

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Министерство внутренних дел Российской Федерации

Главное управление по работе с личным составом  
Министерства внутренних дел Российской Федерации

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



# РАЗВИТИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТИЛЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ У СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Учебное пособие

Под общей редакцией *В. Л. Кубышко*



Москва

Московский университет  
МВД России имени В.Я. Кикотя

2022



**УДК 159.922**

**ББК 88.8**

**P17**

Рецензенты:

профессор кафедры психологии, педагогики и организации работы с кадрами Академии управления МВД России доктор психологических наук, доцент **В. В. Вахнина**; заместитель начальника ВНИИ МВД России (по научной работе) кандидат юридических наук, доцент **Б. Ю. Дерешко**; профессор кафедры юридической психологии учебно-научного комплекса по исследованию проблем кадровой работы и морально-психологического обеспечения деятельности органов внутренних дел Санкт-Петербургского университета МВД России доктор психологических наук, профессор **Ю. А. Шаранов**

Авторский коллектив:

В. Л. Кубышко, А. Ю. Федотов, Д. Е. Алексеев, А. В. Вожжов,  
А. С. Деревянко, Л. Н. Костина, В. М. Крук, И. Н. Носс, Ю. М. Охотников,  
А. Н. Сударик, А. Ю. Федотов, В. А. Федоров

**P17 Развитие профессионального стиля саморегуляции у сотрудников органов внутренних дел : учебное пособие / [В. Л. Кубышко и др.] ; под общ. ред. В. Л. Кубышко. – М. : Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, 2022. – 342 с.  
ISBN 978-5-9694-1157-9**

Учебное пособие подготовлено по результатам второго этапа комплексной научно-исследовательской работы, посвященной проблемам профессионально-личностного развития сотрудников, выполненной по заданию ГУРЛС МВД России в Московском университете МВД России имени В.Я. Кикотя с участием специалистов ряда ведомственных организаций.

Изложена технология развития профессионального стиля саморегуляции сотрудников органов внутренних дел в ходе их обучения в Центре профессиональной подготовки ГУ МВД России по г. Москве по должности «Полицейский».

Рекомендуется для использования заинтересованным руководителям и должностным лицам, адъюнктам, соискателям, магистрантам, научным сотрудникам научных организаций, профессорско-преподавательскому составу профильных кафедр и циклов, курсантам и слушателям образовательных организаций и центров профессиональной подготовки системы МВД России.

УДК 159.922

ББК 88.8

**ISBN 978-5-9694-1157-9**

© ГУРЛС МВД России, 2022

© Московский университет

МВД России имени В.Я. Кикотя, 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Авторский коллектив</b> .....	7
<b>Используемые аббревиатуры</b> .....	8
<b>Введение</b> .....	11

<b>Глава 1. Теоретико-методологические основы развития стиля профессиональной саморегуляции</b> .....	20
§ 1.1. Донаучный этап разработки проблем психофизического самовоздействия: культурно- географические особенности, роль и влияние на современные модели психической саморегуляции.....	20
§ 1.2. Методологические основы развития способности к психической саморегуляции специалистов силовых структур.....	43
§ 1.3. Профессиональный стиль саморегуляции сотрудника органов внутренних дел: сущность, содержание, необходимость и возможности развития.....	64
<b>Вывод</b> .....	87

<b>Глава 2. Особенности развития профессионального стиля саморегуляции в процессе профессионального обучения по образовательным программам профессиональной подготовки по должности служащего «Полицейский»</b> .....	91
§ 2.1. Личностные особенности саморегуляции, сложившиеся у сотрудников до приема на службу в органы внутренних дел.....	92
§ 2.2. Экспериментальное обоснование программы развития способности к произвольной психической саморегуляции у сотрудников в условиях обучения в центре профессиональной подготовки.....	107

§ 2.3. Развитие профессионального стиля саморегуляции на основе получения первичного регуляционного опыта сотрудников органов внутренних дел в условиях центров профессиональной подготовки.....	129
Вывод.....	150
<b>Заключение.....</b>	<b>154</b>
<b>Библиографический список.....</b>	<b>158</b>
<b>Приложения.....</b>	<b>169</b>
Приложение 1. О целесообразности применения термина «психофизический» в обосновании и описании технологий профессионально-личностного развития специалиста силовых структур.....	169
Приложение 2. Сущность механизма психической саморегуляции и состояния самопогружения в трактовке различных ученых.....	172
Приложение 3. Примеры различных классификаций методов произвольной психической саморегуляции.....	187
Приложение 4. Методика управляемой саморегуляции «Ключ».....	195
Приложение 5. Психомышечная тренировка А. В. Алексеева...213	
Приложение 6. Аутогенная тренировка И. Г. Шульца.....218	
Приложение 7. Сущность концепции регуляторного опыта по А. К. Осницкому.....229	
Приложение 8. Дополнительные методики оценки личностных особенностей саморегуляции.....231	
Приложение 9. Пятифакторный опросник «Особенности индивидуального стиля саморегуляции психического состояния в повседневной и профессиональной деятельности».....239	

Приложение 10. Опросник Mindful Attention Awareness Scale, адаптированный вариант Н. М. Юмартовой, Н. В. Гришиной...	244
Приложение 11. Бланки экспертного опроса.....	248
Приложение 12. Пятифакторный опросник осознанности (Five Facet Mindfulness Questionnaire).....	251
Приложение 13. Бланк работы эксперта № 1.....	255
Приложение 14. Бланк работы эксперта № 2.....	260
Приложение 15. Бланк работы эксперта № 3. Экспертный опрос (блок саморегуляции в профессиональной подготовке).....	265
Приложение 16. Дневник самонаблюдения саморегуляции....	270
Приложение 17. Памятка по управлению дыханием.....	272
Приложение 18. Идеомоторное упражнение «работа с цветом».....	286
Приложение 19. Тезисы к инструктивному совещанию экспертов по разработке программы развития способности к произвольной психической саморегуляции у сотрудников.....	289
Приложение 20. Комплекс упражнений контакт-контроля.....	293
Приложение 21. Развитие профессионального стиля саморегуляции в процессе формирующего эксперимента.....	296
Приложение 22. Результаты оценки отдельных свойств психических процессов.....	300
Приложение 23. Результаты оценки отдельных психофизиологических показателей с использованием аппаратно-программного психодиагностического комплекса «Мультипсихометр».....	303
Приложение 24. Упражнения, направленные на развитие способности произвольного управления образом.....	306
Приложение 25. Подводящие телесно-ориентированные методики.....	310

Приложение 26. Эффективность использования способности к произвольной психической саморегуляции сотрудников органов внутренних дел по внешнему критерию.....	322
Приложение 27. Общий замысел тренинга произвольной психической саморегуляции и регуляционного опыта с сотрудниками центра профессиональной подготовки (на три месяца).....	324
Приложение 28. Замысел интеграции программы формирования профессионального стиля саморегуляции у сотрудников в процесс профессионального обучения по образовательным программам профессиональной подготовки по должности служащего «Полицейский».....	331
Приложение 29. Глоссарий.....	337

## Авторский коллектив

**Кубышко Владимир Леонидович**, кандидат педагогических наук – введение, заключение.

**Федотов Андрей Юрьевич**, доктор психологических наук, доцент – главы 1–2, приложения.

**Алексеев Дмитрий Евгеньевич**, кандидат психологических наук – главы 1–2.

**Вожжов Андрей Владимирович** – глава 2.

**Дервянко Александра Сергеевна**, кандидат психологических наук – § 1.1.

**Костина Любовь Николаевна**, доктор психологических наук, доцент – глава 1.

**Крук Владимир Михайлович**, доктор психологических наук, профессор – главы 1–2.

**Носс Игорь Николаевич**, доктор психологических наук, профессор – глава 2.

**Охотников Юрий Михайлович**, кандидат психологических наук, доцент – глава 1.

**Сударик Александр Николаевич**, кандидат психологических наук, доцент – глава 1.

**Федотов Андрей Юрьевич** – глава 2.

**Федоров Василий Александрович** – глава 2.

## Используемые аббревиатуры

**АГИМ** – аутогипноидеомоторика.

**АППДК** – аппаратно-программный психодиагностический комплекс.

**АТ-1** – аутогенная тренировка первой ступени.

**АТ-1М** – аутогенная тренировка первой ступени модифицированная.

**БАТ** – биологически активные точки.

**БНП** – баланс нервных процессов.

**БОС** – биологическая обратная связь.

**ВВ МВД России** – Внутренние войска Министерства внутренних дел Российской Федерации.

**ИМТ** – идеомоторная тренировка.

**ИПССР** – индивидуальный профессиональный стиль саморегуляции.

**ИСС** – измененное состояние сознания.

**КГР** – кожно-гальваническая реакция.

**ЛОСР** – личностные особенности саморегуляции.

**МВД России** – Министерство внутренних дел Российской Федерации.

**МИОМ** – методика исследования особенностей мышления.

**МПДО-АМ** – методика поэтапной динамической оценки «актуальный анализ моделируемой ситуации».

**МПДО-РИ** – методика поэтапной динамической оценки «ретроспективное интервью».

**МПО** – морально-психологическое обеспечение.

**МТ** – мышечный тонус.

**НИР** – научно-исследовательская работа.

**НЛП** – нейролингвистическое программирование.

**ОБС** – оптимальное боевое состояние.

- ОВД** – органы внутренних дел.
- ОнРО** – онтогенетический регуляционный опыт.
- ПЛД** – профессионально-личностная диагностика.
- ПЛР** – профессионально-личностное развитие.
- ПМР** – прогрессивные матрицы Равена.
- ПМТ** – психомышечная тренировка.
- ПО** – поясничная область.
- ППО** – профессиональный психологический отбор.
- ППСР** – произвольная психическая саморегуляция.
- ПСР** – психическая саморегуляция.
- ПССР** – профессиональный стиль саморегуляции.
- ПТ** – психофизическое тестирование.
- ПЭТ** – позитронно-эмиссионная томография.
- РО** – регуляционный опыт.
- РТН** – ретинально-тоническая нагрузка.
- САН** – методика «Самочувствие, активность, настроение».
- СИППССР** – способности и индивидуальная предрасположенность к развитию профессионального стиля саморегуляции.
- СкПССР** – склонность к развитию профессионального стиля саморегуляции.
- СО** – самооценка.
- ССП** – состояние самопогружения.
- ТТХ** – тактико-технические характеристики.
- УНК ПСД** – учебно-научный комплекс психологии служебной деятельности органов внутренних дел.
- УСК** – уровень субъективного контроля.
- УСР** – управляемая саморегуляция.
- ФПГ** – фотоплетизмограмма.
- ЦНС** – центральная нервная система.
- ЦПП** – центр профессиональной подготовки.
- ЧСС** – частота сердечных сокращений.

**ШВЗ** – шейно-воротниковая зона.

**ЭО** – экспертный опрос.

**ЭКГ** – электрокардиография.

**ЭМГ** – электромиография.

**ЭЭГ** – электроэнцефалография.

**EPI** – *Eysenck Personality Inventory* (личный опросник Айзенка).

**FFMQ** – *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (пятифакторный опросник осознанности).

**MAAS** – *Mindful Attention Awareness Scale* (шкала оценки внимательности и осознанности в повседневной жизни).

## Введение

Важнейшей особенностью современного этапа истории Российского государства является нарастающая динамика кардинальных изменений, происходящих на внешнеполитической арене на фоне продолжающейся стабилизации и консолидации российского общества на базе патриотической идеи, несмотря на сложную экономическую ситуацию. Укрепление позиций России на международной арене, рост ее самостоятельности как в политическом, так и в экономическом плане крайне беспокоят руководства стран, традиционно использующих внешние, в том числе и российские, ресурсы для решения своих внутренних экономических и политических проблем. Ими предпринимаются активные попытки изменить ситуацию, «указать России на ее место», вернув ее в круг второразрядных держав, послушно выполняющих указания из-за океана. В. В. Путин в своем выступлении на заседании дискуссионного клуба «Валдай» констатировал, что «изменившаяся расстановка сил предполагает перераспределение долей в пользу тех растущих и развивающихся стран, которые до сих пор чувствовали себя обделенными. Говоря прямо, доминирование Запада в мировых делах, начавшееся несколько столетий назад и ставшее едва ли не абсолютным на короткий период в конце XX в., уступает место намного более многообразной системе»<sup>1</sup>. Несмотря на реальные изменения в мире, западные державы затрачивают огромные средства на создание и консолидацию «оппозиции», «демократических движений», а по существу – на создание внутри России враждебных организаций [35]. Так создается «пятая колонна», готовая ударить нам в спину в самый трудный момент.

---

<sup>1</sup> Заседание дискуссионного клуба «Валдай» // Администрация Президента России. URL: <http://www.kremlin.ru/events/president/transcripts/deliberations/66975> (дата обращения: 11.07.2022).

Для активного противодействия попыткам дестабилизировать внутриполитическую обстановку, использовать различные провокации, массовые беспорядки, выступления асоциальных групп государством предпринимаются адекватные меры.

Ставя сложные, а иногда и экстраординарные задачи органам внутренних дел, руководство нашей страны предполагает, что они будут в состоянии противостоять современным вызовам и смогут справиться с хорошо оплаченным, обученным и защищенным всеми возможными средствами, которыми располагают иностранные державы на нашей территории, противником. И надо признать, что МВД России всегда было передовой и надежной частью системы внутренней безопасности государства и эффективно выполняло возлагаемые на него задачи.

Все вышесказанное демонстрирует необходимость кардинального улучшения профессиональной подготовки, начиная с самых первых дней пребывания сотрудников на службе и применения для решения этой задачи самых современных научных технологий в рамках организованного процесса, прежде всего в ЦПП.

На сегодняшний день для этого уже создана неплохая основа. Так, начиная с 2018 г. организовано проведение ряда НИР, направленных на изучение психологических особенностей сотрудников, проходящих первоначальную профессиональную подготовку, рассмотрены типичные трудности и выявлены психофизические детерминанты их преодоления. Это позволяет разработать и внедрить наукоемкую систему, закладывающую основы эффективного ПЛР, и интегрировать ее элементы в дисциплины, изучаемые в ЦПП.

Настоящее учебное пособие является непосредственным результатом научных исследований, проведенных на базе ЦПП ГУ МВД России по г. Москве в рамках заказных НИР под на-

званиями: «Психологическая работа с сотрудниками, впервые принятыми на службу в органы внутренних дел, в процессе профессионального обучения по программам профессиональной подготовки по должности “Полицейский”» [39] (с 2018 по 2020 г.) и «Формирование и развитие профессионального стиля саморегуляции у лиц, впервые принятых на службу в органы внутренних дел Российской Федерации, в процессе профессионального обучения по образовательным программам профессиональной подготовки по должности служащего “Полицейский”» (2021 г.).

Проведению этого исследования и написанию учебного пособия также способствовала исследовательская работа, проведенная в частях специального назначения ВВ МВД России (ныне – Росгвардии) с 2016 г.

Целью учебного пособия является научное обоснование и методическое обеспечение комплексной модели развития профессионального стиля саморегуляции сотрудников как основы для дальнейшего успешного ПЛР и его применения в их профессиональной подготовке в ЦПП и дальнейшей служебной деятельности.

Речь идет о разработке методики диагностики ЛОСР, сложившихся у сотрудника в дослужебный период его жизни; подборе и конструировании методов ППСР, наиболее подходящих с точки зрения особенностей оперативно-служебной деятельности, обосновании последовательности и методических особенностей их освоения в рамках различных дисциплин ЦПП, определении их места и критериев результативности как в профессиональной подготовке, так и в реальной профессиональной деятельности; обосновании порядка и сфер применения освоенных средств ППСР для приобретения профессионального РО и скорейшего формирования ИПССР.

Кроме того, обоснованное применение целостной технологии<sup>1</sup> развития ПССР в рамках различных дисциплин профессиональной подготовки в ЦПП в перспективе позволит существенно повысить качество их освоения на основе более эффективного формирования как моторных, так и интеллектуальных профессиональных действий, что будет предметом исследования в последующих НИР. Аналогичная работа, проведенная в других силовых ведомствах, демонстрирует, что целенаправленная реализация ПССР позволяет эффективно формировать у сотрудника совокупность осознаваемых и/или неосознаваемых (большей частью послепроизвольных) операций по оптимизации образа действий и психического состояния в трудных и опасных ситуациях оперативно-служебной деятельности, произвольно включать глубинные психофизические резервы. Это способствует повышению эффективности решения профессиональных задач и сохранению жизни и здоровья сотрудников.

Методологической основой проведенных исследований выступил деятельностный подход в отечественной психологии, основанный на идеях Л. С. Выготского, А. Н. Леонтьева, А. В. Запорожца, П. Я. Гальперина, В. П. Зинченко. В обоснование принципов ПЛР сотрудников были положены выводы из исследований Н. А. Бернштейна, В. П. Зинченко, Б. М. Величковского, посвященных изучению закономерностей поуровневой интеграции психофизических функций в развитии личности. В работе были использованы данные, полученные в результате многочисленных исследований, проведенных: в области саморегуляции поведения и деятельности – К. А. Абульхановой-Славской, Л. Г. Дикой, О. А. Конопкиным, М. А. Котиком,

---

<sup>1</sup> Технология – оптимизированный под конкретные условия алгоритм реализации способов и средств, обеспечивающий гарантированное достижение конкретной преобразующей задачи.

В. И. Моросановой, А. К. Осницким, Т. М. Панкратовой и др.; в области клинической психологии – И. Г. Шульцем, Л. Шертоком, С. Грофом, В. Е. Рожновым, М. Е. Бурно, Х. М. Алиевым; в области психологии спорта – А. В. Алексеевым, В. Ф. Соповым и др.; в области военной психологии – В. М. Круком, В. Е. Поповым, С. В. Захариком, Н. И. Королюком, С. М. Дудиным, Л. П. Гримаком; в области восточной психологии и медицины – Н. В. Абаевым, М. М. Богачихиным, А. А. Долиным, А. А. Масловым, Г. В. Поповым, С. А. Горшковым, А. Н. Медведевым и др.

Основными исследовательскими методами выступили: содержательный контент-анализ литературы по проблеме, экспертные оценки, анкетирование, тестирование, обобщение независимых характеристик, изучение результатов деятельности, констатирующий и формирующий эксперименты. Приводятся данные, полученные в рамках различных исследовательских процедур за последние годы. В исследовании в общей сложности приняли участие более двухсот военнослужащих Росгвардии и 60 сотрудников полиции, проходящих профессиональное обучение по программам профессиональной подготовки по должности «Полицейский».

Особенностью этой работы является осуществление попытки создания комплексной модели ИПССР и технологии его первоначального развития в условиях ЦПП на основе изучения и учета ЛОСР, сложившихся в процессе онтогенеза (до приема на службу), освоения методик ППСР и целенаправленного, организованного получения РО в процессе обучения, службы и в быту. Модель включает несколько направлений и уровней освоения, каждый из которых является относительно самостоятельным, включен в тот или иной предмет профессиональной подготовки, но в итоге объединяется с другими в единую систе-

му на основании принципа восходящей поуровневой интеграции психофизических функций. Интеграция предполагает последовательное освоение ряда методов.

Во-первых, это совокупность подводящих сенсомоторных, дыхательных, образных и идеомоторных методов, освоение которых начинается с самых элементарных упражнений в процессе физической, огневой и тактико-специальной подготовки и не предполагает необходимости целенаправленного изменения состояния сознания – ССП.

Во-вторых, это непосредственное овладение в системе морально-психологической подготовки в специально отведенное время комплексными методами ППСР, такими как АТ-1 и УСР «Ключ», как средством, позволяющим приобрести дополнительные психофизические возможности с использованием технологии погружения и управления недоступными в ординарных состояниях психофизическими процессами.

В-третьих, это использование приобретенных навыков и способностей в процессе решения комплексных задач как в рамках профессиональной подготовки, так и на службе или в быту. При этом получение РО не предполагает создания каких-либо специальных условий, актуализация ПССР осуществляется автоматически при возникновении потребности в интенсивном восстановлении, общей или избирательной психофизической мобилизации, эмоционального самоконтроля или преодолении стрессового воздействия.

Исследования показывают, что привычка к использованию ПССР в процессе непосредственного выполнения сложных профессиональных задач позволяет выполнить их с большей эффективностью, т. е. получить высокий результат при оптимальных затратах психофизического ресурса. Кроме того, заранее закладывается возможность преодоления последствий психической

травматизации и продления профессионального долголетия [8; 38; 47; 72; 94].

Необходимость экспериментального исследования проблемы развития ИПССР обусловлена следующими факторами:

1. Наличием большого количества публикаций, посвященных проблеме возможности и желательности применения методов ПСР в профессиональной деятельности различных силовых ведомств, при фактическом отсутствии научно обоснованного подхода к их интеграции в процесс профессиональной подготовки и применению в ситуациях профессиональной деятельности.

2. Распространенностью практики стихийного, непрофессионального обучения и применения различных способов самовоздействия, взятых из различных источников, как правило, связанных с техникой единоборств или экзотической религиозной практикой, без должного понимания мировоззренческих, целевых и процессуальных установок, что нередко приводит к негативному результату в виде бесполезной траты времени, размывания профессиональных смысловых установок, расстройств психического здоровья.

3. Невозможностью прямого, непосредственного переноса большинства методов ППССР, применяемых в клинической практике и разработанных преимущественно для нее, в профессиональную деятельность сотрудника полиции.

4. Отсутствием целостной модели и технологии формирования ПССР на основании оценки ЛОСР и понимания возможностей и противопоказаний методов и приемов ППССР различных направлений и уровней, сфер получения РО в подготовке и деятельности.

5. Важностью первичного развития способности к ПСР начиная с первых шагов профессиональной подготовки и оперативно-служебной деятельности, создания внутренних условий

для более глубокого овладения ими в перспективе непрерывного ПЛР.

Следует отметить, что проблема ПСР является одной из самых сложных и дискуссионных в психологической науке. Многие фундаментальные вопросы, касающиеся ее базовых механизмов, личностных детерминант, противопоказаний и пределов воздействия на организм, психику, сознание и поведение человека, еще ждут своего разрешения. В учебном пособии мы рассматриваем лишь ограниченный круг проблем, связанных с применением предлагаемой нами технологии развития ПССР в условиях ЦПП, анализируем полученные результаты и намечаем направления дальнейших исследований.

Новизна исследования состоит:

- в обосновании комплексной модели развития у сотрудников полиции ИПССР, включающей изучение и учет ЛОСР, овладение методами ППСР, получение профессионального РО;
- включении в программы дисциплин ЦПП различных методов ППСР, начиная с наиболее простых и не предполагающих вхождение в ССП и заканчивая более сложными;
- определении места освоения и применения различных приемов ПСР в дисциплинах профессиональной подготовки;
- развитию у сотрудников способности к произвольному самоконтролю и совершенствованию моторной, когнитивной и эмоциональной сфер.

Установлено, что непосредственное позитивное влияние ИПССР оказывает на сенсомоторные параметры профессионального действия, его эмоциональный фон и формирование его интегрального образа, что, в свою очередь, способствует развитию профессионального интеллекта и стрессоустойчивости.

Начиная с самых элементарных, базовых основ профессиональных действий ППСР позволяет значительно обогатить их

сенсомоторную палитру, сделать образ более управляемым со стороны сознания и более императивным по отношению к тем уровням психологической структуры, которые остаются не востребованными или недоступными в традиционной модели профессиональной подготовки. В целом продемонстрировано позитивное влияние владения ППСР на психофизический статус сотрудников, эффективность как их подготовки, так и выполнения реальных задач профессиональной деятельности.

Учебное пособие включает введение, две главы, заключение, список литературы и приложения. Приведены наиболее частотные понятия и термины, применяемые в тексте (*Приложение 29*).

Структура и содержание учебного пособия позволяют решать:

1) широкие познавательные задачи, так как знакомят с современными научными достижениями в рамках обозначенной проблемы (*Глава 1*);

2) исследовательские задачи, связанные с особенностями ПСР в профессиональной подготовке и деятельности сотрудников (*Глава 2*);

3) методические задачи по освоению методик ППСР и получению РО, а также рекомендации преподавателям ЦПП и психологам ОВД по обучению сотрудников (§ 2.2, 2.3, *Приложения*).

# **Глава 1. Теоретико-методологические основы развития стиля профессиональной саморегуляции**

## **§ 1.1. Донаучный этап разработки проблем психофизического самовоздействия: культурно-географические особенности, роль и влияние на современные модели психической саморегуляции**

Задача этого параграфа состоит в том, чтобы кратко представить предпосылки оформления современных подходов к ПСР<sup>1</sup> и культурно-исторические тенденции их развития, а также указать на конкретные источники опыта обоснования и применения технологий психофизического самовоздействия<sup>2</sup> (*Приложение 1*). Пристальное внимание будет уделено восточной традиции самовоздействия как оказавшей наибольшее влияние на современные тенденции развития в этой области, связанной с большими проблемами в мировоззренческом и культуральном аспектах, образно сформулированных Р. Кипплингом в «Балладе о Востоке и Западе»: «О, Запад есть Запад, Восток есть Восток, и с мест они не сойдут...» (перевод Е. Г. Полонской).

С момента зарождения нашей цивилизации создавались, совершенствовались, умирали и снова возникали многочисленные и разнообразные модели обеспечения стабильности социальных систем, их политической преемственности, самосохранения и экспансии в условиях внешней и внутренней конкуренции. В рамках глобальной динамики развития цивилизации челове-

---

<sup>1</sup> Термин «саморегуляция» и производные от него используются для характеристики современных научно обоснованных методов регуляции образа, психического состояния, отдельных физиологических и моторных функций, поведения и действий, осуществляемой субъектом по отношению к себе.

<sup>2</sup> Расширительный термин «технологии психофизического самовоздействия» применяется для обозначения широкого круга подходов объяснения, систематизации и использования различных средств и способов воздействия на психику, применяющихся субъектом по отношению к себе.

ческий фактор всегда занимал важнейшее место. Общества, располагающие более эффективными системами воспитания, обучения, ПЛР граждан, специалистов в различных областях, как правило, получали неоспоримые преимущества в социальном строительстве, материальном производстве и военном деле.

Проникновение в тайны своей собственной личности, ее истоков, смысла существования, пределов человеческих возможностей тоже не могли не занимать умы человечества начиная с самых ранних периодов его осознанного существования и всегда лежали в основе познания мира в целом. Раскрытие психофизического потенциала в контексте обеспечения нужд социума и личности всегда считалось важнейшей задачей. Сама проблема полноценного развития человека рассматривается в тесной связи со способностью достижения произвольного доступа к поистине неисчерпаемым психофизическим резервам его организма.

Религиозные, философские, медицинские описания, реже – объяснения феноменов аутоинициации<sup>1</sup> высшего взлета мысли и воли, возникающих в нестандартных состояниях психики человека, сменяли друг друга на протяжении эпох, постепенно раскрывая их различные аспекты, предлагая все более адекватные способы их исследования, объяснения и применения в различных областях человеческой жизнедеятельности [1; 2; 3; 31; 32; 33; 36; 75; 100; 101].

Рассматривая проблему саморегуляции в историческом контексте, крайне сложно отделить рациональные, научные по своей сути подходы от многочисленных спекуляций и выдумок, продолжающих существовать в рамках различных политизированных или коммерциализированных сект, мистических, оккульт-

---

<sup>1</sup> То есть феноменов, связанных с включением и целенаправленным использованием глубинных психофизических резервов путем собственных внутренних усилий субъекта с минимальной опорой на внешние факторы.

ных, магических сообществ. Задача оценки эффективности, полезности развивающего и оздоровительного потенциала различных технологий психологического воздействия и комплементарных им технологий психофизического самовоздействия крайне сложна и на сегодняшний день полностью не решена в научном плане.

В современной науке наблюдается явное доминирование исторических, философских, этнографических описательных работ, связанных с обозначенной темой, при явном дефиците глубоких инструментальных, экспериментальных исследований, объясняющих физиологические и психологические механизмы технологий психофизического самовоздействия (табл. 1).

Таблица 1

**Диссертационные исследования, связанные с проблемой технологий психофизического воздействия, 1992–2020 гг. (кандидатские/докторские)**

Мировоззренческая основа технологий	Наука			
	История	Философия	Психология и педагогика	Физиология и медицина
Индуизм, йога	1/5	1/4	4/10	–/7
Буддизм	6/19	12/48	–/2	4/16
Даосизм	–/1	3/5	–/2	5/14
Конфуцианство	–/4	–/13	–/1	–
Христианство	7/36	6/41	–/5	–
Иудаизм	–/2	–/10	–	–
Ислам	11/73	33/145	2/11	–
Шаманизм	2/13	2/3	4/2	–

Исторический и философский «рассуждающие» аспекты исследований пока что доминируют над строго доказательным экспериментальным, особенно в области психологии, физиологии и медицины. Лишь в отношении отдельных методов восточной рефлексотерапии и цигуна проведено большое количество медицинских и физиологических исследований. Однако это по-преж-

нему не решает проблемы их адекватного прикладного применения, особенно применительно к задачам ПЛР.

По мнению ряда ученых, работающих в этой области [6; 47; 72], логика донаучного этапа развития прикладных подходов к психофизическому самовоздействию, а затем и формирования первых научных подходов в области ПСР определяется взаимодействием трех основных факторов.

**Первым** фактором является наличие аутентичной европейской традиции психофизического воздействия и самовоздействия.

Такая традиция первоначально возникла в античности<sup>1</sup> и восходила к древнеегипетским, древнефиникийским и древнеиудейским культам. В античности имеются многочисленные свидетельства значительного повышения интереса к этой проблеме, наблюдается широкое применение соответствующих способов воздействия в виде: религиозных и воинских ритуалов, обрядовых действий; восприятия мелодий; использования психоактивных веществ для приема с питьем и пищей, а также для ароматизации воздуха; формирования соответствующих представлений путем создания внушающих образов (средствами архитектурного и художественного творчества) и словесных формулировок из жреческого арсенала. Достаточно сказать, что только на небольшой территории Древней Греции насчитывалось более 300 храмов различных божеств, где использовались подобные средства и способы воздействия и самовоздействия на психику.

Важно и то, что для античной философии характерны первые попытки систематизации и объяснения подобного опыта, его

---

<sup>1</sup> Античность (лат. *antiquitas* – древность) – термин, означающий греко-римскую древность – цивилизацию Древней Греции и Древнего Рима во всем многообразии ее исторических форм.

философского осмысления (Аристотель, Ликург, Платон, Гиппократ, Гален и др.).

Однако при том, что античная традиция психофизического самовоздействия в религиозном и воинском контексте (прежде всего это касается комплексного психофизического формирования и боевого настроения воина Спарты и римского legionera) многократно описывалась историками на уровне отдельных примеров, полного и целостного описания для возможного экспериментального исследования современными средствами этой традиции по сей день нет. А ее содержательная преемственность и влияние на становление подобных систем в будущем, по всей видимости, весьма незначительны.

С упадком античной цивилизации, фактическим искоренением ее культурного наследия в Раннее Средневековье влияние на традицию психофизического самовоздействия начинают оказывать восходящие к шаманизму практики победивших языческих, варварских племен. Это происходит достаточно непродолжительное время. Однако запрещенные в дальнейшем, преследуемые христианской церковью, они продолжили свое существование в рамках различных фольклорных, эзотерических оккультных сообществ и еретических учений. Доминирующее же влияние на весь дальнейший ход истории обоснования и применения психофизических практик оказало христианство, активно развивающееся, ассимилирующее и трансформирующее под свои задачи весь приемлемый исторический опыт (Григорий Нисский, Фома Аквинский, Парацельс, В. Вайгель, Аббат Фариа и др.).

Особенностью ранних христианских технологий психофизического самовоздействия, несколько огрубляя, можно считать фактическое исключение телесного компонента самовоздействия и ограничение приемов самовоздействия посредством ре-

гуляции дыхания только процедурами церковных песнопений и чтения молитв.

Эпоха Возрождения характеризуется многочисленными попытками обоснования и конструирования ранних оригинальных европейских методик гипноза и ПСР на основании современных им научных знаний о физиологических и психологических закономерностях функционирования человека с коррекцией по мере их применения в экстремальной профессиональной деятельности и клинической практики (ярко прослеживается в работах Ф. А. Месмера, И. Бернгейма, Й. Брейера, Э. Куэ, Ж.-М. Шарко и др.). Методики самовоздействия этого периода характеризуются возвратом к использованию соматических факторов в целях формирования ИСС (массаж, самомассаж, работа с мышечным напряжением, воздействие холодом, водой, металлами, минералами и т. п.).

**Вторым** важнейшим фактором является широкое обращение и заимствование как непосредственно методик, так и объяснительных моделей доступных для изучения восточных технологий психофизического самовоздействия (проявляется в работах Г. И. Гурджиева, В. Райха, М. Фельденкрайза, И. Г. Шульца, К. Г. Юнга и др.).

Не ставя задачу всестороннего анализа традиционных восточных психотехник и объяснительных моделей, основанных на не имеющих полноценной научной интерпретации категориях жизненной энергии (*прана* в Индии, *ци* в Китае, *ки* в Японии и др.) и описании ее свойств и всевозможных проявлений, обозначим некоторые, на наш взгляд, наиболее существенные особенности, играющие важную роль в их оценке, содержательном изучении и возможности применения в профессиональной подготовке и деятельности специалистов силовых структур в целом и сотрудников ОВД в частности:

1. В большинстве восточных систем психофизическое самовоздействие не рассматривалось как самоцель, но имело самостоятельную ценность как фундаментальная составляющая развития личности, которая формировалась в рамках религиозных систем индуизма, даосизма, буддизма и др.

Так, йога – это совокупность различных духовных, психических и физических практик индуизма и некоторых направлений буддизма. Она нацелена на регуляцию психических и физиологических функций организма в целях достижения особого психофизического состояния для реализации целевых установок соответствующей религии. Йога считается наиболее древней системой психофизической практики, оказавшей основополагающее влияние на другие восточные психотехники (прежде всего буддийские, даосские, суфийские и их вариации), элементы которой можно встретить в большинстве современных западных психотерапевтических и развивающих методов [4; 5; 45; 46; 96; 97; 98].

Буддийская традиция психофизического развития не менее богата и разнообразна. Шакьямуни (Гаутама Сиддхартха) как основатель утверждал, что его учение не является божественным откровением, а получено им через медитативное созерцание собственного духа и всех вещей. Учение не является догматом, и результаты зависят от самого человека. Интенсивное распространение этого подхода в период с V в. до н. э. по VII в. н. э. и его практически повсеместное укоренение на огромной территории государств Средней и Юго-Восточной Азии привели к росту интереса к самопознанию и саморазвитию, а также популяризации и распространению технологий психофизического саморазвития. Взяв йогу за основу практики духовного развития, буддизм породил множество психотехник самовоздействия, связанных с различными видами медитации. На основе переосмысления применительно к другим задачам и условиям, а также заимство-

ваний из аналогичных местных практик были созданы новые оригинальные системы психофизического самовоздействия, такие как буддийский цигун, чань (дзен) и др.

Необычайно глубокая, богатая и самобытная традиция психофизического развития сложилась в рамках философско-религиозного учения даосизма. Психофизическое саморазвитие, самовоздействие, реализация индивидуально-личностного потенциала (вплоть до достижения полного психофизического совершенства и физического бессмертия) здесь представлены как основная цель. Даосская традиция психофизического развития тесно переплетается и во многом сходна в прикладной своей части с чань-буддийской. Исследователи по сей день спорят о направленности и пропорциях заимствования между китайскими ответвлениями буддизма и даосизмом, с точки зрения технологичности процедур и конкретных методик зачастую отдавая приоритет даосизму. Значительная часть светских школ психофизического развития применительно к той или иной ремесленной профессии или к боевому искусству носила синтетический характер, проповедуя буддизм и даосизм одновременно. Причем одновременное исповедование другой религии и сейчас не возбраняется светским представителям как буддизма, так и даосизма [1; 2; 3; 16; 58; 61; 75; 76; 87; 88; 91].

2. Традиционные модели психофизического самовоздействия имели всестороннее религиозно-мистическое обоснование, глубокое философское осмысление, отличались длительной исторической перспективой преемственности и накопления опыта, включали детально проработанные процедуры системного освоения и использования применительно к социальной и профессиональной принадлежности практикующего.

На сегодняшний день известны и подвергаются всестороннему научному изучению письменные источники, содержащие

обоснование и подробное описание психофизических методов самовоздействия, условий их эффективного освоения. Среди многочисленных древних источников, связанных с проблемой ПСР, следует прежде всего упомянуть «Йога-сутры» (Патанджали), «Йога-сутры Вьяса-бхашья» (возможно, одного авторства), «Ицзиньцин», совокупность текстов «Дао цзан». В данных текстах представлена эмпирическая практика саморегуляции и раскрытия глубинных психофизических возможностей человека, сохраняющая многовековую преемственность и содержащая большой потенциал в плане трансформации под современные задачи и условия.

Учеными отмечается не только историческая и философская ценность этих текстов, но и их научно-прикладное значение для современной медицины и психологии. Преодолевая трудности метафорических описаний и мистического характера объяснений конкретных методик, используя адекватный научно-исследовательский инструментарий, современные исследователи уже во многом решили задачи раскрытия детерминант эффективности этих методик, ими формулируются и доказываются научные гипотезы относительно механизмов их реализации [23; 56; 57; 83; 84].

С точки зрения современной психологии, изучающей профессиональную деятельность, представляет значительный интерес прикладной характер исследуемых психотехнологий. Так, в индуистской йоге отчетливо выделяются социально-психологические особенности существования, взаимодействия и осуществления задач различными общественными слоями. Закрепленная, как правило, наследственно, принадлежность к той или иной варне (брахманы, кшатрии, вайшьи, шудры или неприкасаемые – хариджаны) определяла все содержание и специфику йогической практики. В психологической практике буддизма и да-

осизма наблюдается четкая ориентация на профессиональную деятельность адепта, его развитие и саморазвитие именно применительно к его социальной роли, уже не столько наследуемой, сколько избираемой произвольно. В частности, общеизвестный термин «кунг-фу», зачастую трактуемый как вид боевого искусства или мастерство в искусстве рукопашного боя, имеет расширительное значение и обозначает достижение высшего уровня мастерства в выполнении любого профессионального действия, относится к любой практике, которая требует терпения, энергии и времени для завершения. Представлены описания предпочтительных качеств и способов их выявления и индивидуального совершенствования применительно к различным «путям» (правителя, монаха, воина, купца, ремесленника, отшельника в различных вариантах обобщения и сочетания), а также исходя из задач тех или иных социальных сообществ (ремесленнических групп, воинских кланов, монастырских объединений и т. п.) [1; 2; 3; 75; 76; 91].

3. Известные на сегодня модели психофизического самовоздействия имели целостный, системный, универсальный характер и включали все применяемые и сегодня уровни самовоздействия.

В распоряжении отечественных ученых имеются переводы большинства канонических текстов, их трактовок, а также информация об экспериментальных научных исследованиях, проведенных западными специалистами, содержащие достаточно полные описания и научный анализ технологий психофизического воздействия и самовоздействия.

Можно с уверенностью говорить о том, что в традиционных индийских, китайских и других психотехниках комплексно представлены практически все (за исключением некоторых аппаратных и современных фармакологических) виды психофизического самовоздействия:

а) телесно-ориентированные (весь комплекс использования внешних – механических, температурных и т. п. и внутренних – активных мышечных, связочных, сосудистых и т. п. факторов), направленные на осознание и обретение возможности произвольного контроля и совершенствования Я-телесного и Я-пространственного компонентов образа, базовых сенсомоторных уровней, связанных с фундаментальными видоспецифическими физиологическими особенностями человека. На сегодняшний день широко известны «формальные» и «свободные» комплексы движения, используемые для психофизического совершенствования единоборца (таолу, ката и т. п.); оздоровительные статико-динамические комплексы йоги, цигуна и др.; ритуальные двигательные последовательности, призванные актуализировать особые состояния сознания, используемые в религиозных обрядах. Менее известны специфические двигательные комплексы, призванные совершенствовать профессиональные действия и/или компенсировать вредоносные последствия конкретной профессиональной деятельности, практикуемые в той или иной профессиональной группе (ткачи, кузнецы и др.) [3];

б) дыхательные практики самовоздействия – как правило, обязательный элемент, который реализовывался совместно с телесно-ориентированными в йоге, цигуне и их многочисленных направлениях (школах). При этом дыхательные методы самовоздействия имели и самостоятельное значение, осваивались как отдельный раздел (например, пранаяма в хатха-йоге).

Современным исследователям еще предстоит ответить на вопросы, связанные с объяснением психологических и физиологических механизмов эффективности древних дыхательных практик. Сложные психофизические феномены воздействия на организм и психику в результате задержек дыхания, гипервентиляции, различных сочетаний ритмов, глубины, способов

и условий (как внешних, так и внутренних), применяемых в восточных техниках дыхания, требуют системных, длительных научных исследований с использованием современной аппаратуры и экспериментальных методик. Традиционные объяснительные модели, опирающиеся на категории энергии и ее различных проявлений, не могут рассматриваться как научные. Однако они дают определенные метафорические подсказки, позволяющие понять общую идею и выстроить сущностные параллели с современными научными объяснительными подходами, правильно сформулировать гипотезы и выстроить адекватный экспериментальный замысел. Определенные успехи в этой области уже есть, а апробированные способы дыхания рекомендуются для использования в профессиональной деятельности специалистов силовых структур [39; 83; 84; 93];

в) произвольная регуляция интегративного образа действительности как обязательный процедурный элемент и результат комплексного психофизического воздействия. Практики образного идеомоторного и идеаторного самовоздействия образуют единое, неразрывное наполнение с телесно-ориентированными и дыхательными техниками и названы западными исследователями медитацией<sup>1</sup>. Как правило, медитативные техники многоаспектны, включены в единую систему психофизического самовоздействия и неразрывно связаны между собой. Для более удобного описания той или иной медитативной практики используются различные классификации. Например, по основанию [3; 26; 28; 98]:

---

<sup>1</sup> Медитация (лат. *meditatio* – размышление) зачастую используется как не совсем адекватная категория [4; 5], обозначающая процесс и результат образного и вербального самовоздействия, применяемого в различных восточных психотехниках, где ставятся иные акценты, консолидированные в рамках изначальной индийской (дхьяна) и производных китайской (чань), а также японской (дзен) традиций. Термин «дхьяна» и производные категории обладают большей многозначностью, делая значительно больший акцент на созерцании, осознании и интуиции, чем на размышлении как таковом.

– сочетания динамики образа и внешнедвигательной активности (телесной и дыхательной моторики): внешняя динамика при внутренней динамике; внешняя статика при внутренней динамике; внешняя динамика при внутренней статике; внешняя и внутренняя статика;

– принадлежности к той или иной религии: индуистская, джайнистская, буддийская, конфуцианская, даосская, или школе мистической практики – тантра, бон, суфизм, сюгэндо и др.;

– объекта медитации: янтры – визуальные; мантры – звуковые; мудры, асаны и т. п. – телесные; практические ситуации – реально произошедшие и возможные; коаны – не имеющие логического основания вербальные формулировки и наглядные образы др.<sup>1</sup>;

– представленности объекта медитации в окружающем пространстве: близкие – детальное восприятие с акцентом на ощущения; отдаленные – восприятие с акцентом на память; отсутствующие – воспроизведение по памяти; несуществующие – конструируемые в воображении;

– цели и результата медитации: интуитивное постижение – решение; субъектная инкорпорация – отождествление себя с чем-либо, включение в себя чего-либо; ИСС – для релаксации, для мобилизации, для повышения эффективности действий; психотерапевтический эффект; личностная трансформация;

– формы: ритуальная; боевая; рутинно-профессиональная (ремесленническая); бытовая повседневная;

---

<sup>1</sup> Используя коан как метод обучения, Д. Т. Судзуки, являясь профессором буддийской философии, описывал коан как вызывание напряженного состояния сознания, посредством предельного напряжения эмоциональных и волевых центров отключается рассудок и происходит естественная регуляция. Метод контроля над собой, постоянное внимание, подобное вниманию охотящейся кошки.

– процедуры реализации: спонтанная; произвольная аутогенная; экзогенное вмешательство (обстановочное, фармакологическое, субъектное, комплексное);

Используются и многие другие основания для классификации;

г) универсальные и индивидуализированные вербальные формулы самовоздействия. Отношение к этому средству в различных школах, зачастую даже принадлежащих к одному и тому же религиозному направлению, может быть диаметрально противоположным: от полного и безоговорочного согласия с его необходимостью до полного отрицания и признания его одним из препятствий для достижения искомых эффектов [1; 2; 3; 16; 37; 58; 61; 73; 75; 76; 91].

Указание на использование вербального подкрепления процедур вхождения в ИСС и действий в этих состояниях, как правило, встречаются на начальных этапах индивидуального освоения практик психофизического самовоздействия. Другие, групповые, вербальные формулировки сопровождают весь, как правило, продолжительный, период обучения в виде метафорических высказываний, отражающих основные принципы изучаемого подхода. Это вполне согласуется с современным пониманием развития механизмов ППСР и реализовано в процедурах освоения известных, научно обоснованных технологий [7; 8; 9; 38; 54; 73].

Этот, далеко не полный, перечень разработанных технологий психофизического самовоздействия показывает, насколько глубоко и многообразно представлена традиция психофизического самовоздействия в восточной традиции. Это наследие требует глубокого научного осмысления и экспериментальных исследований, без которых не представляется возможным его применение для решения прикладных задач психологического обеспечения.

Проблемы пользы и вреда от неправильного применения этих практик будут дополнительно освещены в § 1.2. Упомянем здесь о крайне настороженном, зачастую нетерпимом отношении к ним православия. К этому факту надо отнести весьма серьезно и не по причине приводимой догматической аргументации о недопустимости «вхождения в контакт с загробным миром» и тому подобной, что по сути своей не является научным аргументом. Возможно, суть этого неприятия в том, что большие отличия в менталитете, мировоззренческих и национальных традициях нашего народа уже вступали в конфликт с принципами, на которых основаны восточные психопрактики, и при попытках их бездумного декларирования и использования могут наблюдаться явления разрушения глубинных личностных установок и другой существенный вред [6; 22]:

1. Традиционные модели психофизического самовоздействия при всей своей универсальности (не на философско-религиозном, но на технологическом уровне) имели четкую социальную и профессиональную ориентацию, а также существенные региональные содержательные особенности, были интегрированы в более широкий контекст задач профессиональной жизнедеятельности.

Например, практика йоги предусматривала не только специфические практики в соответствии с сословным делением (т. е. йога для брахманов, кшатриев, вайшьев и шудров была разной и по целям, и по содержанию), но и возрастные акценты и саму организацию. Она предусматривала деление всего жизненного цикла на ашрамы (периоды становления и реализации личности) с учетом уклада жизни и распорядка, целевых установок, климатических особенностей и т. п. [4; 5; 96; 97].

Это создает большие трудности при попытках переноса эффективных в других условиях технологий психофизического са-

мовоздействия в профессиональную деятельность современных специалистов. При этом как привлекательный фактор стоит отметить, что наиболее полное развитие технологии психофизического самовоздействия получили в традиционной подготовке и профессиональной деятельности именно воинских сословий. Это можно объяснить следующими факторами:

– деятельность воинского сословия всегда отличалась особой стрессогенностью, что требовало способностей в области нейтрализации негативного воздействия на сам процесс деятельности (бой) и преодоления вредоносных последствий боевого стресса на психофизический статус и профессиональное долголетие;

– действия воинского сословия направлены на взаимно- или противодействие с самым вариативным с точки зрения моторной палитры и разнообразия интеллектуальных решений профессиональным предметом – человеком, что порождает дилемму достижения превосходства – поражения и гибели, в основе своей решавшуюся за счет совершенствования профессиональной подготовки, в которой технологии комплексного психофизического самовоздействия играли ведущую роль [83; 84; 89];

– воинское дело, за исключением случаев набора народного ополчения, являлось прерогативой высших сословий (кшатрии, самураи, монастырские воинские кланы, военное дворянство и т. п.), обеспечивающих многовековую преемственность и накопление эмпирического знания о технологиях психофизического самовоздействия и располагающих достаточными средствами для создания условий и пожизненным временем для самосовершенствования [37; 72; 73; 83; 84].

Вероятно, эти технологии психофизического самовоздействия в большей мере соответствуют деятельности специалистов силовых структур.

2. Ввиду длительной истории распространения по обширным пространствам и различным географическим и климатическим зонам такие модели аккумулировали большой опыт учета этих условий как для компенсации их вредоносного влияния на организм и психику человека, так и для использования местных условий в целях акселерации развития искомых способностей.

Этот отдельный мощный пласт восточной традиции, непосредственно связанный с технологией психофизического самовоздействия, еще очень слабо изучен современной медициной, физиологией и психологией. Известны факты работы большого количества научных экспедиций для изучения практики подготовки человека к выживанию и эффективному функционированию в суровых условиях Тибета, Западного Китая и других восточных регионов с неблагоприятными географическими и климатическими условиями<sup>1</sup>. Однако результаты этих исследований малоизвестны среди широкой научной общественности, а того, что известно, – очевидно, недостаточно, чтобы приблизиться к научному объяснению детерминации процедур, механизмов, закономерностей существующих систем психофизического развития.

3. Восточные модели психофизического самовоздействия носят специфический религиозный и мировоззренческий характер, зачастую отличный, непонятный и неприемлемый для нас.

Это может влечь за собой серьезные мотивационные и нравственные потери. Опыт показывает, что ввиду несомненной целостности и системности этих моделей применение отдельных приемов не дает существенного ожидаемого эффекта, но создает явное ощущение его возможности, что приводит к формирова-

---

<sup>1</sup> В открытой печати упоминается о 16 завершенных исследованиях в отношении эффективности йоги: в США – 7 исследований, в Индии – 3, в Великобритании – 2, СССР и России – 4.

нию мотивации дальнейшего углубления в предмет. Однако это влечет за собой необходимость изучения, а в случае недостаточной образованности практикующего и/или устойчивости его ценностно-смысловой сферы – принятия ряда смыслообразующих конструктов, которые могут существенно трансформировать его мотивационную сферу.

Например, чань-буддизм видит одну из основополагающих задач ПСР в достижении состояния, в котором сознательные и бессознательные уровни находятся в гармоническом единстве. При этом воля, исходящая от сознательного уровня психики и обусловленная деятельностью индивидуального Я, обязана освободить пространство некой обезличенной воле, исходящей от «подлинной природы» человека, больше представленной в природном контексте, нежели в социальном. Вполне вероятно, что функционирование нижних психофизических уровней гармонизируется и улучшается, но возникает большой вопрос о сохранности верхних уровней Я-образа, связанных с приоритетными профессиональными качествами специалиста силовых структур – патриотизмом, готовностью к самопожертвованию для выполнения профессионального долга и т. п. Но адепт как бы «выпадает» из этого мотивационного контекста в пользу некоего «универсального» (читай – космополитического). Эта очевидная коллизия при отсутствии ее эффективного научного решения может стать существенным препятствием для применения эффективных с точки зрения реализации исполнительских действий и обеспечения самосохранения специалиста психотехник [52]. При этом чаньская идея объединения субъекта и объекта действия для порождения и осуществления наиболее эффективно и безопасно для субъекта способа действия остается очень привлекательной, особенно для ситуаций профессиональной деятельности, связанных с риском.

4. Ввиду большой значимости способностей к психофизической саморегуляции для достижения приоритета в условиях социальной и профессиональной конкуренции большинство отработанных за счет длительного исторического опыта технологий имело эзотерический (кланово закрытый) характер.

В целях сохранения в тайне удачных наработок использовалось не только сокрытие достоверной информации, но и дезинформация. Эта проблема стоит очень остро и требует серьезного отношения. Большинство ученых и специалистов, работающих в этой области, отмечает, что значительная часть открыто опубликованных источников по технологиям психофизического самовоздействия либо является прямой дезинформацией, либо содержит существенные извлечения, касающиеся основных критериальных, процессуальных или содержательно-объяснительных моментов [73]. Поэтому при попытках не критического, без надлежащих предварительных эмпирических исследований и проверок, применения традиционных восточных методов психофизического самовоздействия мы чаще всего наблюдаем в лучшем случае отсутствие какого-либо эффекта, а в худшем – некий конгломерат трансформации морально-нравственных ориентиров и нарушений психического здоровья [18; 78; 82].

**Третьим** важнейшим фактором, определяющим логику донаучного этапа развития прикладных подходов к психофизическому самовоздействию, является неизбежное преломление заимствованных технологий, сложившихся на основе чуждых (восточных или оккультных западных) религиозных позиций, через призму доминирующего христианского (иногда иудейского) мировоззрения, присущего в силу воспитания и окружения всем без исключения пионерам европейской науки, даже декларирующим атеистическую позицию [6; 12; 13].

На завершающем этапе донаучного периода (середина XIX в.) уже имелась собственная практика психофизического самовоздействия, сложившаяся в рамках христианской традиции. Она применялась во всех областях социальной жизни, начиная от управления государством и военного дела и заканчивая вопросами медицины, воспитания и др. Именно она создавала основы мировоззрения подавляющего большинства населения на основах:

- формирования привычки к рефлексии поведения, оценке его по жестким критериям правильности (чтение канонических текстов, осознание положительных примеров жизнедеятельности);

- предоставления средств психологического настроя на достижение поставленных целей с верой в их обязательную реализацию (молитва);

- актуализации осознания своего несовершенства (греховности) и необходимости постоянной работы над собой посредством обоснованной системы религиозных практик (пост, мысленная брань и т. п.);

- осознание своей принадлежности к могущественному обществу, надежды на помощь в сложных жизненных ситуациях и в процессе самосовершенствования (духовное наставничество, исповедь);

- готовности бороться за веру, обретая новые, более глубокие смыслы существования (мысленная брань, церковная и светская служба);

- формирования привычки к некритическому принятию всего, что связано с авторитетными религиозными установками;

- порицания стремления к осмыслению и использованию чуждых, хотя и более системных, методов самосовершенствования.

Европейские, в том числе русские, ученые, как правило, исповедовали христианскую веру и воспитывались в этой тра-

диции, а значит, обладали всеми соответствующими мировоззренческими установками, которые не могли не оказать существенного влияния на их научную деятельность. Это сыграло как отрицательную, так и положительную роль. Положительно то, что, исследуя различные традиции психофизического самовоздействия, систематизируя и рационализируя их с научной точки зрения, они смогли подвергнуть их избыточному критическому анализу и научно обосновать, подтвердить лишь наиболее надежные и не вызывающие сомнения.

В отечественной литературе и повседневной жизни в основном представлена православная традиция (католическая, протестантская и другие конфессии в России не так известны). В православии основой психофизического самовоздействия является созерцательное, устойчивое, умиротворенное и сосредоточенное состояние, достигаемое в результате молитвы. Обретение самоконтроля над мыслями и чувствами имеет в православии самостоятельную ценность: «Сокрушение твое, замечаешь, стало превосходить меру, потому что чувствуешь невыносимую тоску. Чрезмерно сокрушаться не следует, это уже не от Бога». «...Иди среднюю стезю, памятуя слова св. Исаака Сирина, что умеренному деланию цены нет» [74]. «Когда кто пребудет в собранности ума и в таком его простертии к Богу, тогда, сильным самопринуждением утесняя быстротечность своих мыслей, мысленно приближается он к Богу, встречает неизреченное...» (святитель Григорий Палама). «Список плодов Духа у Апостола заканчивается воздержанием. Данным греческим словом Апостол обозначает самообладание, способность контролировать свои страсти и желания» [52].

Следует отметить, что на сегодняшний день проведены отдельные научные, в том числе психологические, исследования процедур и результатов комплексного психофизического само-

воздействия посредством молитвы, поста, совместных религиозных богослужений и других ритуалов, изучены отдельные психопрактики: подготовки и проведения исповеди, метания, мысленной брани и т. п. [6].

Таким образом, использование методов психофизического воздействия и самовоздействия, имеющих общую природу и сходных по технике реализации, имеет многовековую историю, сопоставимую с историей существования человеческой цивилизации. Согласно многочисленным историческим исследованиям, эти технологии занимали центральное место в системах комплексного развития представителей различных сословий и профессиональных групп, прежде всего связанных с религиозными культурами и воинским делом. Многочисленные практики, описанные в древних литературных источниках или сохранившиеся до наших дней, имеют большой развивающий потенциал, базируются на многовековом опыте. Однако лишь отдельные из них проверены экспериментально (некоторые виды йоги и цигуна, большинство же и по сей день не имеет полноценного научного подтверждения и теоретического обоснования. Возможности прикладного применения этих методик осложняются дефицитом доказательных научных источников, а также избытком различной околонушной (окультурной, мистической и т. п.) и наукообразной (кустарно проведенными экспериментальными исследованиями с неправомерными обобщениями) литературы, включая откровенные фальсификации и вымысел. Следует отметить, что восточные психотехники изучены современной философией, исторической наукой, физиологией и психологией более системно, нежели древние (доэллинистические и античные) и средневековые европейские, в том числе языческие славянские, на тему которых в последние десятилетия опубликовано множество различных эссе и «откровений».

В эпоху Возрождения и Великих географических открытий информация о восточной культуре психофизического воздействия и самовоздействия стала более доступной и, с одной стороны, заставила более пристально взглянуть на европейскую культуру в этом контексте, а с другой – заполнила существующий вакуум и дала новый толчок развитию обновленной научной мысли (Ф. А. Месмер, А. де Пюисегюр, Ж. Дюпоте, Дж. Эсдейл, Дж. Брейд, П. Брока, Ж.-М. Шарко, И. Бернгейм и др.). Начиная с этого времени западная научная мысль, стремясь рационально осмыслить проблему и получить фактический экспериментальный материал, существенно опережает восточную, которая до конца XX в. не стремилась к научному переосмыслению имеющегося опыта психофизического самовоздействия.

Теоретические и прикладные исследования привели к созданию первых европейских подходов и школ психофизического воздействия и самовоздействия, у истоков которых стояли А. А. Токарский, Г. И. Россолимо, В. М. Бехтерев, Э. Куэ, И. Г. Шульц, Э. Джекобсон и др.

В настоящее время наблюдается рост интереса к проблеме раскрытия человеческого психофизического потенциала, ПЛР, важнейшим аспектом которой является ПСР, опирающаяся на громадный исторический опыт применения ранних технологий комплексного психофизического самовоздействия. Наблюдается тенденция научного переосмысления и экспериментальной верификации древних восточных и западных практик, исследования носят междисциплинарный и кросс-культурный характер. И хотя проблема полноценного теоретического объяснения феноменов ПСР, особенно связанных с ИСС, далеко не решена, в ходе современных теоретических и прикладных исследований уже выявлены основные механизмы и закономерности, разработаны эффективные методы ПСР, речь о которых пойдет § 1.2, 1.3.

## **§ 1.2. Методологические основы развития способности к психической саморегуляции специалистов силовых структур**

В этом параграфе рассматривается понятие саморегуляции, ее производные и отдельные подходы к пониманию ее сущности в современной психологии. Освещаются вопросы, связанные с закономерностями и механизмами использования ССП для повышения эффективности решения профессиональных задач. Раскрыты общие подходы к оценке эффективности саморегуляции в профессиональной деятельности.

Изучение научных источников по проблеме саморегуляции демонстрирует, что приоритетность использования термина «саморегуляция», по всей видимости, принадлежит теории автоматического регулирования технической кибернетики (конец 1950-х – начало 1960-х гг.), где ее автор Н. Винер обозначил способность некоей действующей системы к автоматической стабилизации параметров в установленных границах постоянства или изменения за счет обеспечения взаимосвязи чувствительных, усилительных и исполнительных элементов [68].

Однако обоснование самого механизма саморегуляции на основании непрерывных сенсорных коррекций и других ее процедур было осуществлено отечественным физиологом Н. А. Бернштейном [14; 15] при разработке общих основ биомеханики уже к 1924 г. Кроме того, к 1935 г. П. К. Анохиным вводится понятие «санкционирующая афферентация» и, по сути, отражающее основы саморегуляции понятие «обратная афферентация» (с 1952 г.), а затем «обратная связь» [11].

В 30-х гг. XX в. Э. Джекобсон и И. Г. Шульц создают первые научно обоснованные и экспериментально подтвержденные методы, в которых на практике реализованы механизмы саморегуляции [54]. Демонстрируя высокую эффективность в клини-

ческой области и психологии профессиональной, прежде всего, экстремальной, деятельности, эти методы открывают новую эпоху в научном обосновании, экспериментальном исследовании и прикладном применении новых технологий саморегуляции, в том числе и связанных с использованием глубинных психофизических резервов.

Позже термин «саморегуляция» прочно закрепился в психологии как наиболее удачно характеризующий сущность психической реальности (Л. Г. Дикая, О. А. Конопкин, В. И. Моросанова, Т. М. Панкратова, Г. С. Никифоров, Л. П. Гримак и др.) и на сегодняшний день активно используется в теории систем применительно как к человековедческим наукам, так и к техническим.

Исторически научному исследованию феноменов саморегуляции посвящали свои труды ученые, работающие в различных областях человекознания. В области биологии – И. И. Мечников, физиологии – П. К. Анохин, Н. А. Бернштейн, И. П. Павлов, А. А. Ухтомский, медицины – В. М. Бехтерев, М. Е. Бурно, В. Е. Рожнов, Л. Шерток, И. Г. Шульц, психологии – К. А. Абульханова-Славская, А. В. Алексеев, Л. Г. Дикая, Л. П. Гримак, С. Гроф, О. А. Конопкин, В. И. Моросанова, А. О. Прохоров, В. Ф. Сопов и др.

В современных условиях актуальность и перспектива исследований в области саморегуляции возрастают. Ведь фокус исследований в рамках постнеклассической научной рациональности смещается на сложные саморазвивающиеся системы, т. е. те, прежде всего биопсихические системы, которые способны к изменению и совершенствованию самого способа самоконтроля и саморегуляции. В связи с этим создание адекватной психофизиологической модели саморегуляции в целом, объяснение ее механизмов, особенно – касающихся включения глубинных психофизических ресурсов и управления ими, становятся тем клю-

чевым моментом, без понимания которого невозможно решение сложных теоретических и прикладных задач современности [7; 8; 9; 93; 94].

В период научного изучения феноменов саморегуляции учеными выдвигались различные идеи, объясняющие сущность саморегуляции (*Приложение 2*).

Для удобства анализа этих подходов условно разделим их на три группы:

1. Подходы, рассматривающие закономерности саморегуляции в широком смысле, без акцента на особенностях этой регуляции в ИСС и актуализации глубинных психофизических резервов, – К. А. Абульханова-Славская, Б. Г. Ананьев, П. К. Анохин, Н. А. Бернштейн, О. А. Конопкин, В. И. Моросанова, Г. С. Никифоров, Т. М. Панкратова и др.

Основными закономерностями, обоснованными в рамках данной группы подходов, являются:

1) закономерности активности, проявляющиеся в опережающем характере саморегуляции на основе целеобразования, антиципации, принятия решения (К. А. Абульханова-Славская, Б. Г. Ананьев, О. А. Конопкин, В. И. Моросанова, Т. М. Панкратова), формирования «образа потребного будущего» (Н. А. Бернштейн), «акцептора результата деятельности» (П. К. Анохин) и т. п.;

2) закономерности непрерывного контроля и коррекции осуществляемой деятельности и состояния субъекта, проявляющиеся в текущей трансформации образа действия в соответствии с изменениями ситуации. Реализуются путем «сенсорных коррекций» в рамках рефлекторного кольца (Н. А. Бернштейн), «обратной афферентации» (П. К. Анохин), рефлексии (О. А. Конопкин, В. И. Моросанова, Г. С. Никифоров, Т. М. Панкратова и др.);

3) закономерности обеспечения многоуровневых системных взаимосвязей психических структур, регулирующих внешние и внутренние компоненты деятельности. Представлены в «ступенчатости, многоэтажности» психической регуляции (К. А. Абульханова-Славская, Б. Г. Ананьев и др.), структурно-функциональной и предметно-психологической модели О. А. Конопкина, уровнях построения движений и действий Н. А. Бернштейна;

4) закономерности реализации единства общих закономерностей и личностной неповторимости стиля саморегуляции (О. А. Конопкин, В. И. Моросанова, Т. М. Панкратова и др.).

2. Подходы, рассматривающие саморегуляцию в узком смысле, психофизиологические закономерности ресурсных аутогенных ИСС и их оздоровительное влияние на организм человека и его поведение, прежде всего в клиническом контексте (В. М. Бехтерев, Дж. Брейд, С. Гроф, И. П. Павлов, К. И. Платонов, О. Форель, Л. Шерток, И. Г. Шульц и др.):

1) закономерности сочетания особенностей возникновения и течения генерализованного (фонового) торможения (естественное – искусственное; спонтанно возникающее – психотехнически обусловленное; патологическое – ресурсное; управляемое – неуправляемое; экзогенное – эндогенное; психогенное – обусловленное другими факторами; сон, транс, медитация, самопогружение и т. п.) как базовой характеристики возникающего ИСС и формирования очага возбуждения в ЦНС, определяющего конкретные (ведущие) реализуемые функции (двигательные, когнитивные, эмоциональные, мотивационные, волевые и их комбинации);

2) закономерности трансформации приоритетности реакций на стимуляцию различного характера, трактуемые как различные фазы, уровни глубины ИСС (уравнительная, парадоксальная,

ультрапарадоксальная фазы; биографический, перинатальный, трансперсональный уровни; стадии гипноидности, легкого транса, среднего транса, глубокого транса; сонливость, гипотаксия, сомнамбулизм и др.);

3) закономерности вхождения в ИСС, основанные на выявлении физиологических коррелятов готовности ЦНС к активации недоступных функций (телесная тяжесть, тепло; скованность, катаlepsия; снижение/повышение чувствительности и др.);

4) закономерности поэтапного достижения произвольности автоматизированных физиологических функций от более к менее осознаваемым (управляемым) как основа для искусственного формирования ИСС.

3. Подходы, рассматривающие закономерности саморегуляции в узком смысле – как произвольное воздействие на функции организма в целях использования глубинных психофизических резервов в профессиональном контексте (А. В. Алексеев, Х. М. Алиев, Л. П. Гримак, С. М. Дудин, Н. И. Королюк, В. Ф. Сопов, В. Е. Попов, А. Ю. Федотов и др.):

1) закономерности произвольной актуализации идеомоторных и идеаторных связей как основа оптимизации взаимосвязи между образом, психическим состоянием и действием;

2) закономерности сочетания эффектов гетеросаморегуляции в процессе приобретения опыта (формирования новых ассоциаций) самопогружения;

3) закономерности получения опыта саморегуляции в ССП путем взятия под контроль сначала наиболее управляемых, а затем и недоступных в ординарных состояниях функций (в определенном смысле аналог зоны ближайшего развития ассоциаций и расширения их возможностей от функций скелетной мускулатуры, внутренних органов до отдельных психических процессов, целостных психических состояний и т. д.);

4) закономерности достижения произвольной регулируемости недоступных для непосредственного осознания процессов путем организации многоступенчатых ассоциативных связей (БОС, мнестические, идеаторные, идеомоторные ассоциации и т. п.);

5) закономерности абстрактно-символического, вербального подкрепления образа;

6) закономерности сочетания саморегуляции при выполнении действий в ССП и перенос позитивных эффектов в бодрствующее сознание (изменение характеристик фоновых уровней, определяющих глубину ССП, и ведущих уровней образа и психического состояния, непосредственно реализующих действие).

В рамках приведенных подходов саморегуляция понимается по-разному, соответственно, ее критерии, методы оценки и развития существенно различаются. Саморегуляция в широком смысле слова понимается как базовое качество всех живых систем, проявляющееся в способности изменять активность и пропорциональную представленность своих моторных, физиологических и психических процессов и реализуемых ими функций в соответствии со способами и условиями (как внутренними, так и внешними) реализации потребностей. Возможности саморегуляции живых систем эволюционно увеличиваются по мере филогенетического развития вида. Чем выше находится вид на эволюционной лестнице, тем более сложную, разностороннюю и эффективную систему саморегуляции он имеет (А. Н. Леонтьев, К. Э. Фабри, Д. Мак-Фарленд и др.) [53; 60]. Не ставя задачу исследования особенностей эволюционного развития саморегуляции живых существ, обозначим лишь некоторые положения, значимые с точки зрения целей нашей научно-методической задачи:

1. Основной функцией (задачей) и критерием успешности саморегуляции является реализация адекватного действия по-

средством формирования образа ситуации, в наибольшей степени соответствующего ее объективным характеристикам, и максимально возможной оптимизации психического состояния (достижение его комплементарности) реализующемуся в действии образу.

2. Психический уровень саморегуляции является иерархически высшим по сравнению с физиологическим и биохимическим, при этом он реализуется через них и сам находится в зависимости от них.

3. Система саморегуляции человека в том или ином виде суммирует все средства и способы саморегуляции, которыми обладали животные, предшествующие ему на эволюционной лестнице.

4. Процессы мобилизации закономерно включаются быстрее и мощнее (защита от внезапного опасного фактора), чем процессы релаксации и восстановления (отдыхать можно только после тщательной проверки безопасности), ввиду различного характера витальности.

5. Система саморегуляции человека является самой сложной и могущественной в сравнении со всеми остальными, присущими другим биологическим видам.

6. ПСР человека как единственного вида, обладающего сознанием, имеет существенные особенности и реализуется как на неосознаваемом, так и на осознаваемом (произвольном) уровне.

7. Благодаря иерархическому строению нервной системы и наличию сквозной обратной связи между высшими и базовыми структурами у человека существует принципиальная возможность осознания любого неосознаваемого психического и большей части физиологических процессов, а значит, и управления (регуляции) ими.

Саморегуляция в узком смысле (ППСР) понимается как способность человека произвольно, т. е. осознанно и целенаправ-

ленно, регулировать не только свое поведение (О. А. Конопкин, В. И. Моросанова, Т. М. Панкратова и др.), но и пропорциональную представленность различных функций, искусственно трансформируя процесс осознания себя, а также пропорциональную представленность активации – торможения психофизических процессов по отношению к ситуации (А. В. Алексеев, Х. М. Алиев, Л. Г. Дикая, А. О. Прохоров и др.). В профессиональной деятельности это предпочтительно происходит в одном из видов ИСС – ССП, которое будет охарактеризовано ниже более подробно.

Непосредственно проблемы ССП в контексте повышения эффективности выполнения профессиональных задач изучались: в военной психологии – С. М. Дудиным [38], Н. И. Королюком [47], В. Е. Поповым [72], А. Ю. Федотовым [94]; в юридической психологии – В. Н. Смирновым [84]; в психологии спорта – А. В. Алексеевым [7], В. Ф. Соповым [85]; в педагогической психологии – Г. Лозановым [55]. Задачи, которые ставили эти ученые, изучая и разрабатывая методы саморегуляции в прикладном аспекте, сводились к следующим:

1. Обеспечение дополнительного психофизического ресурса, необходимого для эффективного и длительного выполнения профессиональных задач. Решение этой задачи рассматривалось в контексте задействования глубинных психофизических ресурсов для повышения работоспособности, формирования способности к быстрому и полноценному ее восстановлению.

2. Повышение психофизической резистентности к стрессовому воздействию, эффективному преодолению последствий психической травматизации. Решение этой задачи рассматривалось, с одной стороны, в контексте расширения объема осознания субъектом факторов, признаков и последствий воздействия стрессоров как основы развития психических функций, обеспечивающих своевременное распознавание стресса (фаза тревоги),

и удлинения периода адаптированности к профессиональным стрессорам различной интенсивности (путем использования возможностей произвольной саморегуляции в комплексе с другими методами, чаще – систематической десенсибилизацией). С другой стороны, в контексте преодоления последствий выхода стресса в фазу истощения и утилизации полученного травматического опыта, также путем расширения объема осознания субъектом ситуации получения психической травмы, ее содержания для отреагирования (снятия эмоционального заряда).

3. Контроль и управление эмоциональными состояниями в повседневной и профессиональной деятельности. Решение этой задачи рассматривалось в контексте выведения на осознаваемый уровень скрытых соматических, физиологических и психологических коррелятов (детерминант и просто сопутствующих (ассоциированных) признаков), неподконтрольных и, как правило, негативно влияющих на деятельность эмоций, а также целенаправленного развития способности к их своевременной детекции и регуляции.

4. Целенаправленная активация необходимых для деятельности моторных, физиологических и психических (прежде всего познавательных) процессов, развитие способности к оптимизации психического состояния в различных ситуациях деятельности. Решение этой задачи рассматривалось в контексте развития способности к селективному и более глубокому (по сравнению с типичным для данного действия состоянием) осознанию активируемых процессов и их комплексов, расширению объема, распределяемости и устойчивости произвольного внимания, тренировке ассоциативных наглядно-чувственных и/или вербальных связей реализуемой функции и ее глубинных резервов.

Проведенные этими авторами исследования убедительно доказывают, что дополнительные возможности специалиста, ов-

ладевшего той или иной технологией саморегуляции, основаны:

1. На значительном расширении продуктивности произвольного внимания, прежде всего в рамках таких свойств, как концентрация, объем, распределение, устойчивость.

2. Способности к осознанию глубинных психофизических (моторных, физиологических, психических) процессов, недоступных человеку, не владеющему ППСР, и интеграции их в рамках оптимального по отношению к ситуации психического состояния.

3. Многогранности (полиmodalности), динамичности и высокой устойчивости образа, дополненного ассоциативными чувственно-наглядными и вербально-логическими связями с вновь открываемыми (приобретаемыми в процессе тренировки ППСР) психофизическими функциями, опирающимися на глубинные психофизические резервы.

Резюмируя обозначенные подходы к определению ПСР, сложившиеся в психологии профессиональной деятельности, будем исходить из того, что ПСР сотрудников (в узком смысле) – это процесс и результат психофизического воздействия, направленный субъектом на самого себя, осуществляющийся путем целенаправленной трансформации образа и оптимизации психического состояния применительно к выполняемому действию и выражающийся в избирательной активации (деактивации) определенных моторных, физиологических и психических функций.

Прежде чем перейти к рассмотрению механизма ППСР в профессиональном контексте, необходимо сделать небольшое отступление и рассмотреть проблему вероятного ущерба, который может понести как личность, так и деятельность при необоснованном, безграмотном использовании саморегуляции в ИСС.

В ряде трудов, посвященных проблемам ППСР, присутствует важная мысль о том, что, получив от природы эффективный

инструмент самовоздействия, человек не всегда может распорядиться им грамотно – на пользу себе и своей профессиональной деятельности. Принципиальная способность сознания вторгаться на уровень реализации автоматизированных психофизических функций далеко не всегда благоприятно сказывается на действиях субъекта (как в притче о сороконожке, предпринявшей попытку сознательного контроля движения каждой из ног) и на его психическом здоровье (как в анекдоте об обезьяне с гранатой, не представляющей о ее опасности). Ярким примером этого служат психические расстройства при неправильных занятиях восточной медитацией, эзотерическими практиками и т. п. [18; 78; 82].

Возможно поэтому способность к ППСР, востребованию глубинных психических процессов затруднена для неподготовленного человека в обыденной жизнедеятельности: в большинстве случаев стоящие перед ним проблемы вполне могут разрешаться ординарными средствами и «рекрутирование» дополнительных резервов организма и психики не требуется (термин Л. П. Гримака) [31; 32]. Кроме того, в процессе прикладного применения методов ПСР выявлено, что обеспечение безопасного для психического здоровья доступа к глубинным резервам психики требует осторожности, серьезного научного обоснования и специальной подготовки.

При этом сомнений в необходимости использования потенциала ПСР в деятельности специалиста силовых структур нет. Многочисленные исследования, посвященные этой проблеме, доказывают, что затраченное время и усилия окупаются с лихвой [38; 47; 72; 93]. Это убедительно демонстрируют исследования профессиональной деятельности специалиста силовых структур, в рамках которых способность к саморегуляции определяется как одно из важнейших профессионально значимых качеств. Как показывает практика, разработка адекватной технологии

саморегуляции требует серьезного изучения опыта признанных ученых и специалистов в этой области, а также многолетних экспериментов по его приложению к конкретной профессиональной деятельности.

Дихотомия трактовки проблемы пользы – вреда ППСР наиболее наглядно представлена в медицинских и психологических исследованиях ее деривата – ИСС. Заметим, что детерминация ИСС выходит далеко за рамки проблем ППСР и ССП. В нашем пособии учитываются лишь его возможные негативные и позитивные проявления с тем, чтобы ограничиться применением только тех методов, которые не наносят вреда профессиональной деятельности и психике сотрудника.

Исследуя проблему саморегуляции применительно к деятельности сотрудника ОВД, мы остановимся на изучении лишь небольшой части необъятного спектра ИСС – ССП.

Для начала отметим главное: этот вид ИСС, в отличие от других (сон, транс, гетерогипноз, реактивное состояние, делирий и т. п.), позволяет субъекту осуществлять произвольную трансформацию осознания и регуляции определенных психофизических процессов в соответствии со своим пониманием задачи в конкретной ситуации. Для этого им используется соответствующий образ, формирующий специфическое психическое состояние, позволяющее получить возможность произвольного управления функциями, ранее недоступными для этого. При этом образ может формироваться с акцентом либо на внешнее воздействие (звуки природы, музыка, мягкие тактильные воздействия, визуальные объекты, запахи, вербальные формулы и т. п.), либо на внутреннее (те же образы, что и внешние, но воспроизводимые по памяти с обязательной связкой с интероцептивным, проприоцептивным и в целом телесным компонентом Я-образа), либо с различной пропорциональной представленностью внеш-

них и внутренних компонентов в зависимости от задач и условий саморегуляции.

Применяя термин «состояние самопогружения», мы имеем в виду группу психических состояний, в которых пропорциональная представленность процессов, их объем и содержание являются результатом произвольных усилий по активации одних и угнетению других посредством сознательной актуализации соответствующего задаче целостного образа или отдельных его элементов. Образная актуализация новых ассоциаций расширяет возможности по регулированию уже осознаваемых процессов и открывает доступ к процессам, не осознаваемым в ординарных состояниях бодрствования. Это проявляется в расширении сферы осознаваемого (объема произвольного внимания) до уровня неосознаваемых моторных, физиологических и психических явлений.

ССП, как и любое психическое состояние, имеет многоуровневую структуру, условно разделенную на ведущую и фоновую часть. Важной особенностью ССП является то, что ведущие (осознаваемые, наиболее динамичные, непосредственно решающие ситуативную задачу) процессуальные уровни в ССП характеризуются большим объемом (в связи с осознанной интеграцией процессов, недоступных в ординарных состояниях), а также управляемой динамикой и стабильностью, большей интенсивностью протекания и форсированностью присущих им функций, обеспечивающих эффективность ситуативного действия. Фоновые же уровни (менее осознаваемые, глубинные, наиболее стабильные по сравнению с ведущими) в ССП частично рекрутируются ведущими и приобретают свойство произвольной регулируемости, что позволяет создать оптимальные условия для функционирования ведущего уровня и необходимый для этого энергетический ресурс. С точки зрения энергетического ресурса ССП делятся на два класса: применяемые для его эффективного

восстановления и применяемые для его мобилизации и рационального расходования в ситуациях, требующих задействования резервных возможностей психики.

Суть механизма ССП и рекрутирования психофизических резервов заключается в следующем.

В ординарном бодрствующем состоянии энергетические ресурсы мозга распределены между множеством очагов возбуждения. Основной – направленный на задачу, которую субъект решает осознанно как основную, по его мнению, на данный момент. Постоянно сопутствующие:

- отвечающие за текущий момент с точки зрения безопасности, т. е. обеспечивающие поддержание в актуализированной готовности нескольких возможных вариантов реагирования на вероятные угрозы;

- отвечающие за постситуативную обработку индивидуального опыта, полученного в текущем режиме реального времени;

- отвечающие за подсознательную проработку тревожащих субъекта прошедших или перспективных лично значимых событий и др.

В ординарном бодрствующем состоянии предельная активация основной функциональной системы невозможна, так как большую часть психической энергии стягивают на себя постоянно сопутствующие очаги возбуждения. Без этого в повседневной жизни нельзя, так как не выполняются общая готовность к действиям по обеспечению безопасности организма и личности, нормативная переключаемость, подсознательное аккумулирование опыта и т. п. Но в отдельных случаях жизнедеятельности, и тем более – в деятельности специалистов силовых структур, в частности сотрудников ОВД, возникают ситуации, когда реализация значимых целей, здоровье и жизнь ставятся под угрозу и требуется мобилизация всех психофизических резервов. У не-

подготовленного, но имеющего большие природные задатки человека (т. е. далеко не у всех и не всегда), это может произойти спонтанно, при этом все попутные очаги подавляются и вся психофизическая сущность субъекта идентифицируется только с основной задачей, она выполняется успешно, и на бытовом уровне этот субъект признается «прирожденным воином» (художником, музыкантом и т. п.).

Однако этого же можно добиться произвольно – путем вхождения в искусственно конструируемое ССП. Экспериментальные, в том числе и аппаратные, методы [7; 8; 9; 44; 86] позволяют выделить основные этапы актуализации и функционирования ССП и сформулировать процедурные требования к поэтапному развитию способностей:

- к осознаваемому (вызванному мышечной релаксацией, актуализацией определенного образа и др.) генерализованному торможению (дремота, иногда используется термин «пассивное бодрствование») в коре головного мозга, что устраняет попутные очаги возбуждения и высвобождает их энергию;

- осознаваемому (вызванному актуализацией определенного заданного образа) исключению основного очага возбуждения из процесса генерализованного торможения (формирование аутогенного раппорта в виде повышения императивности слов и связанных с ними мысленных представлений), что приводит к его адресной активизации;

- произвольному углублению ССП и поддержанию активности образа (путем полимодализации, динамизации, вербализации повышения яркости, четкости, значимости, учитывая то, что головной мозг, находящийся в состоянии пассивного бодрствования и дремоты, обретает весьма важное качество – становится повышенно чувствительным к словам и связанным с ними мысленным представлениям) на всем протяжении выполнения ситу-

ативной задачи, что позволяет, с одной стороны, больше нагрузить основную функциональную систему саму по себе (оптимизировать ведущий уровень и его фоновые коррекции), а с другой стороны, использовать для решения основной задачи энергию, высвободившуюся за счет устранения попутных очагов (на время избавиться от них, чтобы потом опять вернуться к ординарному бодрствующему состоянию);

– произвольному выходу из ССП, прекращению процесса генерализованного торможения и дополнительной активизации основного очага по истечении надобности в рекрутировании дополнительных психофизических резервов, что позволяет вернуться к ординарному бодрствующему состоянию, но сохранить готовность, постепенно приобретающую свойство после произвольности, к немедленному их включению.

Пусковым механизмом вхождения в ССП и основным конформатором его процессуальной активации (для достижения различных целей: общей релаксации и восстановления работоспособности; общей мобилизации; специфической ситуативной мобилизации при выполнении типовой задачи повышенной сложности или нестандартной задачи) должны служить тщательно изученные и заранее осознанные специалистом признаки трудных ситуаций (внешние перцептивные эталоны, внутренние симптомы появления функциональных или мотивационных девиаций), а пусковым механизмом выхода из нее в состояние ординарной алертности<sup>1</sup> – их отсутствие.

---

<sup>1</sup> Алертность (англ. *alert* – тревога, готовность) – состояние повышенной готовности к действию на фоне внутренней стабильности. Будем различать общую (ординарную) алертность как готовность по-разному реагировать на большое количество вероятных изменений повседневных ситуаций; направленную (повышенную) алертность как готовность типично реагировать на ограниченное количество вероятных угроз; ситуативную (адресную) алертность – максимальную готовность к реагированию на наиболее значимые профессиональные и личностные угрозы с использованием всех наличных психофизических возможностей.

Не касаясь проблем овладения методами ППСР, которые будут рассмотрены в § 1.3, остановимся на проблемах оценки уровня развития способности к ППСР. Для решения этой задачи обобщим:

- критерии вхождения в ССП, его осознанности и утилитарности;

- критерии эффективности реализации способности к ППСР в профессиональной деятельности;

- экспериментальные процедуры оценки эффективности отдельных методов применительно к определенному виду профессиональных действий;

- экспериментальные процедуры оценки степени овладения методами ППСР конкретными сотрудниками.

Критерии вхождения в ССП, его осознанности и утилитарности, а также методики их оценки довольно полно представлены в многочисленных исследованиях [7; 8; 9; 36; 47; 72; 94], рассматривая их обобщенный список, мы даем возможность будущим исследователям конкретизировать их исходя из инструментально-методических возможностей и задач каждого отдельного исследования:

#### 1. Внешние:

- специфические изменения функциональных параметров работы головного мозга ( $O^1$ : инструментальные методы ЭЭГ, ПЭТ, метод церебральной ангиографии, транскраниальная магнитная стимуляция и др.);

- специфические изменения функциональных параметров скелетной мускулатуры ( $O$ : мануальное мышечное тестирование, миография и др.);

- специфические изменения вегетативных реакций ( $O$ : ЧСС, КГР, ФПГ, пульсоксиметрия и др.);

---

<sup>1</sup>  $O$  – критерий, предполагающий объективную оценку с использованием диагностических и/или измерительных инструментов.

– изменение скорости, силы, координированности и выносимости сенсомоторных процессов (*O*: динамометрия, суставные углы, МПДО-АМ, экспертная оценка; *S*<sup>1</sup>: самоотчет, интервью, МПДО-РИ и др.);

– повышение общей и специальной работоспособности (*O*: сравнительная оценка выполнения сенсомоторных и когнитивных проб и др.; *S*: самоотчет, МПДО-РИ и др.);

– повышение стрессовой резистентности профессиональных действий (*O*: сравнительная оценка выполнения сенсомоторных и когнитивных проб и др.; *S*: самоотчет, МПДО-РИ и др.).

## 2. Внутренние:

– повышение степени избирательной осознанности и произвольности в актуальном режиме действий, особенно по уровням *A* и *B* (*O*: тесты Н. П. Вайзмана на регуляцию базовой сенсомоторики и др.; *S*: рефлексивное интервью и др.);

– повышение возможностей ретроспективной рефлексии ситуаций (*O*: полимодальная детализация и точность воспроизведения событий и др.; *S*: анкетирование, опрос, МПДО-РИ и др.);

– субъективное снижение психофизической затратности и сложности реализуемых действий (*S*: самоотчет, МПДО-РИ и др.);

– изменение параметров когнитивных процессов (*O*: тестирование, ситуативные когнитивные пробы и др.).

Критерии эффективности реализации способности к ППСР в профессиональной деятельности:

### 1. Внешние:

– повышение результативности профессиональных действий при равных условиях их выполнения (*O*: констатирующий и формирующий эксперимент);

---

<sup>1</sup> *S* – критерий, предполагающий субъективную оценку испытуемым своего состояния, процесса и результата действий.

– оптимизация алгоритмических, траекторных, координационных и хронометрических параметров действия при равных условиях их выполнения (*O*: МПДО-АМ и др.);

– снижение психофизической затратности действий при равных условиях их выполнения (*O*: МПДО-АМ и др.; *S*: МПДО-РИ и др.).

## 2. Внутренние:

– улучшение параметров, характеризующих когнитивную сферу (*O*: тестирование и др.);

– снижение эмоционально-волевой нагруженности выполняемых действий для достижения равного результата при равных условиях их выполнения (*O*: МПДО-АМ, САН и др.; *S*: самоотчет, МПДО-РИ и др.);

– повышение осознанности и произвольности эмоциональных и волевых процессов (*O*: МПДО-АМ, САН и др.; *S*: самоотчет, МПДО-РИ и др.);

– субъективное осознание повышения степени самоконтроля и контроля за окружающей обстановкой (*S*: самоотчет, формализованное интервью, МПДО-РИ и др.).

Экспериментальные исследования оценки эффективности отдельных методов ППСР применительно к определенному виду профессиональных действий требуют использования корреляционных и сравнительных процедур. Общий замысел экспериментального исследования (без излишней в данном случае детализации) выглядит следующим образом:

1. Корреляционное исследование предполагает вычисление статистической значимости связи между использованием конкретной процедуры ПСР всеми участниками эксперимента при выполнении профессиональных действий и внешним критерием их эффективности. Статистически значимая корреляция указывает на наиболее подходящий метод ППСР.

2. Сравнительное исследование предполагает оценку статистической значимости различий в эффективности профессиональных действий при использовании того или иного метода ППСР в рамках констатирующего эксперимента (на несвязанных выборках). Оценка будет корректна при условии примерно равного уровня владения членами каждой экспериментальной группой соответствующим методом. Статистически значимая разница в достигнутой эффективности одних и тех же действий при прочих равных условиях, самое главное из которых – одинаковый результат при первоначальных фоновых измерениях, указывает на наиболее подходящий метод ППСР.

Экспериментальные процедуры оценки степени овладения методами ППСР конкретными сотрудниками предполагают проведение формирующего эксперимента. Общий замысел предполагает наличие как минимум одной экспериментальной и одной контрольной групп с предварительной их рандомизацией.

После проведения первого среза по выбранным для данного конкретного случая внешним и внутренним критериям эффективности ППСР (из состава приведенных выше и/или обоснованных адресно) осуществляется овладение ППСР экспериментальной группой, контрольная занимается профессиональной подготовкой и деятельностью в традиционном формате.

Промежуточные и завершающий диагностические срезы по тем же критериям демонстрируют динамику и окончательную статистическую значимость различий как в связанных выборках (экспериментальная – экспериментальная группы), так и в несвязанных (экспериментальная – контрольная группы).

Таким образом, из анализа современных теоретических и прикладных исследований видно, что проблема ППСР в узком смысле и использования ее возможностей для повышения эф-

фективности (понимаемой как соотношение достигнутого результата с психофизическими затратами на его достижение) профессиональной деятельности весьма актуальна и активно прорабатывается в современной психологии.

Выявленные закономерности и механизмы ППСР (*Приложение 2*) позволяют осознанно подойти к решению проблемы проверки и использования старых, проверенных на постороннем опыте методик, интегрирования их в современные научно обоснованные и экспериментально подтвердившие свою эффективность технологии ППСР. Это особенно важно, так как опыт прикладного применения различных технологий саморегуляции без их предварительной экспериментальной апробации на предмет безопасности для профессиональной деятельности и личности показал не только возможность существенного их улучшения, но и возможность получения негативного результата.

В рамках нашего исследования, итоги которого будут приведены в последующих параграфах, использованы только те методики, которые прошли проверку на профессионально-личностную экологичность в рамках ранее проведенных диссертационных исследований, НИР и практического применения в силовых структурах.

Эффективность разработанной технологии подтверждена с использованием критериев, традиционно применяемых для оценки эффективности применения развивающих методов в профессиональном и личностном контексте.

Обозначенные в данном параграфе теоретические положения позволяют перейти к обоснованию сущности и содержания ПССР сотрудника ОВД и процедур его развития, что является задачей следующего параграфа.

### **§ 1.3. Профессиональный стиль саморегуляции сотрудника органов внутренних дел: сущность, содержание, необходимость и возможности развития**

Как было показано в предыдущих параграфах, способность к произвольному психофизическому самовоздействию, результатом которого является включение глубинных психофизических резервов в целях более эффективного решения профессиональных задач, может быть развита у специалиста силовых структур в процессе освоения и практического применения научно обоснованных методов ППСР. Однако прежде чем перейти к постановке задач этого параграфа и их раскрытию, обозначим одно важное положение, развиваемое в психологических исследованиях проблем саморегуляции последних десятилетий.

Дело в том, что применительно к профессиональной деятельности специалиста силовых структур, в отличие от клинической практики или практики общего личностного развития, недостаточно просто овладеть какой-либо методикой ППСР. Как показывает прикладное применение этих технологий, большая проблема заключается в том, что развернутые процедуры вхождения в ССП и его конфигурирование в конкретных профессиональных ситуациях занимают сравнительно много времени и отвлекают существенную часть объема произвольного внимания, что фатально в условиях боевой, правоохранительной и другой экстремальной деятельности. При этом отмечается, что со временем, по мере приобретения РО (А. К. Осницкий и др.) и трансформации процедур вхождения и использования ССП, эта проблема успешно разрешается, формируется ИПССР (А. В. Алексеев, Л. Г. Дикая и др.). Важно понимать, что, как правило, в реальной профессиональной деятельности специалиста силовых структур необходимого промежутка времени для подобного рода проб и ошибок в развитии ПССР просто нет.

Поэтому важнейшей задачей современных моделей психологической подготовки, обеспечения и сопровождения специалиста силовых структур, в том числе и сотрудника ОВД, должно быть не просто овладение тем или иным методом ППСР и формулирование рекомендаций (нередко курьезных и невыполнимых) по его использованию, а именно развитие ПССР с учетом особенностей личности (ЛОСР) и профессиональной деятельности, интериоризированных в виде РО.

Итак, применительно к специалисту силовых структур речь идет о восхождении от навыка ППСР, реализующего все процедуры ССП, задействования резервов на произвольном уровне и являющегося отдельным видом деятельности (по меткому определению Л. Г. Дикой), к способности, развивающейся в контексте смещения континуума «черта личности – психическое состояние» в сторону черты личности. Это развивающееся интегративное свойство личности проявляется в том, что императивно актуализирует конкретное состояние, задействующее психофизические резервы лишь в определенных ситуациях профессиональной деятельности и проявляющееся как естественная реакция на пусковые стимулы окружающего или внутреннего пространства.

При развитии ПССР непосредственно в ситуациях профессиональной деятельности достигается:

1. Доступность глубинных резервов психики для решения осложненных практических задач в контексте улучшения: перцептивной деятельности – повышения скорости, точности и детализации построения чувственного образа актуального момента ситуации; антиципации и прогнозирования наиболее вероятного сценария развития ситуации (за счет рекрутирования большего объема ассоциированных симультанных образов), принятия оптимального решения с учетом возможных вариаций развития событий.

2. Устойчивость профессионального Я-образа, достижение осознания себя в процессе боя или правоохранительных действий, повышенная «чувствительность» по отношению к внутренним препятствиям, возникающим при выполнении профессиональных задач, что позволяет уверенно преодолевать ситуативную мотивацию, способную негативно повлиять на реализуемые действия и своевременно включить механизмы волевой регуляции (по В. А. Иванникову) при недостаточной актуальной мотивации и/или астенизации эмоций.

3. Рациональное выстраивание процедур профессионально-исполнительских и профессионально-аналитических действий, регуляция объема внимания, обеспечивающего необходимую избыточность алгоритмов и гибкость варьирования автоматизмов при сочетании возможности как осознаваемых (произвольных), так и неосознаваемых (послепроизвольных) процессов.

4. Расширение границ зон стеничности базовых эмоциональных регистров и оптимизация динамических аспектов их трансформации.

5. Регуляция расходования психофизических ресурсов, их быстрое и полноценное восстановление, а также сохранение глубинных психофизических резервов с возможностью их произвольного и контролируемого востребования в случае необходимости.

В процессе психологического обеспечения ПССР специалист силовых структур прежде всего ориентируется на четыре задачи, отражающие механизм и закономерности (§ 1.2) алгоритма его формирования:

1. Развивает произвольное внимание, первоначально концентрируясь на отдельных, наиболее доступных, чаще проприцептивных элементах образа, добиваясь их четкости, управляемости, необходимой интенсивности и устойчивости. В процессе этого тренинга на основе осознания и последующей рефлексии

устраняются закономерные «инициальные» сомнения (критика сознания) в реальности происходящих изменений, расширяются пороги чувствительности отдельных ощущений (первоначально телесных, а затем и экстероцептивных). Это позволяет выйти на субсенсорные уровни, приобрести способность быстро осознавать их (критерий – рост показателей избирательности, концентрации и переключаемости произвольного внимания) и удерживаться на них необходимое количество времени. Постепенно наращивается и объем произвольного внимания за счет достижения полимодальности элементов образа и увеличения количества этих элементов, одновременно удерживаемых в его поле осознания [47; 52; 94].

2. Осуществляет интегрирование психофизических функций от базовых телесных к высшим пространственным уровням, укрепляет старые и устанавливает новые идеомоторные и идеаторные связи произвольно контролируемых элементов образа со слабо осознаваемыми и неосознаваемыми моторными, физиологическими и психическими процессами. Добивается все большей императивности образа по отношению к ассоциированной с ним функции. Как сопутствующий эффект отмечаются большая согласованность и управляемость глубинных процессов, произвольность в оптимизации фоновых уровней психического состояния. Это проявляется в актуализации профессиональной диспозиционной мотивации в противовес астенизирующим компонентам ситуативной, а также сохраняет адекватную динамику базовых эмоций и их удержание в зонах стеничности [93; 95].

3. Применяет приобретенные способности к формированию и управлению профессиональными действиями на уровне, недоступном для специалиста, не владеющего ППСР, т. е. превращает традиционный тренинг операционализации действий, имеющий весьма ограниченные возможности по оптимизации глубинных, неосознаваемых психофизических уровней, за счет многократно-

го повторения в тренинг, основанный на осознании этих глубинных процессов, их поуровневой интеграции и позволяющий существенно сократить количество необходимых повторений и сроки обучения. Это в том числе касается совершенствования инвариантной базы профессиональных действий по слабо осознаваемым фоновым уровням *A* и *B*, реформирования (конструирования) алгоритмов и операций исполнительских и интеллектуальных действий по ведущим уровням *C*, *D*, *E* [14; 15; 22; 30; 41; 42]. Регулярно применяя способность к ППСР, специалист совершенствуется и развивает характерный только для него ПССР, используя его в ранее незнакомых областях, получая новые критерии для проверки их эффективности.

4. Сворачивает до уровня операций (выводит в область послепроизвольного внимания) наиболее комплементарные личностно проработанные и стандартизованные техники, сохраняя возможность их повторного осознания и реконструирования в случае необходимости, т. е. расширяет свой РО [36; 67; 94] и тем самым совершенствует свой ПССР. Теперь он предполагает послепроизвольное применение освоенных технологий в типичных экстремальных ситуациях профессиональной деятельности и произвольное развертывание процедуры углубленного осознания при овладении незнакомыми действиями и/или в нестандартных ситуациях для сокращения времени на конструирование адекватных действий.

Процесс формирования ПССР можно изобразить в виде формулы:

$$\text{ПССР} = \text{ЛОСР} + \text{ППСР} + \text{РО}, \quad (1)$$

где ЛОСР – личностные особенности саморегуляции (особенности способа совладания, сложившегося в предшествующем онтогенезе), характерные для конкретного специалиста в силу его личностных особенностей и уникального онтогенетического опыта;

ППСР – произвольная психическая саморегуляция, освоенные специалистом методы, учитывающие специфику его профессиональной деятельности;

РО – регуляционный опыт как получение положительного подкрепления и расширение возможностей и сферы применения способностей к психофизической саморегуляции в условиях профессиональной подготовки и практической деятельности.

Исследования показывают, что без специальных усилий по развитию ПССР возможности саморегуляции сотрудников в трудных ситуациях профессиональной деятельности не удовлетворяют потребности профессиональной деятельности. Это приводит к превышению временных нормативов по принятию решений и выполнению действий, сбоям в выполнении профессиональных задач, неоправданным психофизическим перегрузкам и т. п. Приводятся данные одного из исследований [94], демонстрирующего соотношение надежного и ненадежного стиля саморегуляции до и после формирующего воздействия (табл. 2).

Таблица 2

**Использование определенного стиля саморегуляции  
специалистами экспериментальной  
и контрольной групп (баллы)**

Стиль саморегуляции	Самоотчет		Тестирование показателя		t <sub>кs</sub>
	ЭГ2	КГ2	ЭГ2	КГ2	
Непроизвольный, ненадежный	3,2	5,8	6,1	8,9	3,78
Произвольный, телесного уровня	7,6	7,1	7,4	6,3	2,67
Произвольный, вербального уровня	6,7	8,6	7,1	7,7	1,03
Произвольный, в ССП	7,8	3,1	9,2	6,2	3,95
Послепроизвольный, надежный	9,1	6,7	9,3	6,7	3,86

*Примечание.* По итоговому замеру формирующего эксперимента ( $N_{\text{эп2}} = 33$ ,  $N_{\text{кр2}} = 31$ ). Величины приводимых числовых показателей в самоотчетах как среднее от балльных оценок по группам участников; тестирование показателя и осуществлялось с использованием батареи методик оценки ПССР и рассчитывалось согласно стандартной процедуре. В формирующем эксперименте использован параметрический t-критерий Стьюдента для несвязанных выборок ( $p = 0,001$ ,  $t_{\text{кс}} > 3,46$ ;  $p = 0,01$ ,  $t_{\text{кс}} > 2,66$ ;  $p = 0,05$ ,  $t_{\text{кс}} > 2$  при  $N_{\text{эп2}} = 60$ ).

В экспериментальной группе в результате профессионализации индивидуального стиля ПСР практически перестал применяться первый стиль (слабо контролируемый процесс изменения образа и психических состояний в ответ на воздействие внешних и внутренних факторов профессиональных ситуаций ( $t_{\text{кс}} = 3,78$ ), который заместился пятым стилем ПССР ( $t_{\text{кс}} = 3,86$ ), предполагающим послепроизвольное включение ранее сформированных операций построения образа и оптимизации психического состояния в ответ на типичные осложнения ситуации. В соответствующих ситуациях ими также активно применяются физические (телесно-ориентированные) методы ПСР и ССП.

Важнейшим условием и итогом развития ПССР как системного качества является гармоничное взаимодействие его компонентов в ситуациях профессиональной деятельности. Их тесная взаимосвязь очевидна: ЛОСР определяют динамику освоения методов ППСР, предпочтения и характер получаемого в дальнейшем РО; ППСР по мере овладения ими изменяют ЛОСР и дают основания для получения нового РО; РО обогащает ЛОСР и ориентирует специалиста на заполнение возможных пробелов в освоении ППСР.

По сути дела, речь идет о спирали развития ПССР, на каждом витке которой благодаря совершенствованию в ППСР и приобретению нового РО изменяются актуальные ЛОСР. Они и постулируют новый уровень ПССР (рис. 1).

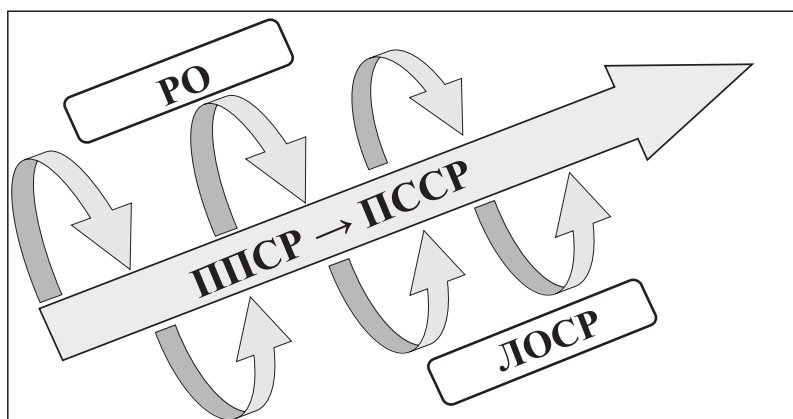


Рис. 1. Восходящая спираль развития ПССР сотрудника ОВД

Эта тесная взаимосвязь компонентов ПССР должна быть обеспечена в ходе профессиональной подготовки путем интегрирования в различные ее разделы и правильной расстановки акцентов на различных этапах профессионального совершенствования сотрудника.

При этом каждый из элементов ПССР обладает достаточной автономностью и требует отдельных усилий по его непрерывной диагностике и коррекции в процессе как профессиональной подготовки, в основном – усилиями педагогического и инструкторского состава, так и практической деятельности, в основном – усилиями самого специалиста.

Рассмотрим содержание, средства оценки, а также общие возможности по развитию каждой составляющей ПССР.

ЛОСР в операциональном плане рассматриваются как приобретенные до начала целенаправленного развития ПССР склонности и способности к ПСР, а также приобретенный ранее РО. В широком смысле слова ЛОСР это то, что должно быть изучено до начала любого нового цикла развития ПССР или овладения новыми методами ППСР, даже если первичное развитие ПССР

уже состоялось ранее и сотрудник не является новичком в этой области саморазвития.

Составляющие компоненты ЛОСР представлены в виде формулы:

$$\text{ЛОСР} = \text{СкПССР} + \text{СИПССР} + \text{ОнРО}, \quad (2)$$

где СкПССР – склонность к развитию ПССР;

СИПССР – способности и индивидуальная предрасположенность<sup>1</sup> к развитию ПССР;

ОнРО – онтогенетический регуляционный опыт.

СкПССР включает: веру в принципиальную возможность получения произвольного доступа к своим глубинным психофизическим ресурсам; актуальную заинтересованность в получении этого доступа; наличие соответствующей как профессиональной, так и личностной мотивации, способствующих черт характера и свойств темперамента (приведены вариант диагностической батареи и обобщенные результаты исследований).

СИПССР предполагает наличие в той или иной степени (не ниже экспериментально определяемой нормы) реализованных: задатков чувствительности по уровням *A* и *B*; привычку к рефлексии; способности к актуализированному самоосознанию; наглядных представлений с четкой проекцией на телесные компоненты Я-образа; внимания, наглядно-образной памяти и мышления; задатков к вербализации собственных психических состояний и процессов, – того, что в дальнейшем совершенствуется в ППСР (приведены вариант диагностической батареи и обобщенные результаты исследований (*табл. 3*)).

---

<sup>1</sup> Индивидуальная предрасположенность к саморегуляции понимается как совокупность индивидуальных особенностей познавательной, эмоциональной и волевой сфер, влияющих на качество и динамику развития способности к ППСР.

Таблица 3

**Обобщенные показатели личностных особенностей,  
оказывающих существенное влияние на развитие  
профессионального стиля саморегуляции (баллы)**

№ п/п	Базовое качество	Интегративный показатель ПССР		t <sub>кс</sub>
		Началь- ный замер	Итоговый замер	
1	Основные характеристики темперамента, измеренные по В-ОСТ92 В. М. Русалова	6,2	7,4	3,18
2	Уровень развития образного мышления, измеренный по ПМП и МИОМ	6,7	7,5	3,12
3	Уровень развития третьего компонента механизма волевой регуляции, измеренного с помощью методики диагностики терпеливости М. Н. Ильиной	6,4	7	1,98
4	Экстернальность – интернальность локуса контроля, измеренная методикой УСК АППДК	6,5	6,8	2,04
5	Интроверсия – экстраверсия, измеренная с помощью методики <i>EPI</i>	7,1	7,8	2,21
6	Личностная эмоциональная стабильность, измеренная с помощью методики <i>EPI</i> и шкалы эмоциональности по В. М. Русалову	6,4	7,5	3,2
7	Общая склонность к саморазвитию и овладению ППСП	6,6	7,8	3,15
8	Стиль саморегуляции поведения В. И. Моросановой	5,4	6,2	2,31
9	<i>MAAS</i> К. Брауна и Р. Райана	5,9	7,2	3,26
10	<i>FFMQ</i> Р. Баер в модификации (Н. М. Юмартова, Н. В. Гришина)	5,6	6,7	3,14
11	Пятифакторный опросник «Особенности индивидуального стиля саморегуляции психического состояния в повседневной и профессиональной деятельности»	5,4	6,3	2,56

*Примечание.* Достаточность или недостаточность развития приведенного личностного качества для развития ПССР специалиста силовых структур определена в ходе формирующих экспериментов и по данным исследований ряда авторов на выборках  $N > 25$  [38; 47; 48; 52; 94; 95]:

1. ОСТ92 В. М. Русалова: «эргичность»  $\geq 9-12$  баллов; «пластичность»  $\geq 7-9$  баллов; «скорость»  $\geq 6-9$  баллов; «эмоциональность»  $< 6$  баллов.

2. ПМР  $\geq 36$  баллов, по 7–8 субтестам МИОМ  $\geq 60\%$ .

3. Терпеливость, измеренная методикой М. Н. Ильиной  $< 60\%$ .

4. Локус контроля, измеренный методикой УСК АППДК, – интернальность общая  $< 5$  баллов.

5. Интроверсия, измеренная с помощью *EPI* (АППДК), – экстраверсия  $> 8$  баллов.

6. Личностная эмоциональная стабильность по *EPI* (АППДК) – нейротизм  $> 6$  баллов.

7. Общая склонность к саморазвитию и овладению ППСР по методике диагностики готовности к саморазвитию А. М. Прихожан; тесту «Готовность к саморазвитию» В. Л. Павлова – тип «Б» и, возможно, «Г».

8. Стиль саморегуляции поведения В. И. Моросановой – предпочтительно 4-тип.

9. *MAAS* К. Брауна и Р. Райана.

10. *FFMQ* в модификации Н. М. Юмартовой, Н. В. Гришиной.

11. Особенности индивидуального стиля саморегуляции психического состояния в повседневной и профессиональной деятельности.

В формирующих экспериментах использован параметрический *t*-критерий Стьюдента для связанных выборок.

При недостаточном уровне развития отдельных личностных качеств статистически значимых сдвигов в развитии ПССР в отведенных временных рамках и с использованием применяемых методов ППСР не происходит. Из всех значимых личностных качеств ПССР более всего критичен к личностным показателям темперамента, уровню развития образного мышления, осознанности и внимательности, склонности к овладению ППСР и личностной эмоциональной стабильности, менее – к интернальности локуса контроля и стилю саморегуляции поведения.

ОнРО предполагает: теоретическое знакомство с проблемой, понимание пользы от развития ПССР; доверие к возможностям ПСР и реальности приобретения этих возможностей; наличие/отсутствие личного опыта включения психофизических резервов в трудных ситуациях; наличие/отсутствие как позитивного, так

и негативного опыта спонтанного или произвольного вхождения в ИСС для действий и личности (*Приложение 7*). Выявление данных по этому показателю возможно с использованием биографического метода, структурированного интервью или специально разработанного в этих целях пятифакторного опросника «Особенности индивидуального стиля саморегуляции психического состояния в повседневной и профессиональной деятельности» (*Приложение 9*), однако обобщенных данных по данному показателю пока не накоплено.

Опираясь на современные труды в области исследования ЛОСР, представляется возможным привести ряд оснований для их классификации в целях более полного понимания их вариаций и возможного использования при условии конкретизации исходя из их значимости для той или иной профессиональной деятельности:

1. По эффективности сложившегося способа самовоздействия:

– эффективный, при котором достигается высокий результат при сокращении, оптимизации психофизических затрат, активном включении психофизических резервов и их текущем восстановлении;

– результативный, при котором достигается высокий результат при увеличении, активном исчерпывании психофизических резервов без их адекватного текущего восстановления;

– неэффективный, при котором достигается посредственный результат при увеличении, активном исчерпывании психофизических резервов с их текущим восстановлением или без такового;

– деструктивный, при котором может достигаться посредственный результат, но ценой аккумулируемого истощения психофизических ресурсов без их текущего восстановления.

2. По доминирующему психофизическому эффекту:

- субъективного замедления времени в ситуациях стрессогенного воздействия;

- физического всемогущества с реальным результатом в силовом, скоростном, координационном аспектах, аспекте выносливости;

- сужения – расширения, искажения восприятия окружающего (пространственное, временное) и/или Я-образа (субъектное) в ситуациях стрессогенного воздействия;

- ментального всемогущества с реальным результатом – четкая, объемная эффективная память, мышление, воображение;

- осознаваемого антиципирующего эффекта – наглядное видение предстоящих ситуативных событий;

- появления наглядного образа решения детерминирующей проблемы;

- без существенного выхода за пределы ординарных возможностей.

3. По длительности и стабильности продуцируемого эффекта:

- длительный стабильный эффект – на всем протяжении ситуации до момента реализации задачи;

- кратковременный стабильный эффект – до момента погружения в проблемную ситуацию;

- длительный неустойчивый эффект – на всем протяжении ситуации с чередованием периодов стабилизации – дестабилизации;

- кратковременный неустойчивый эффект – непродуктивное дополнительное действие по попытке оптимизации психического состояния при вхождении в проблемную ситуацию.

4. По основной сфере ассоциативного управления регуляцией состояния:

- телесная – управление психическим состоянием посред-

ством целенаправленных манипуляций скелетной мускулатурой; движений, оптимизирующих тело, устраняющих вялость, устраняющих излишнее напряжение, освобождающих от зажимов; движений на координацию; ритуальных движений и т. п.;

- дыхательная – изменение способа дыхания для оптимизации эмоциональной сферы и управления вниманием;

- наглядно-образная – непроизвольная или произвольная актуализация представлений, ассоциированных с необходимым психическим состоянием для принятия адекватного решения и эффективной реализации действия применительно к ситуации;

- вербальная – самоприказы, регулирующие речитативы, молитвы и др.

5. По степени произвольности и осознанности реализуемых саморегуляционных действий:

- произвольная осознанная освоенная – как следствие целенаправленного овладения каким-либо способом психофизического самовоздействия;

- произвольная осознанная случайная – как следствие последующей рефлексии случайно возникшего и удачно использованного приема самовоздействия в проблемной ситуации или использования способа по результатам оценки постороннего опыта;

- случайно закрепившаяся неосознанная активная – результат бессознательного закрепления способа психофизической активации в угрожающих удовлетворению потребностей ситуациях;

- случайно закрепившаяся неосознанная пассивная – результат бессознательного закрепления способа психофизического торможения в угрожающих удовлетворению потребностей ситуациях.

6. По глубине вхождения в ССП (в ЛОСР, как правило, неуправляемое):

- в состоянии ординарного бодрствования;

- в осознаваемом ССП мобилизующего характера;
- в осознаваемом ССП релаксирующего характера;
- в глубоком спонтанном ССП (процесс осознается, но как нечто неординарное).

7. По детерминирующим особенностям запуска:

- как реакция на определенные стрессовые факторы;
- как реакция на манипуляции вниманием (концентрация, распределение, переключение);
- как следствие актуализации определенных эмоциональных (страх, гнев, эйфория, тоска и др.) и мотивационных (волевых) процессов;
- как реакция на употребление психоактивных веществ.

Таким образом, ЛОСР являются важным отправным элементом в развитии ПССР.

Центральным же звеном в развитии ПССР, несомненно, является последовательное овладение технологией ППСР, но без учета ЛОСР большие временные, методические и материальные затраты в процессе овладения профессионально ориентированными методами ППСР могут оказаться напрасными. Анализ исследований, посвященных проблемам ППСР [36; 47; 63; 94], позволяет сформулировать общие принципы овладения:

1. Принцип направленности (мотивированности).
2. Принцип психофизиологической активности.
3. Принцип согласованности работы с образом и его физиологическими детерминантами (дыхание, мускулатура и др.).
4. Принцип множественной регулируемости элементарных функций.
5. Принцип обратной связи.
6. Принцип поиска и отбора оптимальной личностно-ориентированной модели включения функциональных систем.
7. Принцип динамичности и специфичности процессов ПСР.

8. Принцип целесообразности.
9. Принцип постоянства.
10. Принцип постепенности.

В особенностях и, прежде всего, трудностях реализации этих принципов обладателями «восточного» и «западного» менталитета коренятся объяснения их успешности и неуспешности на различных этапах ПЛР. Считается, что «восточный» менталитет более склонен к постоянству и постепенности и менее – к пониманию сложного механизма взаимосвязи психофизических явлений, что дает ему преимущество на базовых уровнях овладения ППСР. Однако при прочих равных возможностях он может сильно отставать на этапах развития высших познавательных функций, больше опирающихся на понимание и креативный порыв [22].

Однако конкретный набор методов достижения ССП, формирования образа, адекватного задачам самовоздействия в состоянии саморегуляции, и сам подход к обучению и реализации программы в каждом конкретном случае имеют свои особенности. Они прежде всего зависят от требований профессиональной деятельности. Именно ими определяются характер и набор методик, используемых в специализированной под конкретную категорию специалистов технологии, а также требуемая глубина овладения.

Важные коррективы в применяемую технологию ППСР вносят также временной, методический факторы, а также фактор материально-технического обеспечения. Определенные коррекции в специализированную под задачи определенной профессии технологию могут внести отклоняющиеся от ординарных (т. е. соответствующих экспериментально определенной профессиональной норме) показателей ЛОСР конкретной профессиональной группы.

Анализ внедрения прикладных технологий овладения ППСР специалистами силовых структур [8; 38; 47; 52; 72; 83; 84; 93;

94; 95] показывает целесообразность ориентации на следующее условие.

Необходимость включения технологий ППСР в повседневную жизнь и профессиональную подготовку поэтапно, от простого к сложному, с обеспечением преемственности осваиваемых методов таким образом, чтобы освоение последующего метода было основано на достижениях предыдущего и чтобы, в свою очередь, освоение следующего, более сложного, метода продолжало совершенствоваться качества, являющиеся целевой установкой предыдущего. Опираясь на существующие классификации методов ППСР (*Приложение 3*), представляется возможным выстроить целостную модель подводящих и целевых методик, непротиворечиво складывающихся в технологию, до определенного момента, без того, чтобы прибегать к выбору конкретных приемов. Это будет реализовано в ходе экспериментальной разработки программы развития ПССР у сотрудников ЦПП и описано во второй главе.

К подводящим методикам ППСР при определенных условиях, способных сыграть и самостоятельную роль, относятся:

1. Телесно-ориентированные методики, предполагающие актуализацию связей процессов в соматической сфере с процессами торможения, возбуждения в нервной системе и/или изменениями в соотносительной активности когнитивной и эмоциональной сфер.

В эту группу входят: зональный, точечный, болевой самомассаж (например, шиацу или массаж по Г. Лувсану, В. Райху и др.); проработка мышечных блоков путем произвольного напряжения – расслабления (например, по В. Райху, Э. Джекобсону или цигун); суставные растяжки и общая пластика (например, по М. Фельденкрайзу или йога, цигун); комплексы координационных движений (например, по Г. В. Попову, Н. П. Вайзману

или цигун); парные практики направленные на повышение телесной чувствительности и на общую активацию или релаксацию, актуализирующие осознание нижних сенсомоторных уровней *A* и *B* [14; 15; 22; 30; 42].

Дыхательные методики, основанные на понимании взаимосвязи глубины, ритма, полноты, траектории дыхания с другими психофизическими процессами в организме. Ученными, работающими в области исследования проблем саморегуляции в узком понимании [7; 8; 9; 18; 78; 99], также отмечается уникальное положение дыхания в ряду осознаваемых и неосознаваемых процессов: этот процесс одновременно принадлежит обоим сферам, что дает ему уникальные возможности по ассоциированию и получению контроля над ними.

В эту группу входят: техники верхнего, среднего, нижнего (диафрагмального), полного прямого и обратного абдоминального дыхания, задержек дыхания на вдохе и на выдохе, быстрого и медленного ритмического дыхания, дыхания в различных позах (трансформация траектории дыхания и соотносительного заполнения легочных сегментов) и др.; целостные методики, такие как йогическое и цигун-дыхание, дыхательная гимнастика по А. Н. Стрельниковой, методика К. П. Бутейко, дыхание по В. Хофу и многие другие, большинство из которых требуют дальнейших глубоких психофизиологических исследований, определения противопоказаний, определения предпочтительных сфер применения и оптимизации процедур.

2. Методики самовоздействия посредством актуализации определенного образа в целях достижения искомого психофизического эффекта. Следует отметить, что приведенные ранее телесно-ориентированные и дыхательные техники и приводимые ниже техники вербального самовоздействия с необходимостью актуализируют те или иные компоненты образа и с этой точки

зрения могут быть рассмотрены как образные. Здесь же мы попытаемся указать лишь на те методики образного воздействия, в структуре которых доминирует внутренняя наглядная составляющая.

В эту группу входят: техники визуализации, предполагающие самовоздействие пространственно-временными и/или предметно-ситуативными представлениями (цвет, форма, объекты местности, предметы, субъекты, ситуации и т. п.); самовоздействие звуком и использование внешних звуков в целях самовоздействия (тональное, звуковысотное, мелодийное, природное); тактильное самовоздействие (представление различных тактильных эффектов) и использование внешних тактильных стимулов в целях самовоздействия (пассы, касания, температурное и средовое воздействие); ольфакторное самовоздействие (представление запахов) и использование внешних запахов в целях самовоздействия. Специфическими методами образного самовоздействия можно считать использование идеомоторных и идеаторных ассоциаций.

3. Вербальные методы самовоздействия. Многочисленные исследования, проведенные в области психологии, физиологии, медицины, говорят о решающей, а в отдельных случаях и незаменимой роли вербального компонента самовоздействия (И. М. Сеченов, И. П. Павлов, В. М. Бехтерев, В. В. Сысоев и др.), именно через них реализуется значительная часть саморегуляционного потенциала личности, именно вербальные компоненты образа играют ведущую роль в определении целевых установок вхождения в ССП и контроля за его протеканием.

В эту группу входят: многочисленные НЛП-техники (требуют серьезной проверки на экологичность); гуан-ань, коаны и т. п. (требующие экспериментальной апробации и определения сфер применения в развитии личности); притчи, метафоры; вербаль-

ные установки, самовнушение, самоприказы, самопорицание, самоодобрение и т. д.

Фармакологические способы достижения ИСС. Традиционно широко применялись как в клинической практике (С. Гроф и др.), так и для решения задач сверхмобилизации человеческого потенциала в целях решения профессиональных задач [64]. Эти средства продолжают совершенствоваться и, возможно, сыграют значительную роль в будущем ПЛР, однако в нашем пособии рассматриваться не будут, так как выходят за рамки профессиональной компетенции психолога. Кроме того, даже у современных препаратов этой группы (психостимуляторы, транквилизаторы и т. п.) при некомпетентном применении существует большой риск нанесения вреда здоровью.

Прежде чем перейти к представлению комплексных методик, отметим, что приведенные выше, рассмотренные нами как «подводящие», методики для получения реального эффекта ССП крайне редко применяются автономно. Залог их эффективности как раз в целенаправленном комплексировании, достижении синергичности, что и реализовано в наиболее удачных, с нашей точки зрения, современных комплексных методах ППСР. Стержневым компонентом любой системы самовоздействия является комплексный образ, интегрирующий все вышеперечисленные элементы и востребующий глубинный психофизический ресурс для оптимизации функционирования как периферических (чувственных и эффекторных), так и центральных звеньев реализации действия.

В эту группу комплексных методов ППСР, продемонстрировавших свою эффективность в профессиональной деятельности специалистов силовых структур, входят: АТ-1 и ее модификации по И. Г. Шульцу [29; 54; 73; 94; 95] (*Приложение 6*); ПМТ А. В. Алексеева (*Приложение 5*); методика УСР «Ключ»

Х. М. Алиева (*Приложение 4*); техники самогипноза АГИМ и ИМТ в ССП (ИМТ в ССП) по А. В. Алексееву; произвольная саморегуляция состояний сознания В. Е. Попова и др. Являются перспективными (иногда даже бессистемно применяются), но требуют фундаментального научного объяснения и экспериментальной апробации и адаптации к деятельности специалистов силовых структур: йога, цигун, сюгендо и т. п.

Все осваиваемые методы ППСР должны быть тесно связаны с предметами профподготовки, интегрироваться в них, способствовать их лучшему усвоению, проверяться в моделируемых ситуациях службы.

Проведенные экспериментальные исследования показывают, что к освоению технологий ППСР в ССП желательно подходить посредством освоения подводящих методик постепенно, закладывая фундамент в виде обогащенного опыта самопознания (на первых этапах сенсомоторного в своей основе). Этот опыт не связан с ССП, не особенно значимо, чтобы он был строго профессионально ориентирован. На этом этапе занятия по специальной физической, огневой, тактико-специальной подготовке и другие занятия с доминированием двигательного компонента действия дополняются упражнениями, направленными на разработку суставов и мышечно-суставную пластику, осознание положения тела, траектории движения и контраста активного мышечного напряжения – расслабления, осваиваются простейшие техники дыхания и конструирования образа.

Общие пожелания к методикам овладения ППСР для сотрудников МВД России, в частности ЦПП, сводятся к следующему: простота и доступность методов; возможность сочетания длительного постепенного освоения и кратковременных погружающих курсов; интегрируемость в предметы профессиональной подготовки и мероприятия МПО; ориентация на развитие ПССР

от базовых сенсомоторных уровней, ориентированных на исполнительскую, «силовую» деятельность и пространственную ориентацию, к уровням эмоционального контроля и формирования стрессоустойчивости, к интеллектуальным уровням, связанным с работой с информацией, принятием решений, взаимодействием и т. п.; возможность непосредственного включения в профессиональную деятельность, службу, быт сотрудника для получения РО.

Важнейшим элементом ПССР и является развернутый, профессионально ориентированный, постоянно пополняемый РО. Осознание обучаемыми сотрудниками ОВД необходимости его получения с первых дней занятий, начиная с освоения подводящих методик, контроль и организация его получения являются необходимым условием успешного развития ПССР.

Важно отметить, что РО не сводится к совершенствованию самих по себе методов ППССР, а предполагает активное применение развивающихся способностей в быту, профессиональной подготовке и несколько позже, по достижении нормативной утилитарности, – в профессиональной деятельности.

В этих целях:

1. По окончании каждого из специализированных занятий по овладению техниками ППССР дается домашнее задание по его применению в бытовых ситуациях, выполнение которого обсуждается на следующем в целях мотивирования обучаемых и обогащения РО за счет групповых эффектов воздействия. На начальных этапах обучения рассматриваются самые простые, ординарные ситуации, связанные с оптимизацией отдыха и восстановления, организацией распорядка, в дальнейшем это более сложные ситуации, связанные с реабилитацией после болезней и стрессогенных воздействий, эмоциональным самоконтролем в бытовых конфликтах и выстраиванием отношений с окружающими т. п.

2. В программу и планы текущих занятий по профессиональной подготовке, прежде всего физической, огневой и тактико-специальной, включаются упражнения, предполагающие актуализацию и использование ранее освоенных методов ППСР, часть подводящих методов (некоторые из телесно-ориентированных, дыхательных и образных) осваивается непосредственно на этих занятиях. Важно, чтобы на начальном этапе преподавательский и инструкторский состав, не дожидаясь инициативы обучаемых, ставил конкретные задачи по применению той или иной методики ППСР, контролировал правильность ее применения, организовывал и ориентировал обучаемых на рефлексию выполненных действий и роль ППСР в их более успешном освоении.

3. По достижении нормативной утилитарности ППСР, т. е. включения слепопроизвольных механизмов актуализации и реализации ССП (когда, по Л. Г. Дикой, психофизическая саморегуляция перестала быть отдельным видом деятельности), сотрудники ориентируются на их применение в условиях несения службы, действиях в трудных профессиональных ситуациях. При этом в рамках текущих занятий по профессиональной подготовке организуется регулярный шеринг получаемого опыта.

Таким образом, овладение методами ППСР далеко не исчерпывает задачу приобретения способности к использованию глубинных психофизических резервов для повышения эффективности профессиональной деятельности и достижения профессионального долголетия сотрудника.

Эта задача может быть решена путем развития ПССР, что предполагает выявление и учет ЛОСР сотрудника в организации процесса его профессионального совершенствования на основе овладения профессионально ориентированными технологиями ППСР. Подбор, структурирование и профессиональная адап-

тация многочисленных методов ППСР, известных на сегодня, являются серьезной исследовательской проблемой, без решения которой системное и экологичное обращение к глубинным психофизическим резервам сотрудника не представляется возможным. Известные случаи сверхмобилизации в ситуациях профессиональной деятельности будут оставаться спорадическими, а их последствия для самой профессиональной деятельности и психического здоровья – личности сомнительными.

Прикладное применение технологий ППСР в профессиональной деятельности последних лет выявило ряд существенных проблем, связанных с попытками их непосредственного использования в жесткой динамике профессиональных действий. Нормативная утилитарность при использовании глубинных психофизических резервов достигается только при получении достаточного РО, причем его получение может и должно носить целенаправленный и организованный характер. При выполнении этого условия развивается ПССР, успешно реализующийся в трудных ситуациях профессиональных действий. Попытка пустить на самотек процесс приобретения РО приводит в лучшем случае к разочарованию в возможностях ППСР, а в худшем – к потерям личного состава.

### **Вывод**

Методы психофизического воздействия и самовоздействия, которые использовались в целях повышения эффективности решаемых задач за счет использования глубинных психофизических ресурсов, имеют многовековую историю, сопоставимую с историей существования человеческой цивилизации.

Согласно данным многочисленных исторических исследований, эти технологии занимали центральное место в системах комплексного развития представителей различных сословий

и профессиональных групп, прежде всего связанных с религиозными культурами и военным делом.

Практики, описанные в древних литературных источниках или сохранившиеся до наших дней в виде национальной изустной традиции, имеют большой развивающий потенциал, базируются на многовековом опыте. Однако лишь отдельные из них проверены экспериментально (отдельные виды йоги и цигуна, чаньские технологии медитации и некоторые другие), большинство же и по сей день не имеет ни полноценного научного подтверждения, ни теоретического обоснования. Отмечается большой дефицит доказательных научных источников по этой проблеме наряду с избытком различного рода оккультной, мистической, базирующейся на «многолетней личной практике» или кустарно проведенных исследованиях с неправомерными выводами и обобщениями, литературы, включая откровенные фальсификации и вымысел.

При этом в психологии, физиологии и медицине существует развитая традиция научного исследования феноменов саморегуляции, восходящая к теоретическим и прикладным исследованиям первых европейских и американских школ психофизического воздействия и самовоздействия, у истоков которых стояли А. А. Токарский, Г. И. Россолимо, В. М. Бехтерев, Э. Куэ, И. Г. Шульц, Э. Джекобсон и др.

Из анализа современных теоретических и прикладных исследований видно, что проблема использования ССП для повышения эффективности профессиональной деятельности весьма актуальна и активно прорабатывается в современной психологии.

Выявленные закономерности и механизмы позволяют научно подойти к решению проблемы переосмысления старых, проверенных на постороннем опыте методик и интегрирования их

в современные экспериментально апробированные технологии ППСР.

Опыт прикладного применения различных технологий саморегуляции без их предварительной экспериментальной апробации на предмет безопасности для профессиональной деятельности и личности показал возможность получения не только позитивного, но и негативного результата. В нашем пособии освещается прикладное применение только тех методик, которые прошли проверку на профессионально-личностную экологичность в рамках ранее проведенных диссертационных исследований, НИР и практического применения в силовых структурах. Эффективность этих технологий подтверждена экспериментально, с использованием критериев, традиционно применяемых для оценки эффективности применения развивающих методов в профессиональном и личностном контексте.

Однако овладение методами ППСР далеко не исчерпывает задачу приобретения способности к использованию глубинных психофизических резервов для повышения эффективности профессиональной деятельности и достижения профессионального долголетия специалиста.

Применительно к специалисту силовых структур эта задача может быть решена только путем развития ПССР, что предполагает выявление ЛОСР сотрудника, их учет в организации процесса овладения профессионально ориентированными технологиями ППСР. Подбор, структурирование и профессиональная адаптация многочисленных методов ППСР, известных на сегодня, являются серьезной прикладной проблемой, без решения которой системное и экологичное обращение к глубинным психофизическим резервам сотрудника не представляется возможным. Нормативная же утилитарность при использовании глубинных психофизических резервов достигается только при получении

достаточного РО, причем его получение может и должно носить целенаправленный и организованный характер. Успешная реализация ППСР в трудных ситуациях профессиональной деятельности возможна только при условии получения достаточно развернутого РО еще на этапе профессиональной подготовки. При выполнении этого условия развивается ПССР, успешно реализующийся в трудных ситуациях профессиональных действий.

## **Глава 2. Особенности развития профессионального стиля саморегуляции в процессе профессионального обучения по образовательным программам профессиональной подготовки по должности служащего «Полицейский»**

Непосредственно экспериментальное исследование и апробация программы развития ПССР сотрудников в процессе профессионального обучения по образовательным программам профессиональной подготовки по должности служащего «Полицейский» осуществлены в четыре этапа в течение восьми месяцев.

Первый этап – определение содержательных, процессуальных и методических требований к ПССР применительно к сотруднику ОВД, что окажет решающее влияние при обосновании палитры методов ППСР, которые будут осваиваться на третьем этапе.

Второй этап – выявление и типологизация ЛОСР сотрудников, проходящих профессиональное обучение по образовательным программам профессиональной подготовки по должности служащего «Полицейский».

Третий этап – формирующий эксперимент по развитию ПССР у сотрудников, проходящих профессиональное обучение по образовательным программам профессиональной подготовки по должности служащего «Полицейский».

Четвертый этап – оптимизация программы развития ПССР применительно к условиям ЦПП ГУ МВД по г. Москве.

В качестве первой экспериментальной группы выступили сотрудники, проходящие курс первоначальной подготовки в ЦПП ГУ МВД по г. Москве ( $N_{гр1} = 20$ ). В качестве второй экспериментальной группы выступили военнослужащие Росгвар-

дии ( $N_{гр2} = 23$ ). Эти группы независимо друг от друга занимались по одной и той же программе развития ПССР. В качестве контрольной группы выступили сотрудники, проходящие курс первоначальной подготовки в ЦПП ГУ МВД по г. Москве ( $N_{кг} = 21$ ). Эта группа в освоении программы развития ПССР не участвовала, занимаясь по обычному расписанию и подвергаясь лишь начальному и итоговому тестированию.

### **§ 2.1. Личностные особенности саморегуляции, сложившиеся у сотрудников до приема на службу в органы внутренних дел**

На первом этапе исследования в целях определения ориентиров, а на экспериментальном этапе – точных критериев в обосновании программы развития ПССР сотрудника ОВД, были уточнены:

- содержательные и процессуальные требования в деятельности: каким мы хотим видеть ПССР у идеального сотрудника;
- методические требования: каковы допустимые временные, материальные и научно-методические затраты на развитие ПССР.

Так как специфицированных требований по ПССР сотрудника в нормативных документах не представлено, эта задача решалась путем обобщения этих требований для всех силовых ведомств [38; 47; 72; 84; 94]. Кроме того, в рамках предшествующей НИР «Психологическая работа с сотрудниками, впервые принятыми на службу в органы внутренних дел, в процессе профессионального обучения по программам профессиональной подготовки по должности “Полицейский”» за 2019 г. было проведено корреляционное исследование взаимосвязи успешности учебной деятельности и ряда показателей ПССР. Эти данные были уточнены путем экспертных оценок (*Приложение 11 –*

бланк 2) специалистами профессиональной подготовки и психологической работы (табл. 4).

Требования к ПССР в целом совпадают с общими требованиями для специалистов силовых структур. При этом для сотрудников ОВД на значимые позиции смещаются именно методические факторы ПССР, связанные с организационными трудностями, дефицитом времени, материальных и методических ресурсов, сопровождающие процесс как начальной, так и текущей подготовки. Внутренняя иерархия содержательных и процессуальных требований в целом соответствует картине, наблюдаемой в других силовых ведомствах.

Таблица 4

**Ранговые оценки процессуальных и содержательных требований к ПССР специалиста силовых структур сотрудников с уточнением применительно к сотрудникам ОВД исполнительского уровня**

№	Наименование	Ранг по другим силовым ведомствам	Ранг по ЭО сотрудников ОВД
<b>Процессуальные требования к ПССР</b>			
1	Скорость вхождения в ССП в ответ на ключевой стимул	1	6
2	Послепроизвольный характер вхождения и реализации ССП	7	8
3	Устойчивость ССП в типичных для специальности трудных ситуациях	2	10
4	Осознанность и подконтрольность ССП при достаточной его глубине	6	7
5	Вариативность и комплементарность типовым ситуациям профессиональной деятельности	9	12

<b>Содержательные требования к ПССР</b>			
6	Структурно-содержательное соответствие включенных психофизических ресурсов типу профессиональных ситуаций	11	9
7	Сочетание самодетерминации с актуализацией моторного и интеллектуального уровней действий	14	14
8	Комплементарность саморегуляции структуре и содержанию профессионального стресса	13	11
9	Определенность соотношения возможностей субъекта и требований ситуации на всех уровнях Я-образа	12	13
<b>Методические требования к процедуре развития ПССР</b>			
10	Небольшая длительность освоения	3	1
11	Небольшие материальные затраты	4	2
12	Простота в применении для инструкторского и педагогического состава	10	4
13	Применимость способностей для профессиональной подготовки и деятельности	5	3
14	Устойчивость развиваемых способностей	8	5

ЛОСР, сложившиеся у сотрудников до приема на службу в ОВД, исследовались в процессе получения данных начального среза (полная батарея), промежуточных срезов (данные приводятся в § 2.2) и итогового среза (полная батарея, за исключением тестов на темперамент, характер, мышление) в следующем порядке:

1. Склонность к развитию ПССР, рассматриваемая как актуальная заинтересованность в получении доступа к глубинным психофизическим резервам и вера в принципиальную возможность его получения при наличии соответствующей как профессиональной, так и личностной мотивации, способствующих черт характера и свойств темперамента.

Отметим, что существенной проблемой, выявленной в процессе НИР, является отсутствие специализированных методик диагностики мотивационной сферы сотрудника в отношении задач саморазвития, раскрытия глубинных психофизических резервов, профессиональной самоактуализации, потребность в которых очевидна. Ввиду сложности проблемы и высокой трудоемкости разработки надежных стандартизованных средств оценки этих параметров у сотрудников ОВД эти задачи могут стать предметом дальнейших научно-прикладных исследований.

Подбор методик для настоящего исследования был обусловлен опытом их применения в уже проведенных исследованиях по аналогичным проблемам. Показатели, не обеспеченные стандартизованным диагностическим инструментарием, оценивались с использованием специально разработанных процедур (Приложение 8).

Представлена батарея средств диагностической оценки основных компонентов СкПССР (табл. 5).

Таблица 5

**Раскладка средств качественно-количественной оценки СкПССР в соответствии с содержанием ее элементов**

№	Исследуемое качество	Средство
1	Особенности темперамента, влияющие на динамику и качество овладения ППСР	Основные характеристики темперамента, измеренные по В-ОСТ92 В. М. Русалова
2	Особенности направленности, влияющие на динамику и качество овладения ППСР	Экстернальность – интернальность локуса контроля, измеренная методикой УСК АППДК; формализованное интервью
3	Особенности характера, влияющие на динамику и качество овладения ППСР	Интроверсия – экстраверсия, измеренная с помощью методики <i>EPI</i> ; анкета участника; протокол наблюдения; формализованное интервью

Окончание табл. 5

4	Особенности темперамента, влияющие на динамику и качество овладения ППСР	Личностная эмоциональная стабильность, измеренная с помощью методики <i>EPI</i> и шкалы эмоциональности по В. М. Русалову
5	Особенности мотивации к овладению ППСР и развитию ИПССР	Методики оценки мотивации саморазвития, профессиональных интересов, направленности личности (выборочно) АППДК; анкетирование сотрудников перед началом и в ходе развития ППСР
6	Уверенность в принципиальной возможности развития способности использования глубинных психофизических резервов	Анкета участника; формализованное интервью

Результаты проведенного исследования на двух экспериментальных и контрольной группах представлены на диаграммах (рис. 2).

Как видно из полученных результатов, показатели свойств темперамента и черт характера, способствующих успешному формированию ПССР, на 89 % соответствуют минимальным показателям нормы или превышают их.

Показатели соответствия мотивационных характеристик, включающих показатели направленности личности на саморазвитие, наличие профессионального и личного (внепрофессионального) интереса в контексте развития ППСР, составили 82 %.



Рис. 2. Показатели темперамента, характера, мотивации и уверенности у сотрудников ОВД, вступающих в программу развития ППСР (%)

Обобщенные показатели уверенности в принципиальной возможности развития способности использования глубинных психофизических резервов, традиционно невысокие у всех категорий специалистов силовых структур на предварительных и начальных этапах развития, в группах участников эксперимента показали менее вдохновляющие результаты – 63 %.

Полученные данные были учтены в реализуемой программе развития ППСР, что в целом позволило избежать задержек и трудностей в развитии ПССР в ходе формирующего эксперимента.

2. СИППССР – способности и индивидуальная предрасположенность<sup>1</sup> к развитию ПССР (§ 1.3).

Подбор методик для СИППССР был обусловлен опытом их применения в проведенных исследованиях по аналогичным проблемам [38; 47; 72; 84; 94]. Показатели, не обеспеченные стандартизованным диагностическим инструментарием, оценивались с использованием специально разработанных процедур.

<sup>1</sup> Индивидуальная предрасположенность к саморегуляции понимается как совокупность индивидуальных особенностей познавательной, эмоциональной и волевой сфер, влияющих на качество и динамику развития способности к ППСР.

Представлена батарея средств диагностической оценки основных компонентов СИППССР (табл. 6).

Таблица 6

**Раскладка средств качественно-количественной оценки СИППССР в соответствии с содержанием ее элементов**

№	Исследуемое качество	Средство
1	Уровень развития внимания, памяти, образного мышления	Внимание АППДК; память АППДК; ПМР; МИОМ
2	Уровень развития третьего компонента механизма волевой регуляции	методика диагностики терпеливости М. Н. Ильиной; тест-опросник Зверькова – Эйдмана
3	Способности к целеполаганию, программированию, моделированию, привычка к рефлексии	Стиль саморегуляции поведения В. И. Моросановой; опросник способов совладающего (копинг-) поведения Лазаруса – Фолкман
4	Способности к актуализированному самоосознаванию	МААС К. Брауна и Р. Райана в модификации (Н. М. Юмартова, Н. В. Гришина) (Приложение 10); FFMQ Р. Баер в модификации (Н. М. Юмартова, Н. В. Гришина) (Приложение 12)
5	Способности к вербализации собственных психических состояний	Анкета; формализованное интервью
6	Сенсомоторные качества по уровням А и В, наглядные представления с четкой проекцией на телесные компоненты Я-образа	Баланс-пробы М. Г. Ромберга; тесты Н. П. Вайзмана; воспроизведение двигательной последовательности; «лабиринт»; ориентация по визуальному образу памяти вслепую

Результаты проведенного исследования на двух экспериментальных и контрольной групп представлены на диаграммах (рис. 3). Сенсомоторные качества по уровням А и В, телесные компоненты Я-образа, уровень развития третьего компонента механизма волевой регуляции, способности к целеполаганию, программированию, моделированию, привычка к рефлексии, способ-

ствующие успешному формированию ПССР, на 91 % соответствуют минимальным показателям нормы или превышают их.

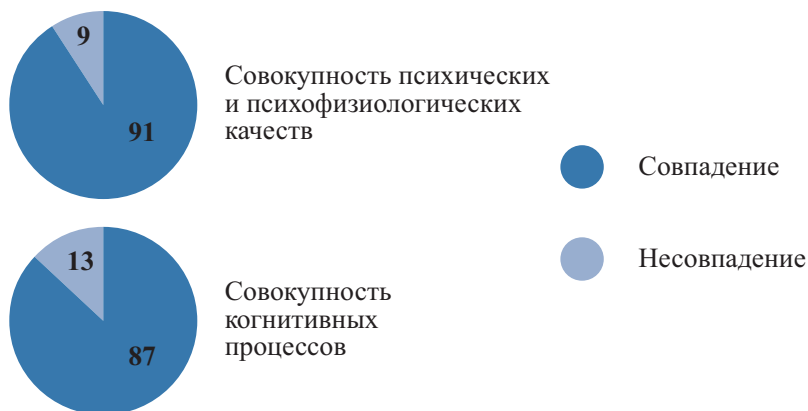


Рис. 3. Показатели психических и психофизиологических качеств и ряда когнитивных процессов у сотрудников ОВД, вступающих в программу развития ПССР (%)

Показатели соответствия уровня развития внимания, памяти, образного мышления, способности к актуализированному самоосознаванию, вербализации собственных психических состояний составили 87 %.

Полученные данные позволяют высказать предположение, что по этим показателям в реализуемой программе в формирующем эксперименте развития ПССР больших трудностей не будет.

3. ОнРО – онтогенетический регуляционный опыт (§ 1.3). Подбор методик для ОнРО был обусловлен опытом их применения в проведенных исследованиях по аналогичным проблемам [36; 67; 94]. Показатели этого компонента не требуют стандартизованного диагностического инструментария, оценивались с использованием биографического метода и специально разработанных процедур (Приложение 8).

Представлена батарея средств оценки основных компонентов ОнРО (табл. 7).

**Раскладка средств качественно-количественной оценки  
ОнРО в соответствии с содержанием его элементов**

№	Исследуемая тема	Средство
1	Теоретическое знакомство с проблемой ПСР	Анкета; формализованное интервью
2	Понимание важности и вероятной пользы от развития ПССР	Анкета; формализованное интервью
3	Наличие личного опыта включения психофизических резервов в трудных ситуациях	Пятифакторный опросник «Особенности индивидуального стиля саморегуляции психического состояния в повседневной и профессиональной деятельности»
4	Наличие как позитивного, так и негативного опыта спонтанного или произвольного вхождения в ИСС для действий и личности	Пятифакторный опросник «Особенности индивидуального стиля саморегуляции психического состояния в повседневной и профессиональной деятельности»

Результаты проведенного исследования на двух экспериментальных и контрольной группах представлены на диаграммах (рис. 4). Можно сделать вывод, что теоретическое знакомство с проблемой ПСР и понимание личностной и профессиональной значимости развития ПССР находятся на очень низком уровне. Причем в отношении теоретического знакомства с проблемой, по данным СО (75 %), оно значительно превышает данные, полученные по контрольным вопросам формализованного интервью (53 %), что, по данным формализованного интервью, является следствием чтения литературы, не отвечающей требованиям научности. Это не фатально, а по данным некоторых авторов даже неплохо, когда приходится начинать развитие ПССР с чистого листа, не сталкиваясь попутно с сформированными ранее неправильными установками и навыками. Однако в совокупности с данными по СкПССР это свидетельствует о необходимости вы-

деления дополнительного времени на ознакомление сотрудников с механизмами ПСР, объяснение теоретического замысла всей программы и каждой из осваиваемых методик.

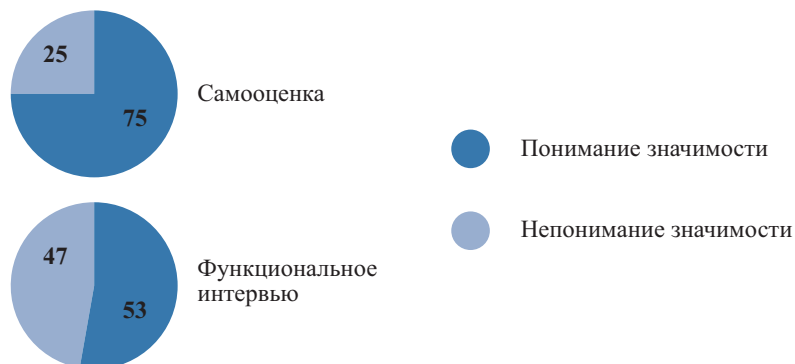


Рис. 4. Уровни осведомленности о проблеме ПСР по результатам самоотчета и формализованного интервью у сотрудников ОВД, вступающих в программу развития ППСР (%)

Данные по показателям наличия личного опыта включения психофизических резервов в трудных ситуациях и наличия позитивного или негативного опыта вхождения в ИСС находятся в нормальных пределах для подобных групп (96 %).

Полученные данные позволяют высказать предположение, что по этим показателям в реализуемой программе в формирующем эксперименте развития ППСР больших трудностей не будет.

Следующей задачей исследования особенностей ЛОСР в экспериментальных и контрольной группах сотрудников, впервые принятых на службу в ОВД, в процессе профессионального обучения по программам профессиональной подготовки по должности «Полицейский» стало рассмотрение полученных данных применительно к классификации ЛОСР (§ 1.3):

1. По эффективности сложившегося способа самовоздействия (рис. 5).

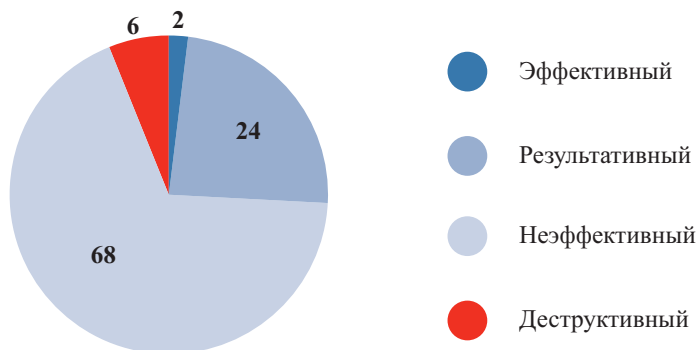


Рис. 5. Эффективность сложившегося способа самовоздействия у сотрудников ОВД, вступающих в программу развития ППСР (%)

2. По доминирующему психофизическому эффекту (рис. 6).



Рис. 6. Доминирующий психофизический эффект у сотрудников ОВД, вступающих в программу развития ППСР (%)

3. По длительности и стабильности продуцируемого эффекта (рис. 7).

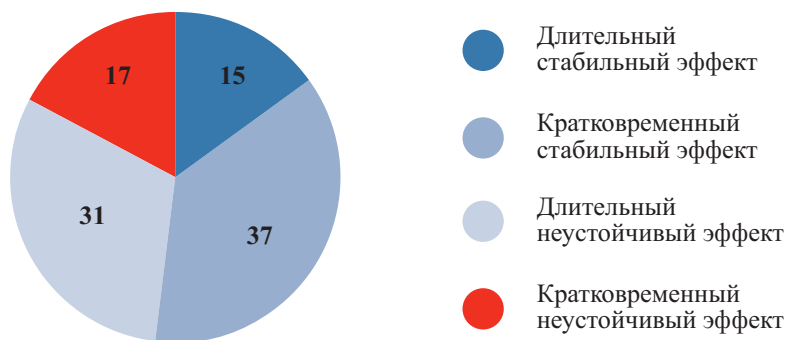


Рис. 7. Длительность и стабильность продуцируемого эффекта у сотрудников ОВД, вступающих в программу развития ППСР (%)

4. По основной сфере ассоциативного управления регулирующей состоянием (рис. 8).

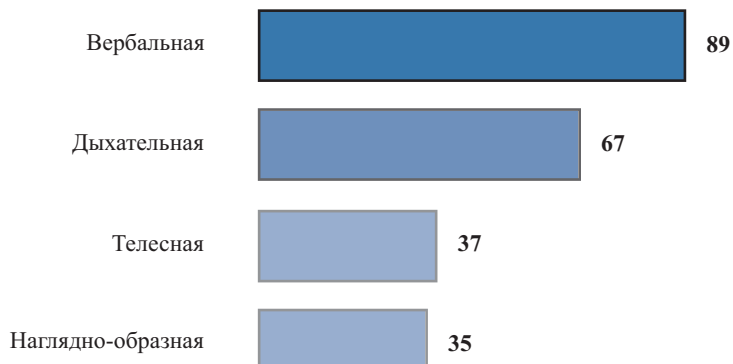


Рис. 8. Основная сфера ассоциативного управления регуляцией состояния у сотрудников ОВД, вступающих в программу развития ППСР (%)

5. По степени произвольности и осознанности реализуемых саморегуляционных действий (рис. 9).

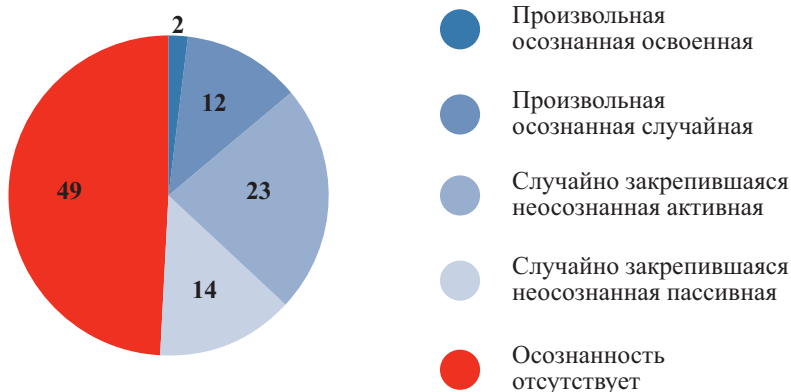


Рис. 9. Степень произвольности и осознанности реализуемых саморегуляционных действий у сотрудников ОВД, вступающих в программу развития ППСР (%)

6. По глубине вхождения в ССП (в ЛОСР, как правило, неуправляемое) (рис. 10).

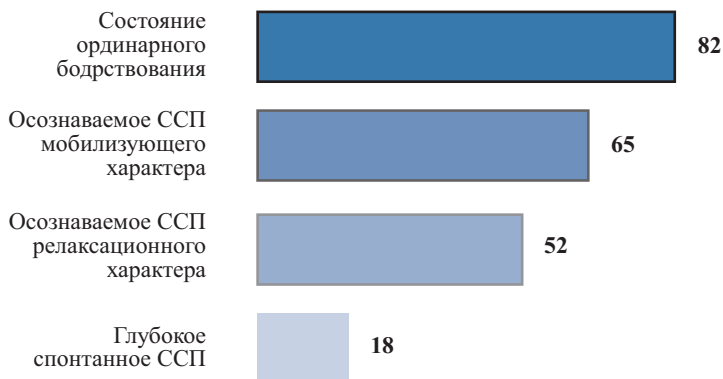


Рис. 10. Глубина вхождения в ССП у сотрудников ОВД, вступающих в программу развития ППСР (%)



Рис. 11. Детерминирующие особенности запуска ССП у сотрудников ОВД, вступающих в программу развития ППСР (%)

Таким образом, требования к ППСР сотрудников ОВД совпадают с общими требованиями для специалистов силовых структур. Особенностью является то, что для сотрудников ОВД на значимые позиции смещаются методические факторы ППСР, связанные с организационными трудностями, дефицитом времени, материальных и методических ресурсов, сопровождающие процесс как начальной, так и текущей подготовки. Это можно объяснить особенностями организации службы и профессиональной подготовки в ОВД. Внутренняя же иерархия содержательных и процессуальных требований практически полностью соответствует картине, наблюдаемой в других силовых ведомствах.

Полученные в ходе исследования показатели ЛОСР демонстрируют их достаточность по отношению к задаче развития ППСР в соответствии с выявленными требованиями у сотрудников в процессе профессионального обучения по программам профессиональной подготовки по должности «Полицейский».

Наибольшее соответствие требованиям в контексте прогнозируемой успешности развития ППСР (> 80 %) выявлено по по-

казателям: свойств темперамента и черт характера; мотивации на профессиональное и личностное саморазвитие; сенсомоторных качеств по уровням *A* и *B*; телесных компонентов Я-образа; уровня развития третьего компонента механизма волевой регуляции (по В. А. Иванникову); способности к целеполаганию, программированию, моделированию; привычки к рефлексии; соответствия уровня развития внимания, памяти, образного мышления; способности к актуализированному самоосознаванию; вербализации собственных психических состояний; наличия личного опыта включения психофизических резервов в трудных ситуациях; наличия позитивного или негативного опыта вхождения в ИСС.

Меньшая готовность к развитию ПССР (< 70 %) продемонстрирована по показателям: уверенности в принципиальной возможности развития способности использования глубинных психофизических резервов; теоретического знакомства с проблемой ПСР. Отмечается, что 45 % участников соответствуют четвертому типу саморегуляции поведения по В. И. Моросановой, являющемуся предпочтительным на начальном этапе овладения методами ППСР и развития ПССР.

Обобщенные показатели ЛОСР представителей экспериментальных и контрольной групп ( $N_{\text{общ}} = 64$ ) характеризуют их следующим образом: малоэффективный; неустойчивый; не позволяющий произвольно включать глубинные психофизические резервы в ССП; не использующий, даже при спонтанной актуализации, всех возможностей ассоциативного управления регуляцией состояния; неконтролируемо запускающийся вследствие интенсивных эмоциональных переживаний.

Общая характеристика ЛОСР сотрудников несколько превышает показатели, приводимые другими исследователями в целом по популяции [36; 63; 67; 71], и в целом соответствует показателям по другим силовым ведомствам [7; 8; 84; 94]. ЛОСР

представителей экспериментальных и контрольной групп можно охарактеризовать как первый тип (непроизвольный, ненадежный, преимущественно вербальной регуляции и эмоциональной детерминации) [94].

Такой тип ЛОСР (т. е. начальный стиль саморегуляции) не удовлетворяет современным требованиям к сотруднику ОВД и требует целенаправленного развития, но позволяет начать и успешно реализовать эту задачу. Организация, технологии и результаты формирующего эксперимента по развитию ПССР и обоснованию соответствующей программы для ЦПП ГУ МВД по г. Москве будут рассмотрены в следующем параграфе.

## **§ 2.2. Экспериментальное обоснование программы развития способности к произвольной психической саморегуляции у сотрудников в условиях обучения в центре профессиональной подготовки**

Процедура разработки и апробации программы формирования ПССР у сотрудников в условиях обучения в ЦПП предполагала проведение формирующего эксперимента. Экспериментальная выборка включала сотрудников, проходящих курс первоначальной подготовки в ЦПП ГУ МВД по г. Москве ( $N_{\text{э}1} = 20$ ), и военнослужащих Росгвардии ( $N_{\text{э}2} = 23$ ). Эти группы независимо друг от друга занимались по одной и той же программе развития ПССР. Вторая экспериментальная группа помимо достижения собственных целей использовалась для дополнительной верификации получаемых данных и верификации данных о значимости статистических различий. В качестве контрольной группы выступали сотрудники, проходящие курс первоначальной подготовки в ЦПП ГУ МВД по г. Москве ( $N_{\text{к}1} = 21$ ), эта группа участвует в освоении программы развития ПССР не принима-

ла, занимаясь по обычному расписанию и подвергаясь лишь начальному и итоговому тестированию. Группы были рандомизированы и имели равные детерминирующие успешность развития ПССР показатели.

Целью формирующего эксперимента являлись разработка и апробация специализированной программы овладения методами ППСР, применимой в условиях ЦПП, и доказательство возможности полноценной инициации развития ПССР<sup>1</sup> сотрудников ОВД в процессе ее освоения.

Объект исследования: ППСР сотрудников ОВД как системообразующий элемент ПССР.

Предмет исследования: развитие способности к ППСР у сотрудников ОВД в процессе профессионального обучения по образовательным программам профессиональной подготовки по должности служащего «Полицейский» с использованием специализированной программы.

Гипотезы:

1. Использование специализированной программы позволяет успешно развивать способность к ППСР у сотрудников в условиях ЦПП (§ 2.2).

2. Интеграция осваиваемых методик ППСР в профессиональную подготовку позволяет повысить ее эффективность и сократить сроки овладения специализированной программой (§ 2.3).

3. Применение освоенных методик ППСР в профессиональной подготовке, служебной деятельности и в быту сотрудников позволяет получить РО и успешно инициировать развитие ПССР (§ 2.3).

---

<sup>1</sup> Инициация развития ПССР предполагает овладение целостным комплексом подводящих и результирующих методов ППСР, их интеграцию в профессиональную подготовку и служебную деятельность для повышения их эффективности и получения первоначального РО, а также формирование внутренней мотивации для дальнейшего самостоятельного совершенствования.

Задачи:

1. Адаптировать и модифицировать традиционные методики ПСР в психологической работе с сотрудниками в условиях ЦПП ГУ МВД России по г. Москве (§ 2.2).

2. Апробировать избыточную программу развития ППСР сотрудников ОВД на примере слушателей ЦПП ГУ МВД России по г. Москве (§ 2.2).

3. Оптимизировать избыточную программу развития ППСР сотрудников в процессе профессионального обучения по образовательным программам профессиональной подготовки по должности служащего «Полицейский» (§ 2.2).

4. Обосновать процедуры интеграции оптимизированной программы развития ППСР в основные предметы профессиональной подготовки сотрудников в условиях ЦПП (§ 2.3).

5. Обеспечить получение первичного контролируемого, положительного РО в профессиональной подготовке и дальнейшее его наращивание в служебной деятельности и в быту (§ 2.3).

Переменные:

1. Для достижения обозначенной цели и задач формирующего эксперимента были выделены зависимая и независимая переменные<sup>1</sup>.

2. В качестве общей независимой переменной в эксперименте выступали: выстроенные в целостную систему подготовительные и комплексные методики ППСР, осваиваемые сотрудниками под руководством специалистов (см. программу развития ППСР в условиях ЦПП).

---

<sup>1</sup> Независимая переменная – в эксперименте переменная, которая намеренно манипулируется или выбирается экспериментатором с целью выяснить ее влияние на зависимую переменную. Зависимая переменная – в научном эксперименте измеряемая переменная, изменения которой связывают с изменениями независимой переменной.

3. Инструктивные независимые переменные были связаны с экспериментальными заданиями в ходе освоения методов ППСР, их качественными и количественными характеристиками, а также способами их выполнения.

4. В качестве зависимой переменной, изменение которой в формирующем эксперименте является следствием изменения независимой переменной, выступали показатели текущей и итоговой психодиагностики развиваемых качеств и данные об изменениях объективных результатов учебной и служебной деятельности.

5. Компоненты зависимой переменной проявляются, наблюдаются и фиксируются соответствующими способами в экспериментальных процедурах на основании критериев (табл. 8).

Таблица 8

### **Критерии и показатели развития ПССР по мере овладения ППСР и средства их оценки**

№ п/п	Критерии и показатели	Средство оценки
<b>Мотивационный критерий</b>		
1	Интерес к проблеме саморазвития	Экспертные оценки экспериментаторов; самоотчет; тесты мотивации саморазвития
2	Время самостоятельных занятий методиками ППСР	Экспертные оценки экспериментаторов; самоотчет
3	Активность на плановых занятиях с применением ППСР	Протокол наблюдения; экспертные оценки экспериментаторов; самоотчет
<b>Критерий овладения ССП</b>		
4	Овладение методами ППСР, предусмотренными программой	Экспертные оценки экспериментаторов; самоотчет
5	Снижение психофизических затрат (утомление, негативные эмоции и т. п.) на овладение учебным материалом	Протокол наблюдения; экспертные оценки экспериментаторов; самоотчет; вегетативные реакции

## Окончание табл. 8

6	Способность к быстрому и полноценному восстановлению	Протокол наблюдения; экспертные оценки экспериментаторов; самоотчет; ЧСС
7	Специфические изменения функциональных параметров скелетной мускулатуры	Мануальное мышечное тестирование; сенсомоторные пробы по уровням <i>A</i> и <i>B</i>
8	Специфические изменения вегетативных реакций	ЧСС; КГР; тремор
9	Скорость, сила, координированность и выносливость сенсомоторных процессов	Сенсомоторные пробы по уровням <i>A</i> , <i>B</i> и <i>C</i> ; экспертные оценки экспериментаторов; самоотчет
10	Изменение параметров детерминирующих и результирующих когнитивных процессов	Когнитивные пробы (специализированный кабинет № 402); тестирование АППДК
11	Повышение осознанности и произвольности эмоциональных и волевых процессов	Тестирование; экспертные оценки экспериментаторов; самоотчет
<b>Критерий РО</b>		
12	Успеваемость по предметам обучения	Журнал текущей успеваемости; экспертные оценки преподавателей
13	Снижение времени на овладение новыми методами ППСР и другого учебного материала	Протокол наблюдения; экспертные оценки экспериментаторов; самоотчет
14	Наличие способности к своевременной общей психофизической мобилизации	Экспертные оценки экспериментаторов; самоотчет; ЧСС
15	Наличие первичного позитивного РО, реализация ПССР в типичных профессиональных и бытовых ситуациях (в том числе и в учебной деятельности)	Протокол наблюдения; самоотчет; экспертные оценки преподавателей
16	Повышение общей и специальной работоспособности	Сравнительная оценка объема, длительности и скорости выполнения сенсомоторных и когнитивных процессов

Замысел формирующего эксперимента заключался в проведении серии тренинговых занятий по овладению подводящими и результирующими методиками ППСР. К подводящим методикам относятся элементы телесно-ориентированных, дыхательных систем психофизического самовоздействия, а также отдельные методики конструирования образа, позволяющие в режиме «здесь и теперь» получить избирательный эффект самоосознания, выявления, а в определенных случаях и устранения психофизических причин напряжения, негативных эмоций, снижения работоспособности и т. п. Они подобраны по принципу избыточности и включаются в процедуру тренинга в целях облегчения последующего вхождения в ССП в процессе овладения целевыми комплексными методиками АТ-1М и «Ключ». Следует отметить и то, что, в свою очередь, овладение АТ-1М и УСР «Ключ» и появление способности управлять ССП существенно повышают возможности эффективного автономного применения методик, ранее рассматриваемых как подводящие. По достижении первичных эффектов применения ППСР для быстрого восстановления работоспособности, быстрой избирательной мобилизации глубинных психофизических резервов в целях решения служебных, образовательных и бытовых задач тренинговые задачи эксперимента считаются достигнутыми. Полученные результаты подвергаются статистической обработке и психологической интерпретации, избыточная программа развития способности к ППСР оптимизируется, ее элементы распределяются по дисциплинам профессиональной подготовки ЦПП, оптимизированная программа включается в образовательный процесс.

Процедура реализации замысла предполагала проведение начального и итогового тестирования с использованием тестовой батареи АППДК «Мультитсихометр» и сенсомоторных и когнитивных проб с использованием специализированного простран-

ства. Оценочную роль на завершающем этапе также играли данные экспертных опросов, самоотчетов участников и ведение дневника по модели А. В. Алексеева [7; 8; 59]. Проведение тренинговых занятий осуществлялось два раза в неделю по два часа в течение 12 недель. Каждое тренинговое занятие предполагало: «психофизический разогрев», отчет о выполнении домашнего задания, совершенствование ранее изученных и освоение новых методов, поэтапный шеринг, подведение итогов и получение задания для самостоятельной отработки. Общая тенденция тренинга заключалась в постепенном смещении акцента с простых методик телесной и физиологической регуляции к комплексным, предполагающим использование ССП в произвольной регуляции эмоциональных и когнитивных процессов.

Замысел реализован в четыре этапа. Первоначально, после начального тестирования (*Приложения 21–23*), экспериментальные группы овладели избыточным количеством подводящих методик (*Приложения 24–25*), направленных на улучшение осознания и регуляции телесных, дыхательных функций и овладение базовыми процедурами конструирования образа (*Приложение 8*).

На втором этапе подводящие методики использовались как автономно, так и для повышения эффективности овладения комплексными результирующими технологиями ППСР, вхождения и углубления ССП (*Приложения 4, 6*), предварительно модифицированными с учетом особенностей профессиональной деятельности сотрудников.

На третьем этапе, на основе ЭО и объективной оценки динамики, качества освоения и применимости отработанных методик (*Приложение 26*), осуществлена оптимизация, т. е. сокращение до приемлемых сроков (три недели начиная со второй недели обучения на ЦПП), и интеграция процедур освоения и примене-

ния ППСР в дисциплины профессиональной подготовки ЦПП. Осуществлено итоговое тестирование всех участников эксперимента, данные которого были подвергнуты процедурам оценки статистической значимости различий (*Приложение 21*) и психологической интерпретации.

На четвертом этапе обоснованы процедуры получения РО и использования ПССР в качестве основы для целостного ПЛР, что является темой следующих НИР, и рекомендации по развитию ПССР в условиях ЦПП (§ 2.3).

Кратко охарактеризуем подводящие процедуры развития способности к ППСР, реализованные на первом этапе эксперимента. Телесно-ориентированные методики, примененные в эксперименте, были направлены:

- на осознание особенностей собственной телесной организации;
- выявление хронической и ситуативной телесной нагрузки типичных зон соматической аккумуляции стресса;
- осознание индивидуальных телесных реакций на различные факторы психогенного характера;
- устранение избыточного мышечного напряжения, осознание трансформации психического состояния в более комфортное;
- вызывание первичного торможения и/или возбуждения нервной системы посредством глубокого расслабления и/или предельного напряжения скелетной мускулатуры;
- активацию или седацию посредством двигательных комплексов;
- освоение позиций и моторных операций, входящих в АТ-1М и УСР «Ключ».

В экспериментальную (избыточную) программу развития способности к ППСР в качестве подводящих по телесно-ориен-

тированному блоку вошли следующие методики (*табл. 9*). В оптимизированной программе оставлены методики, соответствующие 1–4-му рангам экспертных оценок. Другие методики могут быть рекомендованы как дополнительные – для возможного индивидуального выбора, а также для расширения соответствующего аспекта РО в процессе совершенствования ПССР.

Таблица 9

**Подготовительные телесно-ориентированные методики  
в порядке их освоения и ранг по целесообразности  
применения в условиях ЦПП**

№	Методика	Описание методики	Ранг
1	Самомассаж (зональный и точечный; контактный и бесконтактный и др.)	(Приложение 25)	7
2	Элементы комплекса суставной пластики (в основном на проработку ШВЗ и ПО)	[20]	2
3	Синхрогимнастика по Х. М. Алиеву	(Приложение 4)	4
4	Устранение мышечных зажимов («мышечного панциря») по В. Райху	(Приложение 25)	3
5	Координированная статика по уровню тонуса А	(Приложение 25)	1
6	Координированная динамика по уровню синергий В	[73]	5
7	Контакт-контроль в парах	(Приложение 20)	6
8	Моторная часть подготовительного упражнения АТ-1М	(Приложение 6)	8
9	Комплекс хатха-йоги	[20]	9

Как задачи второго плана для телесно-ориентированных методик в рамках данной программы рассматривались регулирование дыхания и актуализация соответствующего образа.

Методики управления дыханием, примененные в эксперименте, были направлены:

- на расширение объема дыхательных движений, укрепление дыхательной мускулатуры;
- расширение двигательной палитры дыхания, овладение техникой различных способов дыхания;
- непосредственное, без актуализации функционального образа, седативное и активирующее психофизическое воздействие;
- опосредованное, с актуализацией функционального образа, седативное и активирующее психофизическое воздействие;
- получение первичного опыта ИСС за счет легкой гипер- и гиповентиляции;
- проработку дыхательных аспектов овладения АТ-1М и УСР «Ключ».

В экспериментальную (избыточную) программу развития способности к ППСР в качестве подводящих вошли следующие методики (*табл. 10*). В оптимизированной программе оставлены методики, соответствующие 1–4-му рангам экспертных оценок. Другие методики могут быть рекомендованы как дополнительные – для возможного индивидуального выбора, а также для расширения соответствующего аспекта РО в процессе совершенствования ПССР.

Таблица 10

**Подготовительные дыхательные методики в порядке их освоения и ранг по целесообразности применения в условиях ЦПП**

№	Методика	Описание методики	Ранг
1	Верхнее, среднее, диафрагмальное дыхание	(Приложение 17)	3
2	Сегментарное дыхание	(Приложение 17)	7
3	Прямое и обратное абдоминальное дыхание	(Приложение 17)	5
4	Полное дыхание	(Приложение 17)	6

## Окончание табл. 10

5	Задержки дыхания по К. П. Бутейко	[19]	10
6	Задержки дыхания по В. Хофу	Биология дыхательной техники Вима Хофа // SIA Advice Solutions. URL: <a href="http://www.mariszunda.com/2020/07/09/биология-дыхательной-техники-вима-хо/#">http://www.mariszunda.com/2020/07/09/биология-дыхательной-техники-вима-хо/#</a>	11
7	Успокоительное дыхание, активизирующее дыхание	(Приложение 17)	4
8	Восстановительное дыхание (РТН)	(Приложение 17)	1
9	«Малый дыхательный круг»	(Приложение 17)	8
10	«10 дыханий»	(Приложение 17)	9
11	«Оживление дыхательного потока»	(Приложение 17)	2
12	Дыхание «в точку»	(Приложение 17)	12

Как задачи второго плана в рамках данной программы рассматривались регулирование телесных процессов и актуализация соответствующего образа посредством дыхания.

Методики управления образом, примененные в эксперименте, играли в подводящих процедурах центральную роль и были направлены:

- на осознание и интеграцию проприоцептивных и интероцептивных ощущений, актуализируемых в результате освоения предыдущих групп методик;

- произвольную регуляцию доминирующей модальности воспроизводимого или конструируемого образа и отдельных его элементов;

- достижение первичной стабильности и управляемой динамики образа;

- адресную нагрузку на актуализируемые образом познавательные психические процессы: память, внимание, воображение;

– формирование Я-телесного образа и способности к акцентированию его элементов;

– формирование образа ресурсного места.

В экспериментальную (избыточную) программу развития способности к ППСР в качестве подводящих вошли следующие методики (*табл. 11*). В оптимизированной программе оставлены методики, соответствующие 1–4-му рангам экспертных оценок. Другие методики могут быть рекомендованы как дополнительные – для возможного индивидуального выбора, а также для расширения соответствующего аспекта РО в процессе совершенствования ПССР.

*Таблица 11*

**Подготовительные методики регулирования образа  
в порядке их освоения и ранг по целесообразности  
применения в условиях ЦПП**

№	Методика	Описание методики	Ранг
1	Детализация образа: чередование внешнего и внутреннего созерцания	(Приложение 24)	5
2	Детализация образа пространства по памяти («фотография»)	(Приложение 24)	3
3	Ресурсное место	(Приложение 24)	1
4	«Воронка»	(Приложение 24)	2
5	Подготовительное упражнение АТ-1М	(Приложение 6)	6
6	Подготовительное упражнение к УСР «Ключ» по В. Е. Попову	(Приложение 4)	7
7	Повторное проживание ситуации и алгоритма действий в ней по памяти без углубления в сенсомоторный план	[93; 95]	8
8	«Образ эмоции» с акцентом на Я-телесное	[93; 95]	4
9	«Образ эмоции» с абстрактной презентацией	[93; 95]	12

## Окончание табл. 11

10	Осознание спонтанного мысленного потока	[1; 2; 3; 75; 93]	10
11	Остановка образа	[1; 2; 3; 75]	11
12	«Внутренняя улыбка»	[93]	8

Подводя итог описания подводящей части развития способности к ППСР у сотрудников, акцентируем внимание на том, что овладение подводящими телесно-ориентированными, дыхательными и образными методиками позволяет:

- устранить типичные психосоматические препятствия (мышечные зажимы, ограниченность дыхательного цикла и т. п.) при овладении комплексными методами ППСР;

- облегчить получение первичного опыта углубленного осознания путем использования адресно сконструированных с этой целью приемов;

- отработать отдельные операции, используемые при освоении комплексных методов ППСР, в целях исключения отвлечения произвольного внимания при вхождении в ССП и его регуляции;

- начать процесс индивидуализации ПССР путем определения личностно предпочтительных способов самовоздействия;

- устранить недоверие (внутреннюю критику) по отношению к эффектам, получаемым в результате применения методов самовоздействия;

- получить первичный опыт использования методик самовоздействия в целях повышения эффективности решения учебных, служебных и бытовых задач, – и тем самым способствует успешному овладению комплексными методами ППСР в дальнейшем (табл. 12).

Таблица 12

**Сравнительная динамика и качество освоения АТ-1М  
при условии использования подводющих методик (баллы)**

<b>№ п/п</b>	<b>Показатель сравнительной динамики</b>	<b>С использованием подводющих методик</b>	<b>Без использования подводющих методик</b>
1	Сроки овладения подготовительным упражнением АТ-1М	7,9	7,3
2	Сроки овладения первым упражнением АТ-1М	8,1	7,2
3	Сроки овладения вторым упражнением АТ-1М	8,4	7,7
4	Глубина мышечной релаксации (по МТ) на седьмой день освоения	7,2	6,5
5	Выраженность вегетативных реакций на седьмой день освоения	6,6	6,3
6	Субъективная оценка качества регуляции тяжести на седьмой день освоения	6,9	5,8
7	Субъективная оценка качества регуляции тепла на седьмой день освоения	7,3	7

*Примечание.* Десятибалльная оценка предполагала убывание степени выраженности признака от 10 до 1. Условные часы тренинга подсчитаны без учета времени вхождения (разогрева) и завершения (заминки и подведения итогов).

Включение в процесс развития ППСР комплексных методов, связанных с ССП, разворачивается в определенной последовательности. Процедуры, связанные с ССП, предполагают: вхождение в ССП, т. е. достижение эффекта глубокого торможения в нервной системе на фоне сохраняющейся активности функциональной системы самоконтроля; контроль за уровнем погружения и общими эффектами включения психофизических

резервов, т. е. быструю глубокую релаксацию, восстановление и сверхнормативную мобилизацию; применение ССП в управляемом динамичном варианте (например, ОБС по А. В. Алексееву) для избирательной, сообразной задаче активации и/или торможения психофизических процессов.

Проведенные сравнительные исследования различных вариантов алгоритма освоения методов ППСР дают возможность утверждать, что применительно к деятельности сотрудников ОВД оптимальная последовательность выглядит так: первое знакомство обучаемого с психофизиологическими эффектами самопогружения происходит в процессе освоения модифицированной методики АТ-1 И. Г. Шульца (*Приложение 6*). Исследования, проведенные ранее [54; 93; 95], позволяют выделить ряд особенностей этого метода, которые делают предпочтительным выбор этого метода как начального.

Во-первых, этот метод практически безопасен с точки зрения возможности возникновения психических отклонений [18; 78].

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

В-третьих, на начальном этапе развития ППСР он лучше всего отвечает задаче формирования привычки к самоконтролю.

В-четвертых, необходимость длительного времени на отработку каждого упражнения и каждодневных самостоятельных занятий дает возможность не столько добиваться реальных результатов в управлении ранее неподконтрольными психофизическими процессами, что можно сделать значительно быстрее другими способами, сколько сформировать привычку к регулярному

обращению к ССП, делая эту процедуру естественным элементом деятельности сотрудников ОВД.

Кроме того, многолетняя практика показывает, что если начать развитие способности к ППСР с другого метода, то на более поздних этапах все равно придется вернуться к освоению АТ-1, т. е., по сути, начать все с начала.

Применение АТ-1 на этом этапе дает дополнительные возможности восстановления существенных энергозатрат, с которыми связаны несение службы и обучение в ЦПП, и позволяет успешно справляться с утомлением без необходимости выделения дополнительного времени на отдых, значительно повышая качество ночного сна и динамику восстановления организма в дневных межнагрузочных паузах. Важнейшим результатом освоения АТ-1 выступает способность к обострению и моделированию ощущений, что начинает существенно отличать сотрудников от обучаемых без применения АТ, значительно ускоряя, повышая качество и делая более надежными результаты формирования профессиональных (на этом этапе – преимущественно двигательных) навыков.

В используемом нами варианте АТ-1М, после овладения двумя первыми упражнениями, связанными с управлением степенью расслабления скелетной мускулатуры и тонусом кровеносных сосудов, обеспечивающих периферическое кровообращение, наблюдается существенное улучшение качества сна, появляется возможность более эффективно использовать короткие промежутки времени и неудобные позы для релаксации и восстановления. При достижении этих эффектов, свидетельствующих об успешном решении задачи вхождения в ССП, в повседневную практику вводится три дополнительных упражнения, два из которых выполняются перед засыпанием непосредственно после отработки упражнений АТ-1 и одно – после пробуждения (также

после отработки упражнений АТ-1 (*Приложение б*). Включение этих упражнений в повседневную практику позволяет сотруднику улучшить свою память и осознанность действий, лучше организовать свое время и правильно настраиваться на сложные и стрессогенные ситуации профессиональной деятельности (*табл. 13*).

Таблица 13

**Контекстуальные особенности осуществления профессиональной деятельности сотрудниками согласно экспертной оценке до и после освоения дополнительных упражнений (баллы)**

<b>Особенность профессиональной деятельности</b>	<b>ЭГ1</b>	<b>ЭГ2</b>	<b>КГ</b>
Собранность, организованность	8,4	7,8	7,3
Способность рассчитать время	8,2	8,3	7,4
Вовлеченность в занятия	8,3	8,2	6,5
Эмоциональная устойчивость в быту	7,9	8,1	7,2
Эмоциональная устойчивость при выполнении рискованных действий	7,8	7,6	6,9
Активность в течение дня	7,4	7,7	4,7
Способность пользоваться коротким промежутком времени для отдыха	9,1	8,8	5,9

Согласно экспертной оценке, у сотрудников, развивающих способность к ППСР, контекстуальные особенности профессиональной деятельности (психологические условия осуществления профессиональной деятельности) изменились в лучшую сторону по сравнению с сотрудниками, обучающимися по традиционной программе.

После освоения первых двух упражнений АТ-1 и достижения обозначенных эффектов появляется возможность включения других методов ППСР и их целенаправленного использования в качестве акселератора процесса развития ПССР.

Эта задача успешно решается освоением основ ИМТ и модифицированного В. Е. Поповым варианта методики «Ключ», разработанной Х. М. Алиевым (*Приложение 4*), и введением ее в повседневную практику профессиональной подготовки. Важно отметить, что опыт освоения первых двух упражнений АТ-1М существенно ускоряет освоение других методов и придает этим результатам устойчивость и надежность. Освоение методики «Ключ» после приобретения первичного опыта самопогружения в АТ-1М дает отличные результаты и, в свою очередь, повышает качество освоения последующих упражнений АТ-1М (*табл. 14*).

Таблица 14

**Сравнительная динамика и качество освоения методики «Ключ» с и без предварительного освоения первых двух упражнений АТ-1**

№ п/п	Показатель	С предварительным освоением АТ-1	Без предварительного освоения АТ-1
1	Среднее время усвоения основ методики «Ключ» (условных часов)	18	42
2	Самостоятельное применение УСР на занятиях (10-балльная оценка частотности)	8,7	4,3
3	Самостоятельное применение ИМТ на занятиях (10-балльная оценка частотности)	9,2	4,7
4	Потребовались дополнительные упражнения для освоения УСР (% участников тренинга)	15	89

Окончание табл. 14

5	Среднее время получения тренирующего эффекта от применения ИМТ (условных часов)	1	24
6	Не освоившие УСР (% участников тренинга)	3,2	23,4
7	Не получившие эффекта от ИМТ (% участников тренинга)	1,6	78

*Примечание.* Десятибалльная оценка предполагала убывание степени выраженности признака от 10 до 1. Условные часы тренинга подсчитаны без учета времени вхождения (разогрева) и завершения (заминки и подведения итогов).

Без предварительного освоения базового уровня АТ-1М, т. е. первых двух упражнений, манифестирующих вхождение в ССП, овладение и применение в профессиональной подготовке и деятельности методов УСР и ИМТ являются затруднительными.

В процессе дальнейшего совершенствования углубление в ИМТ и УСР «Ключ», с одной стороны, способствует улучшению качества проработки основных и дополнительных упражнений АТ-1М, с другой – выступает существенным подспорьем в формировании умений и навыков, связанных с перемещением в пространстве, физическим и огневым противоборством. Методики ИМТ и «Ключ» выводят сотрудника на новый уровень развития ПССР и дают ему новые возможности по управлению психофизическими процессами. Они предоставляют в распоряжение сотрудника ряд уникальных возможностей, которые отсутствуют в АТ-1М:

- конструирование актуального сукцессивного образа действия с четким осознанием всего многообразия его нюансов;

- самоидентификация с образцовыми вариантами исполнения, воспринятыми извне либо созданными в воображении;

- оптимизация психофизического состояния именно под особенности задач и условий учебной, а затем и служебной деятельности;

– динамичное вхождение в ССП и его применение в режиме реального времени плановых занятий по различным предметам подготовки без риска утраты контроля над окружающим [9; 47; 72; 94].

Такое сочетание методик обусловлено необходимостью скорейшего применения способностей по ППСР в контексте подготовки и профессиональной деятельности. Дело в том, что развиваемых только лишь в рамках АТ-1М способностей к ППСР было бы далеко не достаточно, чтобы повысить эффективность профессиональной подготовки. Психофизические процессы, к которым обучаемый получает доступ, осваивая первые упражнения АТ, достаточно инертны и неустойчивы. Поэтому, уже влияя на улучшение общего состояния в процессе жизнедеятельности, повышая качество восстановительных процессов в организме, что, конечно, несколько улучшает профессиональные показатели, они пока не могут дать адекватных возможностей для управления психофизическими процессами в реальном времени практических занятий.

В результате освоения комплексных методик достигнуты определенные успехи в развитии способности к ППСР, а полученные в результате начальных и итоговых замеров данные свидетельствуют об успешной инициации развития ПССР (*рис. 12*).

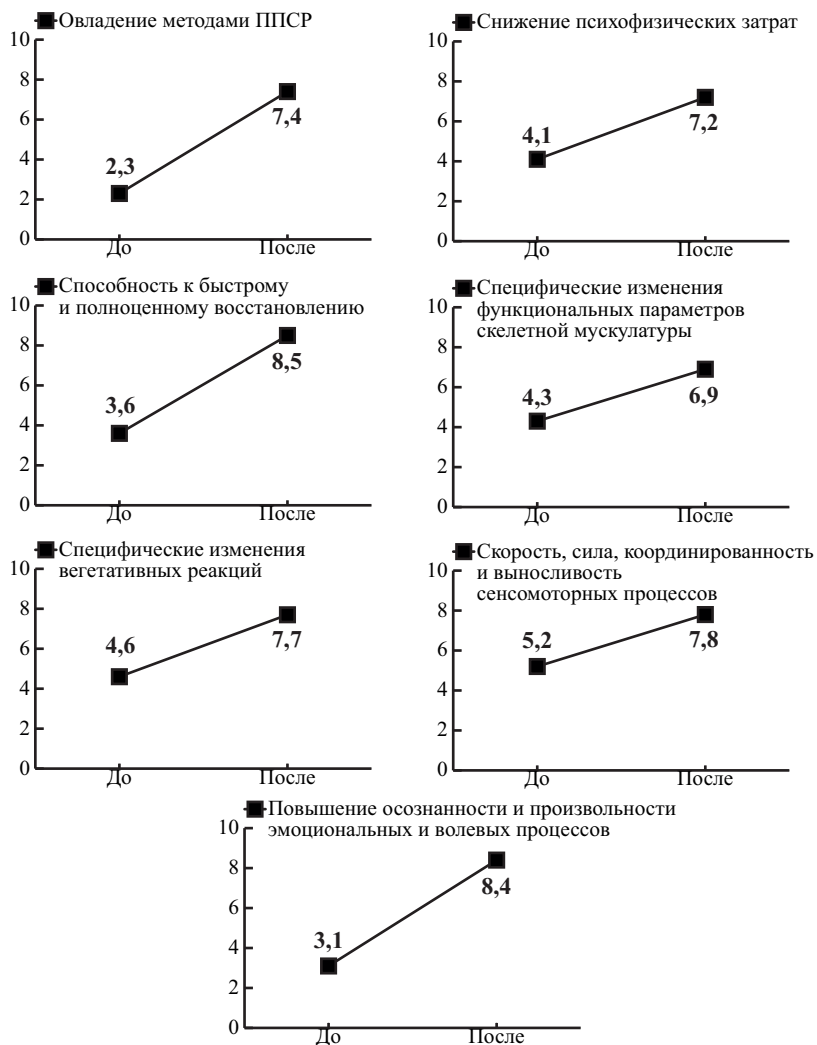


Рис. 12. Динамика базовых критериев овладения ССП (баллы)

Таким образом, способность к ППСР успешно развивается у сотрудников в процессе профессионального обучения по образовательным программам профессиональной подготовки по долж-

ности служащего «Полицейский» при условии использования целевой программы. Стержневым моментом в формировании ПССР и развития способности к ППСР у сотрудников является достижение ССП, что существенно облегчается путем предварительного овладения подводящими телесно-ориентированными, дыхательными и образными методиками. Эти методики достаточно просты и не требуют отдельных специализированных занятий на их освоение. Достаточно грамотно включить их в другие дисциплины профессиональной подготовки, где они органично вписываются в их общий контекст и практически не требуют дополнительных временных затрат. Кроме того, в целях оптимизации бюджета времени, на первом этапе развития ПССР количество подводящих методик может быть уменьшено, и в целом это не скажется на динамике развития способности к ППСР. Однако по мере индивидуализации ПССР и конкретизации приоритетных способов психофизического самовоздействия может возникнуть необходимость самостоятельного повторного обращения и углубления владения отдельными из них, вплоть до получения ими статуса индивидуально-особенного (автономного) метода ППСР.

Овладение комплексными методами ППСР также имеет свои особенности. Эти методы, как правило, требуют проведения занятий в специально отведенное для этого время, и лишь по мере развития способности к ППСР они в целях совершенствования и получения практической пользы могут и должны быть интегрированы в другие дисциплины профессиональной подготовки. Важно соблюсти последовательность освоения этих методов и своевременно наращивать усилия по совершенствованию в этой области.

Важным эффектом, получаемым в процессе овладения способностью к ППСР, является развитие ряда сенсомоторных и когнитивных качеств (*Приложения 21–23*).

Важно понимать, что само по себе овладение методами ППСР мало что дает личности и профессиональной деятельности. Необходимо совершенствовать эту способность, применяя ее в широком контексте профессиональной и жизнедеятельности, только это приведет к ее стабилизации и позволит говорить о сформировавшемся ПССР. Центральную роль в этом играет получение РО: первичного (организованного в процессе профессиональной подготовки) и дальнейшего (самостоятельного). Процедуры организации первичного РО и рекомендации по формированию ПССР рассматриваются в следующем параграфе.

### **§ 2.3. Развитие профессионального стиля саморегуляции на основе получения первичного регуляционного опыта сотрудников органов внутренних дел в условиях центров профессиональной подготовки**

В данном параграфе рассматриваются процедуры и результат оптимизации программы развития ПССР у сотрудников в процессе профессионального обучения по образовательным программам профессиональной подготовки по должности служащего «Полицейский» путем интеграции программы в профессиональную подготовку в целях сокращения сроков развития способности к ППСР и получения необходимого РО. Результатом этой оптимизации явилась специализированная программа развития ПССР.

Обозначенные задачи решались на четвертом этапе экспериментального исследования путем интеграции подводящих и большинства комплексных методик ППСР для их освоения и закрепления в дисциплины профессиональной подготовки, прохождение которых предусмотрено в течение первых четырех недель обучения в ЦПП, и по окончании этих четырех недель (*Приложение 27*) – дальнейшее организованное получение

первичного РО в учебном процессе, служебной деятельности и в быту.

Результатом интеграции подводящих и комплексных методик ППСР в процесс профессионального обучения по образовательным программам профессиональной подготовки по должности служащего «Полицейский» в ЦПП является ее первая часть – «развитие способности к ППСР» (*Приложение 28*).

Предложения по распределению подводящих и комплексных методик ППСР по дисциплинам профессиональной подготовки формулировались исходя из понимания их совместимости с основными задачами изучаемого предмета, соотносительности с формируемыми на конкретном занятии навыками, имеющегося бюджета времени. В дальнейшем эти предложения подробно обсуждались на совещаниях экспертной группы, включающей специалистов по психологической работе ( $N_{\text{пс}} = 11$ ), преподавателей по дисциплинам профессиональной подготовки ( $N_{\text{пр}} = 5$ ), участников тренинга ( $N_{\text{эгр}} = 41$ ), ранее освоивших программу развития способности к ППСР в полном объеме (*Приложения 13–15*). В ходе этой работы как дополнительный, оказывающий влияние на содержание и возможности внедрения оптимизированной программы, обозначился фактор методической готовности преподавательского и инструкторского состава ЦПП. Однако, как показала практика, это препятствие преодолевается посредством предварительного проведения инструкторско-методических занятий по технологиям ППСР, но при обязательном условии достижения позитивных результатов в развитии способности к ППСР самими преподавателями (*Приложение 19*).

Практическое освоение первой части программы – «развитие способности к ППСР» – осуществляется в течение второй, третьей и четвертой недель обучения в ходе плановых занятий

по морально-психологической, тактико-специальной, огневой и физической подготовке.

Начинать практические занятия по развитию способности к ППСР в первую неделю не рекомендуется в связи с тем, что личный состав еще недостаточно адаптировался к самому процессу обучения в ЦПП, проявляет закономерную первичную тревожность и рассеянность внимания. Это не позволяет рассчитывать на успех освоения методик, квинтэссенцией которых является активное осознание, связанное с достаточно длительной и интенсивной концентрацией произвольного внимания на внутренних психофизических процессах.

Важнейшей задачей первой недели в контексте развития способности к ППСР является проведение теоретического занятия по этой проблеме в целях ознакомления с основами ППСР, ее ролью и новыми возможностями в улучшении качества профессиональной деятельности и личной жизни сотрудника (*Приложение 27*). В ходе этого занятия должна быть достигнута личная заинтересованность обучаемого в развитии способности к ППСР, должны быть сформированы позитивный настрой и понимание общей логики освоения программы.

Начиная со второй недели обучения в процесс занятий по физической, огневой, тактико-специальной и морально-психологической подготовке включаются подводящие методики ППСР. Для изучения этих методик не требуется много времени, однако очень важно определить правильный момент для первоначального овладения ими в ходе конкретного занятия. Как показывает практика, лучше всего подходит время разминки (физическая подготовка) или вводная часть занятия (огневая и тактико-специальная подготовка), на этом этапе занятия можно непротиворечиво и ненавязчиво включить осваиваемую методику в общий алгоритм. При этом очень важно

обратить внимание сотрудников на приоритеты выполнения именно этого, связанного с развитием способности к ППСР, упражнения. Отсылая обучаемых к сказанному на первом теоретическом занятии по ППСР, преподаватель обращает их внимание на отсутствие необходимости большого количества повторов и форсирования силовой составляющей при освоении методики. Акцент делается на осуществлении действий в комфортном физическом (т. е. оптимальном функциональном) состоянии при активном осознании реализуемых действий с максимально возможной концентрацией внимания на динамике актуализируемых психофизических процессов и постепенного достижения их соответствия подробно излагаемым критериям (*Приложения 4–7, 17–18*).

Цели, алгоритм и критерии правильности выполнения подводящей методики ППСР проговариваются перед началом освоения, а по мере выполнения уточняются все неясные моменты. Преподавателем вновь обращается внимание на то, что изучаемое в данный момент упражнение является подводящим для развития способности к ППСР, показывается его место, роль и перспектива использования в решении межпредметной задачи развития способности к ППСР. В ходе выполнения упражнения осуществляются контроль и его психологическое сопровождение путем громкого речитатива, содержащего формулировки, отражающие правильный алгоритм и критерии достижений. Обращается внимание, что данный речитатив должен быть выучен сотрудниками наизусть, должен четко увязываться с образом текущей психофизической динамики.

Как правило, после первичного овладения методикой в рамках занятий по одной из дисциплин профессиональной подготовки (*Приложение 28*) она включается и в другие предметы, теперь уже в целях как совершенствования владения, так и применения

для повышения эффективности формирования профессиональных навыков по соответствующему предмету обучения.

Алгоритм овладения и применения телесно-ориентированных, дыхательных методик и методик регуляции образа имеет свои особенности. Так, телесно-ориентированные методики начинают осваиваться несколько раньше дыхательных и образных, т. е. со второй недели обучения. Это связано с тем, что изучение базовых позиций, движений, осознание динамики расслабления и напряжения определенных мышечных групп может быть успешным только при условии детального внешнего контроля и внутреннего осознания. Это требует отдельного времени и внимания еще до начала освоения более сложных дыхательных и образных методик, которые потребуют полной концентрации и не допустят отвлечения сознания на контроль фоновых телесных уровней. В процессе освоения телесно-ориентированных методик должно быть начато активное формирование очень важной привычки внимательного отношения к незначительным и неважным на непросвещенный взгляд психофизическим изменениям. Способность произвольно помещать в фокус осознания или удалять из него психофизические явления фоновых и ведущего уровней без ущерба для качества выполнения упражнения развивается начиная именно с телесно-ориентированных методик.

Важно исходить еще и из того, что телесно-ориентированные методики имеют самостоятельное регулирующее значение, а также используются в дальнейшем как моторная основа для достижения воздействующего эффекта при выполнении дыхательных и образных действий. Следовательно, любые дефекты в формировании телесно-ориентированных основ ПСР могут самым неприятным образом сказаться на последующих результатах овладения комплексными методиками ПСР, вплоть до воз-

никновения необходимости возврата к началу для устранения допущенной небрежности. Проведенные исследования и практический опыт развития способности к ППСР свидетельствуют о том, что коррекция неправильно усвоенных действий занимает много времени (иногда больше, чем неторопливое правильное овладение с нуля) и даже при этом условии продолжает порождать отдельные проблемы в перспективе.

Дыхательные и образные подводящие методики ППСР начинают осваиваться на базе телесно-ориентированных и совершенствуются параллельно с ними в течение второй и третьей недель обучения в ЦПП (*Приложение 28*). В этот период они уже могут быть использованы в качестве способствующих более эффективному решению целевых задач по дисциплинам профессиональной подготовки, а также на службе и в быту. Однако основная цель овладения подводящими методиками заключается в создании благоприятных психофизических условий для начала и эффективного освоения комплексных методов ППСР.

Первичное овладение АТ-1М (первые два упражнения), УСР «Ключ» («звезда саморегуляции»), ИМТ в ССП (воспроизведение действия с контролем путем активного осознания во внешнем плане и его последовательное повторение во внутреннем плане) при благоприятных условиях (наличие соответствующей квалификации и практического опыта у специалиста по психологической работе или инструктора, регулярные занятия с ними без отрыва личного состава, соответствующая мотивация и возможность для регулярных самостоятельных занятий у сотрудников) достигается в течение третьей и четвертой недель обучения в ЦПП.

Особенностью развития способности к ППСР на этом этапе является получение первого опыта вхождения в ССП, его углубление и практическое использование в целях:

- совершенствования владения методами ППСР как таковыми;
- углубления ССП и качества его осознания;
- индивидуализации регулирующих образов, улучшения их осознанности и произвольности;
- восстановления работоспособности сотрудников в быту, на службе и в условиях профессиональной подготовки;
- адекватной мобилизации в условиях выполнения отдельных служебных задач и задач профессиональной подготовки;
- совершенствования профессиональных навыков, получаемых в процессе занятий по дисциплинам профессиональной подготовки.

Проведенные исследования демонстрируют, что уже первоначальное развитие способности к ППСР к концу четвертой недели обучения дает определенные видимые результаты как в личностном плане, так и для повышения эффективности профессиональной подготовки (табл. 15).

Таблица 15

**Результаты самоотчетов и измерения регистрируемых психофизических показателей до начала и через месяц после начала занятий**

№ п/п	Показатель	ЭГ до	КГ до	ЭГ после	КГ после	$t_{ks}$
1	Количество сна, необходимого для восстановления работоспособности (ч)	6,5	6,2	7,8	6,7	3,12
2	Качество сна (эквивалент в часах в сравнении с периодом, предшествующим началу подготовки)	5,4	5,8	7,3	6,6	2,62
3	Полноценность использования дополнительных возможностей для отдыха в течение дня (баллы по СО)	6,2	5,1	7,2	5,4	3,71

Окончание табл. 15

4	Средняя ЧСС в состоянии покоя, уд./мин	72	76	68	74	2,41
5	Глубина вызванного расслабления скелетной мускулатуры (по МТ)	4,8	4,2	6,1	5,3	3,03
6	Настроение (баллы по САН и дополнительным вопросам СО)	6,1	5,6	7,1	5,9	3,36
7	Общие показатели по физической подготовке	4,9	4,5	5,4	5,0	1,11
8	Общие показатели по огневой подготовке	3,9	3,7	4,1	3,9	0,97
9	Общие показатели по тактико-специальной подготовке	6,2	6,5	7,6	6,7	2,58
10	Профессионально важные сенсомоторные качества по уровню тонуса <i>A</i>	6,0	6,3	6,7	6,2	1,23
11	Профессионально важные сенсомоторные качества по уровню синергий <i>B</i>	5,4	5,8	6,2	5,6	1,35
12	Кратковременная пространственная память	7,1	7,5	6,9	7,5	2,42
13	Кратковременная память на символы	6,5	7,1	6,9	7,3	1,01
14	Концентрация внимания	7,2	6,8	7,4	6,7	0,63
15	Объем внимания	7,0	6,7	7,3	6,2	0,67
16	Устойчивость внимания	6,8	7,2	8,2	7,6	2,62

Основные показатели, характеризующие общую работоспособность, статистически значимо улучшились. Сотрудниками также отмечаются позитивные изменения в эмоциональной и мотивационной сфере. На уровне тенденции улучшились показатели внимания и памяти, измеренные с использованием стан-

дартизованных процедур на АППДК «Мультитсихометр» и с использованием пространства специализированного класса ПЛР кафедры психологии УНК ПСД. Позитивные изменения на уровне тенденции отмечаются в динамике сенсомоторных качеств по уровням *A* и *B*, при этом следует отметить, что специальной задачи по развитию этих уровней в рамках данного исследования не ставилось. Эти изменения являются следствием развития способности к актуализированному самоосознаванию в процессе освоения и выполнения действий, а также закономерно формирующейся в процессе ППСР привычки к рефлексии и оптимизации ассоциированного опыта реализованных действий [94].

Предварительным итогом развития способности к ППСР в реализации первой части специализированной программы развития ПССР в течение первого месяца является освоение минимально необходимого арсенала подготовительных упражнений и достижение успеха в овладении ССП посредством изучения предлагаемых классических методов ППСР. Достижение задач первой части программы «развитие способности к ППСР» (*Приложение 28*) позволило также начать процесс целенаправленного получения первичного РО путем непосредственного применения развиваемых способностей на занятиях по различным дисциплинам профессиональной подготовки в ЦПП.

Задача совершенствования способности к ППСР и расширения РО также решалась на четвертом этапе экспериментального исследования. Эта задача решалась в рамках второй части специализированной программы развития ПССР «расширение РО» (*Приложение 28*), которая реализуется в течение всего оставшегося времени обучения в ЦПП.

Для адекватного понимания и правильной организации получения РО сотрудниками важно понять, какой РО<sub>ест</sub><sup>1</sup> будет

---

<sup>1</sup> Естественный.

успешно получен сам собой в процессе дальнейшей профессиональной подготовки и деятельности, а следовательно, не требует специальных временных, материальных затрат, особого контроля. Задачей преподавателей и самого сотрудника будет лишь определение момента, когда он действительно будет получен, и его рефлексия. В основном на начальном этапе развития ПССР обретение РО<sub>орг</sub><sup>1</sup> требует специальной организации и контроля как в процессе, так и по результату.

Систематическое и подконтрольное (организованное) включение освоенных методов ППСР в различные дисциплины профессиональной подготовки позволяет, с одной стороны, совершенствовать способность к ППСР как таковую, а с другой – получать непосредственный эффект улучшения качества и сокращения сроков формирования профессиональных навыков в процессе обучения. В этом и состоит идея организованного расширения РО в целях дальнейшего развития и индивидуализации ПССР. Использование способности к ППСР постоянно «эксплуатируется», актуализируется на занятиях по всем предметам профессиональной подготовки. Преподаватели по отдельным предметам обучения в обязательном порядке предусматривают такую возможность, создают условия и принимают решение о приоритетах использования способности обучаемых к ППСР при овладении конкретными знаниями или практическими навыками.

Немаловажной и достаточно сложной задачей является организованное получение дополнительного позитивного первичного РО вне рамок занятий по профессиональной подготовке. Практика развития ПССР в других силовых ведомствах показывает, что сферы и способы приобретения РО при освоении ППСР и развитии ПССР можно классифицировать следующим образом:

---

<sup>1</sup> Требующий организованных усилий.

1. Получение РО в целях восстановления работоспособности:

1) в процессе повседневной профессиональной деятельности:

- повышение качества ночного сна;
- использование коротких промежутков времени для эффективного отдыха;
- повышение качества отдыха после нарядов;
- повышение качества восстановления после стрессогенного воздействия;

2) после перенесенных заболеваний, травм, ранений:

– облегчение психофизического состояния непосредственно в процессе манифестации заболевания, получения травмы, ранения (анестезия, настрой на преодоление, «включение внутренней аптеки» и т. п.);

– активное психофизическое участие военнослужащего в процессе лечения в сотрудничестве с врачом;

– повышение качества реабилитации и эффективности ее отдельных процедур.

2. Получение РО в целях мобилизации психофизических резервов на конкретную повышенную психофизическую нагрузку:

– мобилизация и самодетерминация в процессе выполнения задач по профессиональному предназначению, особенно в сложных и нестандартных ситуациях;

– повышение резистентности в процессе стрессового воздействия;

– активное включение в выполнение другой задачи без ожидаемого отдыха;

– дополнительная мобилизация при истощении повседневного ресурса в условиях повышения интенсивности служебной деятельности (наряды, усиления, командировки и т. п.);

– настройка на сдачу служебных нормативов и поддержание достаточной мобилизованности психофизического ресурса до достижения искомого результата.

### 3. Получение РО в целях акселерации научения:

– осознание, анализ и адекватное усвоение эффективного действия по модели (материализованного контроля, практического показа, объяснения техники выполнения, рассказа о выполнении и т. п.);

– эффективное продолжение совершенствования профессиональных действий во внутреннем плане при невозможности их реального выполнения (утомление, отсутствие пространственных, временных, предметных условий и т. п.);

– длительная и избирательная актуализация резервов внимания в условиях самостоятельной отработки профессиональных действий;

– управление процессом запоминания и селективного воспроизведения информации;

– использование ИМТ в ССП в целях совершенствования фоновых уровней профессиональных действий: *A* и *B* – тренировка проприоцептивных порогов, свойств телесного внимания, памяти; *C* – тренировка экстероцептивных порогов, совершенствование профессиональных пространственных эталонов, свойств пространственного внимания, памяти.

Приведенный перечень далеко не полон и может рассматриваться как информация к размышлению и творческой переработке применительно к конкретной ситуации развития ПССР. При этом следует помнить, что даже приведенный выше перечень возможностей для получения РО неочевиден для сотрудников, поэтому обязательной процедурой при освоении каждой конкретной методики является постановка задач на использование ее в определенных условиях профессиональной подготовки

(и практически предоставляется такая возможность), на службе и в быту.

Важнейшим ресурсом совершенствования РО является организация обмена опытом между сотрудниками по применению ППСР в различных ситуациях. Эти мероприятия могут проводиться в процессе плановых занятий по дисциплинам профессиональной подготовки в форме динамичного шеринга, когда руководитель предлагает сотрудникам вспомнить и поделиться с группой примерами из их жизни, связанными с удачными и, возможно, неудачными попытками применения конкретной методики, рассматриваемой на занятии. Другим вариантом активации рефлексии постороннего РО является вариант мозгового штурма, когда сотрудники, исходя из данных об определенной ситуации (задачи, социальные, временные, погодные и другие условия), генерируют идеи по целесообразности применения того или иного способа ППСР, а затем апробируют его в моделируемых либо позже в реальных ситуациях для интериоризации внешнего РО и совершенствования ИПССР.

Постановка задач и постоянный контроль за совершенствованием и применением приобретенной способности ППСР в быту, на службе и в других сферах жизнедеятельности необходимы. Первоначальный постоянный внешний контроль приводит к формированию привычки к применению и рефлексии результативности проявлений своего ПССР, в процессе дальнейшей жизни и деятельности приводит к возникновению новой мотивации к профессиональному и личностному саморазвитию, делает специалиста более надежным [48].

В результате овладения программой развития ПССР в экспериментальных условиях получены данные, свидетельствующие о ее несомненной эффективности еще и с точки зрения повышения надежности ПССР (*табл. 16*).

**Использование определенного стиля саморегуляции  
сотрудниками экспериментальной  
и контрольной групп (баллы)**

Стиль саморегуляции	Самоотчет		Тестирование показателя		$t_{ks}$
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	
Непроизвольный, ненадежный	3,1	5,7	6,0	8,8	3,77
Произвольный, телесного уровня	7,5	7,2	7,3	6,2	2,67
Произвольный, вербального уровня	6,6	8,5	7,2	7,9	1,04
Произвольный, в ССП	7,7	3,1	9,3	6,1	3,95
Послепроизвольный, надежный	9,2	6,6	9,3	6,6	3,86

*Примечание.* По итоговому замеру формирующего эксперимента ( $N_{\text{эг}} = 25$ ,  $N_{\text{кг}} = 23$ ). Величины приводимых числовых показателей в самоотчетах как среднее от балльных оценок по группам участников; тестирование показателя осуществлялось с использованием батареи методик оценки ПССР и рассчитывалось согласно стандартной процедуре. В формирующем эксперименте использован параметрический t-критерий Стьюдента для несвязанных выборок ( $p = 0,001$ ,  $t_{ks} > 3,46$ ;  $p = 0,01$ ,  $t_{ks} > 2,66$ ;  $p = 0,05$ ,  $t_{ks} > 2$  при  $N_{\text{эг}} = 60$ ).

Из представленных данных следует, что в экспериментальной группе в результате профессионализации стиля ПСР практически перестал применяться первый стиль (слабо контролируемый процесс изменения образа и психических состояний в ответ на воздействие внешних и внутренних факторов профессиональных ситуаций) ( $t_{ks} = 3,77$ ), который заместился пятым стилем ( $t_{ks} = 3,86$ ), предполагающим послепроизвольное включение ранее сформированных операций построения образа и оптимизации психического состояния в ответ на осложнения ситуации. В соответствующих ситуациях сотрудниками стали более осоз-

нанно применяться физические (телесно-ориентированные) методы ПСР и ССП.

Использование ПССР в качестве основы для целостного ПЛР является темой следующих нескольких лет разработки соответствующих НИР, поэтому, не останавливаясь на этой проблеме, перейдем к освещению условий и рекомендаций по развитию ПССР в условиях ЦПП.

Важнейшими условиями внедрения и успешной реализации специализированной программы развития ПССР являются:

- понимание значимости развития ПССР у сотрудников руководством ЦПП и неформальная поддержка им внедряемой программы;

- наличие необходимого бюджета времени на освоение методик ПССР и получение РО как в рамках плановых занятий по основным предметам профессиональной подготовки (*Приложение 28*), так и на самостоятельной подготовке;

- наличие необходимого методического обеспечения (*Приложения 8–12, 24–25, 27–28*), апробированного и рекомендованного для применения в условиях ЦПП отделом организации психологической работы управления организации морально-психологического обеспечения ГУРЛС МВД России, и соответствующего оборудования (*табл. 17*);

- личное владение применяемыми методами ПССР, достаточный уровень развития ПССР;

- наличие необходимой подготовки, методических знаний и умений у преподавателей ЦПП, ведущих предметы профессиональной подготовки, на базе которых осуществляется развитие ПССР у сотрудников;

- анализ данных ППО, предварительное изучение ЛОСР (*Приложение 8*) сотрудников и их учет в процессе освоения программы развития ПССР.

**Экспертная оценка возможностей повышения  
эффективности развития ПССР при соблюдении правил  
и использовании дополнительных средств при овладении  
методами ППСР**

№	Правила, применяемые вспомогательные средства	Экспертная оценка	
		<i>M</i> среднее (баллы)	<i>rS</i> Спирмена
1	Звуковое сопровождение	9,3	0,78
2	Цветовое сопровождение	9,2	0,79
3	Ольфакторное сопровождение	3,1	0,65
4	Использование разминочных физических (с образным наполнением) упражнений	7,8	0,48
5	Использование специальных дыхательных (с образным наполнением) упражнений	8,6	0,54
6	Использование приборов БОС	6,8	0,35
7	Комплексирование с сенсомоторным тренингом на уровнях <i>A, B, C</i> в рамках одного занятия	8,9	0,45
8	Соблюдение последовательности освоения методов саморегуляции	7,3	0,46
9	Включение как акселератор формирования навыков в предметы профессиональной подготовки	7,9	0,51

В опросе участвовали эксперты ( $N_{\text{эк}} = 34$ ) в области развития способности к саморегуляции, преподаватели ЦПП и участники программы. Показатели повышения эффективности освоения метода при учете того или иного правила: сокращение сроков освоения соответствующих упражнений; устойчивость приобретенных способностей управления психофизическими процессами; скорость вхождения в ССП (регистрации внешних и внутренних признаков соответствующих методу); способность

оптимизировать психическое состояние в соответствии с ситуацией; интегрируемость приобретенных способностей в предметы профессиональной подготовки ЦПП (1...4 – снизилась, 5 – не изменилась, 6...10 – повысилась).

Для оценки консолидированности мнения экспертов использован коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Для  $N_{\text{эк}} = 34$  его критическое значение при  $p = 0,01$  составляет  $r_S > 0,44$ .

Дополнительные возможности по акселерации процесса освоения методов ППСР используются психологами далеко не полностью. Как правило: упускается возможность применения ольфакторных средств для актуализации необходимых ассоциативных процессов; применение аппаратуры БОС вызывает некоторые затруднения, с одной стороны, связанные с трудностями ее применения в полевых условиях в полном составе обучаемой группы, а с другой – с проблемами интеграции полученных способностей в профессиональные действия. Это приводит к тому, что такое мощное средство, как БОС, чаще используется в решении диагностических задач и в целях релаксации, чем в профессиональной подготовке как средство развития ПССР.

Общие пожелания к ТТХ методик овладения ППСР для сотрудников МВД России, в частности ЦПП, выявленные в процессе апробации избыточной программы, сводятся к следующему: простота и доступность методов; возможность сочетания длительного постепенного освоения и кратковременных погружающих курсов; интегрируемость в предметы профессиональной подготовки и мероприятия МПО; ориентация на развитие ПССР от базовых сенсорных уровней, ориентированных на исполнительскую, силовую деятельность и пространственную ориентацию, к уровням эмоционального контроля и формирования стрессоустойчивости, к интеллектуальным уровням, связанным с работой с информаци-

ей, принятием решений, взаимодействием и т. п.; возможность непосредственного включения в профессиональную деятельность, службу, быт сотрудника для получения РО.

**Рекомендации преподавателям по реализации специализированной программы развития ПССР:**

– лично овладеть всем комплексом методов ППСР и постоянно совершенствовать свой ПССР и методику его развития у обучающихся;

– уделять самое пристальное внимание формированию мотивации обучающихся сотрудников к развитию ПССР начиная от ее внешних и соревновательных форм и рассматривая как конечную цель достижение внутренней убежденности в необходимости и реальной возможности развития ПССР персонально для себя [25; 90];

– непрерывно взаимодействовать с преподавателями других дисциплин, в рамках которых осуществляется специализированная программа развития ПССР, в целях согласования усилий и своевременной коррекции стратегии и тактики ее освоения;

– осуществлять переход к освоению новых методик ППСР в соответствии с обоснованным алгоритмом (*Приложение 27*) на основании оценки достижений сотрудников по внешним и внутренним критериям, понимая, что изначально определенные временные пропорции могут несколько изменяться;

– подробно и доходчиво доводить до сознания обучающихся критерии правильности выполнения упражнений ППСР и достижения результатов, убедиться, что обучаемые правильно поняли эту информацию;

– в упражнениях, связанных с развитием способности к ППСР и с получением РО, акцентировать внимание на отсутствии необходимости больших физических усилий при обязательном условии углубленного осознания текущих психофизических про-

цессов (особенно на базовых сенсомоторных уровнях, связанных с тонусом, вестибулярным контролем, координацией и точностью движений), содержании и динамике реализуемого образа;

– предоставлять достаточное, но не избыточное время на выполнение упражнений, связанных с ППСР, контролируя этот процесс путем самостоятельного внутреннего проигрывания алгоритма в режиме реального времени;

– осуществлять обязательную процедуру обсуждения выполненного упражнения, предоставляя возможность предъявления личного опыта как можно большему количеству участников (не выходя за рамки обоснованного бюджета времени (*Приложение 27*), обращая внимание на то, чтобы в течение отдельного занятия (возможно, по разным упражнениям) высказался каждый;

– в процессе обучения по дисциплинам профессиональной подготовки широко и творчески опираться на развиваемую способность к ППСР в целях повышения качества и сокращения сроков овладения целевыми знаниями, умениями и навыками.

### **Рекомендации сотрудникам по освоению специализированной программы развития ПССР:**

– осознать свою личную заинтересованность в раскрытии глубинных психофизических резервов для повышения эффективности профессиональной деятельности, повышения качества всей своей жизнедеятельности;

– понять наиболее общие механизмы и закономерности функционирования психики и сознания, суть процедуры, включение и использование глубинных психофизических резервов;

– акцент в выполнении любого физического действия при освоении ППСР делать на его углубленном осознании, выделении и запоминании всей палитры ощущений, особенно внутренних (проприоцептивных);

- четко уяснить признаки (критерии) правильного выполнения упражнений и достижения результата, в ходе самостоятельной работы ориентироваться на них;

- разобраться в общем замысле и порядке освоения специализированной программы развития ПССР в процессе обучения в ЦПП и перспективе дальнейшего совершенствования в этой области;

- осознать как огромную пользу от правильных занятий ППСР с подготовленным преподавателем, так и возможные негативные последствия при попытке практиковать самостоятельно, особенно не проверенные экспериментально и клинически транссовые психотехники;

- использовать для повышения своей теоретической подготовленности по вопросам ППСР и ПССР только проверенные, научно обоснованные источники, имея в виду наличие большого количества недостоверной и вредной информации по данной проблеме как в печатном виде, так и в интернет-ресурсах;

- в ходе плановых занятий по овладению специализированной программой развития ПССР необходимо полностью разобраться в целях, алгоритме и возможных ошибках при выполнении конкретного упражнения, четко понять критерии правильности реализации каждого его этапа, а также получить первичный опыт под контролем преподавателя;

- уделять первостепенное внимание регулярному самостоятельному совершенствованию в ППСР в соответствии с рекомендациями преподавателей, применяя развиваемую способность для успешного выполнения профессиональных, служебных и бытовых задач;

- предоставлять свой личный РО для получения обратной связи и рефлексировать внешний РО в целях преодоления затруднений в процессе развития ПССР.

Таким образом, на четвертом этапе экспериментального исследования осуществлена оптимизация Программы развития ПССР у сотрудников в процессе профессионального обучения по образовательным программам профессиональной подготовки по должности служащего «Полицейский» (§ 2.2) путем ее интеграции в профессиональную подготовку. Оптимизация осуществлена на основании пилотажных апробаций различных вариантов сочетания методик и экспертных оценок, касающихся целесообразности включения отдельных упражнений в оптимизируемую программу и рекомендуемого предмета профессиональной подготовки для первичного овладения и получения РО. Результатом этой оптимизации явилась специализированная программа развития ПССР, характеризующаяся четким временным алгоритмом освоения подводящих методик и комплексных методов ППССР, распределенных по основным дисциплинам профессиональной подготовки в ЦПП.

Процедуры, последовательность и критерии правильности освоения и применения конкретных методов подробно представлены в тексте и приложениях. Сформулированы условия успешности внедрения программы в повседневную практику ЦПП, даны наиболее общие рекомендации преподавателям и обучаемым по развитию ПССР.

Важной особенностью разработанной программы является ее нацеленность не только на овладение обоснованным, профессионально ориентированным комплексом методов ППССР, но и на организованное получение широкого профессионального РО. Именно эта связка в сочетании с учетом ЛОСР сотрудника при отборе и обучении позволяет успешно решить задачу развития ПССР, являющегося важнейшим условием повышения эффективности профессиональной деятельности, повышения качества жизни и увеличения сроков профессионального долголетия сотрудника.

### Вывод

В результате теоретического анализа проблемы и проведенного исследования установлено, что требования к ПССР сотрудников ОВД в целом совпадают с общими требованиями для специалистов силовых структур. Однако в силу особенностей профессиональной подготовки и служебной деятельности сотрудников ОВД более значимые позиции занимают методические факторы ПССР, связанные с организационными трудностями, сопровождающими процесс как начальной, так и текущей подготовки. При этом внутренняя иерархия содержательных и процессуальных требований практически полностью соответствует картине, наблюдаемой в других силовых ведомствах.

Полученные на начальном этапе эксперимента показатели ЛОСР демонстрируют их достаточность по отношению к задаче развития ПССР у сотрудников в процессе профессионального обучения по программам профессиональной подготовки по должности «Полицейский».

Однако обращает на себя внимание меньшая готовность к развитию ПССР (< 70 %), продемонстрированная по показателю: уверенности в принципиальной возможности развития способности использования глубинных психофизических резервов, теоретического знакомства с проблемой ПСР. При этом отмечается, что 45 % участников соответствуют четвертому типу саморегуляции поведения по В. И. Моросановой, являющемуся предпочтительным на начальном этапе овладения методами ППСР и развития ПССР. Это демонстрирует противоречие между психофизической предрасположенностью к развитию ПССР и неуверенностью в возможности ее реализации. Разрешение этого противоречия являлось важнейшей задачей начального этапа освоения программы, преодоление которого совпадает с появ-

лением внутренней мотивации (в понимании П. Я. Гальперина) к овладению ППСР.

Обобщенные показатели ЛОСР представителей экспериментальных и контрольной групп ( $N_{\text{общ}} = 64$ ) характеризуют их следующим образом: малоэффективный; неустойчивый; не позволяющий произвольно включать глубинные психофизические резервы в ССП; не использующий даже при спонтанной актуализации всех возможностей ассоциативного управления регулирующей состоянием; неконтролируемо запускающийся вследствие интенсивных эмоциональных переживаний. Эта характеристика ЛОСР сотрудников демонстрирует несколько лучшие показатели, чем приводимые другими исследователями в целом по популяции, но соответствует показателям по другим силовым ведомствам. На начало эксперимента ЛОСР представителей экспериментальных и контрольной групп можно охарактеризовать как первый тип (непроизвольный, ненадежный, преимущественно вербальной регуляции и эмоциональной детерминации).

В ходе экспериментального воздействия способность к ППСР была успешно развита. Стержневым моментом в формировании ПССР и развитии способности к ППСР у сотрудников является достижение ССП, что существенно облегчается путем предварительного овладения подводящими телесно-ориентированными, дыхательными и образными методиками. Эксперимент показал, что эти методики достаточно просты в освоении и могут быть непротиворечиво интегрированы в плановые занятия, где они органично вписываются в их общий контекст и практически не требуют дополнительных временных затрат. Кроме того, в целях оптимизации бюджета времени на первом этапе развития ПССР количество подводящих методик было сокращено на основании экспертных оценок, и в целом это не сказалось на динамике развития способности к ППСР. Однако практическая работа показа-

ла, что в дальнейшем может возникнуть необходимость расширения спектра и углубления владения подводящими методиками. В отдельных случаях они могут стать основой формирования индивидуально-особенного способа ППСР.

Овладение комплексными методами ППСР имеет свои особенности. Эти методы, как правило, требуют проведения занятий в специально отведенное для этого время, и лишь по мере развития способности к ППСР и в целях совершенствования и получения практической пользы они могут и должны быть интегрированы в другие дисциплины профессиональной подготовки. Важно соблюдать последовательность освоения этих методов и своевременно наращивать усилия по совершенствованию в этой области.

В ходе экспериментального исследования на основании пилотажных апробаций различных вариантов сочетания методик и экспертных оценок, касающихся целесообразности включения отдельных упражнений в итоговую программу, была осуществлена ее оптимизация. Результатом этой оптимизации явилась специализированная программа развития ПССР, характеризующаяся четким временным алгоритмом освоения подводящих методик и комплексных методов ППСР, распределенных по основным предметам обучения.

Процедуры, последовательность и критерии правильности освоения и применения конкретных методов подробно представлены в основном тексте и приложениях. Сформулированы условия успешности внедрения программы в повседневную практику ЦПП, даны наиболее общие рекомендации преподавателям и обучаемым по развитию ПССР.

В процессе изучения опыта применения ППСР в других ведомствах и проводимой экспериментальной работы у авторского коллектива сложилось четкое понимание, что само по себе овла-

дение методами ППСР мало что дает личности и профессиональной деятельности. Важно совершенствовать эту способность, применяя ее в широком контексте профессиональной и жизнедеятельности, только это приведет к ее стабилизации и только тогда позволит говорить о сформировавшемся ПССР.

Важнейшую роль в этом играет получение РО: первичного (организованного в процессе профессиональной подготовки) и дальнейшего (самостоятельного). Эта идея реализована в разработанной специализированной программе развития ПССР. Нацеленность не только на овладение обоснованным, профессионально ориентированным комплексом методов ППСР, но и на организованное получение широкого профессионального РО является ее отличительной особенностью.

Учет ЛОСР сотрудника в овладении профессионально ориентированными методами ППСР и создание условий для приобретения многообразного позитивного РО позволяют развить и индивидуализировать ПССР, который позволит повысить эффективность профессиональной деятельности сотрудника, обеспечить его профессиональное долголетие и высокое качество жизнедеятельности.

## Заключение

Актуальность проблемы повышения эффективности профессиональной деятельности специалистов силовых структур, в том числе и сотрудников ОВД, обусловленная нарастанием активности враждебных нашему государству сил, попыток дестабилизировать внутривнутриполитическую обстановку, использовать различные провокации, массовые беспорядки, выступления асоциальных групп, очевидна. В этих условиях поиск и использование резервов для повышения качества профессиональной подготовки сотрудников, обоснование и апробация современных методов ПЛР сотрудника занимают особое место.

Как показывают теоретическое изучение проблемы, анализ опыта и проведенные нами экспериментальные исследования, в основе успешности как первоначальной профессиональной подготовки, так и всей последующей профессиональной деятельности лежит способность сотрудника осознанно управлять собой, рационально использовать свои психофизические резервы в целях восстановления работоспособности, эффективной и селективной мобилизации своего потенциала при выполнении профессиональных задач.

Важно, чтобы развитие этих способностей не откладывалось на поздние сроки профессионального становления, а как фундамент всех будущих успехов и профессионального долголетия закладывалось уже в ЦПП.

На сегодняшний день для этого уже создана соответствующая основа. Начиная с 2018 г. организовано проведение ряда НИР, направленных на исследование психологических особенностей сотрудников, проходящих первоначальную профессиональную подготовку, изучены типичные трудности и выявлены психофизические детерминанты их преодоления. В подтвержде-

дение ранее проведенных теоретических исследований важнейшей и основополагающей из этих детерминант определено наличие достаточного уровня развития ПССР.

Теоретический анализ проблемы показал следующее:

– методы психофизического воздействия и самовоздействия имеют многовековую историю, сопоставимую с историей существования человеческой цивилизации;

– эти технологии занимали центральное место в системах комплексного развития представителей различных сословий и профессиональных групп, прежде всего связанных с религиозными культурами и воинским делом;

– практики, описанные в древних литературных источниках или сохранившиеся до наших дней в виде национальной изустной традиции, имеют большой развивающий потенциал, базируются на многовековом опыте;

– лишь отдельные из традиционных психофизических практик на сегодняшний день апробированы экспериментально (отдельные элементы йоги и цигуна, чаньские технологии медитации и др.), большинство же и по сей день не имеет полноценного научного подтверждения и теоретического обоснования, что не позволяет использовать их в ПЛР сотрудника;

– в психологии, физиологии и медицине существует развитая традиция научного исследования феноменов саморегуляции, восходящая к теоретическим и прикладным исследованиям первых европейских и американских школ психофизического воздействия и самовоздействия, у истоков которых стояли А. А. Токарский, Г. И. Россолимо, В. М. Бехтерев, Э. Куэ, И. Г. Шульц, Э. Джекобсон и др.;

– выявленные закономерности и механизмы позволяют научно подойти к решению проблемы переосмысления старых, проверенных на постороннем опыте методиках и интегриро-

вания их в современные экспериментально апробированные технологии ППСР.

Результатом проведенной экспериментальной работы стали научное обоснование и методическое обеспечение комплексной модели (программы) развития ПССР сотрудников как основы для дальнейшего успешного ПЛР и его применения в профессиональной подготовке в ЦПП и дальнейшей деятельности. Эффективность разработанной программы доказана на уровне статистической значимости с использованием как внешних, так и внутренних критериев.

Разработана методика диагностики ЛОСР, сложившихся у сотрудника в дослужебный период его жизни. Осуществлены подбор и конструирование методов ППСР, наиболее подходящих с точки зрения особенностей профессиональной деятельности, обоснованы последовательность и методические особенности их освоения в рамках ведущих дисциплин ЦПП. Особое внимание уделено определению места и критериев результативности применения методов ППСР как в профессиональной подготовке, так и на службе и в быту, обоснованию порядка и сфер применения освоенных средств ППСР для приобретения профессионального РО и скорейшего формирования ИПССР.

Апробирована комплексная модель развития ПССР в условиях ЦПП. Она включает несколько направлений и уровней освоения, каждый из которых является относительно самостоятельным, включен в тот или иной предмет профессиональной подготовки, но в итоге объединяется с другими в единую систему на основании принципа восходящей поуровневой интеграции психофизических функций.

Применение целостной технологии развития ПССР в рамках различных предметов профессиональной подготовки

в ЦПП позволяет существенно повысить качество их освоения. Предметом исследования последующих НИР определена проблема повышения эффективности формирования как моторных и интеллектуальных профессиональных действий, так и стрессоустойчивости сотрудника на основе развития ПССР.

## Библиографический список

1. Абаев, Н. В. Сунь Лутан о философско-психологических основах «внутренних» школ у-шу / Н. В. Абаев, И. В. Горбунов. – Новосибирск : Наука : Сибирское отделение, 1992. – 168 с.
2. Абаев, Н. В. Чань-буддизм и культура психической деятельности в средневековом Китае / Н. В. Абаев ; отв. ред. Л. П. Делюсин. – Новосибирск : Наука : Сибирское отделение, 1983. – 125 с.
3. Абаев, Н. В. Чань-буддийские традиции в истории средневекового китайского общества : дис. ... д-ра ист. наук : 09.00.06, 07.00.00 / Н. В. Абаев. – М., 1991. – 399 с.
4. Автандилян, Е. А. Индийская цивилизация. Избранные работы. Ч. 1 / Е. А. Автандилян. – М. : Русайнс, 2018. – 100 с.
5. Автандилян, Е. А. Индуизм и философия йоги : учебное пособие. Ч. 1: Индуизм – базовые понятия и дефиниции / Е. А. Автандилян. – М. : Русайнс, 2018. – 60 с.
6. Акулич, А. Л. Возможности психологического влияния православия на личностный смысл боевой деятельности офицера : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.14. – М., 1996. – 215 с.
7. Алексеев, А. В. Преодолей себя! Психологическая подготовка в спорте / А. В. Алексеев. – 5-е изд., перераб. и доп. – Ростов н/Д. : Феникс, 2006. – 352 с. – (Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте).
8. Алексеев, А. В. Система АГИМ. Путь к точности / А. В. Алексеев. – Ростов н/Д. : Феникс, 2004. – 120 с. – (Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте).
9. Алиев, Х. М. Метод «Ключ». Открой свой мир! Включи внутренние резервы / Х. М. Алиев. – СПб. : Питер, 2010. – 200 с. – (Как помочь себе самому).
10. Аллахвердов, В. М. Методологическое путешествие по океану бессознательного к таинственному острову сознания / В. М. Аллахвердов. – СПб. : Речь, 2003. – 368 с.

11. Анохин, П. К. Кибернетика функциональных систем: Избранные труды / П. К. Анохин ; под общ. ред. К. В. Судакова. – М. : Медицина, 1998. – 400 с.
12. Бердяев, Н. А. Духовный кризис интеллигенции: статьи по общественной и религиозной психологии, 1907–1909 / Н. А. Бердяев. – СПб. : Типография товарищества «Общественная польза», 1910. – 304 с.
13. Бердяев, Н. А. Новое религиозное сознание и общественность / Н. А. Бердяев. – СПб. : М. В. Пирожков, 1907. – L, 233 с.
14. Бернштейн, Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
15. Бернштейн, Н. А. Физиология движений и активность / Н. А. Бернштейн ; под ред. О. Г. Газенко. – М. : Наука, 1990. – 496 с. – (Классики науки).
16. Богачихин, М. М. Внутренние практики в буддизме и даосизме (секретные методы) / М. М. Богачихин. – М. : Ганга, 2010. – 145 с.
17. Богдановская, И. М. Смысловая организация современного религиозного опыта личности : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / И. М. Богдановская. – СПб., 2002. – 22 с.
18. Бурно, М. Е. Самовнушение и аутогенная тренировка / М. Е. Бурно ; под ред. В. Е. Рожнова. – М. : Центральный ордена Ленина институт усовершенствования врачей, 1975. – 20 с.
19. Бутейко, В. К. Теория Бутейко о ключевой роли дыхания для здоровья человека: научное введение в метод Бутейко для специалистов / В. К. Бутейко, М. М. Бутейко. – Воронеж : Общество Бутейко, 2005. – 100 с.
20. Васильев, Т. Э. Начала хатха-йоги / Т. Э. Васильев. – М. : Прометей, 1990. – 232 с.
21. Велецкая, Н. Н. Языческая символика славянских архаических ритуалов / Н. Н. Велецкая. – М. : Наука, 1978. – 237 с.

22. Величковский, Б. М. Когнитивная наука. Основы психологии познания : учебник для бакалавриата и магистратуры : в 2 т. Т. 1 / Б. М. Величковский. – М. : Юрайт, 2019. – 405 с. – (Авторский учебник).

23. Воронов, И. А. Восточно-Азиатская психотелесная теория личности в отечественной системе спортивных единоборств: историко-психологическое и экспериментальное исследование : дис. ... д-ра психол. наук : 13.00.04 / И. А. Воронов. – СПб., 2005. – 481 с.

24. Гайдуков, А. В. Идеология и практика славянского неоязычества : дис. ... канд. филос. наук : 09.00.06 / А. В. Гайдуков. – СПб., 2000. – 164 с.

25. Гальперин, П. Я. Введение в психологию : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по гуманитарным специальностям / П. Я. Гальперин. – 5-е изд. – М. : Московский психолого-социальный институт, 2005. – 327 с.

26. Говинда, А. Основы тибетского мистицизма: согласно эзотерическому учению великой мантры Ом Мани Падмэ Хум / А. Говинда. – М. : Беловодье, 2012. – 320 с. – (Мир Востока).

27. Говинда, А. Психологическая позиция философии раннего буддизма: согласно традиции абхидхаммы / А. Говинда. – М. : Беловодье, 2007. – 208 с. – (Мир Востока).

28. Говинда, А. Психология раннего буддизма / А. Говинда. – М. : Беловодье, 2007. – 160 с. – (Мир Востока).

29. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 208 с. – (Наука – спорту. Психология).

30. Гордеева, Н. Д. Функциональная структура действия / Н. Д. Гордеева, В. П. Зинченко. – М. : МГУ, 1982. – 208 с.

31. Гримак, Л. П. Резервы человеческой психики. Введение в психологию активности / Л. П. Гримак. – М. : Политиздат, 1987. – 286 с.

32. Гримак, Л. П. Тайны гипноза: современный взгляд / Л. П. Гримак. – СПб. : Питер, 2004. – 304 с.
33. Гроф, С. За пределами мозга. Рождение, смерть и трансценденция в психотерапии / С. Гроф. – М. : АСТ, 2001. – 504 с. – (Тексты трансперсональной психологии).
34. Данилова, Н. Н. Психофизиологическая диагностика функциональных состояний. – М. : МГУ, 1992. – 192 с.
35. Дворников, А. Штабы для новых войн / А. Дворников // Военно-промышленный курьер. – 2018. – № 28 (741). – С. 5.
36. Дикая, Л. Г. Психология саморегуляции функционального состояния субъекта в экстремальных условиях деятельности : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.03 / Л. Г. Дикая. – М., 2002. – 49 с.
37. Долин, А. А. Кэмпо – традиция воинских искусств / А. А. Долин, Г. В. Попов. – М. : Наука, 1990. – 429 с.
38. Дудин, С. М. Произвольная психическая саморегуляция как средство повышения надежности наводчика орудия танка : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.14 / С. М. Дудин. – М., 1995. – 195 с.
39. Заключительный отчет о НИР «Психологическая работа с сотрудниками, впервые принятыми на службу в органы внутренних дел, в процессе профессионального обучения по программам профессиональной подготовки по должности “Полицейский”». – М., 2020. – 54 с. – Заявка ДГСК МВД России от 31.07.2017 № 21/8/9766.
40. Заседателяева, А. Г. Язычество как феномен духовной культуры : дис. ... канд. культурологии : 24.00.01 / А. Г. Заседателяева. – Краснодар, 2003. – 145 с.
41. Зинченко, В. П. Миры сознания и структура сознания / В. П. Зинченко // Вопросы психологии. – 1991. – № 2. – С. 15–37.

42. Зинченко, В. П. Человек развивающийся: очерки российской психологии / В. П. Зинченко, Е. Б. Моргунов. – 2-е изд., уточн. и доп. – М. : Тривола, 1994. – 333 с.

43. Иванников, В. А. Психологические механизмы волевой регуляции : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальностям психологии / В. А. Иванников. – 3-е изд. – СПб. : Питер, 2006. – 203 с.

44. Измененные состояния сознания: современные исследования : научно-аналитический обзор / [сост. Л. П. Мордвинцева]. – М. : Институт научной информации по общественным наукам, 1995. – 56 с.

45. Индийская философия : энциклопедия / отв. ред. М. Т. Степанянц. – М. : Восточная литература, 2009. – 952 с.

46. Классическая йога: («Йога-сутры» Патанджали и «Вьяса-бхашья») / пер. с санскрита, введ., коммент. и реконструкция системы Е. П. Островской и В. И. Рудого. – М. : Наука (Главная редакция восточной литературы), 1992. – 264 с.

47. Королюк, Н. И. Психическая саморегуляция как средство повышения успешности учебной деятельности курсантов и слушателей вузов : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.14 / Н. И. Королюк. – М., 1994. – 182 с.

48. Крук, В. М. Психологическое обеспечение личностной надежности специалиста силовых структур : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.03 / В. М. Крук. – М., 2013. – 502 с.

49. Кузнецова, В. С. Дуалистические легенды о сотворении мира в восточнославянской фольклорной традиции / В. С. Кузнецова ; отв. ред. С. Ю. Неклюдов. – Новосибирск : Сибирское отделение РАН, 1998. – 247 с.

50. Куманецкий, К. История культуры Древней Греции и Рима / К. Куманецкий ; пер. с польск. В. К. Ронина. – М. : Высшая школа, 1990. – 352 с.

51. Кучеренко, В. В. Измененные состояния сознания: психологический анализ / В. В. Кучеренко, В. Ф. Петренко, А. В. Рассохин // Вопросы психологии. – 1998. – № 3. – С. 70–77.

52. Лаптев, Р. В. Психологические условия формирования произвольной саморегуляции в профессиональной деятельности у сотрудников правоохранительных органов : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.03 / Р. В. Лаптев. – М., 2021. – 217 с.

53. Леонтьев, А. Н. Проблемы развития психики / А. Н. Леонтьев. – 4-е изд. – М. : МГУ, 1981. – 584 с.

54. Лобзин, В. С. Аутогенная тренировка : справочное пособие для врачей / В. С. Лобзин, М. М. Решетников. – Ленинград : Медицина : Ленинградское отделение, 1986. – 278 с.

55. Лозанов, Г. Сущность, история и экспериментальные перспективы суггестопедической системы при обучении иностранным языкам / Г. Лозанов // Методы интенсивного обучения иностранным языкам : начальный курс английского языка. – М. : [б. и.], 1976. – С. 7–16.

56. Лувсан, Г. Интеграция традиционной и современной рефлексотерапии в медицине. Научные основы, принципы, практические аспекты : дис. ... д-ра мед. наук / Г. Лувсан. – М., 1987. – 489 с.

57. Лувсан, Г. Традиционные и современные аспекты восточной медицины. Рефлексотерапия. Клиническая диагностика. Терапевтический справочник. Массаж и гимнастика / Г. Лувсан ; отв. ред. В. Н. Цибуляк, О. И. Загоруйко. – М. : Московские учебники и картолитография, 2000. – 408 с.

58. Ма Цзижень. Цигун: история, теория, практика / Ма Цзижень, М. М. Богачихин. – М. : София, 2003. – 478 с.

59. Макаров, Н. А. Психологическая самоподготовка к рукопашному бою / Н. А. Макаров, Г. В. Антонов. – Минск : Предприиматель С. М. Ананич : Издательский дом, 1993. – 80 с.

60. Мак-Фарленд, Д. Поведение животных: Психобиология, этология и эволюция / Д. Мак-Фарленд ; пер. с англ. Н. Ю. Алексеенко и др. ; под ред. П. В. Симонова. – М. : Мир, 1988. – 520 с.

61. Маслов, А. А. Социально-исторические и теоретические аспекты ушу и его роль в культурной традиции Китая : дис. ... д-ра ист. наук : 07.00.03 / А. А. Маслов. – М., 1995. – 743 с.

62. Миллер, Н. В. Шаманизм: история, особенности развития: на материалах Западной Сибири : дис. ... канд. ист. наук : 07.00.02 / Н. В. Миллер. – Омск, 2000. – 254 с.

63. Моросанова, В. И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека / В. И. Моросанова. – М. : Наука, 2001. – 192 с.

64. Наркотические патрули Третьего рейха. С чем экспериментировали нацисты // ТРК ВС РФ «Звезда». – URL: <https://tvzvezda.ru/news/201503211617-lr2u.htm> (дата обращения: 22.07.2022).

65. Ондар, Т. А. Психологические функции шаманизма в современных социальных и политических процессах : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.12 / Т. А. Ондар. – М., 1998. – 134 с.

66. Осипова, О. С. Славянское языческое миропонимание (Философское исследование) / О. С. Осипова. – М. : Московский государственный институт радиотехники, электроники и автоматики, 2000. – 59 с.

67. Осницкий, А. К. Структура, содержание и функции регуляторного опыта человека : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01 / А. К. Осницкий. – М., 2001. – 370 с.

68. Основы автоматического регулирования. Т. 2: Элементы систем автоматического регулирования. Ч. 1: Чувствительные усилительные и исполнительные элементы / под ред. В. В. Солодовникова. – М. : Машгиз, 1959. – 723 с.

69. Основы рукопашного боя / [Г. А. Бурцев и др.]. – М. : Воениздат, 1991. – 207 с.

70. Павлов, К. А. Проблема языческих верований древних славян в трудах современных отечественных ученых : дис. ... канд. ист. наук : 07.00.09 / К. А. Павлов. – М., 2012. – 313 с.

71. Панкратова, Т. М. Саморегуляция в социальном поведении : учебное пособие для студентов, обучающихся по направлению «Психология» / Т. М. Панкратова. – Ярославль : Ярославский государственный университет имени П.Г. Демидова, 2011. – 110 с.

72. Попов, В. Е. Психологическая реабилитация военнослужащих после экстремальных воздействий: На материале землетрясения в Ленинакане, межнационального конфликта в Фергане и боевых действий в Афганистане : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / В. Е. Попов. – М., 1992. – 25 с.

73. Попов, Г. В. В тени русского собора. Техника боевого единоборства / Г. В. Попов. – М. : РИО ВАФ, 1991. – 90 с.

74. Преподобные Старцы Оптинские. Жития и наставления. – 2-е изд., испр. и доп. – Козельск : Введенский ставропигиальный мужской монастырь Оптиная Пустынь, 2017. – 512 с.

75. Психологические аспекты буддизма / отв. ред. Н. В. Абаев. – 2-е изд. – Новосибирск : Наука, 1991. – 183 с.

76. Пути обретения бессмертия: даосизм в исследованиях и переводах Е. А. Торчинова. – СПб. : Азбука-классика : Петербургское востоковедение, 2007. – 605 с. – (Academia).

77. Райх, В. Характероанализ. Техника и основные положения для обучающихся и практикующих аналитиков / В. Райх. – М. : Республика, 1999. – 462 с. – (Мыслители XX века).

78. Рожнов, В. Е. Гипноз и внушение в медицине / В. Е. Рожнов. – М. : Знание, 1955. – 32 с.

79. Рыбаков, Б. А. Язычество древних славян / Б. А. Рыбаков. – М. : София : Гелиос, 2002. – 588 с.

80. Сафронов, А. Г. Психопрактики в мистических традициях от архаики до современности / А. Г. Сафронов. – Харьков : Ритм Плюс, 2008. – 288 с.

81. Сидорова, Е. Г. Буддизм и психоанализ в пространстве межкультурного взаимодействия / Е. Г. Сидорова. – СПб. : Нестор, 2005. – 185 с.

82. Слуцкий, А. С. Комплексная психотерапия больных невротами с состоянием страха : автореф. дис. ... канд. мед. наук : 14.00.18 / А. С. Слуцкий. – М., 1974. – 20 с.

83. Смирнов, В. Н. Использование нетрадиционных психотехник в профессионально-психологической подготовке сотрудников органов внутренних дел к действиям в экстремальных условиях: на основе методик чань-, дзен-буддизма : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.06 / В. Н. Смирнов. – Рязань, 1999. – 270 с.

84. Смирнов, В. Н. Профессионально-психологическая подготовка сотрудников специальных подразделений органов внутренних дел к действиям в экстремальных условиях : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.06 / В. Н. Смирнов. – М., 2004. – 504 с.

85. Сопов, В. Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте : методическое пособие / В. Ф. Сопов. – М. : РГУФКСИТ, 2010. – 116 с. – (Совершенствование системы управления спортивной отраслью).

86. Спивак, Л. И. Измененные состояния сознания у здоровых людей (постановка вопроса, перспективы исследований) / Л. И. Спивак // Физиология человека. – 1988. – Т. 14. – № 1. – С. 138–147.

87. Судзуки, Д. Т. Антология дзен-буддийских текстов / Д. Т. Судзуки ; пер. с англ. М. А. Захаровой ; под ред. С. В. Пахомова. – СПб. : Наука, 2005. – 275 с.

88. Судзуки, Д. Т. Лекции по дзен-буддизму / Д. Т. Судзуки. – М. : Ассоциация молодых ученых, 1990. – 112 с.

89. Сунь Цзы. Трактат о военном искусстве: с комментариями и объяснениями : хрестоматия / Сунь Цзы ; пер. с китайск., предисл. и коммент. Н. Конрада. – М. : АСТ, 2017. – 318 с. – (Философия на пальцах).

90. Талызина, Н. Ф. Управление процессом усвоения знаний (психологическая основа) / Н. Ф. Талызина. – 2-е изд., доп. и испр. – М. : МГУ, 1984. – 344 с.

91. Торчинов, Е. А. Введение в буддизм / Е. А. Торчинов. – СПб. : Азбука, 2017. – 352 с. – (Азбука-классика. Non-fiction).

92. Файдыш, Е. А. Измененные состояния сознания (Краткий путеводитель по внутренним мирам) / Е. А. Файдыш. – М. : Корона-Лак, 1993. – 132 с.

93. Федотов, А. Ю. Произвольная психическая саморегуляция в деятельности сотрудников органов внутренних дел : монография / А. Ю. Федотов. – М. : Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, 2019. – 134 с.

94. Федотов, А. Ю. Психологическое обеспечение профессиональной надежности специалиста силовых структур : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.03 / А. Ю. Федотов. – М., 2020. – 904 с.

95. Федотов, А. Ю. Эмоциональные состояния, негативно влияющие на профессиональную деятельность сотрудников ОВД, и их преодоление : учебно-методическое пособие / А. Ю. Федотов, И. Н. Медведев. – М. : ДГСК МВД России, 2013. – 143 с.

96. Фрейджер, Р. Личность и личностный рост: Восточные теории личности / Р. Фрейджер, Дж. Фейдимен. – М. : Прайм-Еврознак, 1994. – 136 с.

97. Фрейджер, Р. Личность: теории, упражнения, эксперименты / Р. Фрейджер, Дж. Фейдимен. – СПб. : Прайм-Еврознак ; М. : Олма-Пресс, 2004. – 608 с. – (Психологическая энциклопедия).

98. Чаттерджи, С. Индийская философия / С. Чаттерджи, Д. Датта. – М. : Академический проект : Альма Матер, 2009. – 361 с. – (Концепции).

99. Шерток, Л. Гипноз / Л. Шерток. – М. : Сампо, 2002. – 223 с. – (Классика гипноза).

100. Юнг, К. Г. Карл Густав Юнг о современных мифах / К. Г. Юнг ; пер. с нем., предисл. и примеч. Л. О. Акопяна ; под ред. М. О. Оганесяна, Д. Г. Лахути. – М. : Практика, 1994. – 251 с.

101. Юнг, К. Г. О психологии восточных религий и философий / К. Г. Юнг. – М. : Московский философский фонд : Медиум, 1994. – 256 с.

## Приложения

### **Приложение 1. О целесообразности применения термина «психофизический» в обосновании и описании технологий профессионально-личностного развития специалиста силовых структур**

**Психофизические качества** – это присущая специалисту как многоуровневой открытой биосоциальной системе совокупность телесных (прежде всего моторных и физиологических) и психических свойств, за счет которых осуществляются отражение реальности, построение интегрального образа и регуляция деятельности. В процессе выполнения действия психофизические качества складываются в многоуровневую функциональную систему, включающую фоновые (глубинные телесные) и ведущий (интеллектуальный) уровни, в рамках которой конечный продукт представлен в виде совокупности внешнедвигательных (моторных) и внутренних (физиологических и идеальных) конструкций в различных вариациях.

Условно делятся: на моторные (доминирует внешнедвигательный компонент – сила, быстрота, координированность, амплитуда, степень свободы); психофизиологические (доминируют элементарные отражательно-регулятивные процессы, связанные с вегетативными функциями, фундаментальными эмоциями и пространственно-временным восприятием, – активность, выносливость, плотность моторного пространственно-временного поля); психические (доминируют сложные эмоциональные, волевые, когнитивные процессы – вариативность, ловкость, прогностичность, логичность).

**Базисные психофизические качества** – непосредственно не обнаруживающие себя в процессе исследования профессиональной деятельности как детерминанта профессиональной

эффективности и надежности, но выступающие необходимым условием для успешной реализации технологий ПЛР (как правило, относящиеся к свойствам уровней *A*, *B* (реже *C*) построения движений и действий по Н. А. Бернштейну, В. П. Зинченко, Б. М. Величковскому).

**Психофизические качества-детерминанты профессиональной эффективности и надежности** – непосредственно обнаруживающие себя в процессе исследования профессиональной деятельности как детерминанта профессиональной эффективности и надежности.

**Пластичные психофизические качества-детерминанты** – способные к трансформации и показывающие позитивную динамику в рамках имеющегося временного ресурса и применяемой технологии ПЛР (как правило, относящиеся к уровням *A*, *B* (реже к *C*, *D* и *E*).

**Резистентные психофизические качества-детерминанты** – неспособные к трансформации в рамках имеющегося временного ресурса и применяемой технологии ПЛР (как правило, относящиеся к глубинным диспозиционным мотивам, темпераменту и характеру, высшим интеллектуальным свойствам (уровень *E*).

**Почему используется категория «психофизические»:**

– чтобы подчеркнуть роль сенсомоторной составляющей как  $\alpha$  и  $\omega$  в едином психическом процессе отражения, построения образа и регуляции поведения и деятельности;

– чтобы подчеркнуть «сквозную» сенсомоторную природу любого идеального (психического) процесса;

– чтобы напомнить, что в филогенезе и онтогенезе человек развивается от базовых «физических» уровней (*A*, *B*), которые в большей степени представлены «чистой» внутренней моторикой, за которыми стоят элементарные психические процессы;

на уровне *C* равно представлены усложняющаяся «физическая» и нарастающая «психическая» компоненты; на уровнях *D* и *E* доминирует идеальная (сознание) составляющая, в основе которой лежит свернутая моторика;

– чтобы показать, что эти качества рассматриваются в рамках деятельностной психологии, где развитие психики происходит посредством интериоризации моделей физической реальности (от чувственной ткани к рефлексивному слою), а функционирует она путем экстериоризации идеальных образов в физическую реальность посредством присущих ей моторных качеств (от рефлексивного слоя к биодинамической ткани);

– чтобы напомнить, что «живое движение» как целостный психофизический концепт рассматривается как единица психического (Н. А. Бернштейн, В. П. Зинченко, Б. М. Величковский и др.);

– чтобы акцентировать внимание на том, что в методиках, основанных на рекрутировании глубинных ресурсов, преимущественно используется термин «психофизические», позволяющий показать неразрывную взаимосвязь внешних (физических) и внутренних (психических) результирующих феноменов (А. В. Алексеев, Х. М. Алиев, Л. Г. Дикая и др.).

## **Приложение 2. Сущность механизма психической саморегуляции и состояния самопогружения в трактовке различных ученых**

### **Механизм произвольной психической саморегуляции по А. В. Алексееву**

Почти во всех методах саморегуляции используются два основных психофизиологических механизма, воплощаемых, как правило, совместно.

Первый – снижение уровня бодрствования головного мозга до нужной степени.

Второй – предельная концентрация внимания на решаемой задаче. Разберем каждый из этих механизмов по отдельности.

Что такое снижение уровня бодрствования? Электрофизиологические исследования головного мозга позволили заглянуть в глубины многих сокровенных психических процессов. Например, уже точно доказано, что сон – это не торможение, не выключение из деятельности нервных клеток, а совершенно особое, причем активное, состояние головного мозга, при котором миллиарды «ночных» клеток выполняют, пока человек спит, весьма важную работу.

Переход от дневного деятельного состояния в глубокий ночной сон подразделяется на ряд стадий или, другими словами, на ряд уровней бодрствования:

1. Когда человек занимается чем-нибудь, например внимательно читает журнал или слушает лекцию, его мозг находится в состоянии активного бодрствования.

2. Но если сесть или лечь, сомкнуть глаза, расслабить все мышцы, ни о чем специально не думать, то возникает состояние своеобразной пассивности. Оно так и называется – пассивное бодрствование. Это состояние – первый шаг к покою, к засыпанию.

3. Второй шаг – более низкий уровень бодрствования – субъективно воспринимается как состояние дремоты, поверхностной сонливости.

4. Затем засыпающий человек, опускаясь как по ступенькам в темный подвал, погружается в глубокий сон.

Оказалось, что головной мозг, находящийся в состоянии пассивного бодрствования и дремоты, обретает весьма важное качество – становится повышено чувствительным к словам и связанным с ними мысленным представлениям.

Следовательно, для того чтобы наши целенаправленные слова и соответствующие им мысленные представления оказывали бы на нас ярко выраженное воздействие, их надо «пропускать» через головной мозг, находящийся на сниженном уровне бодрствования, – в состоянии, которое похоже на дремоту. Такова сущность первого основного механизма, используемого в методе ПСР.

Что такое предельная концентрация внимания на одной решаемой задаче?

Дело в том, что мы, люди, так устроены, что неспособны удерживать сосредоточенное внимание одновременно на двух предметах или явлениях, а тем более на нескольких. Так что наивно поступают те, кто пытается, например, одновременно читать газету и слушать радио. Когда внимание приковано к интересному тексту газеты, мы просто не воспринимаем содержание радиопередачи. Наоборот, если мы почему-либо прислушались к тому, что говорят по радио, то в этот момент наши глаза лишь формально скользят по тексту, а в памяти от «прочитанного» ничего не остается. Таким образом, предельная концентрация внимания на одной решаемой задаче как механизм саморегуляции исключает рассеивание активности по различным направлениям (задачам), а это, в свою очередь, позволяет включить в осуществ-

вление избранной для актуального решения задачи дополнительные, ранее неподконтрольные психофизические ресурсы.

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

Методика «Ключа» основан на способности мозга расслабляться при получении результата и напрягаться при его поиске. Машина мозга устроена так, что, если нет результата в следствии усилия, энергия не отключается, а перераспределяется на перепроверку правильности действий (закон сохранения энергии). Этот механизм обратной связи между усилием и результатом служит «компасом» нашего развития и основой чувства уверенности или неуверенности в себе. При получении результата в крови вырабатывается эндорфин – вещество, снимающее напряжение и создающее положительные эмоции. Поэтому люди, способные искать результаты и не заикливаться на неудаче, осуществляют этим самым принцип накопления положительных эмоций: они более здоровы и продуктивны в творчестве.

Этот принцип срабатывает и в случае, когда мы не ждем немедленного результата и избегаем этим самым разочарования и депрессии при его возможном отсутствии. В религиях этот принцип проповедуется как доктрина «бескорыстного служения». Например, индийская карма-йога (йога действия) учит выходить из-под власти обстоятельств именно через деяние положительных поступков без ожидания благодарности.

**Полезный совет:** не ждите немедленного результата! Человек часто теряет и расстраивается именно потому, что после усилия мозг ждет результата, а если его нет, человек теряет уверенность в себе: «Не получается!» Это и есть принцип мозговой фрустрации. Поэтому важно научиться позитивному мышлению: способности искать способ решения проблемы и не заикливаться на неудаче. Как развить в себе позитивное мышление? И как

открыть этот принцип школьнику, не готовому еще к пониманию великомудрых истин? Открыть этот мудрый опыт жизни помогают приемы саморегуляции. Потому что, если, например, в течение нескольких минут совершать только те усилия, которые сразу дают ожидаемые результаты, это приведет к закономерному отключению мозгового напряжения и включению особого состояния внутренней свободы. Такими результативными действиями являются приемы «Ключа».

Даже сам поиск «Ключа» производится по этому принципу: «Ищи то, что получается, и отбрасывай то, что не получается». «Получается» то, что выполняется с минимальным усилием, автоматически (например, рука по желанию поднимается, «всплывает» без обычных мускульных усилий). При этом правиле образуется исключительно индивидуальная последовательность действий, приводящая к интенсивному накоплению положительных результатов (потому что их отсутствие игнорируется), что и вызывает включение состояния раскрепощения с повышением уверенности в себе, вплоть до эйфории – чувства окрыления.

Вместо внешнего руководителя (гуру) при подборе «Ключа», таким образом, используется самоконтроль. Этот универсальный принцип работает и в самой жизни: люди инстинктивно ищут свое место в жизни именно путем перебора возможностей, отбрасывая то, что им затруднительно. Суть любой тренировки состоит в повторении действия до тех пор, пока это действие не будет выполняться с минимальным усилием, автоматически. Например, при каждодневном выполнении комплекса физических упражнений эта работа требует все меньше и меньше усилий. Но можно принципиально сократить число повторений, если повысить способность мозга к автоматизации деятельности. Эта универсальная тренировка мозга осуществляется путем совершения пробной работы по критерию минимального усилия. Например, при попытке

поднять руку без мускульных усилий, как бы автоматически, как будто бы это делалось уже тысячи раз. В первый раз для выполнения такой работы приходится фиксировать на этом внимание. Внимание фиксируется легче, если оно сопровождается возникновением ожидаемых результатов. Фиксация внимания и связанное с этим расслабление нарушаются, если ожидаемого результата нет, и тогда происходит сбой установки (фрустрация), при этом напряжение растет в поиске нового решения. В этом поиске можно помочь себе движением руки не вверх, а в сторону, или другими движениями, которые будут представлены в комплексе «звезда саморегуляции». С каждым следующим повторением процедура расслабления сокращается и становится навыком.

Такой пробной работой может быть, например, и покачивание тела, и движение рукой, и движение головой, и повторение молитвы. Если попросить человека встать и просто покачиваться телом в течение, к примеру, 10 мин, даже не объясняя никаких теорий, то в рамках этой заданной монотонной повторяемой работы он закономерно переживает все стадии адаптации и выработки навыков:

1. Напряжение новизны.
2. Поиск оптимальной деятельности – работать как удобнее.
3. Расслабление.
4. Если ранее был дефицит сна – сонливость.
5. Если исходно был душевный кризис – катарсис.
6. Если подвержен трансовости – трансовое состояние.

В общем, человек приходит к состоянию, когда работа уже выполняется с минимальными усилиями, автоматически, это наблюдается как автоколебания тела. При этом налицо все признаки постепенно нарастающего благополучия:

- мышцы лица расслабляются;
- возникает отрешенный взгляд;

- веки могут слипаться;
- дыхание открывается (становится природно-естественным).

В этом состоянии он и начинает использовать резервные психофизические возможности. В следующий раз эта работа идет легче, уже выработались навыки, и поэтому трансовость уменьшается. Так люди избавляются от гипнабельности, тренируется трансконтроль (самоконтроль в ССП), тренируется способность управлять собой с меньшими усилиями, жить и работать с меньшим напряжением.

### **Механизм психической саморегуляции по материалам работ Л. Г. Дикой**

Л. Г. Дикая разработала концепцию ПСР функциональных состояний в рамках системно-деятельностного подхода. ПСР автор рассматривает в качестве специфического вида взаимодействия субъекта с профессиональной деятельностью, что обусловлено становлением адаптивных личностных свойств, обеспечивающих надежность, эффективность, работоспособность и другие характеристики деятельности в условиях профессиональной среды.

В своих трудах она выделяет четыре уровня саморегуляции состояния, для каждого из которых определен ведущий компонент в соответствии с характеристиками активности, произвольности – непроизвольности, осознаваемости – неосознаваемости, целенаправленности.

Первый уровень саморегуляции – непроизвольный и неосознанный. Ведущий компонент – активационный (обеспечивается механизмами неспецифической активации). На данном уровне происходит непроизвольная, неосознаваемая и неконтролируемая подстройка уровня активации к требованиям деятельности, где процесс саморегуляции состояний является частью активационного компонента, включенного в деятельность.

Второй уровень саморегуляции – произвольный и недостаточно осознаваемый. Ведущий компонент – активационно-эмоциональный. На данном уровне процесс поддержания состояния происходит путем непровольно совершаемых мышечных движений, что проявляется в частой смене поз, речевой активности и др. Все эти способы совершаются автоматически, без отвлечения внимания индивида от деятельности.

Третий уровень – произвольный и осознаваемый. Ведущий компонент – когнитивно-эмоциональный. При осложнении условий профессиональной деятельности состояние индивида также трансформируется и может не соответствовать потребностному, вследствие чего попадает под фокус его внимания, ставится задача принятия решения о его целенаправленной оптимизации с использованием различных способов (волевые усилия, самоконтроль, эмоциональная репродукция, аутотренинг и др.), действие которых направлено в основном на когнитивно-эмоциональный компонент.

Четвертый уровень – осознаваемый и целенаправленный. Ведущий компонент – когнитивно-личностный. При осознании человеком невозможности выполнять профессиональные задачи с заданным уровнем качества в текущем состоянии перед ним стоит задача выбора между выполнением задач в текущем состоянии и деятельностью по оптимизации состояния. На данном уровне саморегуляции в зависимости от целевых установок субъектом принимается осознанное и целенаправленное решение оптимизировать или не оптимизировать свое текущее состояние в потребностное. В качестве основных способов саморегуляции состояния на данном уровне выступают: изменение целевых установок, мотивов, направленности сознания, самоприказ, самоанализ, самовнушение, самоубеждение и др.

Ключевое значение в саморегуляции состояний Л. Г. Дикая отводит психическому образу, который отражает в сознании индивида текущее и потребностное состояние, СО объективных представлений функционирования систем организма, психики и деятельности.

Механизм саморегуляции – жизненный выбор. Включается он тогда, когда изменять нужно не обстоятельства, а самого себя. Человек не только осознает дискомфорт, усталость, напряжение, но и может обозначить уровень нежелательного состояния. Тогда человек и решает, что надо как-то влиять на эмоциональную и когнитивную сферу, что ему нужно изменить свое состояние. Самосознание (осведомленность личности о своих особенностях) – основа саморегуляции. Ценности, Я-концепция, СО и уровень притязаний – исходные условия работы механизма саморегуляции.

Суть механизма саморегуляции заключается в переходе от одного психического состояния к другому, который связан с рефлексией имеющегося состояния и представлениями о новом, желаемом состоянии. В результате осознанного образа активизируются соответствующие мотивы, личностные смыслы, соответствующие когнитивные и эмоциональные процессы и самоконтроль.

Человек использует сознательные методы саморегуляции для достижения представляемого образа состояний. Как правило, осуществляется широкий поиск среди всего разнообразия известных методов и используется несколько приемов и средств. Для достижения главной цели (состояния) человек проходит несколько промежуточных состояний.

Постепенно складывается функциональная структура саморегуляции личности, т. е. привычные осознанные способы реагирования на проблемные ситуации для поддержания максимального уровня жизнедеятельности.

Таким образом, саморегуляция – переход от одного состояния к другому за счет внутреннего переключения работы и связи психических свойств.

### **Механизм саморегуляции деятельности по О. А. Конопкину**

О. А. Конопкин придерживался системно-функционального подхода, основанного на построении модели процесса осознанной саморегуляции. Осознанную саморегуляцию он определял как системно организованный процесс внутренней активности человека по инициации, построению, поддержанию и управлению разными видами и формами произвольной активности, непосредственно реализующей функцию достижения принимаемых человеком целей.

О. А. Конопкин разработал структурно-функциональную модель процесса саморегуляции как целостной структуры информационной системы, которая реализуется посредством взаимодействия функциональных звеньев, основанием которых являются специфические регуляторные функции, взаимодействующие в общем процессе регуляции независимо от психических способов и средств их реализации.

Процесс осознанной саморегуляции представлен в виде следующей структуры:

1) цель деятельности, принятая субъектом (системообразующая функция);

2) субъективная модель значимых условий (представлена в виде комплекса внешних и внутренних условий активности, необходимых, по мнению субъекта, для успешной деятельности);

3) программа исполнительских действий (определяет характер, последовательность, способы и характеристики действий, выступает в качестве информационного образования);

4) субъективная система критериев достижения целей (реализует функцию конкретизации и уточнения содержания цели);

5) контроль и оценка результатов (регуляторное звено относительно принятых субъектом критериев успеха);

б) решение о коррекции системы саморегуляции (коррекция собственных действий).

## **Индивидуальный стиль саморегуляции**

### **по В. И. Моросановой**

В. И. Моросанова разработала концепцию индивидуального стиля саморегуляции, в которую включила феномен индивидуального стиля саморегуляции и его психологическую структуру. Индивидуальный стиль саморегуляции в работах автора представлен в качестве типичного для индивида способа произвольной саморегуляции психической активности в двух формах: 1) индивидуальный стиль реализации действий (разного уровня активности); 2) индивидуальный стиль функционирования сознания (саморегуляция уровней активности). Индивидуальный стиль саморегуляции характеризуется следующими особенностями:

1) индивидуальные особенности регуляторных процессов (реализуют основные звенья саморегуляции):

– планирование (индивидуальные различия в выдвигении, принятии и удержании целей);

– моделирование (построение модели посредством анализа внешних и внутренних условий деятельности, выделение комплекса условий, которые значимы для достижения цели);

– программирование (антиципация компонентного состава предстоящих действий и способов, которые лягут в основу их реализации);

– оценка результатов (регуляционный процесс саморегуляции).

Наряду с индивидуальными особенностями, характерными лишь для какой-то одной регуляторной функции, автор выделяет

особенности, характеризующие функционирование каждого звена регуляции и процесса в целом;

2) стилевые особенности (обеспечивают функционирование всех звеньев системы саморегуляции и являются регуляторными личностными свойствами). В качестве основных стилевых особенностей автор выделяет адекватность, осознанность, гибкость, надежность, устойчивость.

Важной индивидуальной характеристикой в рамках данной концепции является общий уровень осознанной саморегуляции, который отражает актуальные возможности человека в регуляции произвольной активности и является значимым условием успешности выполнения профессиональных задач в различных видах деятельности.

Данный процесс саморегуляции способствует развитию способностей к управлению психическим состоянием в соответствии с поставленными целями и позволяет индивиду направлять свою поведенческую активность в соответствии с профессиональными задачами.

## **И. П. Павлов о механизмах саморегуляции человека**

При рассмотрении подхода И. П. Павлова к обоснованию механизма саморегуляции особое значение приобретает его учение об отражательной роли мозга. Обоснованные в отечественной науке принципы детерминизма и нервизма, а также учение об условных рефлексах позволили в рамках павловской научной школы рассмотреть вопрос о произвольных и непроизвольных реакциях с точки зрения физиологических функций. Так, было выявлено, что в основе произвольных движений лежат корковый анализ и синтез афферентных сигналов (ответная реакция на раздражение), способствующие изменению обмена веществ и электрического потенциала клеточной мембраны для формирования

биопотенциала. Аfferентные сигналы поступают из внешней среды и от проприорецепторов (внутренних элементов сенсорных органов, расположенных в мышцах, связках, суставных сумках и др.).

При описании механизма волевого движения И. П. Павлов подчеркивал, что данный процесс подчиняется законам высшей нервной деятельности, является ассоциативным и условным. В основе психофизической саморегуляции лежат два основных механизма, связанные с первой и второй сигнальной системой. Первая сигнальная система представляет собой совокупность анализаторов, воспринимающих сигналы окружающей среды, поступающие через органы чувств, которые, впоследствии отражаясь, дают ответные реакции в виде рефлексов. Вторая сигнальная система действительности возникла у человека в процессе его трудовой деятельности и общественной жизни над первой сигнальной системой – система речевых (словесных) сигналов.

И. П. Павловым отмечалась взаимосвязь функционального состояния ЦНС и адаптивного поведения с движениями как поперечно-полосатой, так и гладкой мускулатуры. Так, по его мнению, мышечная деятельность регулируется раздражениями, которые идут от двигательного аппарата до центростремительных нервов, которые постоянно посылают раздражения в ЦНС, вследствие чего сигнализируются каждый момент движения и все движения в целом. Данный механизм обосновывает рефлексорную основу теории обратной связи, а также нейрофизиологические факторы саморегуляции МТ.

Рассматриваемая рефлексорная основа обратной связи сохраняет свое значение и по отношению к эмоциональным реакциям. Так, мышечные компоненты эмоций, такие как мимика, пантомимика, тембр голоса, выступают объективными признаками состояния психики человека. Результаты специальных электро-

физиологических исследований свидетельствуют о том, что отрицательные эмоциональные состояния всегда сопровождаются активацией поперечно-полосатой мускулатуры, а ее расслабление служит внешним выражением положительных состояний. В связи с этим становится понятным механизм саморегуляции состояний, который заключается в произвольной тренировке волевого процесса расслабления мышц тела с элементами самовнушения на фоне состояния релаксации, вызывающего фазовые состояния в коре головного мозга посредством образования кортико-висцеральных реакций и реализации желаемых сдвигов.

Проведенные И. П. Павловым исследования, посвященные изучению показателей артериального давления у животных посредством осуществления кровопусканий и введения в кровь различных растворов, вызывающих раздражения нервов, позволили выявить, что давление крови возвращается к исходному уровню. Так был определен основной принцип саморегуляции как формы взаимодействия внутри организма, при которой отклонение от нормы является стимулом возвращения к норме. Данный принцип саморегуляции, как в дальнейших своих исследованиях выяснил И. П. Павлов, применим ко всем функциям организма, так как обеспечивает уравнивание живого организма со средой. При этом если уравнивание не реализуется, то возможно возникновение необычных реакций в поведении.

И. П. Павлов выделял три стадии состояния погружения (как и во сне): уравнительную, парадоксальную и ультрапарадоксальную. В уравнительной фазе сильное (внешнее) раздражение вызывает слабую реакцию, а слабое (внутреннее: слово или образ) – сильную. В парадоксальной фазе погружения слово приобретает необыкновенную силу; то же слово в состоянии бодрствования является слабым раздражителем (в самопогружении слово воздействует непосредственно на бессознательное, а в со-

стоянии бодрствования – на сознание). В ультрапарадоксальной фазе реакция может быть достигнута посредством неадекватного стимула, на который клетки головного мозга в состоянии бодрствования не реагируют. Так, обычный медный пятак при определенном рода внушении может вызвать ожог кожи.

### **Структура механизма регуляции психических состояний по А. О. Прохорову**

Подход А. О. Прохорова связан с рассмотрением системно-функциональных механизмов и функциональных структур, которые представляют собой иерархически организованную функциональную структуру, элементы которой объединены для изменения или сохранения текущего состояния. Включение механизмов регуляции обеспечивает переход от состояния к состоянию, который сопровождается актуализацией нового состояния, что феноменологически выражается в переживании иного психического состояния. В качестве основной функции регуляции выступает интегрирующая функция психических состояний, которая способствует образованию психологической структуры из процессов и свойств.

Основными составляющими функциональной структуры регуляции выступают рефлексия переживаемого человеком состояния, осознанный образ желаемого состояния, психические процессы с опорой на психические свойства, актуализация мотивационной составляющей и личностного смысла. Данные элементы составляют базовый функциональный механизм регуляции.

Основными элементами следующего уровня регуляции являются функциональные блоки, образованные в условиях циклично повторяющихся ситуаций в диапазоне текущего времени, обуславливающие актуализацию «заданных» состояний с определенными параметрами (полярности, интенсивности,

модальности, продолжительности и др.), которые тесно связаны с образованием более сложных функциональных структур – социально-психологических характеристик (социальные роли, отношения и др.).

Более высоким уровнем регуляции выступает целостная функциональная структура регуляции, которая включает в себя все предыдущие уровни. Становление функциональной структуры регуляции состояний осуществляется в процессе проживания и преодоления ситуаций жизнедеятельности.

### **Краткое изложение объяснения механизма произвольной психической саморегуляции по материалам работ И. Г. Шульца**

Механизм саморегуляции заключается в поэтапном продвижении от контроля над более просто осознаваемыми и управляемыми психофизическими процессами на уровне скелетной мускулатуры к менее подконтрольным физиологическим процессам (сосудистые реакции, сердечная деятельность, процессы обеспечения метаболизма и мозговой активности), к контролю над сложными в управлении психическими процессами (познавательной и эмоциональной сфер) посредством произвольной трансформации мысленных образов, в основе которых лежат уже взятые под контроль физические (моторные) и физиологические составляющие. Дополнительным способом воздействия на образ является свето-звукотерапия.

### **Приложение 3. Примеры различных классификаций методов произвольной психической саморегуляции**

Основаниями для классификации методов ППСР могут выступать особенности реализации и пропорции представленности путей самовоздействия, основанных на изменении тонуса скелетных мышц и дыхания, активном включении представлений и чувственных образов, использовании программирующей и регулирующей роли слова и др.

Ю. В. Щербатых приводит классификацию, основанную на природе антистрессового воздействия:

- физические методы (баня, закаливание, водные процедуры);

- биохимические методы (фармакотерапия, алкоголь, фитотерапия, ароматерапия, биологически активные добавки, наркотические вещества, витаминные комплексы);

- физиологические методы (массаж, акупунктура, мышечная релаксация, дыхательные техники, физические упражнения, спорт);

- психологические методы (аутотренинг, медитация, визуализация, самопрограммирование и целеполагание, психотерапия).

Другие авторы предлагают классификацию по иным признакам и делят все существующие методы:

- на вербальные и невербальные;

- аппаратурные и неаппаратурные;

- естественные и произвольные;

- в бодрствующем состоянии и в ИСС;

- базовые и специализированные;

- длительные и короткие;

- мобилизующие и релаксационные.

Вариант классификации методов психологической регуляции состояний спортсменов В. П. Некрасова:

1) методы гетерорегуляции:

– вербальные: суггестия в бодрствующем состоянии; гипно-суггестия;

– невербальные: аппаратурные; безаппатурные;

2) методы ауторегуляции:

– вербальные: аутогенная тренировка; самовнушение; самоубеждение;

– невербальные: аппаратурные; безаппатурные.

В ряде исследований методы классифицируются по целевому основанию:

– мотивационной саморегуляции (Ю. М. Орлов, А. А. Кроник, П. В. Симонов и др.);

– эмоциональной саморегуляции (Л. П. Гримак, В. И. Чирков, Ю. М. Орлов, Д. Леви и др.);

– саморегуляции общего психофизиологического тонуса и операциональной активности (А. В. Алексеев, М. Махач, Л. П. Гримак, А. М. Свядош и др.).

В. И. Тимофеевым была предложена классификация способов саморегуляции по основанию «пространственно-временного масштаба образа»:

– внеситуативное замещение образа сознания (данной группе принадлежат методики аутогенной тренировки и ее модификации, прогрессирующей мышечной релаксации и техники использования субмодальностей в НЛП);

– визуализация имеющегося отрицательного события данной жизненной ситуации в связи с личным опытом иного, но положительного жизненного события (метод программируемой саморегуляции, интеграция «якорей» в НЛП);

– формирование образа жизненной ситуации и ее биографическое осознание через призму действий на линии жизни (А. А. Кроник);

– формирование образа «в социально-историческом контексте, осознание действий жизни с выходом за рамки имеющегося биографического опыта в рамках исторического пространственно-временного масштаба» (все существующие трансперсональные техники).

А. Ц. Пуни в своих работах дает следующую классификацию средств саморегуляции, направленных на эмоции:

1. Самоконтроль внешних характеристик выражения эмоциональной напряженности и их предотвращение через упражнения и расслабление мышц с помощью дыхания и т. п.

2. Переход сознания на визуализацию и абстрагирование от нервирующих факторов.

3. Самовнушение и прочие приемы второсигнального влияния.

4. Аутогенная тренировка.

5. Инструменты управления «меры» значимости чувства ответственности.

Б. Н. Смирнов и Г. А. Чашина делят приемы саморегуляции на первостепенные и добавочные (табл. 1).

Таблица 1

### Приемы саморегуляции

Группа	Первостепенные приемы	Добавочные приемы
Организационная	Концентрация на техническом действии; регуляция внимания; ИМТ	Самоуспокоение; ощущение и контроль мышц; отстранение; смена, или запуск мини-действий
Мобилизирующая	Самоприказы; расфокусировка, или перераспределение внимания на внешнюю среду; самоободрение	Самоубеждение; самоодобрение; самоограничение; самопоощрение

В спортивной практике широко распространена психорегулирующая тренировка, предложенная А. В. Алексеевым и Л. Д. Гессеном, которая является вариантом аутогенной тренировки. Структура системы психологической подготовки в спортивной деятельности распределяет методы и средства саморегуляции на три уровня:

- 1) уровень релаксации;
- 2) уровень мобилизации;
- 3) уровень улучшения.

Средства воздействия делятся на типы и направления.

Типы ПСР:

- 1) психолого-педагогические;
- 2) психолого-физиологические;
- 3) психологические.

Направления ПСР:

- двигательное;
- улучшение состояния;
- временное;
- вербальное;
- интеллектуальное;
- опережающее;
- поведенческое;
- социальное;
- психомоторное;
- предбоевое;
- дыхательное;
- комбинированное;
- перцептивное;
- боевое;
- аппаратурное;
- ментальное;

- эмоционально-волевое;
- постбоевое;
- идеомоторное.

Ссылаясь на работы Л. П. Гримака, Б. Н. Панкратов рассматривает следующие четыре уровня саморегуляции и соответствующие им методы работы:

1. Энергетически-информационный: катарсис, рефлексия, определенный ритуальный процесс.
2. Эмоционально-волевой: способы словесного воздействия.
3. Мотивационный: мотивация опосредованная, аутотренинг, медитация опосредованная и непосредственная, самогипноз.
4. Индивидуально-личностный: действия, связанные с организацией, утверждением и актуализацией.

Р. В. Лаптев предлагает классификацию произвольной саморегуляции для сотрудников правоохранительных органов по основанию условий, характеристик и результатов воздействия (табл. 2).

*Таблица 2*

**Уровни произвольной саморегуляции в контексте условий и обеспечения надежности профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов**

Условия	Уровень саморегуляции	Характеристика уровня	Направленность и эффекты произвольной саморегуляции
Привычные условия внешних и внутренних изменений	Индивидуальный	Решение принимается на уровне исполнения. Соотнесение объективных и субъективных условий, определение степени соответствия текущих и нормативных факторов осуществляется неосознанно. Действия психически управляемые, но непроизвольные	Стремление к стабилизации. Эффект слабый. Надежность деятельности при внезапном ухудшении условий резко снижается

Продолжение табл. 2

Особые условия внешних и привычные условия внутренних изменений	Личностный	Осознаваемая ППСР характеризуется сочетанием эмоционального произвольного регулирования и управления адаптационными процессами с использованием разнообразных средств саморегуляции, направленных на активационно-энергетические и эмоциональные компоненты психики	Стремление к стабилизации с элементами самоуправления. Эффект слабый. Надежность деятельности в этих условиях может быть неустойчивой и недостаточной
Особые условия внешних и внутренних изменений		Осознаваемая произвольная саморегуляция. Непосредственная/опосредованная мотивационная саморегуляция. Важным фактором успешности является степень сформированности профессиональных навыков и навыков саморегуляции, а также достаточное развитие рефлексии	Проявляющееся самоуправление. Эффект при сформированности указанных навыков есть. Надежность деятельности в целом, может быть устойчивой и достаточной
Особые условия внутренних изменений		В саморегуляцию вовлечены не только психические процессы и состояния, но и ценностно-смысловые структуры психики человека. Сложившаяся иерархическая структура программы самоуправления в ходе деятельности	Ставка преимущественно на волевое самоуправление. Эффект выражен. Надежность повышенная и затратная
Независимость от привычных и особых условий внешних и внутренних изменений	Индивидуальный	ИПССР и взаиморегуляции в процессе деятельности. Наиболее полная самореализация психического и частично других слагаемых индивидуального потенциала специалиста. Решение проблемы самоидентификации относительно присущих человеческой природе ограничений в восприятии, оценке и познании, изменении объективной и субъективной реальности	Творческое использование саморегуляции. Освоение психического и иного потенциала жизнедеятельности мастера-специалиста. Надежность в определенных пределах высокая

## Окончание табл. 2

<p>Независимость от условий, и от «самого себя» (освобождение от прежнего и обретение нового образа и психологического статуса Я (Я-цепочки))</p>	<p>Надивидуальный (универсальный)</p>	<p>Проблемы само- и надсамоидентификации в служебной деятельности разрешены. Процесс и результат овладения высшей формой реализации всех видов потенциала специалиста и его профессионального предназначения осознаются и устойчиво достигаются. Признаки профессионального выгорания и деформации не проявляются. Непрерывное и умелое взаимодействие внутреннего «специалиста» и «человека» при необходимости регулирования любых изменений в профессиональной (взаимодействие с субъектами противоправной и законопослушной деятельности), индивидуальной, командной, внутрислужебной и во внеслужебной среде сотрудника подтвержденное по итогам регулярных объективных и экспертных оценок</p>	<p>Интегральная взаиморегуляция всех типов, условий и изменений – непрерывное развитие, полное слияние с высшими законами, процессами и результатами бытия человека. Эффект соединения мастера профессии-жизни (вершина, <i>акмэ</i> в регуляции). Надежность долговременно и максимально возможно высокая</p>
---	---------------------------------------	---	--

Существует еще ряд классификаций, не имеющих определенного авторства, но широко представленных в литературе. Например, классификация, разделяющая методы ППСР на четыре основные группы по смешанным основаниям:

- нервно-мышечная релаксация;
- аутогенная тренировка;
- ИМТ;
- визуализация.

В интересах профессионально-психологического развития специалиста силовых структур нам представляется более удобной следующая классификация методов ППСР:

- 1) подводящие методики:

– связанные с разработкой суставов и мышечно-суставной пластикой;

– связанные с дыханием;

– связанные с контрастным напряжением – расслаблением;

– связанные с осознанным движением.

2) комплексные целевые методики:

– аутогенная тренировка и ее модификации;

– УСР в ССП (УСР «Ключ», ПМТ, АГИМ и др.);

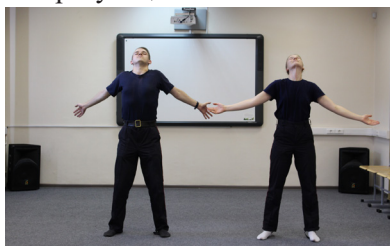
– ИМТ в ССП;

– индивидуализированные методы ПСР, основанные на уникальном личном опыте, свободной или тематической медитации.

## Приложение 4. Методика управляемой саморегуляции «Ключ»

### «Освоение синхрогимнастики»

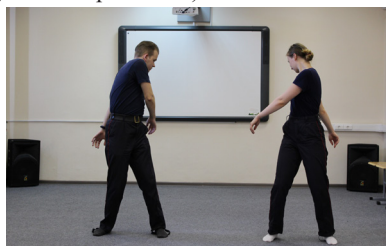
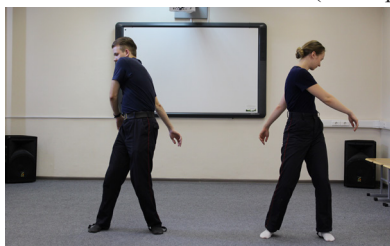
Синхрогимнастика – пятиминутная быстродействующая раскрепощающая разминка, основанная на ритмичном попеременном напряжении и расслаблении с помощью циклических движений, ритм которых подбирается по принципу синхронизации с состоянием организма в текущий момент времени. Используется для раскрепощения тела перед выполнением приемов «звезды саморегуляции».



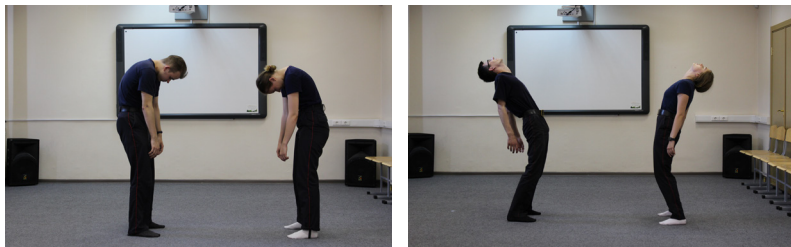
«Хлест руками по спине»



«Лыжник» (взмах руками вверх и вниз)



«Крутиться» (бросание рук влево и вправо с поворотами корпуса тела)



«Вис» (наклон назад и вперед, расслабление и максимальный наклон)



«Легкий танец» (шаг вперед, руки вправо – нога влево, и наоборот)

Реализация принципа синхронизации обеспечивается тем, что энергичное выполнение коротких базовых упражнений производится на фоне общего расслабления с обязательным сопровождением базовых упражнений дополнительными движениями, потребность в которых при этом возникает.

### **Освоение «звезды саморегуляции», или поиск «Ключа»**

Упражнение «звезда саморегуляции» состоит из шести основных приемов «левитации» и любого количества дополнительных приемов, которые можно 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, потребность в «Ключе» отпадает.

Чтобы легче понять смысл этих приемов, сравните их с тем, как происходит обучение расслаблению с помощью популярной системы БОС. К голове или рукам обучающегося подключают датчики ЭЭГ, ЭКГ, ЭМГ 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 играют собственные руки обучаемого, его голова, его тело, его дыхание. Искать «Ключ» к себе можно стоя, сидя и лежа – как удобнее.

Стоя – интереснее. Кроме того, сразу видно, что и как получается. 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, развивается образный самоконтроль избранных нами самими функций, убирается барьер между управляющими воздействиями сознания и психофизическими структурами, которые их реализуют. Сознание, психика и тело преодолевают имеющиеся в норме барьеры, личность функционирует как единое целое.

### **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, но как бы и 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:

- 1) сосредоточиться на том, что руки расходятся без мускульных усилий;
- 2) сосредоточиться на том, что руки расходятся с равномерным усилием и равномерной скоростью;
- 3) 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 движе-

ние 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 неотрывно смотреть прямо на руку или закрыть глаза. Ищите как легче. Но не бегайте глазами по сторонам, иначе вы потеряете 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 внутреннюю «ниточку», которая возникает у вас между «волей» и «рукой». Потом, пользуясь этим внутренним контактом, можно

не только управлять движением руки, но и, например, снимать головную боль, регулировать артериальное давление, 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 заикливаться 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 теплему 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 «согласующего 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 начните слегка раскачиваться вперед и 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 непросто, 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 возникают чувство глубокого душевного и физического покоя, чувство внутреннего равновесия. Вспомните: 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 состояние расслабления с самыми различными целями. Очень скоро исчезнет и страх упасть. Этот страх упасть подспудно всегда есть внутри нас и руководит нашей жизнью: мы боимся расслабиться, потому что боимся потерять над собой контроль, мы боимся расслабиться, потому что можем плохо выглядеть и т. д., – 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 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, тут же надо раскованно 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 непроизвольно возникает и в обычной жизни, в моменты, например, усталости или когда сидишь, глубоко задумавшись, слегка откинув 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» – отдохните. 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 и 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.

## **Освоение «согласующего биоритма», или «решение проблем, обучение и оздоровление»**

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

Вам обязательно нужно хотя бы на 5 мин 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 и тембр? 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.

На волне «согласующего биоритма» думайте о своих проблемах. Вы снимете с них стрессовый заряд, успокоитесь и увидите себя и обстоятельства как бы со стороны. Так вы обычно успокаиваетесь при мерном покачивании вагона или автомобиля, но, покачиваясь на волне именно своего 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 больших 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. 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 бывает и в обычной жизни, когда вы, к примеру, усиленно и тщетно пытаетесь вспомнить чью-то фамилию, которая вертится на языке и всплывает в памяти потом, как только вы от этого отвлекетесь. Таким образом, 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; или часового на ночном посту у знамени полка, который спасается от утомления тем, что слегка покачивается; или маму, покачивающую своего ребенка, звук ее колыбельной в ритме покачивания «а-а-а».)

### **Освоение методики «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 «Ключа» 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 ошибиться. Затем человек применяет моделирование, – в режиме саморегуляции слушает иностранную речь, говорит на фоне состояния саморегуляции.

В ССП 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.

### **Освоение методики «регулирование эмоциональных межличностных отношений»**

В течение 3 мин вы думаете о человеке, к которому хотите проявить полноту доброжелательного внимания (например,

вы командир, педагог или готовитесь к приему молодого пополнения), и волна «согласующего биоритма» вынесет вам желаемое эмоциональное состояние.

В течение 3 мин 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 методику «внутренний доктор», освободитесь от них.

### **Освоение методики «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.)

### **Освоение методики «внутренний доктор»**

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

1) направляйте внимание на проявляемые волной «согласующего биоритма» дискомфортные ощущения или напряженные

участки тела. Если этих участков несколько, выбирайте сначала более выраженные;

2) 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;

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

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

5) 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.

### **Освоение методики «момент истины», или «завершение»**

Прошло, быть может, какое-то время, затраченное на выполнение приемов первых двух стадий. А может быть, вам не хотелось прерывать занятия, потому что вы хотите побыть в этом отдыхе еще. Это «мозговой санаторий»; мозг, наконец, пере-

ключился на накопление энергии и продолжает ее накапливать. В этом случае можно еще немного продолжить.

Может быть, у вас до этого была усталость, а теперь 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 того момента, пока вы начнете взбадриваться, нужно выполнить третью, самую важную, стадию – «завершение».

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

И вот теперь, когда вы уже не делаете никакой работы, именно теперь, когда вы ничего от себя уже не ждете, можно ощутить результат приложенных усилий.

Наступает явление феномена «пустой головы». Или приходят решения мучивших вас вопросов. 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, ваше тело начинает снова покачиваться – пускай.

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 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 включения 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 – накопленного 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:

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

2) «внутренний контакт» – признаки «связи ума и тела». Ваш организм послушен вашей воле, ваши желания исполняются: хотите освободиться от головной боли – голова проясняется; хотите почувствовать тепло – появляется ощущение тепла; хотите чувства прохлады – 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 или нет. Лучше улыбнитесь: улыбка снимает напряжение, а, погружаясь в волны «согласующего биоритма», вы можете, настроившись на желаемый результат, уходить в нейтральное состояние и давать тем 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 вы в воде, а тело при этом приятно покачивается в ритме автоколебаний;

3) 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 ЭЭГ, ЭМГ (мышечные потенциалы при этих идеомоторных движениях ниже, чем обычно). Можно зарегистрировать изменения ЭКГ, изменения биохимии крови 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 употребили алкоголь, то происходят соответствующие изменения в крови и в психике.

Если на волне «согласующего 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 гармониза-

ции 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 быстро развиваются творческие, волевые, адаптивные и физические возможности, повышается жизнеспособность. 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 расширятся музыкальные возможности и сформируется 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. Спортсмены-штангисты до ознакомления с «Ключом» планировали взять вес через два месяца, а взяли его через три дня. У испытателей-пожарных начало потообразования при работе в экспериментальной «жаркой» камере отодвинулось на 12 мин, 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 это стало гораздо легче.

*Составлено по материалам работ Х. М. Алиева «Метод “Ключ”. Открой свой мир! Включи внутренние резервы» [9], «Ключ к себе. Разблокирование скрытых возможностей» (М. : Вече, 2008. 126 с.), а также конференциям, семинарам и практическим занятиям с его участием.*

## Приложение 5. Психомышечная тренировка

**А. В. Алексеева**

Широкое распространение в практике подготовки воинов-спецназовцев получила ПМТ А. В. Алексеева и разработанные на ее основе различные методики психофизического тренинга применительно к различным предметам боевой подготовки. Модификации достаточно полно изложены различными авторами. Несмотря на некоторые, порой существенные, различия, ПМТ и другие методы аутогенной тренировки имеют много общего. В большинстве случаев обучение проводится в форме тренинга под руководством владеющего методом психолога или инструктора. В основе обучающего курса лежат упражнения мышечной релаксации, вызывающей фазовые состояния в коре головного мозга. В последующем усваиваются упражнения, направленные на общее успокоение; целенаправленно развивается способность к сенсорной репродукции; используются приемы, направленные на повышение способности к самовнушению и активной реализации формул-самоприказов. Основные варианты применения ПМТ для мобилизации военнослужащих на выполнение боевой задачи и профилактики негативных последствий воздействия боевой обстановки на психику можно объединить в три комплекса упражнений:

1. «Мобилизующий», предназначенный для преодоления предбоевой апатии.

2. «Успокаивающий», применяющийся при повышенном предбоевом возбуждении, а также после выполнения задачи.

3. «Усыпляющий», использующийся в случаях напряженности и при невротических нарушениях, текущих перегрузках и в процессе реабилитации.

Значительное внимание уделяется обучению саморегуляции функций внутренних органов, главным образом функции дыха-

ния, сердечной деятельности, а также ИМТ нервно-мышечного аппарата.

Оригинальная ПМТ создана для психологической подготовки спортсменов, но ее при незначительной модификации формул внушения используют и в психологической подготовке военнослужащих. По мнению А. В. Алексева, в основе ПМТ лежат четыре компонента:

1. Способность глубоко расслаблять мышцы (используется технология прогрессивной мышечной релаксации).

2. Способность максимально ярко, с предельной силой воображения, но не напрягаясь психически, представлять содержание формул самовнушения.

3. Способность удерживать внимание на избранном объекте.

4. Умение воздействовать на самого себя нужными словесными формулами.

Автор метода отмечает, что в силу систематических физических нагрузок, связанных с попеременным напряжением и расслаблением мышц, обучаемые обычно легко осваивают релаксирующие упражнения. Последовательное расслабление различных групп мышц начинается с рук. Используемая методика во многом сходна с приемами, разработанными Э. Джекобсоном.

Освоение метода начинается с ощущений в руках как наиболее чувствительного и управляемого компонента. На вдохе мышцы медленно напрягаются («в половину максимальной силы»), одновременно внушается: «Мои руки». Затем следуют задержка дыхания и удерживание мышечного напряжения в течение 2–3 с, после чего оно быстро сбрасывается и на фоне спокойного выдоха произносится: «Рас-сла-бля-ют-ся...». Снова производится легкий вдох, при котором мысленно проговаривается союз «...и...», а на замедленном спокойном выдохе суггестируется:

«...те-пле-ют». Это самовнушение сопровождается представлением о растекающемся по рукам тепле. Таким образом, начиная с первого занятия автор объединяет тренировки мышечной релаксации с упражнениями, направленными на вызывание ощущений тепла. В последнем случае А. В. Алексеев рекомендует использовать образные представления струящейся по рукам теплой воды. В окончательном варианте после нескольких тренировок (автор не определяет их количество) нужное состояние достигается при помощи следующей формулы самовнушения: «Мои руки полностью расслабленные, теплые, неподвижные». Напряжение мышц и дыхательные упражнения в окончательном варианте данной модификации не используются.

После освоения упражнений для рук обучаемые переходят к мышцам ног, шеи, лица и туловища. Выполнение упражнений строится по аналогичному принципу. Когда процесс расслабления, согревания и обездвиживания всех мышц освоен, обучаемые тренируются в достижении генерализованной релаксации (формула самовнушения «Я расслабляюсь и успокаиваюсь»). Местоимение «я» сопровождается вдохом, затем, как и на предыдущем этапе, напрягаются сразу все мышцы и на 2–3 с задерживается дыхание, после чего с выдохом произносится: «Рас-слаб-ля-юсь...»; на следующем коротком вдохе: «...и...», на выдохе: «...ус-по-ка-и-ва-юсь». По мнению автора, простота и стандартность основного принципа упражнений способствуют тому, что психомышечный вариант аутогенной тренировки хорошо усваивается обучаемыми. Основная цель обучающего курса состоит в развитии способности к психическому самопогружению. Автор обозначает это как способность «входить в состояние контролируемой дремоты» и тренировки умения сосредотачивать «ненапряженное внимание на решаемой задаче» (А. В. Алексеев). Любое занятие завершается формулами, запускающими

механизм восстановления: «Состояние глубокого покоя»; «Весь мой организм отдыхает»; «Я отдохнул и успокоился»; «Самочувствие хорошее».

После освоения основных упражнений ПМТ военнослужащие обучаются приемам самовоздействия, направленным на преодоление страха, борьбу с болью и вредными привычками, методам активизации, тонизации и мобилизации психофизиологического состояния. Подкрепляя уровень, достигнутый в АТ-1, ПМТ совершенствует способность погружаться в самовнушенный сон на любое время и пробуждаться в строго установленное время. С учетом предназначения ПМТ существенное внимание уделяется обучению приемам саморегуляции функций сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

При настройке на предстоящие действия активно используются образные представления, которые автор делит на три группы:

1. Представления боевого состояния.
2. Представления идеального выполнения действия.
3. Представление ситуаций, в которых это действие уже было выполнено наиболее удачно.

Рекомендуется облекать образные представления в точную словесную форму, так как это усиливает их воздействие. Используемые в ПМТ формулы самовнушения на первых этапах освоения достаточно просты и всегда строго индивидуальны. В качестве примера приведем формулы мобилизующего самовнушения: «Возникает чувство прохлады и свежести. Состояние как после прохладного душа. Из всех мышц уходит чувство тяжести и расслабленности. В мышцах начинается легкая дрожь. Мышцы усиливаются. Холодеют голова и затылок. По телу побежали мурашки. Кожа становится гусиной. Холодеют ладони и стопы. Дыхание глубокое, учащенное. Сердце бьется сильно, энергично, учащенно...»

На основании длительной подготовительной работы у воина может быть выработана способность быстро входить в ОБС, которое позволяет в значительной степени решить вопросы мобилизации внутренних ресурсов и профилактики негативного влияния боевой обстановки на психическое здоровье воина.

Автор рекомендует применение методов ПСР не только спортсменам, военнослужащим, но и тренерам, командирам высших рангов, иллюстрируя это высказыванием спортивного журналиста М. Блатина: «...Если во время борьбы за мяч получают ссадины и синяки спортсмены, то у тренеров шрамы больше – они остаются на сердце». Бесспорно, эти рекомендации вполне обоснованны.

А. В. Алексеев постоянно и творчески работает над совершенствованием созданных им методик. Одна из последних его разработок (методика АГИМ) является следующим шагом в теоретической и практической работе ученого.

*Составлено по материалам работ А. В. Алексеева «Себя преодолеть» (3-е изд., перераб. и доп. М. : Физкультура и спорт, 1985. 192 с.), «Система АГИМ. Путь к точности» [8], а также по результатам непосредственного общения в процессе семинаров и практических занятий с его участием.*

## Приложение 6. Аутогенная тренировка И. Г. Шульца

### Аутогенная тренировка первой ступени

Появление самостоятельного метода и термина аутогенной тренировки обычно связывается с публикацией И. Г. Шульцем монографии *Das Autogene Training* (1932), в последующем выдержавшей десятки переизданий. Однако основные положения системы аутогенной тренировки обнаруживаются уже в опубликованной в начале 1920-х гг. 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» [54].

Большая 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 именуется «стандартными упражнениями аутогенной тренировки первой ступени (АТ-1)». В соответствии с классической методикой началу занятий всегда предшествует вводная 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 эмоционально-

го напряжения. В окончательном виде формулы самовнушений по Шульцу сводятся к следующим.

«Я совершенно спокоен» – подготовительная фраза.

Первое 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.

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

Третье стандартное упражнение – регуляция ритма сердечной деятельности. Обучаемый мысленно повторяет: «Сердце бьется мощно и ровно». Предварительно он обучается мысленно считать сердцебиение. Упражнение осваивается в течение 14 дней.

Четвертое 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.

Пятое 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.

Шестое стандартное упражнение – влияние на сосуды головы. Завершает гетерогенные тренировки. Обучаемый 5–6 раз по-

вторяет: «Мой лоб слегка прохладен». Упражнение осваивается в течение 14 дней.

Устанавливая определенные сроки обучения аутогенной тренировке, 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 трех 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 мин и лишь затем выводить себя из состояния аутогенного погружения по команде: «Согнуть руки (выполняются 2–3 сгибательных движения – примеч. авт.), 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. 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 с закрытыми глазами, формулы самовнушений повторяются, сопровождая фазу выдоха.

Обучение аутогенной тренировке И. Г. 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 (шестое 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 оздоровительных 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 справочного пособия для врачей В. С. Лобзина и М. М. Решетникова «Аутогенная тренировка» [54].*

### Модифицированный вариант аутогенной тренировки

Осваивается через комбинацию стандартных упражнений. Каждое слово из вербальной формулы обязательно сопровождается ярким наглядным образом, основу которого необходимо сформировать в реальности, используя какое-либо подводящее упражнение, внешний фактор еще до начала освоения упражнения. Прежде чем приступить к выполнению любого упражнения АТ-1, нужно принять одну из четырех 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) 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;

4) стоя – слегка согнутые в коленях ноги разведены на ширину плеч, ПО и ШВЗ освобождены от напряжения, руки свободно опущены:



Во всех положениях достигается ощущение полного комфорта, для лучшей сосредоточенности первое время глаза могут быть закрыты.

**Подготовительное упражнение.** Освоение всех четырех позиций для освоения АТ-1, успокоение и достижение первичного расслабления, освоение технологии правильного выхода из ССП.

Вербальная формулировка: «Занимаю позицию: стопы, голени, колени, бедра, таз, спина, живот, грудь, руки, плечи, шея, голова». Принятие удобной позы. «Мысленным взором ощупываю свое тело: лицо, волосы, шея, плечи, руки, грудь, живот, спина, таз, бедра, колени, голени, стопы», – фокус внимания смещается вслед за речитативом, тело охватывают приятный теплый кокон и расслабленность. Первичное расслабление, настрой на самопогружение.

Формула выхода: «Чувствую все свое тело, воспринимаю окружающее, тело свежее, легкое, хочется двигаться. Голова ясная, глаза открываются». Делается глубокий вдох, глаза открываются, простыми движениями преодолевается ощущение скованности.

**Первое упражнение «Контроль ощущения тяжести в теле».** Время – две недели:

1. Ведущая рука – 2–3 дня.
2. Руки – 1–2 дня.
3. Руки и ведущая нога – 1–2 дня.
4. Руки и ноги – 1–2 дня.
5. Все тело – 2 дня.
6. Сокращение формулировки – 3–4 дня.

Развернутая вербальная формула: «Я спокоен, моя (1–5) тяжелеет, тяжелеет, тяжелеет. Моя (1–5) тяжелая, тяжелая, тяжелая» – прodelьвается в три цикла.

Окончательная вербальная формула к концу второй недели: «Я спокоен, мое тело тяжелое». Одно повторение (ощущение тяжести не вызывается в голове).

**Второе упражнение «Контроль ощущения тепла в теле».** Время – две недели:

1. Ведущая рука – 2–3 дня.
2. Руки – 1–2 дня.
3. Руки и ведущая нога – 1–2 дня.
4. Руки и ноги – 1–2 дня.
5. Все тело – 2 дня.
6. Сокращение формулировки – 3–4 дня.

Развернутая вербальная формула: «Я спокоен, мое тело тяжелое, моя (1–5) теплеет, теплеет, теплеет. Моя (1–5) теплая, теплая, теплая». Прodelьвается в три цикла.

Окончательная вербальная формула к концу второй недели: «Я спокоен, мое тело тяжелое и теплое». Одно повторение (ощущение тяжести и тепла не вызывается в голове).

Дополнительные упражнения:

1. Проработка эмоциогенных эпизодов прожитого дня. Выполняется только перед сном после проработки основного упражнения.

Цели:

- 1) предотвращение вытеснения травмирующей ситуации в область бессознательного;
- 2) систематическое ослабление эмоционального заряда травмирующей ситуации;
- 3) предотвращение негативного влияния пережитой ситуации на процесс восстановления и сна.

Алгоритм проработки:

- 1) последовательное восстановление в памяти дневных событий с утра и до вечера;
- 2) фиксация внимания на событиях с высоким эмоциональным зарядом;
- 3) повторное переживание эмоциогенного события во всех деталях в максимально возможной сенсорной палитре;
- 4) виртуальное позитивное завершение ситуации или формирование алгоритма ее решения с переносом на следующий день.

2. Программирование времени отдыха и своевременного пробуждения. Выполняется только перед сном после проработки основного упражнения.

Цели:

- 1) развитие способности к пробуждению в заданное время;
- 2) быстрое погружение в глубокий и спокойный сон.

Алгоритм проработки:

- 1) развитие способности к быстрому и глубокому засыпанию;
- 2) поддержание необходимой глубины сна на всем его протяжении;
- 3) уяснение времени индивидуального цикла сна;
- 4) планирование времени, необходимого для полного восстановления;
- 5) программирование точного времени пробуждения («Я буду спать глубоко и ровно... и проснусь ровно в...»).

3. Программирование событий предстоящего дня. Выполняется только утром после проработки основного упражнения.

Цели:

1) реализация ранее продуманных сценариев завершения эмоциональных ситуаций;

2) продумывание алгоритмов решения предстоящих задач и преодоления возможных трудностей;

3) формирование позитивного настроения на предстоящую деятельность.

Алгоритм проработки:

1) последовательное представление предстоящих воображению дневных событий с утра и до вечера;

2) фиксация внимания на наиболее ответственных и сложных событиях;

3) переживание вероятных сценариев предстоящих событий во всех деталях и в максимально возможной сенсорной палитре;

4) настрой на позитивное завершение ситуации.

**Третье упражнение «Контроль сердечной деятельности».**

Время – две недели:

1. Сосредоточение внимания на области сердца.

2. Восприятие сердечных сокращений.

3. Пульсация кончиков пальцев рук и ног.

4. Пульсация во всем теле (за исключением головы).

Вербальная формула: «Я спокоен, мое тело тяжелое и теплое. Мое сердце бьется мощно, ритмично, спокойно». Одно повторение (ощущение тяжести, тепла и пульсации не вызывается в голове).

**Четвертое упражнение «Контроль дыхания».** Время – две недели:

1. Осознание траектории движения воздуха на вдохе и выдохе.

2. Визуализация вдыхаемого (светлый, прохладный) и выдыхаемого (замутненный, теплый) потока.

3. Контроль дыхательного цикла.

4. Контроль дыхательного ритма.

Вербальная формула: «Я спокоен, мое тело тяжелое и теплое. Мое сердце бьется мощно, ритмично, спокойно. Мое дыхание глубокое, ровное, спокойное». Одно повторение (ощущение тяжести, тепла, пульсации, расширения и сужения не вызывается в голове).

### **Пятое упражнение «Контроль тепла в области живота».**

Время – две недели:

1. Сосредоточение внимания на области живота.

2. Восприятие движения тепла в области живота.

3. Усиление теплового эффекта в области живота.

Вербальная формула: «Я спокоен, мое тело тяжелое и теплое. Мое сердце бьется мощно, ритмично, спокойно. Мое дыхание глубокое, ровное, спокойное. Чувствую тепло в области живота». Одно повторение.

### **Шестое упражнение «Контроль прохлады в области лба».**

Время – две недели:

1. Сосредоточение внимания на межбровной области.

2. Восприятие прохлады в области лба.

3. Осознание контраста между теплом в области живота и прохладой в области лба.

Вербальная формула: «Я спокоен, мое тело тяжелое и теплое. Мое сердце бьется мощно, ритмично, спокойно. Мое дыхание глубокое, ровное, спокойное. Чувствую тепло в области живота. Чувствую прохладу в области лба».

После выполнения упражнений обучаемым первое время (освоение первых двух упражнений) рекомендуется сидеть (или лежать) спокойно в течение 1 мин и лишь затем выводить себя из состояния аутогенного погружения по команде: «Чувствую все свое тело, воспринимаю окружающее, тело свежее, легкое,

хочется двигаться. Голова ясная, глаза открываются». Делается глубокий вдох, глаза открываются, встряхиванием, сгибаниями и выпрямлениями рук, ног и корпуса преодолевается ощущение скованности. Можно использовать классический прием: сжать руки в кулак, три раза согнуть и разогнуть их в локтях, вытянуть 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.

На проработку каждого упражнения уходит две недели. Весь курс АТ-1М длится около трех месяцев. Занятия под руководством психолога проходят каждые две недели, продолжительность занятия – 45–90 мин. Самостоятельные тренировки рекомендуется проводить трижды в день (утром (перед подъемом), после обеда и вечером (перед сном)). Постепенно рекомендуемые вербальные формулировки сокращаются, заменяются словами-символами, а в дальнейшем индивидуально подобранными образами без необходимости вербального подкрепления. Новые возможности по самоконтролю и самоуправлению необходимо активно включать в практические занятия по боевой подготовке, добиваясь повышения качества обрабатываемых профессиональных действий и совершенствуя технологию саморегуляции. Процессу активации и повышения значимости образного компонента способствует освоение методики УСР «Ключ» параллельно с АТ-1М после первых двух упражнений АТ-1М.

## **Приложение 7. Сущность концепции регуляторного опыта по А. К. Осницкому**

Имея в наличии положение, что определенное осознанное (отрефлексированное) знание о потенциале самоуправления формируется как опора для человека, что способствует построению личных стратегий жизнедеятельности и нахождению способа решения имеющихся задач, А. К. Осницкий предложил концептуальную модель регуляторного опыта человека. Данный опыт демонстрирует некую сформированную и структурированную систему, состоящую из знаний, умений и переживаний, которые оказывают влияние на эффективность регуляции деятельности и поведения. Ведущими составляющими опыта, находящимися в системе саморегуляции, считаются опыт:

- рефлексии;
- ценностно-мотивационный;
- привычной активизации;
- операциональный;
- сотрудничества.

Формирование системы саморегуляции осуществляется параллельно с осваиванием знаковых средств. В сознании элементы саморегуляции проявлены в виде целей, умений и воздействующих образов, естественной оценки опыта успеха и ошибок в действиях. А. К. Осницкий указывает, что существующие формы отображения саморегуляции в сознании выражены не только словесными формулами, но и результатами чувственных оценок. Показатели этих двух вариантов восприятия, которые движутся по кругу в системе саморегуляции, дополняют друг друга. Рефлексия – это механизм, посредством которого в сознании происходит синтез непосредственных логических заключений и оцененных ощущений и чувств, и в данном разделе переживания как психический парадокс исследуются как:

- проживание;
- чувствование;
- преодоление;
- претерпевание ситуации;
- пересмотр ее и др.

Осознание имеющихся компонентов саморегуляции сопряжено с переживанием (рефлексией), определением возможностей и результатов использования методов и приемов саморегуляции.

*По материалам работ А. К. Осницкого:*

1. Осницкий А. К. Регуляторный опыт – основа субъектной активности человека // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2008. – Т. 1. – № 2. – С. 17–34.

2. Он же. Умения саморегуляции в профессиональном самоопределении учащихся // Вопросы психологии. – 1992. – № 1–2. – С. 52–59.

3. Он же. Проблемы исследования субъектной активности // Вопросы психологии. – 1996. – № 1. – С. 5–19.

4. Он же. Психология самостоятельности. Методы исследования и диагностики. – Нальчик : Эль-Фа. – 1996. – 126 с.

## Приложение 8. Дополнительные методики оценки личностных особенностей саморегуляции

### Протокол наблюдения выполнения заданий для оценки показателей ЛОСР и ПССР участников эксперимента

№ п/п	Наблюдаемый процесс	Оценка
1	Самостоятельность и инициативность на плановых занятиях с применением ППСР	
2	Активность и заинтересованность на плановых занятиях с применением ППСР	
3	Уровень психофизических затрат (утомление, негативные эмоции и т. п.) на овладение новыми действиями	
4	Способность к быстрому и полноценному восстановлению	
5	Снижение времени на овладение новыми методами ППСР и другим учебным материалом	
6	Наличие первичного позитивного РО, реализация ПССР в типичных профессиональных и бытовых ситуациях (в том числе и в учебной деятельности)	
7	Наличие способности к своевременной общей психофизической мобилизации	
8	Особенности реализации пространственных действий	
9	Специфические вегетативные реакции	
10	Дополнительная информация	

### Анкета 1 (по показателям ЛОСР для участников эксперимента)

1. Теоретическое знакомство с проблемой ППСР и использование глубинных резервов организма:

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Хорошо знаком			Плохо знаком			Совсем не знаком			

2. Возможно ли, на Ваш взгляд, развитие способности по использованию глубинных психофизических резервов?

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Да			Не уверен				Нет		

3. Какие личностные особенности, на Ваш взгляд, могут положительно или отрицательно повлиять на динамику и качество овладения ППСР?

Положительно					Отрицательно				

4. Может ли способность к ППСР помочь повысить эффективность профессиональной деятельности?

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Да			Не уверен				Нет		

5. Может ли способность к ППСР помочь повысить качество повседневной и личной жизни?

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Да			Не уверен				Нет		

6. СО типа ЛОСР:

1) по эффективности сложившегося способа самовоздействия:

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Высокая					Низкая				

2) по доминирующему психофизическому эффекту (из 10 баллов):

Замедление времени	Физическое могущество	Изменение восприятия	Ментальное могущество	Прогноз	Образ решения	Без эффекта

3) по длительности и стабильности продуцируемого эффекта:

– стабильный:

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Стабильный					Неустойчивый				

– длительный:

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Длительный					Кратковременный				

4) по основной сфере ассоциативного управления регуляцией состояния (из 10 баллов):

Телесная	Дыхательная	Наглядно-образная	Вербальная

5) по степени произвольности и осознанности реализуемых саморегуляционных действий (из 10 баллов):

Произвольная осознанная основная	Произвольная осознанная случайная	Случайно закрепившаяся неосознанная активная	Случайно закрепившаяся неосознанная пассивная	Отсутствует

6) по глубине вхождения в ССП (в ЛОСР, как правило, неуправляемое) (из 10 баллов):

В состоянии ординарного бодрствования	В осознаваемом ССП мобилизующего характера	В осознаваемом ССП релаксирующего характера	В глубоком спонтанном ССП (процесс осознается, но как нечто неординарное)

7) по детерминирующим особенностям запуска процедуры вхождения в ССП (из 10 баллов):

Определенные стрессовые факторы	Манипуляции вниманием (концентрация, распределение, переключение)	Актуализация определенных эмоциональных и мотивационных (волевых) процессов	Как реакция на употребление психоактивных веществ

## Анкета 2 (развитие способности к ППСР)

---

(Фамилия, имя, отчество)

В течение определенного времени Вы занимаетесь по программе развития способности к ППСР. Мы надеемся, что Вы освоили начальные элементы саморегуляции, двигательных и дыхательных техник, развили способность к некоторым видам ощущений.

Как Вы считаете, произошли ли с Вами какие-нибудь изменения? (Изменения не обязательно положительного характера. Возможно, у Вас произошли какие-либо ухудшения.) В чем это выразилось и с чем Вы это связываете? Постарайтесь описать любые изменения как можно подробнее.

Эти ответы необходимы прежде всего для Вас и для индивидуальной корректировки тренинга. Постарайтесь быть искренними с самим собой.

1. Общее самочувствие:

– до начала занятий:

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

– на сегодняшний день:

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

2. Общий фон настроения:

– до начала занятий:

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

– на сегодняшний день:

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

3. Качество (глубина и восстановительный потенциал) сна:

– до начала занятий:

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

– на сегодняшний день:

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

4. Количество необходимого сна (ч):

– до начала занятий:

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

– на сегодняшний день:

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

5. Работоспособность, способность к восстановлению в процессе службы:

– до начала занятий:

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

– на сегодняшний день:

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

6. Способность к мобилизации в необходимый момент:

– до начала занятий:

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

– на сегодняшний день:

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

7. Общая физическая форма, сила, выносливость, координация:

– до начала занятий:

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

– на сегодняшний день:

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

8. Специальные способности, ловкость и боевые навыки:

– до начала занятий:

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

– на сегодняшний день:

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

## 9. Способность управлять ощущениями и образами:

– до начала занятий:

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

– на сегодняшний день:

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

## 10. Память:

– до начала занятий:

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

– на сегодняшний день:

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

## 11. Внимание:

– до начала занятий:

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

– на сегодняшний день:

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

12. Отметьте что-то важное, что изменилось в Вас, но не вошло в анкету:

---



---



---



---



---



---



---



---

### Анкета 3 (сенсомоторный блок, профессиональные навыки)

(Фамилия, имя, отчество)

Вы участвуете в НИР «Формирование и развитие профессионального стиля саморегуляции у лиц, впервые принятых на службу в органы внутренних дел Российской Федерации, в процессе профессионального обучения по образовательным программам профессиональной подготовки по должности служащего “Полицейский”». Ответьте на вопросы, касающиеся совершенствования изученных психофизических технологий в Вашей повседневной деятельности без учета занятий под руководством инструктора. Укажите количество повторений и/или затрачиваемое время в день:

Технология	Периодичность, раз в неделю			
	5	4	2–3	1 и менее
Телесно-ориентированные методики				
Дыхательные методики				
Методики управления образом				
АТ-1М				
Воспроизведение прошедшего дня в ССП в период засыпания				
«Внутренний будильник»				
Представление наступающего дня в ССП в период пробуждения				
УСР «Ключ». Синхрогимнастика				
УСР «Ключ» («звезда саморегуляции»)				
ИМТ в ССП изученных действий				
Упражнения на внимание и память				
Совершенствование устойчивости позиции (уровень А)				

**Приложение 9. Пятифакторный опросник  
«Особенности индивидуального стиля саморегуляции  
психического состояния в повседневной  
и профессиональной деятельности»**

Предлагаем Вам ряд высказываний об особенностях сложившегося у Вас стиля самоконтроля и управления собой в сложных жизненных и профессиональных ситуациях.

Последовательно прочитав каждое высказывание, вспомните, как это бывало в Вашей жизни, выберите один из четырех возможных ответов: «В – верно», «ПВ – пожалуй, верно», «ПН – пожалуй, неверно», «Н – неверно», и условно обозначьте выбранный вариант.

Не пропускайте ни одного высказывания. Помните, что не может быть хороших или плохих ответов, так как это не показатели способностей, а характеристика Ваших индивидуальных особенностей:

№	Утверждение	В	ПВ	ПН	Н
<b>Фактор 1. Способность к релаксации и быстрому восстановлению</b>					
1	В жизни мне часто встречались события, после которых я чувствовал, что перевозбужден, и был совершенно не в состоянии расслабиться и восстановить силы	1	2	4	5
2	Наиболее эффективным средством расслабления я считаю алкоголь	1	2	4	5
3	Обычно мне легко снять излишнее возбуждение и быстро восстановить силы после пережитых волнений или тяжелой работы	5	4	2	1
4	Обычно я могу снять излишнее напряжение непосредственно в ситуации стресса, если понимаю, что оно мешает мне справиться со стоящей задачей	5	4	2	1

5	В трудные, утомительные рабочие периоды я могу использовать короткие, эпизодически появляющиеся промежутки свободного времени для достаточно полного восстановления сил	5	4	2	1
6	Часто я не высыпаюсь, даже если мой сон достаточной продолжительности	1	2	4	5
7	Я легко восстанавливаюсь после коротких, но очень интенсивных усилий	5	4	2	1
8	Я легко восстанавливаюсь после длительной, но умеренной по интенсивности работы	5	4	2	1
<b>Фактор 2. Способность к мобилизации и поддержанию работоспособности</b>					
1	Если мне необходимо сделать что-то важное, то я легко нахожу способ заставить себя работать	5	4	2	1
2	Я способен быстро отвлечься от всех других дел и максимально сконцентрироваться при выполнении важной задачи	5	4	2	1
3	Чтобы взбодриться, мне обязательно нужно выпить крепкий кофе, чай и т. п.	1	2	4	5
4	Я успешно справляюсь с утомлением и недостатком сна, если это требуется для выполнения важной задачи	5	4	2	1
5	Мне сложно преодолевать трудности, возникающие внезапно, когда подготовиться к ним заранее было невозможно	1	2	4	5
6	Мне сложно мобилизоваться и справиться с эмоциями и посторонними мыслями, мешающими мне начать выполнение поставленной задачи	1	2	4	5
7	Я легко мобилизуюсь и справляюсь с задачами, требующими кратковременных, но максимальных усилий	5	4	2	1
8	Я легко мобилизуюсь и справляюсь с задачами, требующими длительных, постоянных, но умеренных усилий	5	4	2	1

<b>Фактор 3. Способность к оптимизации психического состояния посредством избирательной регуляции психофизических процессов</b>					
1	Обычно я быстро включаюсь в выполнение задачи и хорошо представляю себе, что именно и как я буду делать	5	4	2	1
2	Обычно я быстро преодолеваю опасения (испуг, страх) в начале выполнения задачи и действую рационально и напористо	5	4	2	1
3	Часто эмоции, которые возникают в процессе выполнения трудных задач, мешают выполнить необходимые действия так хорошо, как я мог бы	1	2	4	5
4	Обычно я могу хорошо контролировать психофизические функции, связанные с выполняемым действием, даже если меня что-то или кто-то отвлекает	5	4	2	1
5	Зачастую я не могу восстановить в памяти нужную мне информацию именно в тот момент, когда она необходима	1	2	4	5
6	Обычно я легко удерживаю внимание на значимых окружающих объектах, даже если меня что-то или кто-то отвлекает	5	4	2	1
7	Мне сложно выполнять задачи, когда необходимо часто переключаться между разными видами действий	1	2	4	5
8	Интеллектуальные задачи я могу решать только в спокойной обстановке	1	2	4	5
<b>Фактор 4. Степень осознанности и произвольности процессов саморегуляции</b>					
1	В случае возникновения значительных трудностей я могу дать себе отчет, почему я обязан выполнить задачу, и четко представляю возможные последствия ее срыва	5	4	2	1
2	Я четко осознаю, как именно мне надо воздействовать на себя, чтобы настроиться на сложную работу, максимально мобилизоваться или расслабиться	5	4	2	1

3	Быстрая настройка на сложную работу, максимальная мобилизация или релаксация не требуют от меня каких-то дополнительных усилий и получаются как бы сами собой	5	4	2	1
4	В моей жизни часто встречались ситуации, когда я не понимал, что со мной происходит, и не мог взять себя под контроль	1	2	4	5
5	Когда необходимо я могу осознанно «включить» нужные психофизические функции и управлять ими в целях самовосстановления или мобилизации сил	5	4	2	1
6	В ожидании трудной, утомительной работы я могу заставить себя глубоко расслабиться и поспать «впрок», даже если мне в данный момент не хочется	5	4	2	1
7	Для релаксации или мобилизации я целенаправленно применяю специальные навыки, приобретенные мной ранее	5	4	2	1
8	Обычно я хорошо осознаю, что происходит в моем организме при выполнении действия, и адекватно оцениваю факторы, которые ему способствуют или препятствуют	5	4	2	1
<b>Фактор 5. Способы и пути самовоздействия</b>					
1	В целях оптимизации своего психического состояния, как правило, я использую самомассаж	3	2	1	0
2	В целях оптимизации своего психического состояния, как правило, я использую суставную и мышечную растяжку	3	2	1	0
3	В целях оптимизации своего психического состояния, как правило, я использую динамические физические упражнения	3	2	1	0
4	В целях оптимизации своего психического состояния, как правило, я использую контрастное напряжение – расслабление в статике	4	2	1	0
5	В целях оптимизации своего психического состояния, как правило, я использую дыхательные техники	4	2	1	0

6	В целях оптимизации своего психического состояния, как правило, я представляю соответствующие наглядные образы	4	2	1	0
7	В целях оптимизации своего психического состояния, как правило, я использую речевое самоубеждение, самоприказ	3	2	1	0
8	В целях оптимизации своего психического состояния, как правило, я использую стандартную технологию ППСР	5	3	1	0

Баллы по первым четырем факторам рассчитываются по формуле:

$$F_{\text{ср}(1-4)} = 2 \times \Sigma(\text{В} + \text{ПВ}) - 2 \times \Sigma(\text{Н} + \text{ПН}).$$

Пятый фактор количественно оценивается по общей сумме баллов, а качественно – по пропорциональному соотношению предпочтений того или иного способа ПСР.

Интерпретация:

№	Фактор	Норма
1	Способность к релаксации и быстрому восстановлению	28–18
2	Способность к мобилизации и поддержанию работоспособности	28–18
3	Способность к оптимизации психического состояния посредством избирательной регуляции психофизических процессов	24–16
4	Степень осознанности и произвольности процессов саморегуляции	36–22
5	Способы и пути самовоздействия	29–14

**Приложение 10. Опросник Mindful Attention Awareness Scale, адаптированный вариант Н. М. Юмартовой, Н. В. Гришиной**

Шкала оценки внимательности и осознанности в повседневной жизни – *MAAS* К. Брауна и Р. Райана (2003).

Данный опросник служит для оценки осознанности в повседневной жизни. Опросник предназначен для оценки осознанности, восприимчивости внимания и понимания того, что происходит в настоящий момент. Данный опросник определяет уникальное качество сознания, связанного с прогнозом различных видов саморегуляции и здоровья.

Вам предлагается ответить на 15 вопросов, касающихся вашей повседневной жизни. Будьте откровенны, долго не раздумывайте над содержанием вопросов, давайте естественный ответ, который первым придет Вам в голову. Используя шкалу от 1 до 6, оцените, насколько часто или редко с Вами случается нечто подобное. Отвечайте на каждый вопрос по отдельности.

Помните, что нет хороших или плохих ответов. Если Вы согласны с утверждением, поставьте в соответствующей клетке регистрационного бланка знак «+» (плюс). Внимательно следите за тем, чтобы номер вопроса анкеты и номер клетки регистрационного бланка совпадали.

**Регистрационный бланк**

**Ф.И.О.** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Возраст** \_\_\_\_\_ **Пол** \_\_\_\_\_ **Дата обследования** \_\_\_\_\_

№ п/п	Утверждение	Почти всегда	Очень часто	Скорее часто	Скорее редко	Очень редко	Почти никогда
1	Я могу испытывать эмоцию, не осознавая до определенного времени						
2	Я ломаю или разбиваю вещи из-за неосторожности или по невнимательности, так как думаю о чем-то другом						
3	Мне трудно сосредоточиться на том, что происходит в настоящий момент						
4	Я стараюсь быстро добраться до нужного мне места и не обращаю внимания на то, что чувствую по пути						
5	Я не обращаю внимания на чувство физического напряжения или дискомфорта до тех пор, пока они не начнут доставлять мне серьезного дискомфорта						
6	Если я слышу имя человека в первый раз, то забываю его почти сразу после того, как мне его представили						
7	Мне кажется, я действую «на автопилоте», не осознавая того, что я действительно делаю						

№ п/п	Утверждение	Почти всегда	Очень часто	Скорее часто	Скорее редко	Очень редко	Почти никогда
8	Я спешу совместить много дел, но по-настоящему ничему не уделяю внимания						
9	Я так сосредотачиваюсь на поставленной цели, что не думаю о том, что делаю в данный момент для ее достижения						
10	Я выполняю работу или задания автоматически, мне не свойственно делать что-либо осознанно						
11	Я ловлю себя на том, что слушаю кого-то одним ухом и одновременно делаю что-то еще						
12	Я прихожу куда-то на «автопилоте», а потом удивляюсь, зачем я туда пришел						
13	Я замечаю, что погружаюсь в мысли о будущем и прошлом						
14	Я чем-то занимаюсь, не особо задумываясь, что я делаю и зачем						
15	Я ем, не осознавая сам процесс поглощения пищи						

Обработка данных начинается с суммирования полученных результатов в соответствии с ключом. Выше сумма – выше осознанность. Ключ:

почти всегда – 1 балл;  
очень часто – 2 балла;  
скорее часто – 3 балла;  
скорее редко – 4 балла;  
очень редко – 5 баллов;  
почти никогда – 6 баллов.

## Приложение 11. Бланки экспертного опроса

### Бланк 1 экспертного опроса для специалистов психологической службы о значимости

Уважаемый коллега! Кафедра психологии УНК ПСД Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя проводит НИР «Формирование и развитие профессионального стиля саморегуляции у лиц, впервые принятых на службу в органы внутренних дел Российской Федерации, в процессе профессионального обучения по образовательным программам профессиональной подготовки по должности служащего “Полицейский”».

Пожалуйста, выступите в качестве независимого эксперта и ответьте на следующие вопросы. Для нас важно мнение психологов ОВД:

Вопрос эксперту	Значение
1. Считаете ли Вы, что сотрудники ОВД, впервые принятые на службу, владеют индивидуальными навыками и стилем саморегуляции? (Да/нет)	
2. Можно ли утверждать, что эффективность оперативно-служебной деятельности в определенной степени зависит от навыков и стиля саморегуляции, приобретенного сотрудником в процессе выполнения ими должностных обязанностей? (Оцените по пятибалльной шкале)	
3. Считаете ли Вы необходимым проведение дополнительных занятий с сотрудниками, впервые принятыми на службу, по освоению методов ППСР, а также развитию у сотрудников ПСР? (Оцените по пятибалльной шкале)	
4. Имелся ли у Вас опыт разработки и реализации индивидуальной программы по развитию навыков саморегуляции у сотрудника/сотрудников? (Если да, оцените его по пятибалльной шкале)	

Вопрос эксперту	Значение
5. Считаете ли Вы актуальным проведение исследования «Формирование и развитие профессионального стиля саморегуляции у лиц, впервые принятых на службу в органы внутренних дел Российской Федерации, в процессе профессионального обучения по образовательным программам профессиональной подготовки по должности служащего “Полицейский”»? (Оцените по пятибалльной шкале)	
6. Какова прикладная значимость проведения исследования «Формирование и развитие профессионального стиля саморегуляции у лиц, впервые принятых на службу в органы внутренних дел Российской Федерации, в процессе профессионального обучения по образовательным программам профессиональной подготовки по должности служащего “Полицейский”»? (Оцените по пятибалльной шкале)	
7. Будете ли Вы проводить работу, направленную на развитие ПССР сотрудников, впервые принятых на службу в ОВД, если будет разработана научно обоснованная программа? (Да/нет)	

## Бланк 2 экспертного опроса по требованиям к ПССР сотрудника ОВД

№ п/п	Наименование	Ранг
<b>Процессуальные требования к ПССР</b>		
1	Скорость вхождения в ССП в ответ на ключевой стимул	
2	Послепроизвольный характер вхождения и реализации ССП	
3	Устойчивость ССП в типичных для специальности трудных ситуациях	
4	Осознанность и подконтрольность ССП при достаточной его глубине	
5	Вариативность и комплементарность типовым ситуациям профессиональной деятельности	
6	Что еще (на Ваше усмотрение)?	
<b>Содержательные требования к ПССР</b>		
1	Структурно-содержательное соответствие включенных психофизических ресурсов типу профессиональных ситуаций	

№ п/п	Наименование	Ранг
2	Сочетание самодетерминации с актуализацией моторного и интеллектуального уровней действий	
3	Комплементарность саморегуляции структуре и содержанию профессионального стресса	
4	Определенность соотношения возможностей субъекта и требований ситуации на всех уровнях Я-образа	
5	Что еще (на Ваше усмотрение)?	
<b>Методические требования к процедуре развития ПССР</b>		
1	Небольшая длительность освоения	
2	Небольшие материальные затраты	
3	Простота в применении для инструкторского и педагогического состава	
4	Применимость способностей для профессиональной подготовки и деятельности	
5	Устойчивость развиваемых способностей	
6	Что еще (на Ваше усмотрение)?	

## Приложение 12. Пятифакторный опросник осознанности (Five Facet Mindfulness Questionnaire)

Предназначен для измерения пяти аспектов так называемой осознанности или «полноты сознания» (*mindfulness*, понятие уходит корнями в буддизм) – внимательного присутствия в настоящем моменте.

Оригинальная публикация: Baer R. A., et al. Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness // *Assessment*. 2006, Vol. 13, No. 1, pp. 27–45. doi:10.1177/1073191105283504.

Адаптация: Юмартова Н. М., Гришина Н. В. Осознанность (*mindfulness*). Психологические характеристики и инструменты измерения // *Научные исследования выпускников факультета психологии СПбГУ*. – 2013. – Т. 1. – С. 267–273.

Опросник состоит из 39 утверждений с выбором оценки справедливости утверждения для человека по пятибалльной шкале Лайкерта от «никогда или очень редко верно» до «очень часто или почти всегда верно». Примерное время тестирования: 10–15 мин.

### **Пять факторов опросника:**

*F1*. Описание (называние, умение обратить свои эмоции, ощущения, мысли в слова).

*F2*. Безоценочность (по отношению к опыту).

*F3*. Нереагирование (на внутренние побуждения).

*F4*. Осознанность действий (концентрация, действие не «на автомате»).

*F5*. Наблюдение (проявление внимания к ощущениям, чувствам, мыслям).

### **Инструкция:**

Прочитайте утверждение и отметьте его справедливость для Вас, используя следующую шкалу:

1 – никогда или очень редко верно;

2 – верно редко;

- 3 – иногда верно;
- 4 – верно часто;
- 5 – очень часто или почти всегда верно.

1. Когда я иду, я сознательно обращаю внимание на ощущения моего движущегося тела.

2. Я легко нахожу слова для описания своих чувств.

3. Я критикую себя за то, что испытываю иррациональные или неподобающие эмоции.

4. Я наблюдаю свои эмоции, не реагируя на них.

5. Когда я что-то делаю, я думаю о чем-то другом и легко отвлекаюсь.

6. Когда я принимаю ванну или моюсь в душе, я внимателен к ощущениям воды на моем теле.

7. Я могу легко выразить свои убеждения, мнения и ожидания словами.

8. Я не обращаю внимание на то, чем я занимаюсь, потому что я фантазирую, беспокоюсь или отвлечен чем-то еще.

9. Я наблюдаю за своими чувствами, не погружаясь в них.

10. Я говорю себе, что не должен чувствовать то, что чувствую.

11. Я отмечаю, как влияют еда и то, что я пью, на мои мысли, ощущения тела и эмоции.

12. Мне трудно подобрать слова, чтобы описать, о чем я думаю.

13. Я легко отвлекаюсь.

14. Я нахожу некоторые свои мысли ненормальными или плохими и полагаю, что не должен думать подобным образом.

15. Я обращаю внимание на телесные ощущения, такие как дуновение ветра в волосах или лучи солнца на коже лица.

16. Я испытываю трудности, подбирая правильные слова, чтобы выразить, что я чувствую по тому или иному поводу.

17. Я выношу оценки своим мыслям: хороши они или нет.

18. Я нахожу, что это сложно – быть сосредоточенным на том, что происходит в данный момент.

19. Когда я испытываю напряжение, разочарование (стресс) из-за какой-то мысли или картины, возникающей в уме, я делаю «шаг назад» и осознаю эту мысль или картину без того, чтобы позволить им захватить себя.

20. Я обращаю внимание на звуки, такие как тиканье часов, чириканье птиц, звук проезжающей машины.

21. В сложных ситуациях я могу сделать паузу и не реагировать немедленно.

22. Когда я испытываю ощущение в теле, мне сложно описать это, поскольку я не могу найти нужные слова.

23. Кажется, я действую «на автопилоте», без понимания, что я действительно делаю.

24. Я быстро успокаиваюсь после того, как мне приходят в голову расстраивающие мысли или картины.

25. Я говорю себе: «Я не должен думать так, как я думаю».

26. Я замечаю ароматы и запахи окружающих меня вещей.

27. Даже когда я ужасно расстроен, я могу подобрать слова для описания своего состояния.

28. Я несусь от занятия к занятию, по-настоящему не уделяя им внимания.

29. Когда меня расстраивают мысли или картины, возникающие в уме, я могу просто отмечать их, никак не реагируя.

30. Я думаю, некоторые из моих эмоций недостойные, мне не следовало бы их испытывать.

31. Я отмечаю визуальные элементы в искусстве и природе, такие как цвета, формы, текстуры, игры света и тени.

32. У меня есть природная склонность облекать свои переживания в слова.

33. Когда меня расстраивают мысли или картины, возникающие в уме, я просто отмечаю их и даю им уйти.

34. Я выполняю дела автоматически, не будучи осознанным в отношении того, что я делаю.

35. Когда меня расстраивают мысли или картины, возникающие в уме, я сужу о себе – хороший я или плохой – в зависимости от того, какие мысли или картины возникают в уме.

36. Я обращаю внимание на то, как мои эмоции оказывают влияние на мои мысли и мое поведение.

37. Я обычно могу детально описать, как я себя чувствую в данный момент.

38. Я обнаруживаю, что делаю что-то, не сосредотачивая на этом внимания.

39. Я осуждаю себя, когда мне в голову приходят иррациональные мысли.

### **Подсчет баллов:**

Пункты, помеченные *R*, считаются в обратном порядке (1 = 5, 2 = 4, 4 = 2, 5 = 1).

Шкала навыка наблюдения:

1, 6, 11, 15, 20, 26, 31, 36.

Шкала навыка описания опыта:

2, 7, 12*R*, 16*R*, 22*R*, 27, 32, 37.

Шкала умения действовать с осознанностью:

5*R*, 8*R*, 13*R*, 18*R*, 23*R*, 28*R*, 34*R*, 38*R*.

Шкала безоценочного отношения к своему внутреннему опыту:

3*R*, 10*R*, 14*R*, 17*R*, 25*R*, 30*R*, 35*R*, 39*R*.

Шкала нереагирующего отношения к своему опыту:

4, 9, 19, 21, 24, 29, 33.

### Приложение 13. Бланк работы эксперта № 1

Эксперт \_\_\_\_\_ Должность \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

№	Методика	Где, когда и с какой периодичностью использовать, чтобы получить РО	В каких дисциплинах ЦПП применяется, чтобы улучшить качество обучения	Примечание (необходимость для будущей деятельности, сложности, сложности освоения, применимость в ЦПП) (из 10 баллов)
<b>Телесно-ориентированные методы саморегуляции</b>				
1	Снятие «мышечного панциря» по В. Райху			
2	Растяжка зажимов ШВЗ и ПО на полу			
3	Синхронимастика			
4	Уровень А: пирамида, разделение, три кольца, солдатский упор (осознание функционального тела, эмоциональной устойчивости)			

5	Уровни В, С: контакт-контроль, простое следование одной рукой (осознание – развитие движения в ближнем моторном поле)			
Какие техники исключить				
Какими техниками дополнить				
<b>Дыхательные методы саморегуляции</b>				
1	Верхнее, среднее, нижнее, полное дыхание			
2	Восстановительное дыхание (РТН) + массаж прессом + прокачка легких			
3	Оживление потока дыхания (тактильно, цвет, запах)			
4	«Малый дыхательный круг» и «10 дыханий»			

5	Успокоительное дыхание			
6	Активирующее дыхание			
Какие техники исключить				
Какими техниками дополнить				
<b>Образные методы саморегуляции</b>				
1	«Воронка» (концентрация внимания на теле – формулировка «Я, мой»)			
2	Ресурсное место – формулировка «Спокоен»			
3	Поток образов с утра до настоящего времени, вечера (внимание и память)			
4	Эмоциогенная ситуация (страх, гнев)			

5	Эмоциональная ситуация (страх, апатия)			
6	Идеомоторная проработка действия (фон – «Ключ»)			
7	Идеомоторное завершение занятия (фон – цвета)			
Какие техники исключить				
Какими техниками дополнить				
<b>Стандартизованные ППСР</b>				
1	АТ-1 (подготовительное)			
2	АТ-1 (1–2-е упражнения)			
3	«Ключ» (подготовительное)			

4	«Ключ» («звезда саморегуляции»)			
5	ОБС-формула			
Какие техники исключить				
Какими техниками дополнить				

### Приложение 14. Бланк работы эксперта № 2

Эксперт \_\_\_\_\_ Должность \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

№	Методика	В какие дисциплины включить, чтобы освоить технологию	В каких дисциплинах ЦПП применять для улучшения качества обучения	Примечание (необходимость для будущей деятельности, сложность освоения, применимость в ЦПП) (из 10 баллов)
<b>Телесно-ориентированные методы саморегуляции</b>				
1	Снятие «мускульного панциря» по В. Райху			
2	Растяжка зажимов ШВЗ и ПО на полу			
3	Синхрोगимнастика			
4	А (пирамида, разделение, три кольца, солдатский упор)			
5	В, С (контакт-контроль, простое следование одной рукой)			

<b>Дыхательные методы саморегуляции</b>						
1	Верхнее, среднее, нижнее, полное					
2	Восстановительное (РТН) + массаж прессом + прокачка					
3	Оживление потока дыхания (тактильно, цвет, запах)					
4	«Малый дыхательный круг» и «10 дыханий»					
5	Успокоительное					
6	Активирующее					
7	Задержки дыхания					

<b>Образные методы саморегуляции</b>			
1	«Воронка» (концентрация внимания на теле – формулировка «Я, мой»)		
2	Ресурсное место – формулировка «Спокоен»		
3	Погон образов с утра до настоящего времени, вечера (внимание и память)		
4	Эмоциогенная ситуация (страх, гнев)		
5	Эмоциогенная ситуация (страх, апатия)		
6	Идеомоторная проработка действия (фон – «Ключ»)		
7	Идеомоторное завершение занятия (фон – цвета)		

Стандартизованные ППСР			
1	АТ-1 (подготовительное)		
2	АТ-1 (1-2-е упражнения)		
3	«Ключ» (подготовительное)		
4	«Ключ» («звезда саморегуляции»)		
	Какие техники из изученных исключить из курса для ЦПП		
	Какими техниками, связанными с ПСР, дополнить курс для ЦПП		

№	Вопрос	Ответ
1	Какие из изученных техник ПСР считаете наиболее полезными лично для себя?	

2	Какие из техник вызвали у Вас наибольшие трудности в освоении?	
3	Какие способности развились у Вас в процессе занятий по ПСР?	
4	Оцените свой стиль саморегуляции до начала занятий (по 10-балльной шкале)	Эффективность _____ Произвольность _____ Широта применения _____
5	Оцените свой стиль саморегуляции на настоящий момент (по 10-балльной шкале)	Эффективность _____ Произвольность _____ Широта применения _____
6	Какие техники ПСР Вы считаете наиболее полезными для службы и учебы в ЦПП?	
7	Какие техники ПСР Вы хотели бы освоить/совершенствовать в дальнейшем для общего развития?	
8	Какие техники ПСР Вы хотели бы освоить/совершенствовать в дальнейшем для профессиональной деятельности?	
9	Какие техники ПСР Вы рекомендовали бы для обязательного освоения в ЦПП?	
10	Сколько времени в условиях ЦПП необходимо, на Ваш взгляд, чтобы сформировать основы ПССР?	

### Приложение 15. Бланк работы эксперта № 3. Экспертный опрос (блок саморегуляции в профессиональной подготовке)

(Фамилия, имя, отчество)

Вы участвуете в НИР «Формирование и развитие профессионального стиля саморегуляции у лиц, впервые принятых на службу в органы внутренних дел Российской Федерации, в процессе профессионального обучения по образовательным программам профессиональной подготовки по должности служащего “Полицейский”». Выскажите свое мнение об изучаемых технологиях в профессиональной подготовке в ЦПП:

Технология	Оценка полезности/ сложности	В какой предмет профподготовки включить для освоения	В каком предмете профподготовки использовать для улучшения результатов	Где применять для улучшения результатов (в быту, в обучении, на службе)
Бесконтактный разогрев суставов	/			
Синхрोगимнастика, снятие зажимов ШВЗ и ПО	/			
Проработка семи уровней моторного поля (по В. Райху)	/			
Пирамида, кольца, солдатский упор	/			

Развитие уровней В, С, Н и полного дыхания	/			
Оживление потока дыхания	/			
Пять циклов дыхания	/			
Успокоительное дыхание	/			
Мобилизующее дыхание	/			
Задержка дыхания: диагностическая	/			
Визуальный и слуховой анализаторы	/			
«Воронка»	/			
Ресурсное место	/			
АТ-1 (подготовительное)	/			
АТ-1 (тяжесть и тепло)	/			
АТ-1 (контроль сердца)	/			

«Тростник» по Х. М. Алиеву	/			
«Точка и слипание век» по Х. М. Алиеву	/			
Вхождение ССП по Х. М. Алиеву	/			
Завершающее упражнение «Работа с цветами»	/			
РО «повторение прошедшего дня»	/			
РО «представление предстоящего дня»	/			
РО «дыхательная активность (успокоение) в эмоциональной ситуации»	/			
РО «будильник»	/			
РО «восстановительное дыхание (РТН)»	/			

РО «упражнения на контакт-контроль»	/			
РО «упражнения на внимание, память»	/			
РО «упражнения на устойчивость, координацию и реакцию»	/			
РО «согревание/охлаждение конечностей»	/			
РО «идеомоторика предстоящего действия»	/			
РО «ИМТ изученных действий»	/			
Детализация образа пространства по памяти («фотография»)	/			
РО «передняя полусфера – зрение»	/			
РО «переключение на три дальности»	/			
РО «задняя полусфера – тело, слух»	/			

РО «баланс-пробы М. Г. Ромберга»	/			
<p>Общие соображения по развитию ПССР у сотрудников полиции:</p> <p>Какие способности саморегуляции желательно развить:</p> <p>Какие техники убрать, какие больше развернуть, какие добавить:</p>				

### Приложение 16. Дневник самонаблюдения саморегуляции

Сфера	Отличный результат	Плохой результат
<b>Характеристика телесных компонентов</b>		
Физическая подготовка		
Огневая подготовка		
Другие предметы		
Служба		
Быт		
<b>Характеристика эмоциональных компонентов</b>		
Физическая подготовка		
Огневая подготовка		
Другие предметы		
Служба		
Быт		
<b>Характеристика мыслительных компонентов</b>		
Физическая подготовка		
Огневая подготовка		
Другие предметы		

Служба		
Быт		
<b>Чем владеет</b>		<b>Где применил</b>
<b>Телесно-ориентированные методы саморегуляции</b>		
<b>Дыхательные методы саморегуляции</b>		
<b>Образные методы саморегуляции</b>		
<b>ПШСР</b>		
<b>Комплексные технологии саморегуляции</b>		

## Приложение 17. Памятка по управлению дыханием

Сотрудник, помни, что, управляя *дыханием*, ты можешь воздействовать на свои психофизиологические процессы.

### 1. Тренировка дыхательных мышц

Надо *дышать шумно*, чтобы первое время осознанно контролировать выдох и координировать движения. Советские специалисты рекомендовали следующие упражнения для увеличения емкости легких и развития мышц грудной клетки.

**«Искусственное дыхание» грудное.** Широко открыть рот и осуществлять растяжения и сокращения легких за счет спиралевидных движений корпуса, направляемых плечами. Правильность упражнения контролировать по звуковым признакам и отсутствию потребности в дополнительных дыхательных усилиях.

**«Искусственное дыхание» диафрагмальное.** В вертикальной позиции на два цикла втягивать живот как можно глубже. На третий цикл втянуть живот, наклониться, опереться руками в колени, напрячь пресс и обозначить его как два натянутых каната. Поочередно передавая упор с одной руки на другую, осуществить несколько массирующих движений мышцами пресса (из стороны в сторону, сверху вниз).

**Боковое дыхание.** Руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч – исходная позиция. Затем нужно медленно и глубоко вдыхать, разводя руки в стороны, соединяя их над головой, как пловцы перед нырком. Не стоит слишком быстро подниматься на цыпочки. Затем нужно выдохнуть, медленно опуская руки и становясь на полную стопу.

**Поперечное дыхание.** Руки вытянуть перед собой. Сделать вдох, полностью наполняя легкие, без лишней спешки разводя руки в стороны и поднимаясь на цыпочках. Выдох в обратной последовательности.

**Ключичное дыхание.** Кисти поставить на диафрагму и, не торопясь, снимая нагрузку с плечевого пояса, вдыхать верхней частью груди. Делать подъем на цыпочках во время вдоха и спуск во время выдоха.

**Среднее дыхание.** Поставить кисти навстречу друг другу на нижние ребра и медленно вдыхать, не задействуя диафрагму и ключицы. Контролировать амплитуду расхождения средних пальцев рук на возможно большее расстояние. При вдохе подъем на цыпочках, при выдохе опускание на всю стопу.

**Диафрагмальное дыхание.** Задействуется грудно-брюшная часть диафрагмы. Руки поставить на подвздошные кости и медленно дышать животом: 1) прямое абдоминальное дыхание; 2) обратное абдоминальное дыхание. Вместе с этим подниматься на цыпочки.

**Универсальное дыхание.** Позиция стоя. Медленный вдох, руки поднимаются перед собой. На выдохе наклон вперед, руки сводятся над головой и в самом конце, когда кажется, что воздуха почти не осталось, делается легкий рывок руками в стороны, чтобы выбить остатки воздуха из легких.

**Полное дыхание йогов.** При вдохе последовательно заполняются нижняя часть легких (живот выпячивается вперед), затем средняя (грудная клетка расширяется в стороны), затем верхняя (поднимаются ключицы). Два варианта выдоха: 1) начиная от живота к ключицам; 2) начиная от ключиц к животу.

**«Собачье дыхание».** Очень частое дыхание (не менее 70 циклов). Резкий короткий выдох втягиванием живота и быстрый вдох за счет расслабления живота и возврата его передней стенки в исходное положение.

Другие упражнения: задержка дыхания на вдохе на максимальное количество времени (волевая задержка); задержка дыхания на выдохе на 12–20 сердечных тактов (без волевого усилия)

и восстановление на три цикла (на один такт – вдох, на четыре такта – выдох).

## **2. Мобилизация моторных компонентов действия и физической выносливости посредством дыхания**

Главное на занятиях с высоким уровнем физической нагрузки – научиться *непрерывно дышать*. Потому что любая задержка дыхания – это удар по выносливости. Организм, как известно, любит кислород, но не переносит углекислоту. При задержке дыхания ее концентрация увеличивается, наступает кислородное голодание, которое приводит к быстрому утомлению. Кроме того, выдох является основным компонентом координации всех мышечных усилий, поэтому он позволяет избегать лишних затрат энергии на преодоление сопротивления при работе мышц-антагонистов. Поэтому надо *обратить особое внимание на выдох*.

**Дыхание при импульсном усилии.** Всякое резкое движение должно сопровождаться выдохом. Недостаточно резкий выдох приводит к кратковременной, но задержке дыхания, следовательно, к преждевременному утомлению. Поэтому надо добиться автоматизации дыхания, за счет чего приобретаются дополнительная выносливость и мощь в импульсе. Ведь при выдохе сокращаются мышцы брюшного пресса, а это умножает мощь движения. За счет полного регулярного выдоха происходит полноценный газообмен и совершаемые движения как бы сами по себе восстанавливают дыхание.

**Дыхание при демпфировании физического воздействия противника.** Во-первых, выдох в обороне создает благодатную почву для атакующих действий. Во-вторых, выдох сокращает брюшные мышцы, они динамично напрягаются, а значит, создают дополнительное укоренение (устойчивость позиции) и механическое препятствие воздействию на внутренние органы. Кроме того,

ослабляют разрушающее воздействие путем предотвращения динамического удара остаточного воздуха по внутренним органам.

### **3. Активация и тренировка психических процессов посредством дыхания**

Дыхательные приемы используются для повышения качества контроля за выполняемыми действиями, обострения внутренних (проприоцептивных) и внешних (экстероцептивных) ощущений, тренировки внимания и облегчения запоминания координационных алгоритмов:

1) для начальной тренировки концентрации внимания на телесных ощущениях применяется упражнение «дыхание через ладони (стопы)». Наблюдайте, как ощущения в ладонях, а затем и в стопах (первоначально это ощущение тепла, а затем появляются и другие в виде наполнения, вибрации, движения и т. п.) при вдохе меняются в одну сторону, при выдохе – в противоположную. Затем мысленно направьте в ладони (стопы) ваше дыхание. Представьте, как во время выдоха теплая волна из центра тела распространяется по наружной стороне плеча, предплечья и, наконец, доходит до кисти (бедро, голени и, наконец, до стопы). Проследите за прохождением волны тепла на протяжении 5–7 выдохов. Убедитесь, что ощущения в ладонях (стопах) и пальцах становятся ярче. Продолжайте дышать «через ладони (стопы)» еще некоторое время, добиваясь устойчивого, интенсивного, симметричного ощущения;

2) для продолжения тренировки концентрации внимания на телесных ощущениях применяется упражнение «малый дыхательный круг». Необходимо занять положение стоя и дышать плавно – без задержек на вдохе и выдохе, равномерно – время вдоха и выдоха одинаковое, медленно – вдох на 4–5 ударов сердца и выдох на 4–5 ударов сердца. На вдохе фокус внимания перемещается снизу вверх (от промежности по средней линии

спины до макушки), на выдохе – сверху вниз (от макушки вдоль средней линии передней части тела до промежности), замыкая круг. Выполняется от 5 до 32 циклов, из фокуса перемещающегося внимания не выпускается ни одного миллиметра средней линии, ощущения становятся все более четкими. Первое время рекомендуется выполнять упражнение с закрытыми глазами. После осознания всей траектории движения фокуса внимания (без «мертвых зон») упражнение выполняется с открытыми глазами;

3) для совершенствования концентрации внимания на телесных ощущениях применяется упражнение «пять дыхательных циклов». Необходимо занять положение стоя и дышать плавно – без задержек на вдохе и выдохе, равномерно – время вдоха и выдоха одинаковое, медленно – вдох на 4–5 ударов сердца и выдох на 4–5 ударов сердца.

Первый цикл: на вдохе фокус внимания перемещается снизу вверх (от промежности по средней линии спины до макушки), на выдохе – сверху вниз (от макушки вдоль средней линии передней части тела до промежности), замыкая круг.

Второй цикл: на вдохе фокус внимания перемещается снизу вверх (от промежности по средней линии спины до поясницы), после чего фокус внимания раздваивается и продолжает движение до верхней части лопаток, на выдохе фокус внимания перемещается вниз (по наружной части правой и левой руки до середины внешней стороны ладони).

Третий цикл: на вдохе фокус внимания перемещается вверх (по внутренней части правой и левой руки до середины грудной мышцы), на выдохе – вниз по двум нисходящим линиям и сливается в пупочной области, далее двигается по средней линии передней части тела до области промежности.

Четвертый цикл: на вдохе фокус внимания перемещается вверх (по средней передней линии от промежности до области

солнечного сплетения), на выдохе – вниз (по двум нисходящим линиям по внешним боковым поверхностям ног до середины стоп).

Пятый цикл: на вдохе фокус внимания перемещается вверх (по двум сходящимся линиям по внутренним боковым поверхностям ног до солнечного сплетения), на выдохе – вниз (до области промежности).

Упражнение повторяется три раза без перерыва;

4) для облегчения концентрации на определенном участке тела применяется прием «дыхание через точку». Необходимо сконцентрировать внимание на определенном участке тела (точке) и представить, что вдох и выдох осуществляются через него, конструируя образ выделения и втягивания некой неуловимой субстанции. В дальнейшем это упражнение включается в состав комплексных упражнений, связанных с совершенствованием координации, точности и реактивности движения по отношению к внешнему фактору (предмет, партнер, противник);

5) для совершенствования координированности мышечных усилий в процессе выполнения профессиональных действий. Первоначально необходимо добиться точного согласования длительности, напряженности, ритма дыхания и выполняемого движения. Это делается в процессе освоения базовых инвариантных движений, их сочетаний, вариаций их применения при решении профессиональных задач. Движения выполняются по элементам и на той оптимальной скорости, на которой обучаемый в состоянии осознавать движение и дыхание как единый процесс, не допуская рассогласования ни по силе (напряжение мышц исполнителей – напряжение дыхательных мышц), ни по длительности (сколько длится элемент движения до момента переключения, столько длится вдох или выдох), ни по ритму (момент переключения или окончания движения совпадает с моментом окончания дыхания). При этом следует обратить внимание на два важных момента. Пер-

вый, дыхание и движение должны инициироваться и направляться из нижней части живота (сосредотачивая внимание на центре тяжести, одновременно улавливая движение диафрагмы). Второй, моменты осаживания центра тяжести, акцентны мышечных усилий, как правило, сопровождаются выдохом, моменты подъема центра тяжести, скоростного переключения движения сопровождаются подвдохом. При этом основным критерием координации служит выдох, на нем и сосредотачивается внимание обучаемого, подвдох происходит почти неосознанно, в процессе переключений и «расслабления». В процессе дальнейшего совершенствования координации комплексных действий используются более сложные варианты дыхания: полное, нижнее, верхнее, среднее; с разорванным циклом на несколько подвдохов и подвыдохов; с сохранением общей синусоиды длинного дыхательного цикла и подвыдохами на ее восходящем и нисходящем участке;

б) для повышения профессиональной выносливости и сокращения времени реакции без потери координации на внезапно возникающие стимулы применяется упражнение «синусоида дыхания». Упражнение осваивается в три этапа. На первом этапе в процессе гладкого бега военнослужащий сознательно выстраивает равномерный дыхательный цикл, который в зависимости от степени утомления и необходимой скорости перемещения может составлять от пяти шагов на вдох и шести на выдох до одного шага на вдох и одного на выдох (моменты финальных ускорений на задержку дыхания пока не рассматриваются). На втором этапе – встряхивающий бег. На третьем – подвыдохи с выполнением попутных действий на фоне общего вдоха или общего выдоха.

#### **4. В ситуациях практической деятельности**

Если нет параллельного воздействия более значимых факторов, вдох связан с возбуждением нервной системы, выдох – с ее

торможением, поэтому, если интенсифицировать, удлинить вдох, укорачивая и ослабляя выдох, произойдет мобилизация функций нервной системы. Если же вдох укоротить и ослабить, а выдох растянуть и акцентировать, происходит некоторое торможение нервной системы.

В условиях физического и эмоционального напряжения зачастую дыхание задерживается, становится напряженным, прерывистым. Произвольно регулируя частоту, глубину, характер и ритм дыхания, можно мобилизовать или успокоить нервную систему:

1) в ситуации избыточного нервного напряжения (страх, ярость и т. п.), когда нужно просто успокоиться, необходимо постараться дышать равномерно, без рывков и задержек дыхания, несколько удлиняя выдох, концентрируя внимание на движении воздушного потока внутри тела. (Не заснуть и не отвлекать внимание от боевой обстановки!);

2) в ситуации чрезмерной усталости, когда нужно собраться с силами и мобилизоваться, необходимо начать дышать глубоко и активно, несколько удлиняя вдох по сравнению с выдохом, представляя, что с каждым вдохом вас наполняет энергия и сила;

3) в ситуации, когда нужно собраться с силами и мобилизоваться в процессе ускоренного перемещения, можно добавить к предыдущему приему короткую задержку на пике вдоха, совместив ее с рывковым напряжением мышц брюшного пресса и поясницы с осаживанием центра тяжести. При однократном повторении это вызовет дополнительный прилив энергии на 20–30 с. Не следует пользоваться этим приемом часто, так как он связан не с восстановлением психофизического ресурса, а с его активным расходом;

4) в ситуации повышенной сонливости, когда необходимо прогнать сон, необходимо сделать три цикла активирующего ды-

хания: глубоко выдохнуть и задержать дыхание, по возможности без волевых усилий, на 12–15 ударов сердца, после чего восстановить нормальный ритм дыхания за три восстановительных цикла (вдыхая на один удар сердца и плавно и глубоко выдыхая на четыре удара сердца);

5) в ситуации замерзания и необходимости согреться необходимо, не торопясь, полностью вдохнуть на 10 ударов сердца, задержать дыхание на 40 ударов сердца, прилагая волевые усилия, чтобы преждевременно не перейти к выдоху, по-прежнему прилагая волевые усилия, чтобы не перейти ко вдоху, медленно и плавно выдохнуть на 20 ударов сердца. Сосредоточить внимание на процессе внутренней генерации тепла, добившись ясного ощущения его попадания в периферические отделы тела (кончики пальцев рук и ног) и избегая тепловых ощущений в области головы;

6) в ситуации перегревания и необходимости избавиться от ощущения избыточного жара в теле необходимо использовать частое поверхностное дыхание на фоне постепенного опускания диафрагмы (выпячивания живота) и ее подъема (втягивания живота). Не следует применять этот прием в условиях повышенной температуры тела по причине простудного или какого-либо другого заболевания.

### **Дополнительные дыхательные упражнения и пробы из арсенала военного психолога**

#### **Комплекс упражнений на успокаивающее дыхание**

Применяется для снятия избыточного возбуждения, напряжения после стресса.

Меры безопасности: прием используется только на период стабилизации состояния и снятия эффекта гипервентиляции (эмоциональный всплеск, учащенное дыхание с головокружением, увеличенный пульс, икота).

**Упражнение № 1.** В исходном положении (стоя или сидя) делается полный вдох через нос. Затем, задержав дыхание, необходимо вообразить перед собой круг и медленно выдохнуть (через рот) в него. Этот прием повторяется четыре раза. После этого вновь вдохнуть, вообразить треугольник и выдохнуть в него три раза. Затем подобным же образом необходимо выдохнуть два раза в воображаемый квадрат.

**Упражнение № 2.** В течение 7–8 мин необходимо дышать (вдох через нос, выдох через рот) по алгоритму «вдох – пауза – выдох – пауза – вдох» с длительностью каждого элемента около 4–6 с.

### **Комплекс упражнений на оптимизирующее дыхание**

Применяется для оперативного устранения сильного волнения, нормализации психоэмоционального состояния, повышения сосредоточенности перед выполнением важной задачи.

**Упражнение № 1.** Чуть более глубоко дыша (вдох через нос, выдох через рот), концентрируйтесь на процессе дыхания. Подробно мысленно следите, как воздух проникает через дыхательные пути в легкие, медленно наполняет и расширяет их. А затем, после короткой паузы, столь же медленно покидает, проходя в обратном направлении. Рекомендуемое время выполнения: 3–5 мин.

**Упражнение № 2.** Сидя в удобной позе сделайте 10 быстрых и сильных вдохов и выдохов. Выдохи осуществляются за счет работы диафрагмы. После выполнения упражнения сделайте полный вдох и задержку дыхания на 7–10 с во избежание гипервентиляции. Повторите весь цикл 3–4 раза.

**Упражнение № 3.** Представьте перед собой свечу, которую нужно задуть. Для контроля дыхания положите руки на ребра (пальцы в сторону живота). Через нос сделайте спокойный

и плавный вдох (контролируйте движение нижних ребер с боков и в сторону спины), а потом направленным потоком сделайте выдох через рот. Теперь представьте перед собой не одну, а три свечи. Наберите воздух, задержите на секунду дыхание, а затем сделайте три чуть более резких направленных выдоха. Затем делать этот же прием, представляя перед собой шесть свечей.

**Упражнение № 4.** Наберите (плавно, без рывков, через нос) воздух до естественной границы вдоха, а затем на одном дыхании, без перерыва и монотонно, начните считать «Егоров»: один Егор, два Егора, три Егора и т. д. Посмотрите, на сколько «Егоров» хватает дыхания. Повторите прием пять раз.

### **Комплекс упражнений на мобилизующее дыхание**

Применяется для повышения физиологической и психологической готовности к выполнению напряженной деятельности.

**Упражнение № 1.** В исходном положении (стоя, ноги на ширине плеч, руки расслаблены, вдоль тела) сделайте полный медленный вдох через нос, задержите дыхание на 3–5 с, сделайте энергичный полный выдох через рот, задержите дыхание на 1–2 с. Упражнение повторяется 5–6 раз или до появления признаков стабилизации состояния. Для усиления эффективности приема при его выполнении в положении стоя на последней фазе выдоха руки могут резко опускаться и разводиться в стороны.

**Упражнение № 2.** В исходном положении (стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела) сделайте максимально медленный вдох носом, задержите дыхание на 3–5 с, сделайте резкий выдох через рот. При этом на вдохе руки в кулаках прижимаются к груди, на выдохе – резко опускаются и разводятся в стороны. Упражнение повторяется 5–6 раз, до появления чувства готовности к действиям.

**Упражнение № 3.** В исходном положении (стоя или сидя, спина прямая, руки на поясе) на счет «один, два» сделайте плавный но энергичный вдох носом. На счет «три» – резкий и короткий выдох ртом сквозь сжатые губы, как будто задувая свечу. Мышцы туловища при этом напрягаются (руками почувствуйте напряжение мышц спины и брюшного пресса). На счет «четыре» – расслабление и пауза в дыхании. Вдох и выдох выполняются слитно, при этом представляется, что вместе с выдохом вперед вырывается импульс энергии в форме копья.

Упражнение можно выполнять как с воображаемой, так и с реальной свечой, которая устанавливается на расстоянии 20–25 см. В этом случае каждый раз, когда удастся загасить свечу, следует отодвигать ее на несколько сантиметров. Упражнение выполняется в течение 1–5 мин.

**Упражнение № 4.** В исходном положении (стоя или сидя) сделайте энергичный глубокий вдох через нос с поднятием плеч и резкий короткий выдох через рот. При этом никаких пауз между вдохом и выдохом не производится. Уже через несколько циклов такого дыхания на спине появятся мурашки, возникнет ощущение свежести, прилив бодрости.

**Упражнение № 5.** Для контроля дыхания положите руки на ребра (пальцы в сторону живота). Сделайте быстрый, глубокий и резкий (как рыбок штанги у штангиста) вдох через нос. При правильном выполнении вдоха нижние ребра должны «разъехаться» по сторонам, а плечи не должны подниматься. После вдоха сделайте секундный перерыв и потом резкий выдох ртом. Прием повторяется 5–7 раз.

**Противострессовое дыхание.** Медленно выполняйте глубокий вдох через нос, на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продол-

жительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.

**Компенсирующее дыхание.** Сделайте максимально резкий вдох через нос, на 3–5 с задержите дыхание с последующим медленным выдохом (через рот) и задержкой дыхания на 1–2 с. Прием повторяется 5–6 раз или до появления признаков стабилизации психоэмоционального состояния.

### **Пробы с задержкой дыхания**

Предназначены для оценки функционирования кардиореспираторной системы.

**Проба Штанге.** У военнослужащего дважды подсчитывается пульс в положении стоя и записывается в ведомость.

С началом отработки приема дыхание задерживается на полном вдохе, который обследуемый делает после трех актов дыхания на  $\frac{3}{4}$  глубины полного вдоха. На нос надевается зажим или же обследуемый зажимает нос пальцами. Время задержки регистрируется по секундомеру. Сразу после возобновления дыхания производится подсчет пульса. Проба может быть проведена дважды с интервалами в 3–5 мин между определениями.

Оценка длительности задержки дыхания:

- менее 39 с – неудовлетворительно;
- 40–49 с – удовлетворительно;
- свыше 50 с – хорошо.

**Проба Генчи.** У военнослужащего дважды подсчитывается пульс в положении стоя и записывается в ведомость.

С началом отработки приема дыхание задерживается на полном выдохе, который военнослужащий делает после трех актов дыхания на  $\frac{3}{4}$  глубины полного вдоха. На нос надевается зажим или же обследуемый зажимает нос пальцами. Время задержки регистрируется по секундомеру. Сразу после возобновления ды-

хания производится подсчет пульса. Проба может быть проведена дважды с интервалами в 3–5 мин между определениями.

Оценка длительности задержки дыхания:

- менее 34 с – неудовлетворительно;
- 35–39 с – удовлетворительно;
- свыше 40 с – хорошо.

Интегральный показатель, свидетельствующий о функциональном состоянии кардиореспираторной системы, рассчитывается по формуле:

$$\text{ИП}_{\text{КРС}} = \frac{\text{Штанге (с)} + \text{Генчи (с)}}{90} \times 100.$$

Рассчитанные по формуле «сырые» значения показателей резервных возможностей кардиореспираторной системы переводятся в 10-балльную шкалу:

**Состояние резервных возможностей кардиореспираторной системы. Перевод «сырых» значений в баллы**

49 и менее	50–56	57–69	70–87	88–95	96–101	102–110	111–113	114–120	121 и более
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Неудовлетворительное		Удовлетворительное			Хорошее				

Место проведения: казарменное помещение; спортивный городок; полигон.

Материальное обеспечение: секундомер или наручные часы с секундной стрелкой; лист бумаги (блокнот); карандаш (ручка); носовой зажим.

### Приложение 18. Идеомоторное упражнение «работа с цветом»

**Занимаю позицию:** сидя на коленях, первая треть левой стопы повернута вверх правой. Спина прямая, макушка направлена вверх, кончик языка у верхнего неба, глаза закрыты, плечи расслаблены, руки лежат на коленях ладонями вниз. Дыхание животом, на вдохе живот выпячивается, на выдохе втягивается. Внутренним голосом проговаривается следующий текст: «Мысленным взором ощупываю свое тело: лицо, волосы, шея, плечи, руки, грудь, живот, спина, ягодицы, бедра, колени, голени, стопы». Выдох несколько длиннее вдоха, дыхание удлиняется:



Одновременно вызывается **легкое напряжение** во всем теле. Осуществляется легкое последовательное напряжение отдельных частей тела: кисти, локти, плечи, шея, грудь, живот, спина, ягодицы, бедра, колени, голени, стопы. Общее легкое напряжение удерживается 5–10 с. Расслабление осуществляется в обратном порядке: стопы, голени, колени, бедра, ягодицы, спина, живот, грудь, шея, плечи, локти, кисти.

**Визуализация красного цвета** проводится в последовательности и содержательной реализации аналогично предыдущему упражнению. Проговаривается текст следующего содержания: «Красный цвет и жар распространяются по всему моему телу, ярко-красный цвет и жар заполняет тело. Цвет бледнеет, лишний жар выходит из тела. В теле остается приятное тепло».

Одновременно выполняется **среднее напряжение** во всем теле. Осуществляется среднее последовательное напряжение отдельных частей тела: кисти, локти, плечи, шея, грудь, живот, спина, ягодицы, бедра, колени, голени, стопы. Общее среднее напряжение удерживается 5–10 с. Расслабление осуществляется в обратном порядке: стопы, голени, колени, бедра, ягодицы, спина, живот, грудь, шея, плечи, локти, кисти.

**Визуализация образа:** 1) гладкого, спокойного ночного озера: «Зеркальная поверхность озера...»; 2) луны над озером («...луна...»); 3) отражения луны в озере («...отражается в зеркальной поверхности озера»).

Созерцается в отражение луны, на этом фоне мысленно прорабатываются действия, ранее выполненные в ходе занятия.

**Идеомоторная проработка действий**, освоенных в ходе прошедшего занятия: яркие телесные и пространственные ощущения с микродвижениями тела (детальное и медленное представление действий, представление действий с максимальной скоростью, представление действий в разных ситуациях).

При **максимальном напряжении** представляется лицо неприятного человека или острая боль. Осуществляется максимальное последовательное напряжение отдельных частей тела: кисти, локти, плечи, шея, грудь, живот, спина, ягодицы, бедра, колени, голени, стопы. Общее максимальное напряжение удерживается 5–10 с. Расслабление осуществляется в обратном порядке: стопы, голени, колени, бедра, ягодицы, спина, живот, грудь, шея, плечи, локти, кисти.

**Визуализация синего цвета:** «Ярко-синий цвет распространяется по всему моему телу, тело наполняется прохладой, свежестью, легкостью. Цвет бледнеет, становится почти белым. Тело свежее, легкое, сильное. Голова ясная...»

«...медленно опускаюсь на левый бок – потянулся, на живот – потянулся, на левый бок – потянулся, на спину – потянул-

ся, на правый бок – потянулся, на живот – потянулся, на правый бок – потянулся, на спину – потянулся. Медленно скручиваюсь вперед к ногам. Вытягиваю тело и ложусь корпусом на ноги».

**Возвращение в исходное положение** сидя, выход на ноги, завершение занятия.

**Приложение 19. Тезисы к инструктивному совещанию экспертов по разработке программы развития способности к произвольной психической саморегуляции у сотрудников**

1. Проведенная в 2020 г. НИР, посвященная исследованию психологических детерминаций затруднений в профессиональной подготовке и дальнейшей профессиональной деятельности, показала наличие проблем, связанных:

– с низкой работоспособностью, истощаемостью определенной части сотрудников, обучающихся в ЦПП, неспособностью к полноценной мобилизации в нужный момент;

– наличием проблем в сенсомоторной сфере и на уровне базовых когнитивных процессов (внимание, память);

– сниженной стрессоустойчивостью и способностью к эмоциональному самоконтролю.

2. Анализ проблемы указывает на необходимость и возможность ее решения путем целенаправленного ПЛР.

3. ДГСК МВД России принято решение о проведении шестилетнего цикла НИР, направленных на обоснование программы ПЛР, пригодной для интеграции в процесс обучения в рамках ЦПП:

– интеграция новых эффективных технологий в традиционно осваиваемые дисциплины;

– освоение специализированных технологий в процессе дополнительных занятий в часы самоподготовки, воспитательных мероприятий и т. п.

4. В обобщенном виде задача НИР как первого этапа разработки комплексной программы ПЛР для ЦПП заключается в разработке программы исследования ЛОСР и освоения ППСР в части, касающейся перспективного развития ПССР в процессе обучения в ЦПП.

5. Что это даст:

- способность к быстрому и полноценному восстановлению работоспособности (сон, использование коротких промежутков времени для отдыха);

- способность к быстрой и полноценной мобилизации для выполнения профессиональных задач с учетом своих достоинств и недостатков;

- повышенную восприимчивость к развивающему воздействию сенсомоторной сферы и формированию профессиональных навыков (задача следующих НИР);

- осознанность и произвольность самоконтроля эмоциональных проявлений;

- основу формирования индивидуального профиля стрессоустойчивости и развития профессионального интеллекта (задача следующих НИР).

6. На сегодняшний день проведены теоретическое исследование проблемы, обоснование системы ПЛД и ПЛР саморегуляции и третья часть формирующего эксперимента:

- подобраны и разработаны методики исследования ЛОСР;

- освоены некоторые базовые практики (телесно-ориентированные, дыхательные, образные, комплексные (*табл.*);

- комплексирование техник и составление алгоритма программы еще не производилось;

- применение освоенных практик в деятельности обучаемых ЦПП показывает наличие позитивных изменений в вопросе анкеты 1 (*Приложение 8*).

7. Порядок работы на совещании:

- объяснение сути блока ППСР, порядка его освоения, роли и места в результирующей интегрированной программе, акцент на осознании ощущений, внимании, памяти, регуляции состояния (эмоциональность, мобилизованность, настройка – актуализация соответствующего образа);

- отработка – демонстрация освоенных технологий ППСР по блокам (телесно-ориентированные, дыхательные, образные, комплексные);

- обсуждение: что целесообразно оставить, что убрать, что добавить в блок? кто должен осуществлять обучение этим техникам? в какую дисциплину включить или проводить отдельными занятиями? где и как организовать получение РО?

#### 8. Порядок дальнейшей работы:

- задача занятий до следующего промежуточного совещания экспертов в рамках работы по НИР;

- задачи экспертов по подготовке к следующему совещанию (ознакомление с первой (теоретической) частью пособия по саморегуляции в ЦПП);

- подготовка коллективом авторов научно-методического пособия в рамках НИР по итогам реализации программы саморегуляции в ЦПП;

- примерный срок следующего совещания.



## Приложение 20. Комплекс упражнений контакт-контроля

1. **Следование** – повышение остроты ощущений от движения партнера (осуществляющего движения в «зеленой» зоне<sup>1</sup>), точное следование (немешающее прилипание), точное восприятие его позиции и тенденции движения без визуального контроля:

- следование за движениями партнера (не нарушая ни контакта, ни траектории движения его ненапряженной руки) по всем стандартным траекториям (прямые, ломаные, эллипсы, восьмерки, шары, спирали и т. п.) в передней полусфере, по всем трем уровням передней третью предплечья ведущей руки, а затем и субдоминантной, на комфортной, т. е. позволяющей успеть осознать ощущения наличия контакта, скорости, первоначально с возможностью визуального контроля, а в дальнейшем без него;

- переход от контроля в статической позиции к динамике перемещений (обеспечение удобной дистанции и углового положения тела) на базовых движениях;

- переход от контроля одной конечностью к двум с подключением других частей тела;

- переход на контроль локтем, плечом, грудью, спиной, стопой, коленом, бедром;

- переход к следованию в боковых и задней полусферах;

- постепенное наращивание скорости до максимума.

Партнер выполняет мягкие движения в «зеленой» зоне обучаемого по всем возможным траекториям (плотно разрисовывает пространство в соответствующей полусфере), повторяет элементы траекторий, затруднительные для контроля обучаемого, поддерживает скорость плавного движения на максимально возмож-

---

<sup>1</sup> Условное обозначение дистанций ближнего боя: «красная» зона – расстояние, равное длине плеча (локтевого касания); «зеленая» – от границы «красной» дистанции до расстояния вытянутой ноги; «синяя» – от границы «зеленой» дистанции до расстояния вытянутой ноги или руки после выполнения одного шага или подскока.

ном уровне осознания (в дальнейшем – послепроизвольного реагирования) обучаемого:



**2. Первичный прием** усилия партнера (толчок; хватание, т. е. попытка взять захват; удар из «синей» или «зеленой» зоны без предварительного контакта), направленного в «красную» зону, с переходом к следованию и перенаправлению:

- отработка первичного контакта (останавливающего или скользящего) контролирующей конечности с атакующей частью тела партнера в статической позиции (двигаются только конечности);

- отработка первичного контакта (останавливающего или скользящего) контролирующей конечности с атакующей частью тела партнера в статической позиции (двигается все тело, но без смещения в пространстве);

- отработка первичного контакта (останавливающего или скользящего) контролирующей конечности с атакующей частью тела партнера при смещениях тела в пространстве (подсады, нырки, отходы, прямые и скрученные шаги в сторону и т. п.);

- прилипание к атакующей конечности для ее контроля на возврате или перенаправлении при попытках продавливания в «красную» зону.

**3. Перенаправление** – контроль дистанции движения партнера, осознание тенденции вторжения в «красную» зону; перенаправление движения по принципу нарастающего усилия по касательной:

– следование в «зеленой» зоне и отклонение усилия партнера, направленного в «красную» зону, по линии наименьшего сопротивления (требование непересечения средней линии) одноименной или разноименной рукой (ногой);

– соскальзывание с линии концентрации усилия партнера, направленного в плечи, бедра, корпус тела обучаемого, в момент касания кожи или непосредственно предшествующий ему;

– переход к перенаправлению комплексных усилий партнера (направленные мощные касания при воздействии обеими руками и ногой) всеми конечностями и корпусом тела обучаемого, на которые осуществляется первый контакт;

– переход к перенаправлению одной конечностью обучаемого (передача контроля с первой на третью треть предплечья и плечо) комплексных усилий партнера (направленные мощные касания обеими руками и ногой);

– переход к контролю холодного оружия в руках партнера с доведением до положения, удобного для его выбивания или отъема.

Партнер направляет концентрированное усилие (толчок, удар, хватание и т. п.) из положения контакта и/или с дальней дистанции, постепенно наращивает усилия и скорость до максимума, осуществляет атаку в различных стилях (борьба, бокс, микст и т. п.) по всем уровням и углам позиции, применяет встречную технику контакт-контроля, обмана.

**Приложение 21. Развитие профессионального стиля саморегуляции в процессе формирующего эксперимента**

№ п/п	Критерий (показатель)	Начальный срез	Итоговый срез	Статистическая значимость различий
<b>Мотивационный критерий 2.3</b>				
1	Интерес к проблеме саморазвития	5,2	8,4	>0,05
2	Время самостоятельных занятий методиками ППСР	1,2	6,2	0,01
3	Активность на плановых занятиях с применением ППСР	5,6	8,9	>0,05
<b>Критерий овладения ССП 2.2</b>				
Базовые				
4	Овладение методами ППСР, предусмотренными программой	2,3	7,4	0,01
5	Снижение психофизических затрат (утомление, негативные эмоции и т. п.) на овладение учебным материалом	4,1	7,2	0,05
6	Способность к быстрому и полноценному восстановлению	3,6	8,5	0,01
7	Специфические изменения функциональных параметров скелетной мускулатуры	4,3	6,9	0,05
8	Специфические изменения вегетативных реакций	4,6	7,7	0,05

№ п/п	Критерий (показатель)	Начальный срез	Итоговый срез	Статистическая значимость различий
9	Скорость, сила, координированность и выносливость сенсомоторных процессов	5,2	7,8	0,05
10	Повышение осознанности и произвольности эмоциональных и волевых процессов	3,1	8,4	0,01
<b>Дополнительные</b>				
11	Распределение внимания	163,75	187,33	>0,05
12	Переключаемость внимания	73	95,83	>0,05
13	Объем внимания	798,33	995,25	>0,05
14	Устойчивость внимания	0,003	0,0054	>0,05
15	Концентрация внимания	3,08	5,58	0,05
16	Кратковременная память	6,83	7,16	>0,05
17	Оперативная память	7,5	8,75	0,01
18	БНП «точность»	5,41	5,16	>0,05
19	БНП «стабильность»	4,41	4,5	>0,05
20	БНП «возбудимость»	6,25	5,83	>0,05
21	БНП «тренд»	5	4,75	>0,05
22	Полезность/полезность/полезность	5,5	5,66	>0,05

№ п/п	Критерий (показатель)	Начальный срез	Итоговый срез	Статистическая значимость различий
23	Полезависимость – левополушарное доминирование	5,75	6,25	>0,05
24	Полезависимость – асимметрия	5,16	5,08	>0,05
25	Полезависимость – эффективность	5,08	5,5	>0,05
26	Тремор динамический (частота)	4,41	3,66	>0,05
27	Тремор динамический (длительность)	6,75	6,91	>0,05
28	Тремор динамический (скважность)	6	7,08	>0,05
29	Тремор статический (частота)	4,41	4,5	>0,05
30	Тремор статический (длительность)	4,41	4	>0,05
31	Тремор статический (скважность)	4,66	4,66	>0,05
32	Баланс-пробы М. Г. Ромберга	3,1	7,9	0,01
33	Проба на баланс на мяче	2,4	8,1	0,01
34	Проба на баланс в перевернутой позе	1,7	7,5	0,01
35	Проба «лабиринт»	3,6	7,8	0,01
36	Тест на мгновенную зрительную память	4,1	8,3	0,01
37	Тест на запоминание двигательной последовательности	3,2	6,3	>0,05

№ п/п	Критерий (показатель)	Начальный срез	Итоговый срез	Статистическая значимость различий
<b>Критерий РО 2.3</b>				
38	Успеваемость по предметам обучения	3,9	4,3	>0,05
39	Время на овладение новыми методами ППСР и другим учебным материалом	4,2	7,5	>0,05
40	Наличие способности к своевременной общей психофизической мобилизации	3,7	7,1	>0,05
41	Наличие первичного позитивного РО, реализация ПССР в типичных профессиональных и бытовых ситуациях (в том числе и в учебной деятельности)	1,2	7,3	0,01
42	Общая и специальная работоспособность	4,2	7,5	0,01

## Приложение 22. Результаты оценки отдельных свойств психических процессов

### До формирующего воздействия

№ испытуемого	Распределение внимания по двум задачам	Переключение внимания по двум задачам	10 слов - 1	10 слов - 2	10 слов - 3	10 слов - 4	10 слов - 5	Корректирующая проба (концентрация)	Корректирующая проба (устойчивость)	Корректирующая проба (объем)	Переутанные ли- нии (правильных)	Переутанные ли- нии (ошибок)	Переутанные ли- нии (неохваченных)
1	134	56	8	7	9	8	9	1	0,0009	560	21	4	0
2	120	57	10	10	10	10	10	1	0,0017	1 086	19	6	0
3	180	104	8	9	10	10	10	1	0,0014	786	20	5	0
4	148	91	7	9	10	10	9	2	0,0021	592	21	4	0
5	129	60	8	9	8	10	10	3	0,0031	960	21	4	0
6	156	55	9	9	10	10	10	3	0,0035	1 079	16	9	0
7	222	96	6	9	6	9	9	4	0,0051	855	15	10	0
8	220	50	7	7	9	10	9	1	0,0018	739	22	3	0
9	224	85	6	9	9	9	9	1	0,0013	798	11	14	0
10	273	159	8	8	9	9	9	4	0,0037	857	17	8	0
11	144	70	6	7	7	10	8	2	0,0024	600	3	22	0

12	160	59	9	9	7	8	7	6	0,01	925	14	11	0
13	125	44	5	5	9	10	10	5	0,0058	760	23	2	0
14	180	62	7	6	9	8	7	5	0,0052	925	11	14	0
15	126	51	6	7	10	10	9	3	0,0039	725	23	2	0
16	127	58	5	8	8	8	10	1	0,0011	954	20	5	0
17	180	98	6	6	9	9	10	7	0,0097	881	10	15	0
18	180	43	7	8	9	10	10	9	0,0097	818	17	8	0
19	180	111	5	6	8	8	8	1	0,0011	1 038	13	12	0
20	120	38	8	8	9	9	8	10	0,0096	976	11	14	0

### После формирующего воздействия

№ испытываемого	Распределение внимания по двум задачам	Переключение внимания по двум задачам	10 слов - 1	10 слов - 2	10 слов - 3	10 слов - 4	10 слов - 5	Корректирующая проба (концентрация)	Корректирующая проба (устойчивость)	Корректирующая проба (объем)	Перепутанные ли- нии (правильных)	Перепутанные ли- нии (ошибок)	Перепутанные ли- нии (неохащенных)						
			5	9	10	9	9							1	0,0008	1 121	22	3	0
			8	8	10	10	10							6	0,006	903	22	3	0
3	122	56	9	10	10	10	10	2	0,002	968	23	2	0						

<b>4</b>	236	151	7	9	9	10	10	10	1	0,001	840	16	9	0
<b>5</b>	248	133	7	9	10	10	10	10	2	0,003	612	21	4	0
<b>6</b>	155	50	7	8	9	9	9	9	1	0,001	786	13	12	0
<b>7</b>	211	97	6	8	8	8	9	9	6	0,005	1 028	7	18	0
<b>8</b>	270	159	6	7	8	9	9	9	12	0,012	984	9	16	0
<b>9</b>	184	86	7	10	9	10	9	9	7	0,007	970	20	5	0
<b>10</b>	211	101	8	9	9	9	8	8	4	0,004	855	15	10	0
<b>11</b>	179	126	7	8	7	8	10	10	4	0,004	971	13	12	0
<b>12</b>	150	52	9	10	10	10	10	10	21	0,019	1 905	20	5	0

**Приложение 23. Результаты оценки отдельных психофизиологических показателей  
с использованием аппаратно-программного психодиагностического комплекса  
«Мультипсихометр»**

**До формирующего воздействия**

№ испытуемого	ВНП «точность»	ВНП «стабильность»	ВНП «возбудимость»	ВНП «тренд»	Полезнавсимость/ полезнаявсимость	Полезнавсимость – левополушарное доминирование	Полезнавсимость – асимметрия	Полезнавсимость – эффективность	Тремор динамический (частота)	Тремор динамический (длительность)	Тремор динамический (связность)	Тремор статический (частота)	Тремор статический (длительность)	Тремор статический (связность)
1	5	4	7	6	7	7	6	5	2	4	9	5	5	5
2	6	5	5	5	3	4	5	4	5	6	7	4	3	3
3	6	3	6	4	5	4	5	8	6	10	4	5	5	7
4	5	5	6	1	6	8	7	8	6	5	6	6	6	6
5	5	9	4	5	3	8	7	4	1	1	10	5	5	5
6	8	6	6	6	7	6	3	4	5	8	6	4	3	3
7	5	4	6	7	6	6	2	7	1	8	8	5	7	7
8	9	3	7	3	6	7	5	4	1	10	3	4	3	3
9	5	4	6	3	9	5	4	6	5	5	7	4	5	8

10	6	4	6	6	10	3	7	2	7	6	5	3	3	3
11	7	6	6	7	4	5	4	3	1	9	7	6	7	5
12	7	5	6	3	8	7	5	7	2	5	9	5	5	5
13	3	2	7	9	3	5	4	4	9	10	2	4	3	3
14	7	6	7	6	8	4	6	4	1	3	10	5	5	5
15	7	7	6	4	7	4	6	5	7	9	5	6	5	7
16	3	3	6	8	6	7	5	4	4	6	7	3	3	3
17	6	1	6	6	7	7	5	5	2	9	7	5	5	5
18	5	5	7	4	5	5	3	8	8	10	4	3	3	3
19	5	3	6	4	4	4	6	3	9	8	3	3	3	3

### После формирующего воздействия

№ испытываемого	БНП «точность»	БНП «стабильность»	БНП «возбудимость»	БНП «тренил»	Поглавивисимость/погенезависимость	Поглавивисимость – левонотушарное лониправане	Поглавивисимость – асимметрия	Поглавивисимость – эффективность	Тремор динамический (частота)	Тремор динамический (лительность)	Тремор динамический (связность)	Тремор статический (частота)	Тремор статический (лительность)	Тремор статический (связность)
	1	6	6	6	6	5	5	4	2	6	8	5	5	5
2	7	7	4	6	4	7	5	7	5	8	6	3	3	3

<b>3</b>	5	6	4	4	4	4	8	7	8	3	5	8	6	6	7
<b>4</b>	5	5	5	3	8	7	6	5	5	1	10	8	5	5	5
<b>5</b>	6	2	7	6	9	6	2	5	5	3	6	7	4	3	3
<b>6</b>	6	4	5	4	6	7	5	6	6	1	3	10	6	6	5
<b>7</b>	5	4	6	6	7	7	6	5	5	1	6	9	5	4	8
<b>8</b>	3	3	8	1	6	5	4	5	5	6	7	6	4	3	3
<b>9</b>	5	2	8	7	6	6	5	6	6	1	5	9	4	3	3
<b>10</b>	5	5	5	4	4	6	4	4	5	4	10	6	3	3	3
<b>11</b>	4	4	8	5	5	7	6	6	8	8	10	4	5	4	8
<b>12</b>	5	6	4	5	3	4	6	6	2	9	7	4	4	3	3

## **Приложение 24. Упражнения, направленные на развитие способности произвольного управления образом**

### **Сфинкс**

Необходимо находиться на стуле абсолютно спокойно, совершенно неподвижно, не шевелясь, останавливая любые произвольные мускульные движения. Состояние расслабленное, напрягаться не требуется. Постарайтесь ни о чем не думать, особенно о первоочередных задачах и проблемах, отпуская их на время, заменяя их приятными картинками (воспоминаниями) из прошлого. Хорошо, если удалось добиться комфортного неподвижного состояния в течение 10 мин.

### **Гладь озера**

Представьте абсолютно тихую безветренную гладь озера. Поверхность озера совершенно спокойная, безмятежная, гладкая, отражающая прекрасные берега водоема. Вода озера зеркальная, чистая, ровная, в ней отражаются синее небо, белоснежные облака и высокие деревья. Вы просто любуетесь гладью этого озера, настраиваясь на его спокойствие и безмятежность. Можно, работая с образом, мысленно перечислять все, что представляется.

Продолжительность работы: 5–6 мин.

По окончании приема специалист-психолог может спросить у сотрудников о вызванных эмоциях, изменении их эмоционального состояния.

### **Воронка**

Примите удобную позу (лежа, сидя, стоя), закройте глаза, войдите в полудремотное состояние, но не засыпайте:

– попытайтесь охватить объемом вашего сознания всю бесконечность Вселенной;

– медленно в течение 30–40 мин сужайте объем вашего произвольного внимания до размеров Галактики, почти восхищаясь ее огромными непостижимыми пространствами, четко осознавая ее малость по сравнению со Вселенной;

– медленно в течение 30–40 мин сужайте объем вашего произвольного внимания до размеров Солнечной системы, понимая величие размеров занимаемого ей пространства, четко осознавая ее малость по сравнению с Галактикой;

– не спеша в течение 20–30 мин сужайте объем вашего произвольного внимания до размеров нашей планеты, пытаясь охватить сознанием ее огромные пространства, четко отдавая себе отчет в ее малости по сравнению с Солнечной системой;

– чуть ускоряясь, но не в ущерб четкости образа сужайте содержание образа до размеров города (20 мин), района (20 мин), квартала (15 мин), помещения (10 мин), в котором вы находитесь;

– не спеша в течение 20–30 мин сужайте объем вашего произвольного внимания до размеров вашего тела, четко осознавая каждую его часть, как бы отгородившись мысленным барьером по границам вашего тела от всего окружающего;

– ненапряженно удерживайте сконцентрированное произвольное внимание 2–3 мин только в границах вашего тела, все ярче и ярче высвечивая сознанием анатомические участки и физиологические процессы в вашем теле.

Техника используется как самостоятельно, так и в АТ-1М в качестве образного подкрепления вербальной формулировки «Я».

### **Ресурсное место**

Примите удобную позу (лежа, сидя, стоя) и вспомните или представьте место, в котором вы пребываете в абсолютной безопасности, комфорте и наслаждении от предвкушения чего-то важного и желаемого вами. Разворачивайте модальную палитру

образа ресурсного места от наиболее простых для вас модальностей к сложно осознаваемым (визуальная, аудиальная, тактильная, ольфакторная, проприоцептивная).

Техника используется как самостоятельно, так и в АТ-1М в качестве образного подкрепления вербальной формулировки «Спокоен».

### **Ретроспективное погружение в ситуацию**

Примите удобную позу (лежа, сидя, стоя) и вспомните реальную ситуацию, ранее произошедшую с вами. Ситуация подбирается в зависимости от задач (терапевтических, психологической подготовки, ПЛР, обучения, моделирования). Разворачивайте модальную палитру образа ситуации в ее динамике от наиболее простых для вас (и/или более представленных в ситуации) модальностей к сложно осознаваемым (визуальная, аудиальная, тактильная, ольфакторная, проприоцептивная). Разворачивайте ситуацию от начала до завершения необходимое количество раз (в зависимости от задачи), детализируя (а иногда и трансформируя) необходимые элементы на определенных этапах ее динамики, завершая проработку ситуации заданным финалом. Особое внимание следует обратить на поддержание активности Я-сознания, проигрывая ситуацию от первого лица, четко удерживая в сознании ведущие (Я-смысловое и Я-предметное) и фоновые уровни на периферии сознания (Я-пространственное и Я-телесное).

### **Самовнушение и самоубеждение**

Применяется для формирования положительных аффирмаций.

Порядок проведения:

1. Встаньте перед зеркалом и вслух проговаривайте: «Я спокоен. Я полон сил и энергии. Мои мышцы наполнены силой, я способен свернуть горы, вырвать с корнем вековые деревья. Мой разум

чист и ясен. Я решителен и смел. Мне сопутствует удача. Я имею все, чтобы добиться успеха. Я иду к победе. Я победитель!»

2. Представьте возможные варианты неприятного течения событий с последующим убеждением: «Я к этому готов»; «У меня есть все возможности сделать все как надо»; «Я выхожу с честью и не из таких передряг».

3. Деактуализация: представьте себе предстоящее событие, постарайтесь сознательно снизить его значимость для себя.

4. Построение внутренних опор: «Да, я создан для этого!»; «Кто, если не я, справится с этим?»

5. Представьте предстоящую задачу. Постарайтесь заменить переживания о ней на размышления о технологии (плане) ее выполнения (как ее выполнить качественно и в установленные сроки).

6. При негативном эмоциональном состоянии проанализируйте причины его возникновения и пути нейтрализации.

7. В условиях преобладания негативного настроения перед началом выполнения задачи представьте, что она уже выполняется, с одновременным повторением про себя формулы: «Это просто. Я могу».

## **Инвентаризация**

Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение или местность, в которой вы находитесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы их хорошо знаете. Медленно, не торопясь, мысленно переберите все предметы один за другим в определенной последовательности. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой «инвентаризации». Говорите мысленно самому себе, например: «Бетонный столб с полосами, вход в укрытие с деревянной дверью и коричневой ручкой, зеленая скамейка...»

## Приложение 25. Подводящие телесно-ориентированные методики

### Самомассаж биологически активных точек (по А. М. Войтенко)

Основу массажа БАТ составляет видоизмененный вариант лечебного массажа, приводящего к уравниванию основных нервных процессов (возбуждение и торможение), нормализации кровообращения и улучшению деятельности органа зрения, уменьшению усталости, ликвидации сонливости и головной боли, ослаблению мышечного дискомфорта.

Самомассаж БАТ рекомендуется проводить в среднем через каждые 1–1,5 ч. Целесообразно выполнение самомассажа БАТ перед выполнением наиболее ответственных этапов работы.

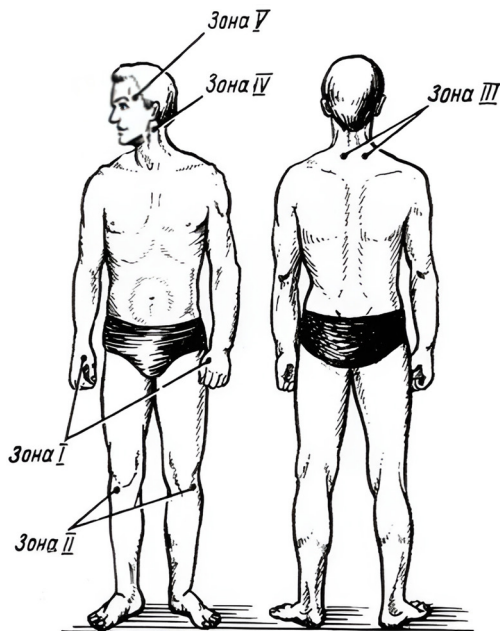


Рис. Зоны воздействия на БАТ

Воздействие на БАТ, расположенные на тыльной поверхности кисти (зона I) и в области наружного мыщелка большой берцовой кости (зона II), оказывает общетонизирующее влияние на организм и способствует снятию сонливости.

Массаж области надплечья (зона III) сопровождается уменьшением головной боли и мышечного дискомфорта, а в области сосцевидного отростка (зона IV) и наружного края брови (зона V) – уменьшением головной боли и повышением зрительной работоспособности (*рис.*).

Продолжительность самомассажа БАТ составляет 1–2 мин для каждой зоны. Показания: общая усталость, мышечный дискомфорт, утомление глаз.

**Зона I.** Действие: общетонизирующее воздействие и снятие сонливости.

Точка расположена там, где заканчивается складка кожи между указательным и большим пальцем. Поиск зоны на правой кисти осуществляется большим пальцем левой руки, затем осуществляется поиск аналогичной зоны на левой кисти.

Самомассаж проводится вращательными движениями большого пальца (1–2 вращения/с) при слабом надавливании на кожу указанной зоны. Критерием правильного воздействия является появление чувства тепла в ладони и ломоты в пальце.

**Зона II.** Действие: то же, что при массаже зоны I.

Располагается в области наружного мыщелка большой берцовой кости, на 3–3,5 см ниже ее верхнего края, у наружного края передней большой берцовой мышцы. При поиске зоны необходимо согнуть ногу в коленном суставе, положить ладонь на коленную чашечку, пальцы кисти плотно прижать к большой берцовой кости. При этом кончик третьего пальца указывает на зону воздействия.

Массаж проводится одновременно на обеих ногах.

**Зона III.** Действие: уменьшение головной боли и мышечно-го дискомфорта.

Находится в области надплечья. Для поиска зоны необходимо положить ладони на надплечья и с помощью указательных пальцев найти зоны максимальной болезненности, расположенные по верхнему краю трапецевидной мышцы (у места ее прикрепления к остистым отросткам шейных позвонков). Самомассаж осуществляется вращательными движениями указательных пальцев при сильном (до болевых ощущений) надавливании на указанные зоны.

**Зона IV.** Действие: уменьшение головной боли и повышение зрительной работоспособности.

Находится у основания сосцевидного отростка. Поиск зоны и ее самомассаж осуществляются указательными пальцами одновременно с обеих сторон.

**Зона V.** Действие: то же, что и при массаже зоны IV.

Расположена у наружного края брови, где при пальпации определяется углубление. Поиск зоны и воздействие на нее осуществляются указательными пальцами одновременно с обеих сторон.

При самомассаже БАТ (за исключением зоны III) запрещаются сильные воздействия, которые могут вызвать нежелательный эффект торможения.

### **Самомассаж задней и боковой поверхности шеи**

Предназначен для снятия напряжения после длительной нагрузки или нахождения в однообразном положении.

Исходное положение – сидя на стуле, облокотившись на его спинку, голова прямо:

1) поглаживание шеи одной и двумя руками без давления в течение 20–30 с. При поглаживании движение рук начинается с границы волосяного покрова и завершается на дельтовидной мышце, при этом рука медленно скользит по коже;

2) растирание шеи подушечками четырех пальцев обеих рук. Круговые движения в течение 1 мин с небольшим надавливанием на кожу. Движение в том же направлении, что и при поглаживании;

3) разминание шеи одной и двумя руками в течение 2 мин. Мышцы разминаются щипками одной рукой, затем двумя руками;

4) простое поглаживание шеи в течение 10 с.

### **Энергетический самомассаж**

Применяется для снижения физиологического напряжения после длительной физической и умственной активности, а также для повышения работоспособности.

Длительность выполнения приема: примерно 2 мин. Выполняется по команде командира по времени или под устный счет.

Инструкция:

1. Энергично потрите ладони (5 с).
2. Быстро потрите пальцами щеки вверх и вниз (5 с).
3. Помассируйте мочки ушей, уши, затылочную часть головы и шеи (5 с).
4. Расслабленными пальцами постучите по макушке головы (5 с).
5. Кулаком правой руки интенсивно разотрите плечо и предплечье левой руки (8 с).
6. Кулаком левой руки интенсивно разотрите плечо и предплечье правой руки (8 с).
7. Нашупайте большим пальцем впадину в основании черепной коробки, нажмите, сосчитайте до трех и отпустите. Повторите три раза.
8. Энергично потрите гребнем кулака (а если не очень удобно, то пяткой) подъемы стоп обеих ног.
9. Поочередно нажимайте с одной и с другой стороны на пульсирующие участки сонной артерии, считая до пяти.

10. Плотно обхватите большим и указательным пальцами руки ахиллово сухожилие, сдавите его, отпустите. Повторите по три раза для каждой ноги.

11. Сделайте массаж БАТ, которая расположена в треугольной ямке в верхней части ушной раковины. Массируйте точки на ушах, до боли нажимая на них указательными пальцами, с длительностью нажатия 2–3 с и паузой по 5 с 5–7 раз.

### **Точки скорой помощи**

Применяется при шоке, обмороке, а также при необходимости резко повысить активность нервной системы.

На точки надавливают большим пальцем до ощущения легкой болезненности в течение 2–3 мин. Точки скорой помощи:

- на мизинце снаружи от угла ногтевого ложа;
- на мизинце на 3 мм внутрь от ногтевого ложа;
- на среднем пальце на 3 мм снаружи от угла ногтевого ложа в сторону указательного пальца.

### **Метод прогрессивной мышечной релаксации (по Э. Джекобсону)**

Предназначен для обучения произвольному расслаблению мышечных групп.

Порядок проведения:

- доминантная кисть и предплечье: максимально сожмите кулак;
- доминантное плечо: максимально надавите локтем на подлокотник, вызовите напряжение в двуглавой мышце плеча;
- субдоминантная кисть и предплечье: максимально сожмите кулак;
- левое плечо: максимально надавите локтем на подлокотник, вызовите напряжение в двуглавой мышце плеча;

- мышцы лба: поднимите брови как можно выше;
- мышцы носа и век: сведите глаза к переносице и максимально наморщите нос;
- мышцы рта: максимально сожмите челюсти и отведите углы рта назад;
- мышцы шеи: наклоните подбородок к груди и в то же самое время препятствуйте этому, напрягая задние мышцы шеи;
- грудь, мышцы надплечий и спины: максимально соедините лопатки к низу и к середине;
- мышцы живота: максимально напрягите все мышцы брюшного пресса, как будто вас сейчас ударят в живот;
- доминантное бедро: максимально напрягите передние и задние мышцы бедра;
- доминантная голень: максимально подтяните на себя ступню и разогните большой палец ноги;
- доминантная ступня: согните ступню вовнутрь, одновременно согните пальцы ноги;
- субдоминантное бедро: максимально напрягите передние и задние мышцы бедра;
- субдоминантная голень: максимально подтяните на себя ступню и разогните большой палец ноги;
- субдоминантная ступня: согните ступню вовнутрь, одновременно согните пальцы ноги.

Завершая прием, необходимо убедиться в том, что сотрудники запомнили порядок работы с группами мышц, для чего они медленно перечисляются еще раз. Одновременно подчеркивается, что фиксацию позитивных ощущений, возникающих при релаксации мышц, необходимо осуществлять на выдохе.

Упражнение начинается с приобретения навыков различения состояний максимального напряжения и возникающего вслед за этим расслабления. Может проводиться в наклонном кресле,

лежа на кушетке, на полу на матах. Для успешного овладения методикой желательно выполнять упражнения дважды в течение дня (по 15–20 мин).

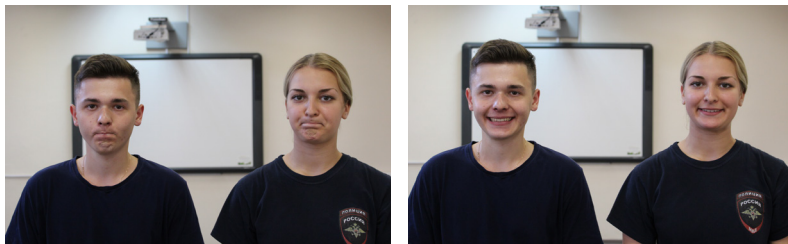
### Устранение «мышечного панциря» по В. Райху

Вильгельм Райх выделял семь локализуемых сегментов «мышечного панциря»:

1. «Мышечный панцирь» в **области глаз** выражается в том, что возникает ощущение, как будто глаза смотрят из-за неподвижной маски. Этот мышечный зажим удерживает страх и слезы. Распускание осуществляется посредством раскрытия человеком глаз так широко, как только возможно, например как это бывает при страхе. Это делается с целью мобилизовать веки и лоб в принудительном эмоциональном выражении. Кроме того, для распускания данного зажима можно по 20 раз вращать глаза в одну сторону, а затем в другую. Также помогают движение глаз по диагонали, вверх и вниз:

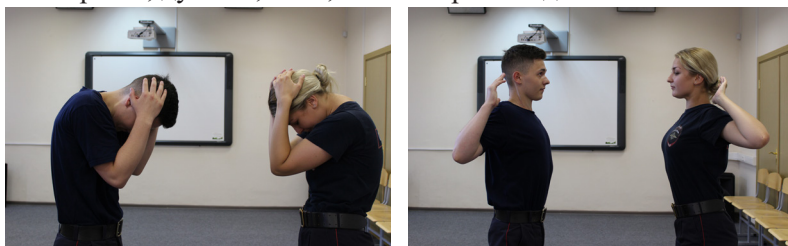


2. **Оральный сегмент** включает мышцы подбородка, горла и затылка. Челюсть может быть слишком сжатой или неестественно расслабленной. Этот сегмент удерживает эмоциональное выражение плача, крика, гнева, кусания, сосания, гримасничанья. Мышечный зажим может быть расслаблен, если человек будет имитировать плач, произнесение звуков, мобилизующих губы, кусание, рвотные движения, делать гримасы:



3. **Шейный сегмент** включает глубокие мышцы шеи и язык. Мышечный зажим удерживает в основном гнев, крик и плач. Прямое воздействие на мышцы в глубине шеи невозможно, поэтому важными средствами распускания «панциря» являются крики, вопли, рвотные движения и т. п.

4. **Грудной сегмент** включает широкие мышцы груди, мышцы плеч, лопаток, всю грудную клетку и руки с кистями. Этот сегмент сдерживает смех, гнев, печаль, страстность. Сдерживание дыхания является важным средством подавления любой эмоции, осуществляется в значительной степени в груди, за счет этого и происходит образование зажима. «Панцирь» может быть распущен посредством работы над дыханием. Рекомендуются дыхательные упражнения, в особенности с осуществлением полного выдоха. Руки и кисти используются для меткого удара, чтобы рвать, душить, бить, чтобы страстно достигать чего-то:



5. **Сегмент диафрагмы** включает брюшную область диафрагмы, солнечное сплетение, различные внутренние органы, мышцы нижних позвонков. Мышечный зажим выражается в выгнутости позвоночника вперед, поэтому, когда человек лежит,

между нижней частью спины и кушеткой или полом остается значительный промежуток. Выдох оказывается труднее вдоха. Панцирь здесь удерживает в основном сильный гнев. Нужно в значительной степени распустить первые четыре сегмента, прежде чем перейти к распусканию пятого посредством работы с дыханием и рвотным рефлексом (имитация рвотных движений), поскольку люди с сильными блоками на этом сегменте практически неспособны к рвоте.

6. **Сегмент живота** включает широкие мышцы живота и мышцы спины. Напряжение поясничных мышц связано со страхом нападения. Мышечный зажим на боках создает боязнь щекотки и связан с подавлением злости, неприязни. Распускание «панциря» в этом сегменте не вызывает затруднений, если верхние сегменты уже открыты. Можно чередовать втягивание и надувание живота:



7. Чем сильнее мышечный зажим, тем более таз вытянут назад, торчит сзади (**сегмент таза и нижних конечностей**). Ягодичные мышцы напряжены и болезненны. Таз ригиден, он «мертвый» и бисексуальный. Тазовый «панцирь» служит подавлением возбуждения, гнева, удовольствия. Возбужденность (тревожность) возникает из подавления ощущений сексуального удовольствия и невозможности полностью переживать удовольствие в этом районе, пока не разрядится гнев в тазовых мышцах. Панцирь может быть распущен посредством мобилизации таза, а затем лягания ногами и удара тазом по кушетке или полу.

В своем труде «Характероанализ» В. Райх определил характер как структуру устойчивых психических особенностей, проявляющихся в типичных способах поведения в определенных жизненных ситуациях. В своих наблюдениях он заметил, что доминирующие черты характера часто проявляются в телесной сфере. Они могут быть выражены в походке, жестах, позе, мимике и т. д.

Практическая работа Райха показала, что снятие напряжения с определенных участков тела позволяет высвободить энергию либидо (автор назвал ее оргонной энергией). В соответствии с психоаналитическими представлениями, приверженцем которых он был, данный процесс приводил к излечению от невротических и другого рода расстройств.

Таким образом, В. Райх нашел физическую аналогию душевных травм и недугов. Он считал, что мышечное напряжение выполняет ту же функцию, что и психологические черты характера. В сущности, мышечное напряжение скрывает определенного рода эмоции, и если снять зажимы, расслабляя участки хронического напряжения, то эти эмоции высвобождаются. Вслед за этим, если они были в достаточной мере выплеснуты, наступает избавление от психических нарушений. Но также при снятии подавленных эмоциональных проявлений исчезают зажимы.

### **Упражнения на снятие телесных зажимов**

Применяется для подготовки к вхождению в ССП через мышечное расслабление.

#### **Снятие мышечных зажимов в области талии**

**Упражнение № 1.** Выполняйте упражнение стоя. Поставьте стопы параллельно, колени слегка согнуты, тяжесть тела немного смещена вперед. Поднимите руки с согнутыми локтями на высоту плеч. Кисти свободно повисли. Поверните тело макси-

мально влево и удерживайтесь в этой позиции минуту. Вдыхать необходимо нижней частью живота. Затем повторите то же самое в правую сторону. Обратите внимание на напряжение мышц спины и талии.

**Упражнение № 2.** Сядьте на пол, ноги слегка согнуты в коленях и немного расслаблены. Ладони положите на затылок. Наклоняйте туловище влево, стараясь, чтобы локоть как можно больше приблизился к полу (идеальный вариант, если он коснется пола). Побудьте в этом положении некоторое время. Затем медленно выпрямитесь и повторите то же самое в правую сторону.

#### **Снятие лицевых мышечных зажимов**

Широко раскройте рот и зевните. опустите нижнюю челюсть. Надавите на жевательные мышцы у угла нижней челюсти. Если мышцы сильно напряжены, это может быть болезненно. Выдвиньте подбородок вперед и удерживайте его в течение 30 с. Подвигайте напряженной челюстью вправо, влево, удерживая ее выдвинутой вперед. Выполните тот же прием, но при открытом рте и гораздо более активно, чтобы явно чувствовалась работа челюстных мышц. Сожмите крепко челюсти, затем резко ослабьте, «отвалите» нижнюю челюсть.

Упражнение повторяется 3–5 раз.

#### **Снятие мышечных зажимов в области таза**

Лягте на спину и ударяйте мышцами таза без сильных болевых ощущений об пол (коврик) 15–20 раз. Встаньте, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, носки внутрь. Одну руку положите на нижнюю часть живота. Делайте круговые движения тазом 15–20 раз в одну сторону, затем 15–20 раз в другую.

#### **Снятие мышечных зажимов в области груди и диафрагмы**

Вдохните, встаньте на цыпочки и постарайтесь поднять свою грудь как можно выше, как будто стараетесь ею коснуться потол-

ка. Резко сокращая диафрагму, делайте короткие выдохи через широко открытый рот. Сядьте на корточки, сделайте глубокий вдох. При этом сначала раздувается живот, потом расширяется грудная клетка. Глубокий выдох. Теперь сначала сдувается живот, потом уже сокращается грудная клетка. Имитируйте удары, рывки на себя, отталкивание воображаемого противника 30–40 с.

### **Руки-плети**

Встаньте, ноги на ширине плеч. Наклонитесь вперед и расслабьтесь. Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание спокойно. Фиксируйте это положение 1–2 мин. Сосредоточьте свое внимание на руках, которые свободно болтаются. Очень медленно поднимайте голову (так, чтобы она не закружилась).

### **После стресса**

Встаньте, ноги на ширине плеч. Почувствуйте соприкосновение ваших ног с полом. Чуть присядьте, попружиньте на ногах. Повернитесь всем телом направо, затем налево. Руки болтаются свободно, как плети. Глаза можно закрыть. Попробуйте как вам удобнее. Доведите это движение до автоматизма. Упражнение выполняется около 5 мин.

### **Поединок**

Упражнение предназначено для снятия внутреннего беспокойства и нервного напряжения.

Поднимите руки над головой. Представьте, что у вас в руках находится весь ваш стресс, и со звуком «ха-а-а!» резким движением сбросьте свое негативное напряжение, наклонившись к полу и совершив энергичное движение руками вниз. Повторите 3–4 раза. Звук не должен произноситься голосовыми связками – он образуется выходящим из груди воздухом.

**Приложение 26. Эффективность использования способности к произвольной психической саморегуляции сотрудников органов внутренних дел по внешнему критерию**

№ п/п	Показатель	СО			ЭО			ПТ			$t_{ks}$ ЭО и ПТ
		ЭГ	КГ	$t_{ks}$	ЭГ	КГ	$t_{ks}$	ЭГ	КГ	$t_{ks}$	
1	Мобилизуемая физическая выносливость	6,2	4,9	2,3	6,5	4,1	3,5	5,9	3,5	3,5	3,5
2	Скорость психофизического восстановления	7,3	6,1	2,2	7,3	5,9	2,4	5,5	3,4	3,1	3,0
3	Скорость усвоения действий по А и В	6,8	4,3	3,6	6,9	4,7	3,2	5,7	3,6	3,1	3,7
4	Временная сохранность действий по А и В	7,2	5,9	2,4	7,1	5,1	3,1	7,0	4,9	3,1	3,6
5	Временная устойчивость действия по А и В	7,1	5,7	2,6	7,2	4,9	3,4	7,1	4,8	3,3	3,7
6	Помеховая устойчивость действия по А и В	6,9	4,6	3,3	6,9	4,5	3,4	7,0	4,7	3,3	3,8

*Примечание.* Экспериментальная группа ( $N_{\text{эк}} = 20$ ) полностью осваивает программу развития способности к ППСР, контрольная группа ( $N_{\text{к}} = 21$ ) осваивает программу подготовки в ЦПП, за исключением формирования ПССР.

В формирующем эксперименте использован параметрический t-критерий Стьюдента для несвязанных выборок ( $p = 0,001$ ,  $t_{ks} > 3,46$ ;  $p = 0,01$ ,  $t_{ks} > 2,66$ ;  $p = 0,05$ ,  $t_{ks} > 2$  при  $k = 60$ ).

Мобилизуемая выносливость (10 баллов – минимальное отличие по качеству исполнения и количеству повторений) оценивается как способность к полноценной мобилизации в момент предельного израсходования наличного психофизического ресурса (по данным выполнения одного из тестов предварительных психофизических испытаний с задачей «выложиться по полной»).

Скорость психофизического восстановления – приведенное количество времени (10 баллов – минимальное, 1 балл – максимальное по ЭГ и КГ), необходимое для получения согласия на проведение повторного испытания на предел выносливости при условии высокой значимости результата для испытуемого.

Скорость усвоения действий – приведенное количество повторений (10 баллов – минимальное, 1 балл – максимальное по ЭГ и КГ), необходимых для удовлетворительного выполнения осваиваемого действия.

Временная сохранность действия – приведенное количество повторений (10 баллов – минимальное, 1 балл – максимальное по ЭГ и КГ), необходимых для удовлетворительного выполнения действия после продолжительного перерыва.

Временная устойчивость действия – количество времени (10 баллов – максимальное, 1 балл – минимальное по ЭГ и КГ), в течение которого выполняемое действие продолжает соответствовать требованиям профессиональной нормы.

Помеховая устойчивость действия – степень ингенсивности типичных помех (10 баллов – максимальное, 1 балл – минимальное по ЭГ и КГ), которые не нарушают соответствие выполняемого действия требованиям профессиональной нормы.

**Приложение 27. Общий замысел тренинга произвольной психической саморегуляции и регуляционного опыта с сотрудниками центра профессиональной подготовки (на три месяца)**

**Начальный этап – первый месяц**

Содержание тренинга	Примечания
<p><i>Вводная часть</i> (продолжительность: 10 мин). Цели и порядок проведения занятия; разбор домашней работы</p>	<p align="center">–</p>
<p><i>Основная часть</i> (продолжительность: 100 мин). Инструктаж (только на первом занятии):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– цель НИР – разработка комплекса овладения ПСР в условиях ЦПП на 2–2,5 недели;</li> <li>– цели комплексного психофизического тренинга: совершенствование ИПССР, включение психофизических резервов, развитие психических познавательных процессов, управление эмоциональной сферой, формирование профессиональной стрессоустойчивости;</li> <li>– идея комплексного психофизического тренинга: осознание Я-телесного, Я-пространственного, сенсорные связки и телесно-образные ассоциации → память – воспроизведение во внутреннем плане, т. е. образно-телесные ассоциации, → воображение, т. е. саморегуляция, контроль, управление посредством актуализации адекватных образов = устранение барьера между тем, что вы представляете, и тем, что реально выполняют ваши тело и психика;</li> <li>– процедура комплексного психофизического тренинга: ППСР (телесно-ориентированные, дыхательные, АТ-1, УСР «Ключ») + РО (развитие профессионального внимания, памяти, восприятия (усвоение упражнений в группе → самостоятельный тренинг в рамках выполнения домашнего задания → формирование профессиональных привычек).</li> </ul> <p>Организация занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– на каждом занятии – разбор (по 20 мин) телесно-ориентированные, дыхательные, образные, ППСР;</li> <li>– освоение упражнения в спецклассе;</li> <li>– самостоятельная отработка и осмысление дома, в ЦПП и на службе;</li> </ul>	<p>Презентация ИПССР в индивидуальном психофизическом тренинге (слайд 10)</p> <p align="center">Слайд 12</p>

- рефлексия «Как делать, чтобы это получилось лучше и быстрее?»;
- мозговой штурм «Где это можно применить?»;
- экспертная оценка «Что лучше подойдет для программы ЦПП?».

**Телесно-ориентированные техники:**

1) осознание и устранение мышечных зажимов (пояснить их связь с психическим стрессом):

- двигательный разогрев тела + синхрोगимнастика + ШВЗ и ПО;
- самомассаж зажима (проглаживание, разогревание; продавливание пальцами в точках прикрепления и тела мышцы; скручивание кожи; отрывание кожи; пробивание по поверхности кожи (в стиле Ламы);
- разгрузка и самомассаж ног на ночь (освоить комплекс);
- напряжение – расслабление зажима;
- растяжка мышц и постановка на место сустава в месте зажима в различных позах;
- подготовительное упражнение АТ-1;
- проработка «мускульного панциря» по В. Райху (глаза, оральный сегмент, шея, грудь, диафрагма, живот, таз и нижние конечности);

2) *A* (сенсорная проработка (острота) и моторная проработка (реактивность):

- пирамида, разделение, три кольца, солдатский упор;
- группировка;

3) *B* (сенсорная проработка (острота) и моторная проработка (реактивность):

- перемещения (базовые (инвариантные) движения рук, ног, корпуса);
- вращения (вперед – назад, вправо – влево);

4) *C* (обострение тонких проприоцептивных ощущений рук и центра тяжести в контакт-контроле в «зеленой» зоне);

5) проработка анализаторов, сенсорный (активирующий чувствительность) и разгрузочный самомассаж органов чувств.

**Дыхательные техники:**

- верхнее, среднее, нижнее, полное;
- восстановительное (РТН);
- оживление потока дыхания (ощущение движения по дыхательным путям, цвет, запах);

С контролем ремнем, с ощущением расприания

<p>– «малый дыхательный круг» и «10 дыханий» (внимание);</p> <p>– выдох: в мышцу, в движение, в точку (внимание);</p> <p>– успокоительное (медленное, с растягиванием выдоха) – активирующее (мощное, с акцентом на вдох);</p> <p>– задержки (диагностическая, лечебная, согревающая, пробуждающая);</p> <p>– по К. П. Бутейко (диагностика, оздоровление); по В. Хофу.</p> <p><b>Образные техники:</b></p> <p>– воронка (внимание);</p> <p>– ресурсное место (эмоции);</p> <p>– портрет;</p> <p>– идентификация с персонажем (установка);</p> <p>– мысленный поток (внимание);</p> <p>– остановка образа (внимание);</p> <p>– пустота.</p> <p><b>Методики ППСР:</b></p> <p>– АТ-1 подготовительное, первые два упражнения;</p> <p>– дополнительные упражнения (проработка дня, будильник, программирование дня);</p> <p>– «звезда саморегуляции»;</p> <p>– внутренняя улыбка;</p> <p>– ПМТ: ОБС-формула.</p> <p><b>РО:</b></p> <p>– восстановление прошедшего дня по памяти, планирование будущего дня;</p> <p>– сон, быстрое восстановление (в наряде);</p> <p>– развивающее пробуждение (до программирования дня);</p> <p>– развивающее засыпание (до проработки дня);</p> <p>– воспроизведение действия по модели или описанию;</p> <p>– идеомоторные проработки в обычном психическом состоянии и ССП;</p> <p>– фотография, передняя полусфера – зрение, задняя полусфера – слух;</p> <p>– выносливость (образ свежего не работавшего тела (два подхода по 20 отжиманий, затем в ССП – 20 отжиманий));</p> <p>– анестезия (отключение, «пылинка»);</p> <p>– согревание конечностей (в проработке мышц и связок; на холоде);</p>	<p>–</p>
--	----------

<ul style="list-style-type: none"> <li>– программирование успеха;</li> <li>– эмпатия (следование, вызывание доверия; ведение);</li> <li>– эмоциональный круг, выхолащивание эмоций, систематическая десенсибилизация</li> </ul>	–
<p><i>Заключительная часть</i> (продолжительность: 10 мин). Идеомоторное упражнение «цветовая гамма» под диктовку. Подведение итогов занятия, задание для самостоятельной подготовки: проработка анализаторов, разгрузочный самомассаж, дыхательные техники, синхрогимнастика, подготовительное к АТ-1. Применение РО для восстановления и улучшения настроения. Ведение дневника НИР</p>	–

### Второй этап – второй и третий месяц

Содержание тренинга	Примечания
<p><i>Вводная часть</i> (10 мин). Тростник, концентрация, программа на занятие</p>	–
<p><i>Основная часть</i> (100 мин). <b>Телесно-ориентированные и дыхательные</b> техники:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) осознание и устранение мышечных зажимов: <ul style="list-style-type: none"> <li>– синхрогимнастика + продавливание зажимов ШВЗ и ПО на полу;</li> <li>– доразминка;</li> <li>– напряжение – расслабление по В. Райху лицом к стене в позиции стоя;</li> <li>– «10 дыханий» (внимание);</li> <li>– В, С (контакт-контроль, простое следование одной рукой);</li> </ul> </li> <li>2) А (пирамида, разделение, три кольца, солдатский упор);</li> <li>3) С – обострение тонких проприоцептивных ощущений рук и центра тяжести в контакт-контроле в «зеленой» зоне: <ul style="list-style-type: none"> <li>– баланс на мяче и платформе (образ – опора на ощущение пола);</li> <li>– перевернутая позиция;</li> </ul> </li> <li>4) А восстановительное дыхание (РТН) + массаж пресом + прокачка легких плечами;</li> <li>5) А (сенсорная проработка (острота) и моторная проработка (реактивность): ловля мячика по ощущению</li> </ol>	Самостоятельно

начала момента падения (за счет глубокого приседания);

(*На дом*: проработка изученными упражнениями анализаторов, сенсорный (активирующий чувствительность) и разгрузочный самомассаж органов чувств.)

6) «пять монахов» с паузами для образной проработки (упражнение в паузах на концентрацию внимания);

7) задержки дыхания (диагностическая, лечебная, согревающая, пробуждающая);

8) диагностика, оздоровление по К. П. Бутейко, по В. Хофу.

Методики **ППСР** и **образные** техники:

– АТ-1 подготовительное, первые два упражнения;

– дополнительные упражнения (проработка эмоциональных эпизодов + дыхание);

– дополнительные упражнения (будильник) на дом;

– дополнительные упражнения (программирование будущего дня);

– УСР «Ключ». Подъем рук, расхождение рук;

– каталептический мост;

– мысленный поток образов с утра до настоящего времени (внимание и память);

– выдыхание тепла в растягиваемую мышцу (ноги и руки, 1–2 растяжки);

– выдох: в мышцу, в движение, в точку (внимание);

– образ свежести и мощи в работающие части тела (два подхода по 20 отжиманий, затем в ССП – 20 отжиманий);

– воспроизведение действия по модели (любой прием, завязывание узла);

– запоминание и воспроизведение, трансформация визуальных форм и цветов (мячи и фигурки);

– портрет;

– идентификация с персонажем (установка);

– остановка образа (внимание);

– внутренняя улыбка;

– ПМТ: ОБС-формула;

– развивающее пробуждение (до программирования дня);

– развивающее засыпание (до проработки дня);

– воспроизведение действия по описанию;

– идеомоторные проработки в ординарном психическом состоянии и ССП;

<ul style="list-style-type: none"> <li>– фотография, передняя полусфера – зрение, концентрация на трех дальностях в глубину; задняя полусфера – слух;</li> <li>– анестезия (отключение, «пылинка»);</li> <li>– согревание конечностей (в проработке мышц и связок; на холоде);</li> <li>– программирование успеха;</li> <li>– эмпатия (следование, вызывание доверия; ведение);</li> <li>– эмоциональный круг, выхолащивание эмоций, систематическая десенсибилизация</li> </ul>	–
<p><i>Заключительная часть</i> (10 мин). Баланс-пробы М. Г. Ромберга. Идеомоторное упражнение «цветовая гамма» под диктовку. Подведение итогов занятия, задание на самостоятельную подготовку: разгрузочный самомассаж, дыхательные техники, синхрогимнастика, АТ-1 (подготовительное, первые два упражнения), восстановление прошедшего дня по памяти, планирование будущего дня; фотография; эмоциогенная ситуация – дыхание; сенсорный (активирующий чувствительность) и разгрузочный самомассаж органов чувств. Применение РО для восстановления и улучшения настроения. Ведение дневника НИР</p>	Объяснение

### 1. Самостоятельная разминка:

- тепло от рук в суставы и кости;
  - разминка глаз и ушей;
  - синхрогимнастика;
  - ШВЗ и ПО на коврик;
  - проверка и тонкая доводка психофизической готовности
- по В. Райху.

### 2. УСР «Ключ»:

- подготовительный вход;
- проработка своих ключей;
- пирамида, кольца, солдатский упор, баланс на мячах;
- контакт-контроль в ССП;
- отыскание чисел по слайду;
- запоминание цифр по презентации;

- запоминание четырех фигур (пять фиксаций) в ССП;
- силовая проверка в ССП (два подхода по 20 отжиманий, затем в ССП – 20 отжиманий).

**3. АТ-1:**

- тяжесть и тепло в теле;
- работа с сердцем – снижение ЧСС;
- воспроизведение дня + детализация ситуации.

**4. Идеомоторная проработка нового действия.**

**5. Идеомоторная заминка.**

**Приложение 28. Замысел интеграции программы формирования профессионального стиля саморегуляции у сотрудников в процесс профессионального обучения по образовательным программам профессиональной подготовки по должности служащего «Полицейский»**

№	Осваиваемая методика	Морально-психологическая подготовка (тема 9.2)	Физическая подготовка (тема 15)	Огневая подготовка (тема 16)	Тактико-специальная подготовка (тема 17)	Примечания
<b>Первая часть. Развитие способности к ППСР</b>						
<b>Подводящие методики ППСР</b>						
1	ППСР и ее возможности по повышению эффективности профессиональной деятельности и качества жизни сотрудника ОВД	30 мин на первом занятии	–	–	–	Теоретическое знакомство с ролью, возможностями и основами ППСР, а также с программой занятий, осуществляется в течение первой недели обучения в ЦПП

Телесно-ориентированные						
1	Самомассаж (зональный и точечный; контактный и бесконтактный и др.)	3 мин в разогреве перед каждым занятием	<b>10 мин на усвоение.</b> 3 мин в разминке на каждом занятии	3 мин в разминке на каждом занятии	–	1. Каждая методика последовательно включается в план занятия с соответствующим расчетом времени наряду с другими учебными вопросами. 2. Осваивается в течение второй недели обучения параллельно с дыхательными и образными методами.
2	Элементы комплекса суставной пластики (в основном на ШВЗ и ПО)	–	<b>10 мин на усвоение.</b> 3 мин в разминке на каждом занятии	–	–	
3	Синхронная гимнастика по Х. М. Алиеву	3 мин в разогреве перед каждым занятием	–	<b>10 мин на усвоение.</b> 5 мин в разминке на каждом занятии	–	
4	Устранение «музыкального панциря» по В. Райху	3 мин в разогреве перед каждым занятием	–	<b>10 мин на усвоение.</b> 5 мин в разминке на каждом занятии	–	3. Контроль правильности выполняется только первые три занятия. 4. Уместное применение организуется на каждом занятии. 5. Акцент ставится на важности самостоятельной отработки
5	Координационная статика по уровням тонуса А и В	–	<b>10 мин на усвоение.</b> 10 мин в конце занятия	3 мин в разминке на каждом занятии	10 мин в конце каждого занятия	

Дыхательные					
1	Верхнее, среднее, диафрагмальное дыхание	–	<b>10 мин на усвоение</b>	–	1. Каждая методика последовательно включается в план занятия с соответствующим расчетом времени наряду с другими учебными вопросами. 2. Осваивается в течение второй и третьей недели обучения параллельно с дыхательными и образными методиками. 3. Контроль правильности детально осуществляется только первые четыре занятия. 4. Уместное применение организуется на каждом занятии. 5. Акцент ставится на важности самостоятельной отработки
2	Полное дыхание с легким акцентом на выдох	<b>5 мин на усвоение.</b> 3 мин в разогреве перед каждым занятием	<b>5 мин на усвоение.</b> В ходе каждого занятия по мере необходимости	В течение всего занятия	
3	Восстановительное дыхание (РГН)	–	<b>5 мин на усвоение.</b> В ходе каждого занятия по мере необходимости	В ходе каждого занятия по мере необходимости	
4	Успокоительное дыхание, активизирующее дыхание	В ходе каждого занятия по мере необходимости	<b>10 мин на усвоение.</b> Использование для эмоционального контроля на каждом занятии	Использование для эмоционального контроля на каждом занятии	
5	«Оживление дыхательного потока»	3 мин в разогреве перед каждым занятием	–	<b>10 мин на усвоение.</b> 5 мин в конце каждого занятия	

<b>Образные</b>					
	Ресурсное место	10 мин на усвоение	1 мин перед началом каждого занятия	1. Каждая методика последовательно включается в план занятия с соответствующим расчетом времени наряду с другими учебными вопросами. 2. Осваивается в течение второй и третьей недели обучения параллельно с другими методиками. 3. Контроль правильности деятельности осуществляется только первые четыре занятия. 4. Уместное применение организуется на каждом занятии. 5. Акцент ставится на важности самостоятельной отработки	
1			–		
2	«Воронка»	<b>10 мин на усвоение</b>	–		В ходе каждого занятия по мере необходимости
3	Детализация образа пространства по памяти («фотография»)	<b>15 мин на усвоение.</b> В ходе каждого занятия не менее трех эпизодов	–		В ходе каждого занятия не менее трех эпизодов
4	«Образ эмоции» с акцентом на Я-те-лесное	<b>10 мин на усвоение.</b> В ходе каждого занятия не менее трех эпизодов	–	В ходе каждого занятия по мере необходимости	

5	Подготовительное упражнение АТ-1М	10 мин на усвоение	–	–	–	–	–
<b>Комплексные методы ППСР</b>							
1	АТ-1М (первое и второе упражнение)	По 30 мин на каждое упражнение	–	–	–	–	Осваивается в течение третьей и четвертой недели обучения параллельно с совершенствованием и прикладным использованием подводящих методик
2	УСР «Ключ» («звезда саморегуляции»)	По 15 мин на каждое упражнение	3 мин перед началом освоения наиболее сложных профессиональных действий (1–2 раза на каждом занятии)	–	–	–	–
3	ИМТ в ССП	–	По 15 мин на примере действия по дисциплине. 1 мин перед началом выполнения изучаемых профессиональных действий (2–3 раза на каждом занятии). В завершающей части занятия для закрепления материала	–	–	–	–

<b>Вторая часть. Расширение РО</b>		
1	Рефлексия прошедшего дня	Ежедневно вечером перед засыпанием
2	Планирование предстоящего дня	Ежедневно утром после пробуждения
3	Контроль времени в процессе отдыха	Ежедневно перед засыпанием и после пробуждения
4	Полноценное восстановление работоспособности	В ходе занятия и в завершающей части занятия
5	Контроль времени в процессе действий	В ходе занятия
6	Полная мобилизация деятельности	В ходе занятия
7	Идеомоторное совершенствование отдельных навыков	– 1 мин перед началом и 3 мин после выполнения наиболее сложных профессиональных действий
8	Идеомоторное закрепление результатов любой учебной деятельности	3 мин в завершающей части занятия для закрепления материала
9	Эмоциональный самоконтроль	Ежедневно в стрессогенных ситуациях

1. Постоянно реализуется путем использования ППСР в быту, на службе и в профессиональной подготовке.  
2. В рамках ЦПП получение РО осуществляется организованно путем предоставления времени для использования ППСР в ходе планирования новых занятий, постановки задач на использование ППСР в процессе профессиональной подготовки, в быту или на службе, организацией обмена опытом применения ППСР в различных ситуациях

## Приложение 29. Глоссарий

**1. Глубинные психофизические резервы** – потенциальные возможности селекции и дополнительной активации (энергетизации) актуально значимой функциональной системы за счет торможения избыточного (ненужного в данной ситуации) количества побочных функций и связей на фоне расширения объема произвольной части сознания, позволяющего целенаправленно (рационально) определить состав и пропорции реализуемых психофизических процессов, а также повысить устойчивость их позитивного функционального баланса в ситуации.

**2. Идеомоторный акт** – (др.-греч. *ídeá* – идея, образ, лат. *motor* – приводящий в движение, *actus* – движение, действие) – переход представления о движении мышц в реальное выполнение этого движения (иначе говоря, появление нервных импульсов, обеспечивающих движение, как только возникает представление о нем). Идеомоторные акты являются произвольными, неосознаваемыми и, как правило, имеют слабо выраженные пространственные характеристики. Принцип идеомоторных актов был открыт в XVIII в. английским врачом Д. Гартли и разработан английским психологом У. Карпентером. Дальнейшие исследования показали, что движения, сопровождающие процесс представления движений, не всегда можно отнести к классу произвольных и что мышечные сокращения, вызывающие данные движения, могут быть осознаваемы.

**3. Идеомоторная тренировка** – это планомерно повторяемое, сознательное, активное представление о совершаемых моторных актах, ассоциированное на уровне чувственных и моторных компонентов действия. ИМТ может применяться на всех этапах ПЛР специалиста и в различных вариантах.

Первый вариант – обостренное, яркое переживание образа движения в статической позе.

Второй вариант – поэлементная (поуровневая) сенсомоторная тренировка – акцентирование внимания на отдельных ощущениях в процессе схематического (но реального) воспроизведения наиболее проблемных элементов того или иного комплекса движений.

Третий вариант – сенсомоторная тренировка на фоне ССП – активация всего комплекса ощущений (расширение сфер осознания) как фоновых, так и ведущих уровней действия при его реальном осуществлении. Как правило, предполагает произвольное вхождение в ССП.

**4. Идеаторный** – в широком смысле ассоциированный на уровне психических процессов, наглядных и/или вербальных структур образа. Термин в основном используется в психиатрии для описания патологических процессов в рамках идеаторного автоматизма, идеаторной агнозии, идеаторной апраксии, идеаторной беглости, идеаторных эпилептических припадков. В психологии применяется в контексте идеаторного научения (через ассоциации, как правило, когнитивные).

В психиатрии это (ассоциативный, мыслительный) автоматизм, примерами которого являются: чувство вкладывания и отнятия мыслей, постороннего вмешательства в их течение, обрывы (шперрунг) и наплывы мыслей (ментизм); впечатление, что мысли больного становятся известны окружающим (симптом открытости); беззвучное.

В психологии это ассоциативный процесс, происходящий как на неосознаваемом, так и на осознаваемом уровне между наглядными (чувственными) и знаковыми (вербальными) элементами образа в норме.

**5. Личностные особенности саморегуляции** – сложившееся до начала формирования (целенаправленного развития) ИПССР отношение в ПСР и ранее приобретенный РО.

6. **Метод** – возможный путь, способы и средства достижения определенного класса целей. Реализуется посредством какой-либо технологии, представляет собой систему методик и приемов. **Технология** – определенная последовательность действий по реализации метода как совокупности методик для достижения конкретной цели, дающая гарантированный результат в соответствующих условиях. **Методика** – воплощение метода (иногда сочетания методов) в определенной процедуре, приемах и средствах решения конкретных задач. **Прием** – компонент методики, особенная техника выполнения какой-либо операции или сложного действия.

7. **Образ** – содержание психики как субъективная картина мира или его фрагментов, включающая самого субъекта, других людей, пространственное окружение и временную последовательность событий.

8. **Профессиональный стиль саморегуляции** – присущие определенной личности особенности самоконтроля и регуляции, позволяющие ей целенаправленно рекрутировать глубинные психофизические резервы. ПССР основан на уникальных личностных особенностях и опыте действий в трудных ситуациях, с одной стороны, и многообразном опыте применения специально изученных техник ППССР, с другой.

9. **Произвольная психическая саморегуляция** – целенаправленная мобилизация, торможение или пропорциональная селекция психофизических функций человека посредством осознанной трансформации образа путем организации восприятия внешней среды, мышечной и дыхательной активности, актуализации определенных ассоциаций памяти или воображения, речевого самовоздействия.

10. **Психическая саморегуляция** – изменение внутренних функций как реакция организма на трансформацию образа. Ха-

рактируется избирательной активацией – дезактивацией определенных физиологических и психических функций, осуществляющейся произвольно (как осознаваемый и целенаправленный процесс) и/или автоматически (как неосознаваемый процесс).

**11. Регуляционный опыт** – опыт осознанного саморегулирования психического состояния человеком, в том числе основанный на использовании целенаправленно развиваемой способности к ППСР. Целостную структуру регуляторного опыта, согласно концепции А. К. Осницкого, составляют пять основных компонентов, объединяемых системой саморегуляции: опыт рефлексии, ценностно-мотивационный опыт, опыт привычной активизации, операциональный опыт и опыт сотрудничества.

**12. Самопогружение** – целенаправленное смещение фокуса и/или расширение объема осознания (произвольного внимания) в область неосознаваемых в повседневной жизнедеятельности моторных, физиологических, психических процессов при актуализации соответствующего образа, что ведет к формированию специфического психического ССП.

**13. Саморегуляция** – свойство биологических систем сонстраиваться, изменять свою активность для оптимизации взаимодействия с окружающим миром.

**14. Состояние самопогружения** – целостное проявление психики, возникающее у субъекта при целенаправленной актуализации определенного образа, инициирующее изменение конфигурации психических процессов на ведущем и фоновом уровнях, характеризующееся расширением возможностей произвольного внимания по регуляции фоновых и глубинных, т. е. недоступных в ординарном состоянии, психофизических функций.

**15. Специалист силовых структур** – личность, которая профессионально, т. е. в соответствии с социально-правовым статусом и штатной должностью, а также характером профессиональ-

ной подготовки, занимается выполнением задач по преодолению наиболее острых природных катаклизмов, межгосударственных, межгрупповых и межличностных конфликтов и их последствий в условиях непосредственного контакта с субъектами, факторами и условиями, угрожающими их жизни и здоровью. К этой категории относятся военнослужащие вооруженных сил, сотрудники правоохранительных органов, специальных служб и прочих государственных структур. Государство делегирует право на применение специальных полномочий, в том числе насилия, в отношении объектов профессиональной деятельности специалиста и требует от него выполнения профессионального долга, в том числе и ценой собственной жизни.

Учебное издание

Кубышко Владимир Леонидович  
Алексеев Дмитрий Евгеньевич  
Дервянко Александра Сергеевна  
Крук Владимир Михайлович  
Охотников Юрий Михайлович  
Федотов Андрей Юрьевич

Федотов Андрей Юрьевич  
Вожжов Андрей Владимирович  
Костина Любовь Николаевна  
Носс Игорь Николаевич  
Сударик Александр Николаевич  
Федоров Василий Александрович

## Развитие профессионального стиля саморегуляции у сотрудников органов внутренних дел



В авторской редакции

Корректор *Фомин И. Е.*

Компьютерная верстка *Гридчина Т. А.*

Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя  
117997, г. Москва, ул. Академика Волгина, д. 12

---

Подписано в печать 23.08.2022  
Заказ № 48

Формат 60×84 1/16  
Цена договорная

Тираж 122 экз.  
Объем 11,48 уч.-изд. л.  
19,88 усл. печ. л.

---