше, сердце бьется спокойнее, кровь полнее обогащается кислородом, сосуды головного мозга освободились от спазмов и кровотоков улучшился. Мы не стали печатать таблицы с графиками и кривыми, показывающие улучшение функций

организма, в том числе артериального давления крови, сахара в крови и гормонов, эндорфинов; таблицы и графики, показывающие, что до этого приема он мог работать непрерывно без усталости, например с микроскопом 12 минут, а после обучения методу – 40 минут. Спортсмены-штангисты до ознакомления с «Ключом» планировали «взять вес» через 2 месяца, а взяли его через 3 дня. У испытателей-пожарных начало потообразования при работе в экспериментальной «жаркой» камере отодвинулось на 12 минут, а доля ошибок у операторов-диспетчеров снизилась до 30 % и т. д.)

Для достоверной оценки эффективности «Ключа» следует обращать внимание не только на повышение результативности деятельности, но и на снижение энергозатрат организма (и соответственно утомляемости). Например, Вам и раньше удавалось отжаться от пола 30 раз, но теперь Вы это делаете гораздо легче.

### Исторические примеры управления психическими состояниями в профессиональной деятельности



#### **Рудольф Иванович Абель**

(настоящее имя – Вильям Генрихович Фишер, 11 июля 1903 г. – 15 ноября 1971 г.) – советский разведчик-нелегал, полковник.

Долгое время работал в США, являлся резидентом советской разведки. Сумел раздобыть уникальные данные о принципах изготовления атомного оружия. В 1957 г. был арестован в результате предательства. В ходе допроса подвергался пыткам и психологическому давлению. Благодаря уникальным способностям по управлению своим психическим состоянием, огромной силе воли, незаурядным творческим способностям и умению располагать к себе людей, сумел пустить следствие по ложному пути. В 1962 г. был обменян на сбитого над СССР пилота американского разведывательного самолета Ф. Г. Пауэрса.

По воспоминаниям знакомых, после освобождения, находясь на лечении в госпитале, испытывал сильные боли, однако категорически отказывался от уколов морфия.



### **Рихард Зорге**

(агентурный псевдоним – Рамзай, 4 октября 1895 г. – 7 ноября 1944 г.) – выдающийся советский разведчик, Герой Советского Союза.

Работая в Японии и интересуясь культурой и историей страны, изучил в том числе методы, применяемые при допросах в японских тюрьмах, готовя себя к пыткам, на случай провала. 18 октября 1941 г. был арестован японской полицией и только в сентябре 1943 г. приговорен к смертной казни. Повешение состоялось в токийской тюрьме «Сугамо». После ареста стал легендой в японской тюрьме, благодаря своему самообладанию. Официальный медицинский акт засвидетельствовал, что сердце приговоренного билось еще 8 минут после казни.



### **Павел Анатольевич Судоплатов**

(7 июля 1907 г. – 24 сентября 1996 г.) – советский разведчик, сотрудник ОГПУ (позже НКВД – НКГБ), перед арестом – генерал-лейтенант МВД СССР.

Ликвидировал лидера ОУН Евгения Коновальца, организатор устранения Льва Троцкого. Во время Великой Отечественной войны, возглавляя 4-е управление НКВД, участвовал в организации минирования стратегических объектов в период обороны Москвы, диверсионной деятельности против немецких войск на Кавказе, стратегических радиоигр с немецкой разведкой. Непосредственно руководил деятельностью на оккупированной немецкими войсками Западной Украине партизанского отряда специального назначения Медведева. После войны занимался получением информации о разработке атомной бомбы в США.

В 1953 г. был репрессирован. Понимая, что будет приговорен к расстрелу, симулировал помешательство, применив прием, которому обучал подчиненных разведчиков. Единственным способом удостовериться в реальности болезни на то время была операция по взятию спинно-мозговой пункции без наркоза. Если удастся выдержать страшную боль, любая комиссия психиатров подтвердит, что человек не может подвергаться допросам или предстать перед судом.

Судоплатов выдержал эту операцию и до 1958 г. находился в психиатрической больнице. Затем приговорен к 15 годам лишения свободы. В 1968 г. освобожден.

*кандидат психологических наук, доцент*

**Андрей Юрьевич Федотов**

(Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя)

*кандидат психологических наук*

**Игорь Николаевич Медведев**

(Главное командование внутренних войск МВД России)

**Эмоциональные состояния, негативно влияющие  
на профессиональную деятельность сотрудников органов внутренних дел,  
и их преодоление**

Учебно-методическое пособие

2-е издание

Редактор *Васильевых Е. М.*

Корректор *Титова В. П.*

Компьютерная верстка *Табуновой Е. А.*

(Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя)

---

Подписано в печать 07.10.2014

Формат 60 x 90 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>

Печ. л. – 7,5

Тираж 1556 экз.

Бумага офсетная

Заказ №

---