

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ

«РОССИЙСКИЙ НОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

На правах рукописи



Лаптев Роман Вячеславович

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ
ПРОИЗВОЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ
В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
У СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ**

Специальность: 5.3.3 - психология труда, инженерная психология,
когнитивная эргономика

ДИССЕРТАЦИЯ

на соискание ученой степени
кандидата психологических наук

Научный руководитель:
Заслуженный работник
высшего образования РФ,
доктор психологических наук,
профессор Сорокоумова Е.А.

Москва – 2023 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ПРОИЗВОЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ У СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ	13
1.1. Состояние проблемы и современные исследования изучения саморегуляции	13
1.2. Сущность, структура, механизмы, средства и методы произвольной саморегуляции.....	58
1.3. Осознанность и самоопределение как основа произвольной саморегуляции сотрудников правоохранительных органов	75
1.4. Эффективная саморегуляция как основа нервно-психической устойчивости	80
Выводы по главе 1.....	97
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОИЗВОЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ У СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ	99
2.1. Организация, этапы и методики исследования	99
2.2. Анализ результатов исследования	108
Выводы по главе 2.....	129
ГЛАВА 3. СПЕЦИФИКА ФОРМИРОВАНИЯ ПРОИЗВОЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ У СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ	133
3.1. Формирование произвольной саморегуляции.....	133
3.2. Обсуждение и анализ результатов исследования.....	144
Выводы по главе 3.....	190
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	200
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	202
ПРИЛОЖЕНИЕ А	226
ПРИЛОЖЕНИЕ Б	235
ПРИЛОЖЕНИЕ В	247
ПРИЛОЖЕНИЕ Г	257
ПРИЛОЖЕНИЕ Д	265
ПРИЛОЖЕНИЕ Е	268
ПРИЛОЖЕНИЕ Ж	272
ПРИЛОЖЕНИЕ З	273
ПРИЛОЖЕНИЕ И	287
ПРИЛОЖЕНИЕ Й	299

ВВЕДЕНИЕ

Проблема исследования профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов России актуальна всегда и особенно в современной обстановке, поскольку предъявляются повышенные требования к способности сотрудников успешно решать профессиональные задачи в экстремальных ситуациях.

Социальная ситуация в нашей стране демонстрирует важность и необходимость психологической готовности сотрудников к работе в условиях риска, постоянного повышенного воздействия негативных факторов окружающей среды, при этом психическая нагрузка является основным компонентом подобного воздействия.

Специалистами по психологии труда (Ломовым Б.Ф., Платоновым К.К., Трапезниковым В.А., Федотовым А.Ю. и др.) отмечается, что постоянное напряжение и вообще любые психические раздражители, выводящие из равновесия, не только ведут к утомлению, но и значительно снижают надежность работы.

Становится очевидным, что необходимы меры для повышения эффективности профессиональной деятельности. Создание психологических условий для самопознания и формирования произвольной саморегуляции у сотрудников правоохранительных органов способствует самоопределению, осознанности и повышению эффективности профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов. Соответственно, актуализируется проблема формирования произвольной саморегуляции в экстремальных условиях.

Для управления собой необходимо осознать себя, самоопределиться, наметить цель, проанализировать имеющиеся условия, что создает возможность правильного выбора необходимого способа и приема для саморегуляции.

Актуальной является проблема развития способности сотрудников правоохранительных органов самостоятельно управлять возможностями своей психики, применяя различные методы произвольной саморегуляции.

В настоящее время в системе подготовки сотрудников правоохранительных органов отсутствуют единые психологические условия формирования произвольной саморегуляции сотрудников, что, в свою очередь, проявляется в недостаточной подготовленности инструкторского состава.

Несмотря на разное понимание сущности саморегуляции, исследователи (Ганзен В.А., Конопкин О.А., Ломов Б.Ф. и др.) сходятся в том, что перспективным является системный подход к изучению произвольной саморегуляции на основе понимания ее как качества личности и как психического состояния, что в целом обеспечивает целесообразное поведение в экстремальных ситуациях.

Современная отечественная психология располагает достаточным количеством фундаментальных идей для изучения саморегуляции психических состояний личности. Саморегуляции произвольной активности посвящены труды Ананьева Б.Г., Леонтьева А.Н., Ломова Б.Ф., Матюшкина А.М., Петровского А.В., Рубинштейна С.Л., Смирнова А.А. и др. Ряд зарубежных исследователей (Гольвитцер П.М., Карвер Ч., Куль Ю., Хекхаузен Х., Шейер М. и др.) также изучали феномен произвольной саморегуляции. Актуальность субъектного подхода к рассмотрению саморегуляции представлена в исследованиях Гайдамашко И.В., Иванникова В.А., Секача М.Ф., Сосновского Б.А. и др. Теория осознанной саморегуляции поведения отражена в работах Конопкина О.А., Леоновой А.Б., Моросановой В.И., Осницкого А.К. и др.

Различные направления и способы непосредственного управления и регуляции состояний человека представлены в работах Ганзена В.А., Гримака Л.П., Дикой Л.Г., Заваловой Н.Д., Некрасова В.П., Пономаренко В.А., Прохорова А.О., Тарабриной Н.В. и др.

Появлению психотехник самовоздействия мы обязаны Алексееву А.В., Алиеву Х.М., Богаевой А.И., Гольдваргу И.А., Гуревичу К.М., Жданову О.И., Лобзину В.С., Марищуку В.Л., Орлову Ю.М., Ромену А.С., Свядошу А.М., Шульцу И.Г. и др.

В ряде работ (Вяткин Б.А., Голиков Ю.Я., Дикая Л.Г., Костин А.Н., Леонова А.Б. и др.) показано особое значение саморегуляции состояний человека для его

профессиональной деятельности, надежности и успешности в экстремальных ситуациях.

Изучением профессионально-психологической подготовленности сотрудников спецподразделений Министерства обороны Российской Федерации занимались Барабанщиков В.А., Гайдамашко И.В., Глоточкин А.Д., Деркач А.А., Дубяга В.Ф., Дьяченко М.И., Кандыбович С.Л., Караяни А.Г., Китаев-Смык Л.А., Кокурин А.В., Корчемный П.А., Лебедев В.И., Левитов Н.Д., Леонова А.Б., Марищук В.Л., Марьин М.И., Петров В.Е., Пономаренко В.А., Семянищева П.А., Сыромятников И.В., Утлик Э.П., Федотов А.Ю., Шойгу Ю.С. и др.

Несмотря на многочисленные исследования проблемы произвольной саморегуляции, практика последних лет показывает, что специфика произвольной саморегуляции в профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов недостаточно изучена и требует дальнейшего научного рассмотрения. Проведенный теоретический анализ подходов формирования произвольной саморегуляции в профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов показал, что несмотря на многочисленные разработки существует ряд противоречий между: теоретическими исследованиями и практической деятельностью; необходимостью и подготовленностью специалистов; условиями профессиональной деятельности и надежностью деятельности; существующими условиями подготовки и их эффективностью; научными исследованиями возможностей саморегуляции и реализации подхода в образовательных программах.

Разрешению этих противоречий способствует разработка психологических условий формирования саморегуляции у сотрудников правоохранительных органов на основе программы, позволяющей в сжатые сроки, надежно и эффективно обучить сотрудника самостоятельно управлять своим состоянием и решать поставленные задачи.

Цель исследования – разработать и апробировать программу формирования произвольной саморегуляции у сотрудников правоохранительных органов в профессиональной деятельности.

Объект исследования – произвольная саморегуляция сотрудников правоохранительных органов.

Предмет исследования – психологические условия формирования произвольной саморегуляции у сотрудников правоохранительных органов.

Гипотеза исследования – предполагаем, что специально разработанная программа формирования произвольной саморегуляции является эффективным условием для подготовки сотрудников правоохранительных органов к выполнению их профессиональной деятельности; разработанная программа формирования произвольной саморегуляции позволяет повысить уровень нервно-психической устойчивости, уровень осознанности, уровень саморегуляции.

В соответствии с целью и гипотезой были определены следующие **задачи исследования**:

1. Изучить подходы к проблеме саморегуляции в зарубежной и отечественной психологической литературе для дальнейшего уточнения ее структуры и специфики формирования произвольной саморегуляции в экстремальных условиях профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов.
2. Определить сущность, механизмы процесса, структуру и уровни саморегуляции сотрудников правоохранительных органов.
3. Выявить уровень осознанности и развития навыков произвольной саморегуляции у сотрудников правоохранительных органов в условиях экспериментального обучения.
4. Выявить особенности формирования психологических условий произвольной саморегуляции у сотрудников правоохранительных органов в условиях экспериментального обучения.
5. Определить уровень нервно-психической устойчивости и возможности управления частотой сердечных сокращений как показателей эффективности произвольной саморегуляции.
6. Обосновать, разработать и апробировать программу тренинга по формированию произвольной саморегуляции для сотрудников правоохранительных органов.

Методы и методики исследования: для решения поставленных задач использовались общенаучные методы теоретического исследования (анализ научной литературы, данных ведомственной практики, систематизация, классификация, синтез, обобщение), моделирование, эмпирические методы (наблюдение, беседа, интервью, формирующий эксперимент, экспертные оценки); психодиагностические методы; статистические методы обработки эмпирических данных.

В связи с целью и задачами исследования был подобран психодиагностический комплекс, который отражает объективную психологическую картину саморегуляции сотрудников правоохранительных органов, а именно:

экспертные оценки старших офицеров, опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССП) Моросановой В.И., экспресс-методика «Прогноз-2» для оценки нервно-психической неустойчивости Рыбникова В.Ю., многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ) Маклакова А.Г. и Чермянина С.В., шкала оценки внимательности и осознанности в повседневной жизни - Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) (Brown & Ryan, 2003) и пятифакторный опросник осознанности (ПФОО) Five Facets Mindfulness Questionnaire (FFMQ) (Baer et al., 2006) в модификации Юмартовой Н.М., Гришиной Н.В., методика исследования влияния программы по произвольной саморегуляции на частоту сердечных сокращений (ЧСС) с помощью прибора биологически обратной связи (БОС-пульс).

Методы математической обработки данных: U-критерий Манна-Уитни, T-критерий Стьюдента.

Теоретико-методологическую основу исследования составляют подходы: общего системного анализа (Афанасьев В.Г., Барабанщиков В.А., Ломов Б.Ф.); самосознания (Абульханова-Славская К.А., Ананьев Б.Г., Мерлин В.С., Мухина В.С., Парыгин Б.Д., Агапов В.С., Столин В.В., Чеснокова И.И.); самопознания (Орлов Ю.М., Сорокоумова Е.А.); саморегуляции (Конопкин О.А., Осницкий А.К., Моросанова В.И., Малинин В.Р., Прохоров А.О., Медведев В.И., Никифоров Г.С.,

Секач М.Ф., Шульга Т.И.); психической саморегуляции (Алексеев А.В., Алиев Х.М., Шульц А.Г.); самоопределения (Рубинштейн С.Л., Сафин В.Ф., Гинзбург М.Р.); системогенеза профессиональной деятельности (Асеев В.Г., Бодалев А.А., Деркач А.А., Леонтьев А.Н., Селезнев В.Н., Хекхаузен Х., Шадриков В.Д.); психологического анализа служебной деятельности (Борисова С.Е., Дубяга В.Ф., Караяни А.Г., Караяни Ю.М., Соловьев И.В.); нервно-психической устойчивости в трудных и экстремальных жизненных ситуациях (Гайдамашко И.В., Караяни А.Г., Шойгу Ю.С., Сыромятников И.В., Булгаков А.В.); психических состояний сотрудников органов внутренних дел и военнослужащих (Караяни А.Г., Караяни Ю.М., Барабанщиков В.А., Безуглов А.И., Глоточкин А.Д., Дьяченко М.И., Ещенко Н.Г., Железняк Л.Ф., Коваленко Б.В., Корчемный П.А., Крысько В.Г., Левитов Н.Д., Леонова А.Б., Никонов В.П., Пирожков В.Ф., Романович Г.Г., Рыбников В.Ю., Столяренко А.М., Съедин С.И., Феденко Н.Ф., Федотов А.Ю., Утлик Э.П.); теория функциональных систем Анохина П.К..

Достоверность исследования обеспечивалась применением апробированного инструментария; психологическим экспериментом, адекватным предмету, цели и задачам исследования; качественным и количественным анализом экспериментального материала, подтвержденного статистическими расчетами (SPSS 23.0); значительной количественной выборкой испытуемых.

Эмпирическая база исследования. Исследование проводилось на базе подразделений силовых структур РФ, центра спортивной подготовки «Динамо» г. Орел, Специальный отдел быстрого реагирования г. Рязань, спортивного клуба «Центра Дальневосточных единоборств» и на базе центра профессиональной подготовки инструкторов по боевой и служебной подготовке для ГУ МВД России по городу Москве.

В соответствии с целью исследования, было проведено обследование 250 сотрудников правоохранительных органов, в том числе участвовало 12 старших офицеров.

Этапы проведения эксперимента. Первый этап исследования (2014-2015 гг.) состоял из анализа научной литературы, исследований, методологических основ.

На втором этапе (2015-2018г.) был проведен констатирующий и формирующий этап эксперимента с применением блока методик и психолого-педагогической программы.

На третьем этапе (2018-2023г.) происходил анализ и обобщение результатов экспериментальной работы, формулировались выводы и практические рекомендации по внедрению в деятельность.

Научная новизна исследования.

1. В исследовании конкретизировано понятие произвольной саморегуляции, которая понимается нами как способность управления своим психическим состоянием сотрудниками правоохранительных органов, в экстремальных условиях деятельности, реализующаяся в момент осознанности и самоопределения.

2. Разработан психодиагностический комплекс.

3. Разработан метод формирования произвольной саморегуляции, способствующий переходу на более высокий уровень произвольной саморегуляции в контексте условий и обеспечения надежности профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов: (индивидуальный (непроизвольная психическая регуляция), личностный (осознаваемая произвольная саморегуляция), индивидуальный (индивидуальный стиль произвольной саморегуляции, высокая надежность в определенных пределах), универсальный (проблемы самоидентификации сотрудников правоохранительных органов в служебной деятельности отсутствуют, овладение высшей формой реализации потенциала специалиста осознается и достигается, интегральная взаиморегуляция всех типов условий и изменений, надежность максимально возможная).

4. Разработана и реализована программа, которая обеспечивает комплексное, целенаправленное формирование произвольной саморегуляции у сотрудников.

5. Определены условия (*психологические* - включение в процесс обучения (подготовки) специальной психологической работы по формированию произвольной саморегуляции); *научно-методические* - методика обучения для развития произвольной саморегуляции; *кадровые* - необходимый и достаточный уровень педагогической компетентности в области развития произвольной саморегуляции; *материально-технические* - организация внешней среды и дидактическое обеспечение деятельности и факторы (осознание сотрудником себя в настоящий момент времени, своего психического состояния, самоопределение и целеполагание), дающие возможность использовать произвольную саморегуляцию в условиях как тренинговых занятий, так и профессиональной деятельности.

Теоретическая значимость исследования.

В исследовании определены основные условия формирования саморегуляции у сотрудников правоохранительных органов, разработаны критерии, позволяющие оценить уровень саморегуляции у сотрудников правоохранительных органов.

Полученные данные дополняют теорию психологии труда на основе результатов теоретического анализа подходов и существующих взглядов на понятие, структуру и механизмы процесса саморегуляции, критерии нервно-психической устойчивости личности сотрудников правоохранительных органов, дающие возможность более точно определить взаимосвязь осознанности, нервно-психической устойчивости и саморегуляции психических состояний.

Практическая значимость работы.

Предложенная программа формирования произвольной саморегуляции использована в процессе подготовки сотрудников правоохранительных органов. Полученные результаты могут быть использованы в подготовке инструкторского состава, психологов служебной деятельности и различных подразделений по подготовке сотрудников службы специального реагирования.

Представленная программа как условие формирования произвольной саморегуляции сотрудников правоохранительных органов прошла апробацию и используется в подразделениях силовых структур РФ, центра профессиональной

подготовки инструкторов по боевой и служебной подготовке для ГУ МВД России по городу Москве, СОБР по Рязанской области и в других подразделениях силовых структур. Знания и опыт психолого-педагогической работы может быть распространен на другие воинские части.

Апробация и внедрение результатов исследования. Основные теоретические положения исследования, полученные результаты, выводы обсуждались на заседаниях кафедры психологии труда и психологического консультирования факультета педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет», кафедры общей психологии и психологии труда АНО ВО «Российский новый университет».

Разработанная программа апробирована и успешно применяется в подразделениях силовых структур РФ, центре спортивной подготовки «Динамо» городе Орел, СОБР по Рязанской области, спортивном клубе «Ягуар», центре дальневосточных единоборств: айкидо и филиппинских боевых искусств, центре профессиональной подготовки инструкторов по боевой и служебной подготовке для ГУ МВД России по городу Москва. Материалы исследования докладывались на научно-практических конференциях. По теме диссертации опубликовано 5 публикаций в рецензируемых научных изданиях и журналах, рекомендованных ВАК РФ.

Положения, выносимые на защиту:

1. Произвольная саморегуляция сотрудников правоохранительных органов, как необходимый компонент надежности их профессиональной деятельности в экстремальных условиях, представляет собой способность сотрудников осознанно управлять своим психическим состоянием, реализующаяся в момент осознанности и самоопределения, эффективно формирующиеся в условиях специально разработанной программы тренинга.
2. Специфика формирования произвольной саморегуляции у сотрудников правоохранительных органов основана на механизмах концентрации, расслабления, визуализации, дыхания, самовнушения. Структура саморегуляции составляет целостное взаимодействие детерминант профессиональной надежности

(мотивационных, рефлексивных, когнитивных) и характеризуется индивидуальным образом требуемого состояния, адекватным восприятием информации внутренней и внешней окружающей среды, определенным инструментарием регуляции, зависимым от условий профессиональной деятельности.

3. Специально созданные экспериментальные условия в рамках разработанной программы тренинга способствуют успешному изменению исследуемых показателей: управление частотой сердечных сокращений, повышение нервно-психической устойчивости, увеличение уровня осознанности, при этом специфика подготовки заключается в рефлексии собственных профессиональных действий и моделировании служебной деятельности, что способствует снижению психического напряжения.

4. Эффективность программы произвольной саморегуляции у сотрудников правоохранительных органов доказывает выявленные качественные изменения уровней освоения системы умений и навыков концентрации, релаксации и визуализации в условиях систематически проводимых тренинговых занятий, включенных в боевую подготовку.

Структура диссертации. Диссертация состоит из введения, трех глав, выводов, заключения, списка использованной литературы и приложений. Общий объем работы составляет 312 страниц, из них 201 страницы основного текста. Список литературы составляет 273 источника, из них 32 - на иностранном языке. Текст иллюстрирован 40 таблицами, 33 рисунками.

ГЛАВА 1. ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ПРОИЗВОЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ У СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

1.1. Состояние проблемы и современные исследования изучения саморегуляции

Анализ информации по проблеме саморегуляции показывает наличие определенных сложностей в связи с тем, что при большом количестве публикаций различных исследователей отсутствует единое и четкое понятие «саморегуляция», несмотря на широкое использование и распространение. Само слово «саморегуляция» возникло в теории автоматического регулирования в научном направлении технической кибернетики и обозначает «стабилизацию параметров действующей системы в установленных границах постоянства или изменения» [206].

П.К. Анохин так характеризует понятие саморегуляции: «Это определенная система взаимодействий, в процессе чего само отклонение функций от нормы работает стимулом к движению в норму. Абсолютно очевидно, что по всей видимости, такая система может быть полезна организму только при наличии некоторого устойчивого, полезного эффекта, ради чего и совершается всевозможная реорганизация системы. Причем эта реорганизация должна начинаться с отклонений обозначенного полезного эффекта» [14].

В зарубежной литературе саморегуляция рассматривается в границах управления кибернетической метафоры (Powers, Miller, Galanter, Pribram).

На первый взгляд, смысл термина «саморегуляция» исчерпывающим образом определяется его структурой, состоящей из двух частей. Слово «регуляция», происходит от латинского *regulare* и дословно означает «приводить в порядок, подчинять правилу, налаживать». Из этого следует, что регулирование

подразумевает удерживание чего-либо в порядке в соответствии с определёнными его (порядка) характеристиками (признаками, нормами, правилами).

Термин «регуляция» имеет универсальный характер, потому что описывает биологические и технические явления.

В 1968 г. О. Ланге отмечал, что говорить о «прямом регулировании» можно только при появлении определенной нормы, выделенной как стабильное состояние [116]. В представленном случае стабилизацией описывают процесс изменения системы от точки отсчета. В состоянии, когда норма определяется как переменная величина, можно говорить о регулировании в сочетании с контролем. В результате формируется корреляция, при которой подсистемой самоуправления становится саморегуляция.

Понятие «саморегуляция» обладает сходством с понятием «самоуправление». Но при этом они не являются идентичными. Самоуправление сочетается с предвидением субъектом деятельности и общения долгосрочных последствий с постановкой целей. Оно подразумевает наличие управления субъектом деятельности его личным действием в контексте поставленных целей некоторой внешней деятельности, связанной с остальными субъектами деятельности или общения [170].

Г.С. Никифоров рассматривая понятие самоконтроля человека не только как один из возможных элементов процесса саморегулирования, но и как осознанное самовоздействие на зону психических проявлений с целью стабилизации и трансформации человека и их развития [162].

Самоконтроль является ключевым понятием также в общей теории преступности, одной из основных теорий в криминологии. Она была разработана М. Готтфредсоном и Т. Хирши в книге «Общая теория преступности», опубликованной в 1990 г. Авторы определяют самоконтроль как дифференциальную склонность людей избегать преступных действий независимо от ситуаций, в которых они оказываются. Общая теория преступности гласит, что самоконтроль устанавливается в раннем детстве с помощью трех основных факторов: силы эмоциональной связи между родителями и детьми, адекватного

надзора со стороны родителей, способности родителей признать наказуемое поведение и соответствующей дисциплины со стороны родителей [255].

Д.Б. Арикофф и М. Махони рассматривают самоконтроль как определенный социальный знак, применяемый разделено к выбранным определенным поведенческим системам, где отсутствует процесс вознаграждения или поощрения, и отсутствует напряженное воздействие субъекта [24].

Разрешая выполнение деятельности или ее исправление, управляющие воздействия считаются основополагающим инструментом саморегуляции, осуществляемой субъектом на всех возможных этапах деятельности, начиная от планирования, переходя к выполнению и заканчивая подведением итогов [18].

Самоконтроль различают по критериям. Более сложным является послеоперационный самоконтроль, он предполагает ясное осознание субъектом того, что он делает сейчас, что произойдет после этого действия. Наиболее совершенный вид саморегулирования при наличии рефлексии и внутреннего планирования – перспективный самоконтроль [82].

«Саморегулирование» и «саморегуляция» являются производным от определения «регулирование». Под самим регулированием подразумевается модифицирование чего-либо в соответствии с введенными нормами и правилами.

Н.Н. Ярушкин определяет процесс регулирования как: «сопоставление с регулируемой величиной с установленным значением. В случае отличия от установленного значения в объекте регулирования возникает воздействие, приводящее в норму регулируемую величину» [241]. Таким способом, процесс регулирования безусловно подразумевает присутствие не менее двух элементов: регулируемого объекта и регулирующей системы.

Регулятор имеет два состояния, которые должны быть интегрированы или независимы от процесса. При внедрении не только объект, но и вся система организуется спонтанно, с помощью отдельных упорядоченных операций между компонентами, путем саморегуляции. При независимости, упорядоченность обозначается как результат внешних воздействий. Следовательно, в процессе

саморегуляции есть еще третий обязательный элемент – способ ее осуществления или средства саморегуляции.

Частица "само" говорит, что факторы не производят трансформацию регулируемой системы с внешних границ, а зарождаются внутри, соответственно управление идет без осознания и целеполагания. Другая сторона, рассматривает человека действующим субъектом саморегуляции, который может совершать "произвольные" действия в направлении обязательных психических явлений, продуцируемых деятельностью или поведением (Н.М. Пейсахов). Однако, по нашему мнению, объективно существует и третья сторона саморегуляции, условно – «взаимосаморегуляция». Она проявляется, когда осознанная активность субъекта и его психики в процессе взаимодействия порождают явления и закономерности взаимопроникновения и взаимовоздействия, приводящие к разным по уровню результативности последствиям.

В современных психологических исследованиях термин «саморегуляция» и близкие понятия включают в себя: психическую саморегуляцию, психофизическую саморегуляцию, психологическую настройку, личностную саморегуляцию, осознанную саморегуляцию, волевую саморегуляцию, произвольную саморегуляцию, самопрограммирование, самоуправление, самоорганизацию, самообучение, гомеостаз, авторегуляцию, активную саморегуляцию, смысловую регуляцию, адаптацию, рефлекторную деятельность.

Многозначность термина «саморегуляция» вызвана многоуровневым формированием, глубиной изучения и неоднозначным понятием корня «само».

Добавление местоименного прилагательного «само» в лингвистической науке несет определенное значение, смысл которого заключен в выделении направления деятельности на того, кто его вырабатывает. Различить произвольное от непроизвольного позволяет именно самость. Аристотель, высказываясь о произвольной саморегуляции, он имел именно это [87].

Психологи вкладывают разный смысл в понятие «самость». Е.П. Ильин отмечал, что самостью нельзя назвать проявление защитного рефлекса, если, например, уколол палец и сразу убрал руку от острого предмета [87].

Самость – это сознательное целенаправленное планирование человеком своих действий в соответствии со своими желаниями, с чувством долга, которое он испытывает (мотивация); он дает себе команду начать действие, стимулирует себя, осуществляет самоконтроль над своими действиями и состояниями [51].

Современные исследования выделяют не менее 30 видов саморегуляции, которая является объектом нашего изучения: психологическая, психогигиеническая, психофизическая, физиологическая, социальная, биологическая, нейрофизиологическая, психотическая, непровольная, произвольная, несознательная, сознательная, прямая, внешняя, опосредованная, волевая, внутренняя, побудительная, познавательная, исполнительная, мотивационная, личностная, эмоциональная, интеллектуальная, рефлексивная, установочная, жесткая и гибкая, скрытая, индивидуальная и др.

Критерии, по которым происходит разделение, разнообразны и разделяются по общности описываемых процессов и по разделяющему признаку. Саморегуляция служит проводником к произвольной регуляции, уровень которой отражает сознание индивида, самоконтроль и критику, интеграцию с поведенческими нормами.

«Гермин «произвольная (осознанная) саморегуляция» понимается как определенный системный процесс, рассматривающий внутреннюю психическую активность человека по инициированию, устройству, исполнению, поддержанию и регулированию абсолютно всеми видами и формами имеющейся активности, которые были обращены на результат принимаемых им целей» [104]. Произвольная саморегуляция представляет из себя высший уровень регулирования поведенческой активности, обусловленной отображением и моделированием внешней действительности человеком, а кроме того, самого себя и своей деятельности [104].

Перефразируя определение, предложенное Scott G. Paris и Alison H. Paris, произвольное саморегулирование – это независимость и контроль человека, который понимает, направляет и регулирует действия для выполнения поставленной задачи [267].

Саморегулирование тесно соединено с определением гомеостаза. Суть данного явления содержится в том, что благодаря обратной связи являющейся своего рода разведкой организма запускается процесс восстановления измененного режима.

К. Бенар был первым французским физиологом, указавшим, что при всех проявлениях внешней среды, внутренняя должна сохранять постоянство [115].

Для координированных физиологических процессов, отвечающих за стабильность организма, У.Б. Кеннон ввел термин «гомеостазис», под которым понимается «подвижное равновесное положение системы, поддерживаемое ее сопротивлением внешним и внутренним условиям окружающей среды, которые изменяют это равновесие» [64].

Н.Н. Ярушкин отмечает, что принцип гомеостаза приобрел значение принципа системного подхода и саморегуляции на основе обратной связи при переносе из физиологии в кибернетику и психологию.

Следовательно, саморегуляция является процессом, гарантирующим стабильность системы, ее условную неизменность и устойчивость. Понятно, что нет смысла использовать термин «саморегулирование» без очерчивания границ области, в которой осуществляется процесс регулирования. Психическая саморегуляция – это особый случай саморегуляции. Субъектом саморегуляции является человек с самосознанием и сознанием. Использование этого термина будет применяться впоследствии с этих позиций.

Выделим некоторые определения концепции психической саморегуляции, существующие в настоящее время в научной литературе.

Психическая саморегуляция – «регуляция определенных состояний, процессов, действий, реализуемых самим организмом благодаря своей психической активности» [231].

В.В. Николаева описывает психическую саморегуляцию как «системный процесс, обеспечивающий адекватную условиям изменчивость, пластичность и вариативность, соответствующую обстоятельствам жизнедеятельности субъекта на любом ее уровне» [163].

По определению А.С. Романа, «психическая саморегуляция – это регуляция всевозможных процессов и операций организма, реализуемая им самим благодаря использованию своей психической активности» [190].

Схожее мнение выдвигает А.В. Алексеев, «психическая саморегуляция как определенное влияние на самого себя, используя слова и определённые мысленные образы» [11, с. 3].

Л.П. Гримак под психической саморегуляцией подразумевает определенное «психическое самовоздействие для целенаправленной регуляции всесторонней деятельности организма, его процессов, реакций и состояний» [62, с. 151].

В зависимости от субъекта воздействия регуляция и саморегуляция могут относиться к категории психологических проявлений. К психологической регуляции можно отнести внешнее воздействие на человека, регулирование его состояния. Даже эффект, оказываемый самим объектом, но не предполагающий активного участия в реализации необходимых мер, также относится к регулированию. В то же время воздействие, инициированное самим объектом, но не направленное только на психологические процессы, не может быть воспринято в чистом виде как психологическая саморегуляция. Отталкиваясь от представленной выше информации, термин «психологическая саморегуляция» свидетельствует о целенаправленном использовании психологических знаний в целях регуляции самого себя. Объектом воздействия в данном случае становятся действия, поступки, психологические процессы.

По мере совершенствования сознательности человека и его психологических знаний происходит движение компонентов психической или психофизиологической саморегуляции в разряд психологической. В узком же смысле психологическая саморегуляция определяется как «произвольное и целенаправленное изменение отдельных психофизиологических функций и психического состояния в целом» [37, 122].

По определению Н.И. Александровой, «саморегуляция представляет способность организма оптимально адаптироваться к определенным условиям жизнедеятельности» [151].

Ю.В. Голубев дает следующее определение саморегуляции: «Саморегуляция – целенаправленное использование умений и навыков, сознательный выбор и использование различных приемов и средств регулировать свое поведение, эмоциональное состояние, физическое состояние и вызывать положительные эмоциональные отношения к выполнению упражнений, связанных с риском» [57].

В психолого-педагогическом словаре офицера корабельного подразделения саморегуляция определяется как «система сознательных действий, направленная на поддержание или достижение необходимого состояния, управления своей психикой. Может достигаться путем самовнушения, самоубеждения, самоприказа, самопринуждения и т.п.» [39].

А.А. Ершов рассматривает саморегуляцию как «свойство личности, возникающее в способности сохранять свою целостность, единство психических явлений, движение к сознательно поставленной цели, равновесие внутренних и внешних сил, и целенаправленно развиваться, сохранять свое “Я”, отдельные черты, потребности, стиль поведения» [75, с. 64].

В своей работе В.В. Медведев отмечает, что саморегуляция – это самостоятельное, без посторонней помощи, управление человека самим собой [148].

Первичным фундаментом совокупных возможностей рассматривается саморегуляция Н.С. Лейтесом, им выдвигается гипотеза о саморегуляции как существующем факторе всех умственных потенциалов индивидуума [121].

Р. Баумейстером саморегуляция описывается как процесс, в результате которого системы обретают стабильность функционирования и адаптивную способность к изменениям. Она основана на циклах обратной связи [25].

А.П. Корнилов, рассматривая процесс развития и формирования понятия саморегуляции, указывает, что она подразумевает исследование смыслообразования, самоидентификацию, самостоятельную рефлекссию и является проявлением регулятивной функции самосознания, обладающей существенной дисперсией значений [27].

Б.В. Зейгарник, считая, что саморегуляция как сознательный процесс, направленный на регулирование собственного поведения, различает два уровня: «операционно-технический, сочетающий сознательную организацию деятельности с использованием инструмента оптимизации, и уровень мотивации, составляющей общую регуляцию деятельности с управлением мотивационно-потребностной сферой» [80].

В.А. Ганзен, описывая саморегуляцию, говорит, что: «это одна из главных функций сознания, которую классики отечественной психологической науки выделяют наряду с отражением; взаимосвязь этих функций обеспечивает целостность психики в норме, единство всех психических явлений, интеграцию различных психических процессов» [50]. Ганзен различает две функции регулирования: активное (мотив, воля, действие) и реактивное (эмоция, аффект, чувство). Следовательно, активное регулирование характеризуется произвольностью [50].

Г.Ш. Габдреева считает, что саморегуляцией является специфический психический инструмент оптимизации состояния индивида. Данное понимание, в сопоставлении с предыдущим, скорее специфично для прикладных отраслей психологии и предполагает присутствие специальных приёмов и техник самовоздействия [48].

В.И. Тимофеевым саморегуляция рассматривается через деятельность человека, изменяющего представление в сознании определенной мысленной картины жизненной ситуации; изменяется психическое состояние, необходимое для создания условий для реализации жизни, удовлетворения насущных потребностей [184].

И.С. Кон, описывая саморегуляцию, выделяет «приспосабливаемость» человека и определяет формирование эффективной жизненной ориентации, включающей чувство целостности, онтологической приемлемости, самоуважения, а это говорит о том, что саморегуляцию уже нельзя относить к простому механизму контроля [103].

Многими исследователями используется термин «регуляция» при рассмотрении понятия «воля». И.М. Сеченов называл регулирование поведения главной особенностью воли. Ученый первым стал считать понятие воли формой психической регуляции.

В.К. Калинин, Т. Куль, К.Г. Эрдынеева, В.И. Селиванов, П.А. Рудик, А.В. Быков, Л.П. Басов, В.А. Иванников, Т.П. Шульга предлагают изучать личностную саморегуляцию в контексте развития личности через личностное поведение. «Способность человека осознано управлять своей деятельностью и регулировать поведение» П.А. Рудиком определяется как воля [85, 230].

Будучи одним из известных исследователей воли, В.И. Селиванов предлагает объединить понятия «саморегулирование» и «воля». «Воля – характеристика сознания с точки зрения типов регуляции деятельности человека во внешнем мире. Ведущим признаком воли человека считается сознательное управление поведением. Одним из инструментов саморегуляции, формирующейся в процессе изучения человеком различных видов деятельности, является воля. Это сформировавшаяся в процессе личного опыта способность реализовывать целеполагающие задачи, привлекать внутренние ресурсы и арсенал активных инструментов преодоления неопределенных ситуаций для их решения» [87].

К.Н. Корнилов видит волю как сознательную устремленность человека на выполнение тех или иных действий [87].

Отдавая приоритет сознательному управлению, Б.Н. Смирнов описывает волю как активную сторону сознания человека, регулирование деятельности и поведения в сложных условиях осуществляется единством разума и чувств [87].

В.К. Калинин представляет перенаправление целевых произвольных воздействий с объекта на состояние субъекта как характеристику функции воли в регуляции отдельных психических процессов человека (преобразование их организации с целью создания оптимального пути – психическая деятельность). Исследователь видит основополагающую задачу воли в том, чтобы дать человеку возможность овладеть личным поведением и психическими функциями [87].

Е.П. Ильин считает, что непременными элементами саморегуляции человека являются эмоции и воля. В связи с этим он выдвигает мнение, что личность обязана оптимально совмещать могучую волю с особым уровнем эмоциональности. «Воля – определенная способность человека, обнаруживающаяся в самодетерминации и саморегуляции им своей деятельности и различных психических процессов» [87].

Однако, следует иметь в виду, что термины, содержащие процесс действия «самоуправление», «саморегулирование», «самооптимизация» зачастую находят использование в автоматизированных системах. Е.П. Ильин отделяет волевое от невольного самоуправления, считая, что в первом случае целесообразно говорить об саморегулировании.

Термин «самоуправление» и близкие с ним понятия предлагается резервировать для произвольных (сознательных) процессов, связанных с самосубъектными отношениями [87].

Е.Д. Хомская, расшифровывая структуру в процессе произвольного управления, отмечает, что он «предполагает, с одной стороны, наличие программы, в соответствии с которой протекает та или иная психическая функция (разработанная самостоятельно или заданная в виде инструкции), постоянный контроль за ее ходом (включая контроль последовательности операций и контроль результатов промежуточных этапов) и контроль за конечным результатом деятельности (для чего необходимо сопоставить реальный результат с ранее сформированным «изображением результата»). Произвольное управление психическими функциями подразумевает присутствие подходящего мотива, без которого невозможна практически никакая сознательная психическая деятельность» [87].

Произвольное управление, исходя из вышеизложенного, формируется из самоинициации, самодетерминации, самоограничения действий, самоконтроля (эмоций, действий, состояния), самомобилизации и самостимуляции. Общая структура произвольного управления в соответствии с этим представляется следующим образом:

Воля (произвольное управление, или самоуправление):

- 1) самодетерминация (мотивация);
- 2) самоинициация и самоторможение;
- 3) самоконтроль;
- 4) самомобилизация (внимание) и самостимуляция.

«Произвольное управление является целостным психофизиологическим процессом, так как, с одной стороны, оно несет в себе, кроме волевого усилия, ряд иных психологических явлений: мотивы (желания, обязанности), интеллектуальную деятельность, нравственную сферу личности, но, с другой стороны, оно основано на физиологических процессах и особенностях их протекания (свойствах нервной системы). Крайнее событие указывает на то, что проявления воли – волевых качеств – имеют генетическое (биологическое) ядро, а не только социальное. Неспроста зерно воли наблюдается и у животных» [204].

Н.В. Чуприкова в новейшей теории психического ведущим звеном выделяет волю, а саморегуляцию относит к функциям воли, которой выделено формирование целей и программ, направляемых исполнительным компонентам [229]. Если мы хотим говорить о том, что воля ничего не отражает, то саморегуляция как системное качество самосознания также включает в себя произвольные процессы и психические явления другого порядка. Изучение самосознания, как утверждает И.И. Чеснокова, представляется возможным исключительно через саморегуляцию поведения и деятельности, которая предполагает включение результатов самопознания и эмоционально ценного отношения к себе [228].

В работах С.Л. Рубинштейна понятие воли является ключевым при рассмотрении саморегуляции, и саморегуляция подразумевает самоограничение, подавление желаний, для чего необходимы волевые усилия [192].

Р. Баумейстер, придерживаясь похожей точки зрения, называет ограничение как базовую функцию саморегуляции. Им выделено четыре элемента саморегуляции:

- 1) стандарт желаемого поведения;
- 2) мотивация к соблюдению стандарта;

- 3) наблюдение и контроль мыслей и ситуаций, вызывающих нарушение стандарта;
- 4) контроль побуждений с помощью силы воли.

Проведя серию исследований совместно с группой ученых, Р. Баумейстер продемонстрировал, что как явление саморегуляция характеризуется наличием ограниченного энергетического ресурса и может приводить к «истощению эго». Еще одно важное заключение о силовой модели саморегуляции, выдвинутое Баумастером, характеризуется тем, что самоконтроль может быть увеличен за некоторый промежуток времени. Автор приводил в пример развитие мышц человека [80].

В Китае традиционно волю определяли как «движение сердца». Китайская воля является отражением первозданной чистоты сознания абстрактного в своей не имеющей границ открытости, предвосхищающего все явления, не отделившегося от внутреннего динамизма жизни. Старинный китайский афоризм гласит: «воля прибывает между наличием и отсутствием». В практике тайцзицюань содержание и смысл воли изменяется в зависимости от профессионализма. На начальных уровнях совершенствования воля выступает как самоконтроль, внимание, сосредоточенность сознания. На высших ступенях воля утрачивает свою конкретность, переходя в фазу самоотсутствия в соответствии с традиционной формулой: «когда в воле нет воли – вот подлинная воля» [141].

Ван Чжюань определяет «волю» как «умственную деятельность центральной нервной системы в коре головного мозга», что отходит от классических текстов тайцзицюань [141]. Современная китайская литература это понятие передает словами инянь (думание) или иши (сознание).

Чень Синь определяет волю как «намерения-мысли» (и сы) [141]. Воля относится к некой условной реальности, предвосхищающей мир вещей, идей или образов.

В соответствии с точкой зрения, выдвинутой В.И. Моросановой, О.А. Конопкиным и А.К. Осницким, саморегуляция выступает в роли процессов инициации и выдвижения субъектом своих целей активности и управление

реализацией этих целей. Данные авторы рассматривают процессы саморегуляции как определенную внутреннюю целеустремленную активность человека, которая осуществляется благодаря системному участию различных явлений, процессов и уровней психики.

К.А. Абульханова-Славская определяет личность как субъект посредством саморегуляции, которая действует как многогранный контроль личностных качеств, позволяющий личности переживать противоречия и функционировать [5].

Большая советская энциклопедия содержит термин «саморегуляция», который описывается последующим образом: «Саморегулирование (самовыравнивание) является способностью возобновлять стабильность после нарушения ее под воздействием внешних или внутренних факторов» [36].

Ю.А. Миславский подразумевает под саморегуляцией «процесс поддержания в человеке такой продуктивной активности, которая требует от него определенной работы над собой, а тем самым в высших своих проявлениях захватывает момент развития его как личности» [153, 154].

В.П. Бояринцев определил саморегуляцию как: «механизм обеспечения внутренней деятельности человека различными психическими средствами, где деятельность выражает изменчивость и движение, а устойчивость и стабильность обеспечиваются саморегуляцией» [18].

Под саморегуляцией в современной зарубежной психологии (Ю. Куль, П. Кароли, Ж.М. Дьефендорф и др.) понимаются «... процессы, позволяющие субъекту управлять собственным поведением в изменяющихся условиях» [209].

Похожую точку зрения о «саморегуляции» высказали У. Эшби и К. Поппер, которые представляют ее определенную способность системы контролировать существующие характеристики в ответ на реакцию взаимодействия с ограниченными параметрами в окружающей среде [174].

Саморегуляция включает в себя контроль над мыслями, эмоциями, поведением и вниманием. Процесс саморегуляции проявляется в тот момент, когда в процессе пути к достижению преследуемой цели появляются внешние или внутренние ограничительные барьеры.

Ю. Куль представляет саморегуляцию как элемент, внедренный в структуру волевой регуляции, которая является системой, действующей на уровнях саморегуляции и самоконтроля [230].

«Саморегуляция является не только централизующей позицией субъекта, но и руководящей и активизирующей позицией. Она оптимизирует психические возможности, уравнивание дефектов, управление индивидуальных состояний в связи с задачами и событиями деятельности. Присутствующая способность субъекта сопоставлять собственные возможности и персональные отличительные черты с характером выполняемых задач считается одной из существеннейших характеристик саморегуляции. Выбор способа саморегуляции в процессе адаптации к изменяющимся условиям – есть специфическое самоопределение субъекта, которое может менять и определять его состояние и деятельность. При помощи саморегуляции личность удерживает стабильным ступень активности вне зависимости от субъективной изменчивости состояний на том или ином этапе» [242, с. 20].

На особую роль психической саморегуляции в жизни человека указывал И.П. Павлов, который утверждал, что человек является системой, как и всякая другая система в природе, и данная система подчинена неотвратимым и единственным законам природы. Это система, уточняет ученый, является самоподдерживающейся, восстанавливающейся и совершенствующейся. Своим замечанием И.П. Павлов допускает существование у человека не только процессов саморегуляции, но и самоорганизации.

Н.И. Шевандрин отмечает, что саморегуляция – это системная характеристика, отражающая способность человека стабильно функционировать в различных условиях жизни. Значение данной характеристики выражается в умышленном управлении личностью возможностями собственного функционирования (поведения, деятельности, состояния, взаимодействия со средой), которые оцениваются субъектом как желанные.

Саморегуляция с точки зрения различных подходов к пониманию процесса:

1. «внутренняя» регуляция человеком своей активности;

2. осознание личной позиции субъекта деятельности;
3. управление человеком своими эмоциями, чувствами и переживаниями;
4. целенаправленное изменение психических состояний и отдельных психофизических функций;
5. целенаправленный сознательный выбор характера и способа действий;
6. системно – организованный процесс управления различными видами активности для достижения поставленных целей.

Критерии выделения аспектов регуляции весьма разнообразны. Механизмы управления жизнедеятельностью человека на регуляторном физиологическом уровне (П.К. Анохин); деятельность выступает как регулируемый процесс переработки информации на когнитивном уровне (Д.Н. Завалишина); управление индивидуальным действием обеспечивается информационным уровнем (Д.А. Ошанин) и контролем сенсорной активности. О.А. Конопкин, В.И. Моросанова рассматривают структурированный процесс формирования, стабилизации, управления всеми видами внешней и внутренней деятельности в достижении поставленных целей.

Рассмотрим саморегуляцию с позиции междисциплинарного анализа.

В инженерной психологии стоит выделить концепцию, предложенную Д.А. Ошаниным, где при рассмотрении особенностей проявления труда и эффективности трудовых действий определяется, что в процессе взаимодействия специалиста с предметом происходит мысленное формирование оперативного образа предмета [169].

В философском разделе онтологии саморегуляция личности должна учитываться в рамках предшествующей рефлексии. Поскольку высшей регулятивной деятельностью является сознательная рефлексия, проявленная в форме воли, а процесс реализации планов или программ обусловлен каким-либо действием (миром в нас), человеческий разум способен отражать то, что представляет собой человек, а также формировать новый образ существующей среды-модель будущего [151].

Биологическая и психофизиологическая концепция. Биология рассматривает саморегуляцию как свойство систем разного уровня, способных поддерживать внутреннюю стабильность посредством скоординированных действий, уравнивая воздействие факторов внешней среды и обеспечивая связь элементов деятельности с реализацией целостного поведения.

Б.Г. Ананьев внес большой вклад в изучение биорегуляции. Он считал, что все биосистемы, включая человеческий мозг, сформированы в организацию регуляторных контуров и выражал идею многоуровневой системы биоуправления. Эта идея совпадает с концепцией Н.А. Бернштейна о физиологической активности. Формированию этой системы способствовало рефлекторное кольцо представленное на рисунке 1 [170].

В основе концепции П.К. Анохина биологической функциональной системы легло представление о рефлекторном кольце. Человек в соответствии с данной концепцией в любой ситуации, находится под комплексом различных воздействий, определяемых названием «обстановочной афферентации» [15, 16].

Фундаментальное условие саморегуляции, выдвинутое им, состоит в старте системы действий, направленных на корректировку, когда получающий объект развивает эффект отклонения сигнала от того, что должно появиться, и тем, что произошло.

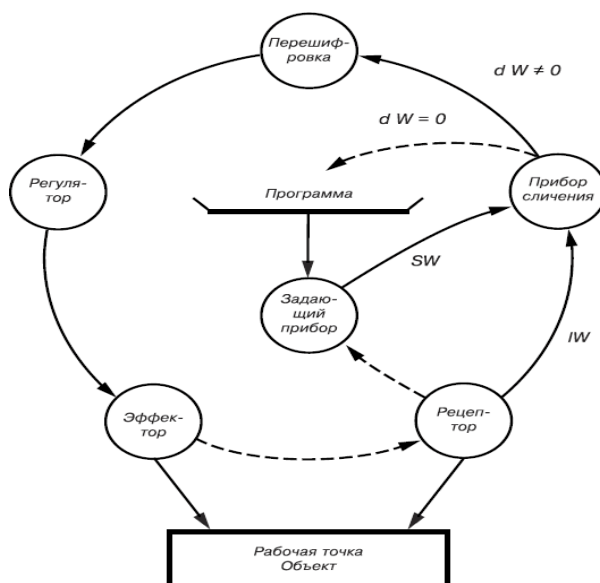


Рисунок 1 - Рефлекторное кольцо

Когда действие завершено, параметры должны соответствовать цели, а если нет, то появится состояние, содержащее негативные эмоции. Оно представляет собой мотивацию для дальнейшей реализации деятельности, для возобновления по измененному плану, пока достигнутое не будет совместимо с необходимым. Если конвергенция происходит от первоначальной попытки осуществить деятельность, возникает положительный эмоциональный фон [15, 16].

Исследование действий саморегуляции в организме человека происходило не только в сторону нервизма, но и гуморализма, открывшего человечеству мысль о том, что имеющиеся органы живых организмов осуществляют общение друг с другом с помощью крови, через которую совместно с остальными жидкостями организма исполняется его регулирование и интегрирование [239].

К изучению саморегуляции организма близок синергетический подход, основанный на принципах самоорганизации систем, где под самоорганизацией понимаются процессы зарождения макроскопически высокоупорядоченных пространственно-временных строений в глубоких нелинейных системах, оказавшихся в отдаленных от равновесного состояния, поблизости от специализированных критических точек – точек бифуркации, в окрестности которых образ действий системы делается неуравновешенным. Данную трансформацию зачастую описывают как зарождение порядка из хаоса [173].

Синергетика демонстрирует, что эффективная самоорганизация системы достижима небольшой затратой ресурсов, где большое число степеней свободы может быть описано минимальным количеством существенных типов движения, используя принцип «усложняя – упрощай».

В виде типологической структуры бессознательной саморегуляции Л.П. Гримак представляет произвольную регуляцию высшей нервной деятельности:

- «отреагирование увеличенной выше нормы активности нервной импульсации мозга на периферию нервной системы, пронизывающую нервную ткань, состоит из принципа центростремительного и центробежного отреагирования;

- притягиванием резервного прилива в мозг нервной импульсации;
- саморегуляция психического тонуса посредством изменения внешних условий;
- coping» [61].

Первые три типа саморегуляции взаимосвязаны и взаимообусловлены. Если же их становится недостаточно, используется четвертый, «coping», успешное преодоление, что подразумевает владение средствами и приемами регуляции [44].

Психологическая концепция

Согласимся с О.А. Конопкиным, что системно-функциональный подход к исследованию строения регуляторных процессов представляется наиболее продуктивным, он дает возможность уйти от упрощения кибернетикой, но и позволяет уйти от бессистемного изучения психических феноменов и факторов. Под сознательной саморегуляцией О.А. Конопкин понимает некий системно-структурированный процесс внутренней психической деятельности индивида, иницирующий, формирующий, направляющий, поддерживающий различные формы произвольной деятельности, непосредственно достигающей поставленных индивидом целей [105].

Структурно-функциональная модель процесса саморегуляции, разработанная О.А. Конопкиным, представляет процесс саморегулирования как некую целостную замкнутую структуру, но в то же время открытую информационную систему, образованную совместным действием функциональных частей, формирование распределения которых присущими им специфическими регуляторными функциями будет происходить на системном уровне в рамках единого процесса регуляции, независимо от определенных психических элементов.

Структуру которой могут составлять:

- цель саморегуляции;
- сбор и анализ информации об обстановке и условиях;
- принятие решения о характере необходимых воздействий по достижению цели;

- выбор соответствующей программы (последовательности) этих воздействий;
- реализация намеченной программы;
- самоконтроль.

Концепция индивидуальных стилей

Стиль саморегуляции является основным определением индивидуально-стилевого подхода. Индивидуальный стиль активности и саморегуляции этой активности представляют собой взаимозависимые грани осуществления психической активности. Обе стороны взаимно связаны в процессе некоего взаимодействия при соприкосновении человека с миром. Начальной позицией является саморегуляция активности, далее переход к реализации активности и последующая действительность [156].

Индивидуальными особенностями саморегулирования:

- характеристики каждого регулирующего процесса (программирование, моделирование, планирование, и оценка результатов);
- стилевые особенности (надежность, самостоятельность, гибкость и инициативность).

Значимая индивидуальная характеристика в границах выбранной концепции есть некий глобальный уровень или точка осознанной саморегуляции. Это неотъемлемая особенность индивидуальной саморегуляции, которая отражает реальную способность человека направлять произвольную деятельность.

Концепция регуляторного опыта А.К. Осницкого

Имея в наличии положение, что определенное осознанное (отрефлексированное) знание о имеющихся потенциалах самоуправления формируется в опору для человека, что способствует построению личных стратегий жизнедеятельности и нахождению способа решения имеющихся задач, А.К. Осницкий предложил модель регуляторного опыта человека, являющуюся концептуальной [167]. Данный опыт демонстрирует собой некую сформированную и структурированную систему, состоящую из знаний, умений и переживаний, которые могут и 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 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 исследуется как:

- проживание;
- чувствование;
- преодоление;
- претерпевание ситуации;
- пересмотр ее и др.

Осознанием имеющихся компонентов саморегуляции сопряжено с переживанием (рефлексией), определением возможностей и результатов использования методов и приемов саморегуляции [168].

Многоуровневая система управления жизнедеятельностью Г.Ш. Габдреевой

Г.Ш. Габдреева, рассматривая жизнедеятельность человека и все ее проявления, выстраивает иерархическую систему, состоящую из двух блоков управления:

1. Внешний – это незамкнутый элемент функциональной системы, отвечающий за управление отбором наиболее эффективных межличностных отношений, поведением, деятельностью, психическим состоянием индивида.

2. Внутренний – регулирует процессы, определяющие поддержание гомеостаза в относительно замкнутой части системы, которая отвечает за адаптивную деятельность организма.

Также выделяются пять уровней:

- социально-психологический;
- личностный;
- психических процессов регуляции деятельности;
- психических состояний;
- регуляции психических состояний [48].

В иерархии уровней объектом саморегуляции первого уровня являются межличностные отношения, объектом второго – поведение личности, объектом третьего – деятельность, четвертого – психические уровни реагирования (переживания), пятый уровень – это проявления периферической нервной системы.

Психическое состояние человека анализируется как целостная характеристика его психической деятельности за определенный период времени, способствующая проявлению сложной структуры взаимных связей с вышерасположенными и расположенными ниже уровнями регуляции психической системы, сформированной процессами саморегуляции и самоуправления.

Функция координации взаимоотношений между биологическими и небιологическими факторами среды и личностью осуществляется через уровень психических состояний, который является своеобразной буферной прослойкой.

Так как каждый уровень системы является единым целым числом, то произвольный уровень преобразования приводит к изменению всей системы. Соответственно, воздействуя на цель и направленность процесса управления на всех уровнях психического состояния, можно эффективно улучшить состояние всей системы в целом на разных уровнях. При этом психические состояния, наряду

с определенной функцией, приобретают контроль над отношениями, поведением, деятельностью и даже функциональным состоянием организма [75].

Концепция регулирования состояний А.О. Прохорова описывает, как на процесс выработки приемов и методов саморегуляции в определенных жизненных ситуациях влияет социальная среда и окружающая среда. Саморегулирование отвечает за запуск скрытых резервов [162].

А.О. Прохоров определяет базовый уровень компонентов функциональной структуры регулирования:

- рефлексия состояния, являющегося переживаемым;
- визуализация желанного состояния (осознанный образ);
- реализация возможностей мотивации и личностного смысла;
- средства произвольной саморегуляции [162].

Важным звеном процесса саморегуляции является образ желаемого состояния. Необходимое состояние достигается через последовательность переходных состояний, активизируя «другое» состояние. Полноценная функциональная структура саморегуляции развивается на протяжении всей жизни, что обеспечивает определенную адаптацию к требованиям профессиональной деятельности и социальным условиям [162].

А.О. Прохоров определил особенности возрастных и гендерных методов саморегуляции по уровню эмоциональной регуляции, когнитивной оценке ситуации и целенаправленному ориентированию на действие или состояние [179].

Психическая саморегуляция выступает как равенство психологической системы и психической деятельности, основанная на понятии системной деятельности психической саморегуляции психофизиологического состояния. Л.Г. Дикой описывается что: «характеристика развития психической саморегуляции является, целостной системой взаимодействия профессиональной деятельности, экстремальных условий и личности [68].

Базовыми элементами данной концепции являются:

- иерархическая структура субъекта регуляции;

- взаимодействие механизмов произвольной и непроизвольной саморегуляции психических состояний, целенаправленность активности;
- формирование личностных уровней.

Л.Г. Дикой [70] создана двухуровневая модель индивидуального стиля саморегуляции состояния:

- физиологический – вегетативный тип саморегуляции;
- психодинамический – поведенческая и эмоциональная активность личности.

Модель состоит из четырех уровней саморегуляции:

- непроизвольный и неосознаваемый;
- произвольный и неосознаваемый;
- произвольный и осознаваемый;
- осознаваемый и целенаправленный.

Используя работы Г.П. Щедровицкого по методологии [186, 234], сформулируем понятие саморегуляции.

Организация – объединение собранных элементов в целое и определение отношений и связей.

Руководство – это создание и постановка целей и задач.

Управление – конкретная практическая, модифицирующая деятельность, возможная для объектов, имеющих движение (живых существ).

Для осуществления управления должен существовать некий объект, который имеет самодвижение, организовывающееся по определенной траектории, и через какое-то время t переходящее в новое положение. При этом должен существовать и другой объект, который может выступать в роли управляющей системы, которая – это очень важный момент – объединяет свое существование с состояниями первоначального объекта. Для управляющей системы также нужно, чтобы объект переключался не в то состояние, в которое он переключается естественным образом, а в другое состояние, в состояние (2'), которое намечается по другой траектории. Управляющая система должна иметь цель, знания о траектории, прогноз, знания о желанном состоянии, возможности, ресурсы и средства, а также

программу воздействий, план [186]. Подставляя приставку «само» к трем понятиям, получаем описание саморегуляции и ее процесса.

Согласно обзору шести моделей саморегулирования, опубликованных Pandero, большинство моделей состоят из трех этапов: подготовительного, рабочего, оценочного. Подготовительный включает в себя анализ задачи, планирование, активацию и постановку цели. Рабочий – выполняется фактическая задача при контроле и управлении процессом. Оценочный – здесь происходит размышление, регулирование и адаптация к будущим действиям [252].

Личностная саморегуляция, которая является независимой единицей психической деятельности человека, также была описана зарубежными психологами (А. Бандура и др.) в контексте социально-когнитивной теории реципрокного детерминизма.

А. Бандура считает саморегуляцию важнейшей чертой человеческой личности, влияющей на поведение.

Им выделено две категории оказывающих влияние друг на друга факторов саморегуляции:

- внешние;
- внутренние.

В данной концепции более глубоко выделены личностные факторы с необходимыми условиями: самоопределение, самонаблюдение, процесс вынесения суждений. По его мнению, это важнейшие характеристики человеческой личности, которые активно влияют на поведение [221].

Л. Пулккинен вносит определение личностного стиля саморегуляции и предлагает вид поведения, проявляющегося на протяжении всей жизни. «В этом случае управление воли определяется как ориентация на действие или возникающее состояние, которое отражается в процессе действия в случае затруднения. Если текущий уровень когнитивного самоконтроля достаточно высок, это позволяет контролировать уровень эмоциональной активности и стимулировать активное поведение. В научных исследованиях (Аташ, Кругланский, Томпсон, Хиггинс, Пьер, Шах, Шпигель) саморегуляция понимается

как сопоставление дилемм желаемого конечного состояния и выбор средств их достижения. Только высокий уровень динамической и оценочной саморегуляции обеспечивает оптимальную саморегуляцию» [257, 253].

Ю.Я. Голикова и А.Н. Костина в своей модели регуляции психической деятельности разделяют психическую активность на три типа [56]:

- текущая (обеспечение непосредственного реагирования на события);
- ситуационная (поиск выхода из некой ситуации);
- долгосрочная (организация общей стратегии действия в различных видах произвольной активности).

Феномены психологической саморегуляции в настоящее время изучаются на примерах различных видов деятельности в образовании, производстве, спорте и даже экстремальной деятельности. Проблемы психологии саморегуляции включают изучение различных типов регулятивных техник и механизмов (когнитивные, личностные, эмоционально-волевые) и преодоление стрессовых состояний, характеристик сохранения жизни и личной саморегуляции статуса и активности, а также разработку и регулирование регуляторных механизмов, изучение других условий, влияющих на их течение.

Восточная психология и рассматривает саморегуляцию как результат медитативной практики и компонент темперамента Ян Бинь [240].

Самоконтроль и самообладание были возведены в ранг добродетели и считаются ценными качествами характера самурая. Целью жизни в Дзен является самоконтроль и самосознание.

Особого внимания заслуживает «конфуцианский канон». Для регулирования поведения ценностями конфуцианской системы являются «жэнь» (принцип гуманности), «и» (долг – справедливость, справедливость или поддержание надлежащих отношений с другими) и «ли» (ритуалы).

«Конфуций постоянно призывал сохранять контроль над реализацией четырех вещей: служения правителю, отцу, старшим братьям и друзьям» [24]. Под управлением он понимал «упорядочение», «наведение порядка» отдельной

личности (т.е. в ее психической жизни), так и на уровне всего общества и империи, всей Поднебесной. «Управлять – значит упорядочивать», – говорил он [133].

Используя коан как метод обучения, Судзуки Дайсэцу Тэйтаро, 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 кошки, охотящейся за мышью [67].

Чань-буддизм видит психическую саморегуляцию как психосоматическую целостность, в архитектуре которой «сознательные» и «бессознательные» уровни присутствуют в консистентном единстве и гармоническом содействии. Воля, исходящая от сознательного уровня психики и обусловленная деятельностью индивидуального «Я», обязана освободить пространство обезличной, окончательно объективированной воле, исходящей от «подлинной природы» человека и каковая, увеличивается за счет того, что ее предельной концентрации и возникновению всех имеющихся потенциальных способностей не мешают всевозможные демобилизирующие факторы, объединенные с присутствием персонального «Я»: рефлексия, страх за свою «Я»-концепцию и т.д.

В стремлении решить проблему регуляции деятельности чань-буддисты пошли не путем нахождения оптимального варианта отображения субъектом объекта и влияния на него, а осуществляя выход за границы субъектно-объектных взаимоотношений в целом, т.е. методом определения целостного единства и тождества субъекта с объектом, их объединения и исчезновению любой дистанции или оппозиции между ними.

Концепции И. Томпсона, А.В. Круглански и И. Хиггинса близки концепциям М. Тана, Р. Хонга и В. Чанга. Их объединяет рассмотрение взаимозависимости динамических и оценочных методов саморегуляции. Взаимосвязь между методами саморегуляции проявляет значительный интерес в контексте самооценки, субъективного благополучия, воли и меланхолии [42, 60].

Саморегулирование означает согласование дилемм желаемого конечного состояния и выбор средств его достижения. Благодаря высокому уровню динамической и оценочной саморегуляции развивается оптимальная саморегуляция, при которой эти методы условно свободны от взаимных отношений.

В православии саморегуляция – это пребывание в молитве; созерцательное, устойчивое, мирное состояние.

«Сокрушение твое, замечаешь, стало превосходить меру, потому что чувствуешь невыносимую тоску. Чрезмерно сокрушаться не следует, это уже не от Бога» [177].

«...Иди среднею стезею, памятуя слова св. Исаака Сирина, что умеренному деланию цены несть» [177]. По высказываниям старца мы видим, что принцип умеренности («срединный путь») означает обретение самоконтроля над мыслями и чувствами.

Святые Отцы советуют держать себя очень строго, внимать себе.

«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, внушает будущего века» (св. Григорий Палама, Д5:35).

Список плодов Духа у Апостола заканчивается воздержанием (Гал. 5:23). Данным греческим словом Апостол обозначает самообладание, способность контролировать свои страсти и желания.

Воздержание – это способность регулировать желания. «Дхаммапада» говорит: «Если кто-то выиграл стократную победу в битве над тысячей воинов, а кто-то другой смог победить себя в одиночку, тогда он один и является величайшим победителем в битве» [72].

Так как нас интересует произвольная саморегуляция, а она связана с целевой деятельностью, отсюда вытекает мотив (мотивация) – побуждение к деятельности. Механизмы психологической саморегуляции тесно связаны с мотивационной

направленностью человека (Бондаренко; Моросанова; Осницкий; Прохоров; Степанский).

Мотивация является определенным динамическим процессом физиологического и психологического плана, отвечает за управление действием индивида, определяет его устремленность, структурированность, динамичность и устойчивость.

Понятие «мотивация» впервые было использовано в труде А. Шопенгауэра [43].

Мотив – одно из ключевых понятий психологической теории деятельности, разрабатывавшейся ведущими советскими психологами А.Н. Леонтьевым и С.Л. Рубинштейном. В рамках этой теории: «Мотив это – опредмеченная потребность» [43].

Рассматривая мотивацию, М.Ш. Магомед-Эминов выдвигает мнение, что она предстает процессом психической регуляции определенной деятельности [43]. «Мотивационно-регулятивная интерпретация системообразующей деятельности как раз и является регулятивной функцией» [134]. Здесь мотивация – это энергия, которая снабжает динамику. Вследствие этого проблема мотивации человека заключается в том, как эффективно использовать психический источник энергии. Нет ленивых, по словам М.Ш. Магомед-Эминова, есть слабомотивированные и те, кто сжигает имеющийся энергетический потенциал вхолостую или замедляет его. Другими словами, за мотивационным недостатком скрывается регулятивный. Мотивация – побуждение к действию, спровоцированное некоторым мотивом, считает Х. Хекхаузен [223]. Между многообразными вероятными действиями происходит процесс выбора, являющийся мотивацией, сюда же входит процесс регулирующий и фокусирующий действие на приобретение специфических для предоставленного мотива целевых состояний и удерживающий эту ориентированность. Не являясь целым процессом, однородно проходящим весь поведенческий акт, мотивация формируется из неоднородных процессов, исполняющих функцию саморегуляции на выбранных моментах поведенческого акта, от и до начала выполнения действия [223].

М.Ш. Магомед-Эминов описывает мотивацию достижения как некую функциональную систему встроенных в одно целое эмоциональных и познавательных процессов, управляющую процессом деятельности по всему движению осуществления в ситуации достижения [134].

Потенциал мотивационных ресурсов играет значительную роль в эффективной профессиональной адаптации к последствиям стресса в служебной деятельности, профессиональной надежности, источником которой может быть осознание социальной ценности результатов работы, сохранение ожиданий от профессии, интерес к профессиональной деятельности, желание развиваться в выбранной сфере [68, 219, 86].

Одним из основных факторов, определяющих особенности психологической саморегуляции, является мотивационная направленность, поскольку именно она формирует мотивационные ресурсы личности.

В.И. Моросанова определяет положительную связь индивидуального уровня осознанной саморегуляции с установками стойко стремиться к выбранным целям. В традиционном понимании тенденция к достижению субъектно-принятой цели является выражением мотивации достижения [157]. Рассматривая вышесказанное, отметим связь между понятиями. Процессами регулирования поведения человека является мотивация и саморегуляция. Мотивация достижения – стремление добиться успеха, а саморегуляция - процесс, дающий возможность удерживать такой уровень продуктивности, благодаря которому есть возможность достичь необходимого результата – успеха. Вследствие этого, мотивация – это что-то движущее человеком, а саморегуляция – это способность сохранять требующийся уровень активности.

В зарубежной психологии проблема мотивации и самоконтроля была сформулирована еще во времена Фрейда [135].

Представляя мотивацию в виде циклической связи, где на деятельность оказывает воздействие мыслительный процесс, приводящий к производительности, и цикл запускается с начала. Каждая стадия цикла состоит из множества измерений, включая отношения, убеждения, намерения, усилия и

отстраненность, которые могут повлиять на мотивацию человека. Социокультурные теории отличаются от психологических тем, что выражают мотивацию как результат участия в действиях в культурном контексте социальных групп, в отличие от того, что мотивация существует исключительно внутри человека [264].

Теория временной мотивации, описанная Р. Steel, синтезирует в единую формулировку основные аспекты других основных мотивационных теорий, включая теорию стимулирования, теорию движения, теорию необходимости, самооценку и постановку целей. Это упрощает область мотивации и позволяет перевести результаты одной теории в условия другой.

Мотивация = Ожидание * Значение / 1 + Импульсивность * Задержка, где мотивация – это стремление к конкретному результату, ожидание или самоэффективность – это вероятность успеха, значение – вознаграждение, связанное с результатом, импульсивность – это чувствительность человека к задержке, задержка – время реализации [253].

Изучение Я-концепции совместно с процессами саморегуляции дало возможность увидеть перспективу наилучшего осознания личных и ситуативных детерминант мотивации, а также расширения прав и потенциала в формировании способности людей к самоконтролю. Исследования достаточно эффективно демонстрируют определенное воздействие процессов саморегуляции на результативность и мотивацию [92].

«Мотивация – это особый процесс построения мотивов действия, посредством которого осуществляется деятельность» (Вилюнас, Запорожец, Иванников, Леонтьев, Нюттен, Хекхаузен).

Объектом саморегуляции являются:

- реакция,
- состояние,
- процесс,
- действие,
- деятельность (организма, человека, личности),

- мотивационно-потребностная сфера,
- жизнедеятельность.

Приведем некоторые определения.

- «Под психической саморегуляцией мы понимаем психическое самовоздействие для целенаправленной регуляции всесторонней деятельности организма, его процессов, реакций и состояний» [62].

- «Саморегуляция – способность соотносить свои возможности и индивидуальные особенности с характером решаемых задач, способность непротиворечиво соединять все уровни регуляции деятельности, механизм, посредством которого обеспечивается централизующая, направляющая и активизирующая позиция субъекта» [6].

- «Саморегуляция – сознательная активность субъекта; функцией сознательной активности субъекта является функция целенаправленного регулирования осуществляемой человеком деятельности» [106, 211].

«Психическая саморегуляция – выделение состояния человека в качестве объекта воздействия и направленность на использование внутренних средств регуляции, в первую очередь средств психической активности» [78, с. 45].

В приведенных выше определениях основной упор делается на психическую природу инструментов, используемых в регулировании. Ими являются, по мнению некоторых авторов:

- «Слова и соответствующие образы» [14],
- «Субъективные образы» [21],
- «Результаты самопознания и эмоционально-ценностного отношения к себе» [228],
- «Самоподкрепление» [260].

Взгляды на функции саморегулирования разнообразны и зависят от того, как определены объект и предмет регулирования. Обобщая, мы можем определить адаптивную и иницирующую функции.

Далее стоит изучить терминологию понятия психического состояния. «Состояние, являясь общенаучной категорией, но сообразно к человеческому

организму, обозначает совокупность протекающих в нем процессов, а кроме того, уровень развития и целостность структур организма» [137, с. 442].

В.И. Даль определяет сознание как «положение, в котором состоит, и какова связь между объектом», а глагол «состоять» следует понимать «он должен быть составлен, содержать составные части и слагаться из них» [65].

Аристотель первым поднял вопрос о концепции термина и определил его как разновидность качества, которое можно свободно измерить, но которое отличается от свойств материи. «Состояние – это форма реализации бытия, присущая всем явлениям, системам, объектам, процессам, в том числе и процессу познания. Познание состояния объекта является существенным моментом познания его свойств, структуры, сущности» [109].

Первое высказывание о определенном состоянии «души» встречается в древнеиндийской литературе и описывается как состояние «нирваны». Там же встречаются первые попытки классификации психических состояний.

Гераклит в IV веке, анализируя понятие «состояние» и его содержание подметил противоречивый характер определения. Он указал, что само слово указывает на устойчивость этого психического феномена. Тем не менее, он зафиксировал динамизм психического состояния и считал, что данные «состояния ума» могут трансформироваться. Позднее адепты эллинистической науки разошлись во мнениях, что привело к появлению двух лагерей: детерминистов и индетерминистов. В первом лагере, в который входят Демокрит, Алкмеон и др., считалось, что душевные состояния, как и состояние человеческой души, обусловлены влиянием внешних и внутренних факторов. Второй лагерь, состоящий из Платона, Сократа и других последователей, доказывали, что состояния души человека неопределенны [172].

Гиппократ, первым из ученых древности, выразил мысль о состояниях и их отклонении от нормы. Его предположения, что противоестественные процессы, и в том числе болезненные состояния психики, являются защитной реакцией, цель которой – возобновление функции, восстановление ее к прошлому, нормальному состоянию и к возобновлению организмом утраченного баланса. Специфика этого

процесса в значительной мере устанавливает специфику, в частности, психического состояния [180].

Эпикурейцы, стоики и перипатетики, в дополнение к состояниям страха, радости, желания, страдания и страсти, выделили «напряжение пневмы» как форму состояния ума, подчеркнув, что эти состояния могут сочетаться с ложными внушениями об окружающей среде [180].

Аристотель наиболее точно понимал ментальные состояния. Он считал, что психические состояния – это определенные состояния души, классифицировал их по независимым психологическим категориям и сосредоточивал внимание на взаимосвязи между ними и параметрами телесного субстрата. Аристотель различал представления о душевном состоянии и существующей умственной деятельности и признавал, что ментальные состояния формируются внешними влияниями [180].

Подчеркивая связь эмоций с телесными изменениями, Авиценна указывал, что они могут выступать в роли определенной формы «животной силы». Им же была выдвинута идея связать медицину с психологией, т.е. принимать во внимание состояние души при оценке нездоровых физиологических расстройств. В трудах Авиценны данная идея занимала существенное место [180].

Рассматривая психическое состояние как явление, сопровождающееся трансформацией поведения, мимики лица и состоянием внутренних органов, Декарт считал, что они могут быть предметом исследования [180].

В. Вундт, предложив дихотомический принцип, выделил две группы, в основании которых в каждом психическом состоянии присутствуют: расслабление – напряжение, успокоение – возбуждение. Следует считать возможным, что данный принцип исторически объединен со взглядами Спинозы на эмоциональную жизнь человека [180].

В.А. Ганзен рассматривает психическое состояние как специфический термин, «определенное отношение и связь с психическими компонентами в рамках выделенного промежутка времени» [53].

И.М. Сеченов, описывая принцип обратной связи в формировании и течении психических состояний, разработал идеи саморегуляции психической

деятельности, которые впоследствии стали важным принципом в систематической организации психической деятельности человека [202].

Временное состояние системы «психики» описывает как психическое состояние Т.С. Кириленко [96].

В. Джеймс считал, что основным предметом психологической науки являются психические состояния, в том числе состояния сознания [66].

Его мнение сходно с мнением И.П. Павлова, утверждавшим, что «психология – наука, изучающая наши состояния, позволяет представить всю сложность субъективного» [166].

В исследованиях, проведенных В.М. Бехтеревым [31; 32] и его последователями [20, 22, 166, 213, 240], представлена информация о связи эмоционального состояния и напряжения, подходах к изучению [20, 46, 47, 88, 97, 110].

Взгляды И.М. Сеченова [202, 203] дали мощный толчок исследованиям психической и физической адаптации человека к изменяющимся условиям среды.

Идеи, выдвинутые Бернаром, Кенноном, а впоследствии использованные Ж.Б. Ламарком, П.Ф. Лесгафтом, Ч. Дарвином сформировали крепкую теоретическую базу научной теории о гомеостазе [19, 97, 115, 199].

Особенно стоит выделить термин, предложенный английским биологом К.Х. Уоддингтоном – «гомеорез», чтобы выделить и обозначить особенные процессы, направленные на поддержание стабильности в формирующихся системах. Важной для нас характеристикой является достижение новых состояний, не встречающихся ранее, с целью противодействия возмущающим факторам. Данная характеристика нам нужна для управления состояниями человека.

Влияние условий деятельности на состояния человека рассматривалось в ряде исследований [33, 68, 73, 72, 97, 118, 144, 149]. Их можно разделить на несколько направлений.

Д.Н. Левитов достаточно полно сформулировал в своей монографии общие задачи, направленные на изучение психических состояний. Огромной его заслугой считается то, что он смог привлечь к проблеме психических состояний,

являющейся отличительной категорией психического, внимание психологов, и определил место и значение данной категории в окружении других психических понятий. Он дал определение психическому состоянию: «Это целостная характеристика человеческой деятельности, взятая за выбранный промежуток времени, демонстрирующая специфику протекающих процессов, находящихся в определенной зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности» [122].

Определенные виды деятельности, а особенно служебной, ставят человека в жесткие рамки, предъявляя повышенные требования к психическому и физическому состоянию сотрудника, и несоответствие выдвинутым требованиям приводит к отрицательным результатам, невыполнению поставленной задачи.

Похожую концепцию выдвигает А.В. Родионов, так определяя психическое состояние: «Представляет собой целостную характеристику психической деятельности в течение определенного периода времени в сочетании с установленной динамикой психических процессов и психофизиологических функций и отражает реакцию человека на внешние и внутренние факторы окружающей среды» [181].

Психическое состояние Ю.Е. Сосновикова предлагает рассматривать как сравнительно стабильную структурную организацию всех элементов психики, выполняющую функцию активного взаимного действия человека с окружающей обстановкой, являющейся в данный момент определенной ситуацией [210].

Л.В. Куликов характеризует психическое состояние как определенный дуализм формы саморегуляции психики и триединства духовных, физических и психических взаимодействий [87].

Отдельные исследования [2, 3, 6, 52, 58] представляют интерес с точки зрения изучения прикладного характера психических состояний. Частые запросы практического применения стали толчком развитию отдельных направлений изучения психических состояний:

- инженерная психология (Л.Г. Дикая, А.Б. Леонова, Д.А. Ошанин);
- психология спорта (В.Л. Марищук, В.К. Сафонов, О.А. Черникова);

- медицинская психология (Б.Д. Карвасарский, Т.А. Немчин).

В.А. Ганзен с соавторами на основании работ Н.Д. Левитова проанализировал 187 терминов психических состояний, выделил 63 и разделил их на группы:

- состояния, характеризующие аффективно-волевую сферу психической деятельности человека;
- состояния сознания и внимания [138].

Нас заинтересовал подход Е.П. Ильина, анализирующего не только структуры, связанные с физиологией и психологией, но и саму личность в процессе ее социально-значимой деятельности. Чтобы иметь возможность отличать данные состояния от возбуждения и торможения на определенной стадии саморегуляции, им определен характер психофизиологического типа. «Психофизиологическое состояние – это некое целостное воздействие личности на внешние и внутренние раздражители, направленное на получение желаемого эффекта» [89].

Т.А. Немчин, рассматривая структуру психического состояния, определяет в ней два блока:

- энергетический,
- информационный.

«Информация о предрасположенности личности и параметрах ожидаемого (необходимого) результата оказывает стимулирующее воздействие на структуры мозга, запускающие процессы активации соматической регуляции и обеспечивающие энергетическую основу для адаптации, адаптации к ситуации» [161].

В.А. Ганзен при рассмотрении психического состояния определяет три элемента, составляющие структуру:

- уровневость,
- субъективность – объективность,
- степень обобщенности.

Уровневость отвечает за организацию функционирования соматики и психики человека:

- физиологический,
- психофизиологический,
- психологический,
- социально-психологический.

Структура субъективной и объективной сторон психического состояния:

- субъективная – переживая,
- объективная – все то, что регистрируется исследователем.

Степень обобщенности [51]:

- общие,
- особенные,
- индивидуальные проявления личности в конкретной ситуации.

Для классификации психических состояний Л.Д. Столяренко и С.И. Самыгин определили следующие основания зависимости [214]:

- «роли личности и ситуации в происхождении психических состояний - личностные и ситуативные;
- преобладание элементов - волевые, интеллектуальные, эмоциональные и т.д.;
- уровня глубины - состояния;
- периода прохождения;
- воздействия на личность;
- уровень осознанности;
- зависимости от причин, их вызывающих;
- уровня адекватности вызвавшей их объективной ситуации».

Л.В. Куликов выдвигает концепцию в соответствии с основными характеристиками психического состояния [153]:

- «активационные состояния (отражающие интенсивность психических процессов)»;
- «тонические состояния (отражающие тонус, ресурс сил)»;
- «тензионные состояния (отражающие степень напряжения)»;
- «эмоциональные состояния».

Подводя итогу, заключаем, что в настоящее время существует три направления определения психического состояния:

- комплекс показателей психической сферы человека, которые характеризуют личность в текущий момент времени;
- фон, на основании которого организовывается психическая деятельность, уровень и направление психической активности личности;
- системная реакция психики человека на перемену условий.

Термин «состояние» несет в себе два значения: характеристика и форма существования психики.

Имеется большое число классификаций психических состояний. Все они базируются на тех или иных проявлениях психического состояния человека.

Л.Б. Забелова предлагает установить равенство при рассмотрении понятий саморегуляции: психических состояний, функциональных состояний личности [77].

В литературе понятие «функциональное состояние» часто используется для определения психического состояния. Психическое состояние основано на функциональном состоянии мозга. В момент, когда психическое состояние анализируется как целостная интегральная характеристика всех компонентов, участвующих в исходном психическом акте, процессы регуляции в физиологических системах характеризует функциональное состояние [48].

Целью саморегуляции является оптимизация состояния, создающего движение к личностному развитию, стабилизация оптимального уровня активности. В нашем исследовании саморегуляция рассматривается прежде всего как метод и средство саморегуляции психики. Саморегуляция психических состояний – это сознательное и целенаправленное воздействие субъекта на его или ее психику с целью контроля уровня психической активности и уровня психического напряжения.

Широко используется понятие функционального состояния в таких науках, как психология, физиология, эргономика и т.д. Объясняется это тем, что деятельность человека в самых разнообразных отраслях в существенной мере

находится в зависимости от его функционального состояния, которое влияет на успешность его обучения, труда, творчества, физическое и психическое здоровье.

Проблема изучения функционального состояния широко представлена в работах А.Г. Кузнецова, Т.А. Немчина и др. [150, 161].

Само понятие «функциональное состояние» зародилось первоначально в физиологии, где применялось для определения характеристики деятельности организма. В трудах отечественных психологов данное понятие зародилось относительно недавно и сопряжено с именами таких ученых, как В.И. Медведев и А.Б. Леонова. Функциональное состояние ими описывается как «интегральный комплекс характеристик определенных функций и качеств человека, которые могут воздействовать непосредственно или побочно, и обуславливаются тем, что создают возможность деятельности» [150]. Авторами определяется грань между состоянием самостоятельных физиологических и психологических функций и состоянием человека. Имея в своем распоряжении данные этих функций, мы не можем оценить состояние оператора без учета условий взаимодействия и взаимного влияния этих функций в деятельностном процессе [88].

Л.Г. Дикая характеризует функциональное состояние как определенный итог взаимодействия психологической системы и деятельности по саморегуляции психофизиологического состояния. При этом, процессы регулирования в живых системах разрешается исследовать как некоторое организованное объединение целенаправленных взаимодействий, итогом которых считается переход из одного состояния в другое.

Похожие определения дают З.К. Сулимо-Самуйлло и В.П. Загрядский. Если первый под функциональным состоянием понимает интегральный комплекс доступных характеристик выбранных качеств и свойств организма, которые осуществляют непосредственно или косвенно деятельность человека, то В.П. Загрядский под функциональным состоянием организма подразумевает комплекс данных физиологических функций и психических качеств, которые дают обеспечение эффективности исполнения человеком рабочих операций [123].

«Использование термина «функциональное состояние» подчеркивает специфику подхода к обследованию состояния, он также будет включен в свойство эффективностной стороны деятельности человека и подразумевает, прежде всего, разрешение вопроса о потенциалах человека, пребывающего в некоем состоянии, осуществлять определённый вид деятельности» [123, с. 5].

Исследователями было выделено два основных подхода к определению функционального состояния. Первый – совокупность взаимозависимых физиологических реакций. То есть функциональное состояние является сменой комплекса реакций. Следующий подход более популярен и используется инженерными психологами в эргономике. Его основание зиждется на сведениях зависимости эффективности условно-рефлекторной деятельности представителей животного мира, работоспособности и результатов деятельности человека от функционального состояния (Н.Н. Данилова, А.Л. Крылова, 1989).

С точки зрения теоретической взаимосвязи, между состоянием и активностью исследователи функциональных состояний сообщают о качественно детерминированном результате различных уровней функциональных систем, сформированных в процессе осуществления деятельности человека во внешних и внутренних действиях (А.Б. Леонова и др.).

В качестве фона психических процессов, состояние рассматривается, отталкиваясь от существующих представлений о функциональном состоянии мозга как их физиологической основе. В большинстве случаев, как определенный уровень активации центральной нервной системы, на фоне которого развиваются поведенческие акты и психические процессы (В.Н. Мягцаев, С.Л. Рубинштейн, К.М. Гуревич, А.Б. Леонова и др.).

При рассмотрении состояния как фона проявляется возможность определять его исключительно как переменную, происходящую в свойствах процессов, либо в структуре, проходящих в поведении, психике и деятельности. Подобным образом, функциональное состояние делается значимой особенностью динамики реально отмечаемых характеристик поведения и деятельности и перестает быть фоном (Ю.М. Забродин).

Согласно П.К. Анохину, функциональное состояние является некоторой характеристикой уровня функционирования систем организма, взятой в конкретный промежуток времени и проявляющей характерные черты гомеостаза и процесса адаптации. Достижение уровня функционирования исполняется вследствие деятельности механизмов регуляции [15].

Подводя итоги о функциях психических состояний, сформируем одно существенное заключение. Роль и значение психики, соматики, поведения, активности и психического состояния человека, вовлеченного в жизнедеятельность, огромны.

Обратимся еще раз к основным положениям теории систем. Психика в более широком смысле – это функциональная система. При выявлении категорий ментальных явлений в данной системе, они анализируются как структурные элементы этой системы. В таком случае все категории обязаны осуществлять собственные функции, не приравняемые к другим функциям существующих категорий.

Дадим формулировку психического состояния через категорию психических явлений. Психическое состояние является определенным итогом целостной приспособительной реакции личности, происходящей как реакция на перемены внутренних и внешних условий, нацеленных на приобретение полезного итога деятельности, возникающей в переживаниях и уровнях мобилизации внутренних функциональных возможностей человека.

Любое выбранное психическое состояние может быть не только переживанием, но и являться деятельностью, несущей определенное внешнее выражение. Исключительно руководствуясь принятым в отечественной психологии принципом целостности психики и деятельности, имеется возможность должным образом описать и разъяснить психическое состояние. При сведении психического состояния к переживаниям, мы лишимся возможности выйти за границы некой субъективности, в которой может быть неправильно понято переживание.

Психические состояния можно разделять по виду деятельности:

- учебной,
- игровой,
- трудовой,
- военной,
- спортивной и т.д.

Психические состояния также можно классифицировать по:

- принципу возраста,
- характеру ведущей деятельности,
- видам труда,
- принципу наибольшей выраженности и значимости в них

существенных личностных свойств человека.

Рассматривая психические состояния в сравнении с некоторыми отличительными чертами личности, волевыми качествами, чувствами, как ситуативное и как в меньшей степени устойчивое психическое явление, мы в большей степени склонны к «случайным» воздействиям. Психическое состояние может быть относительно случайным для определенного человека. В других вариантах психическое состояние предстает неизбежно и закономерно. Из чего, как указывает В.А. Ганзен, имеется возможность распознавать две группы антагонистических психических состояний: неожиданных и закономерных [50]. Закономерные психические состояния имеют возможность возобновляться, иметь цикл и период возникновения. Неожиданные психические состояния являются единичными случаями. Психические состояния, как мы определили выше, могут выступать в роли движения, развития, процесса. Однако при этом встречаются не только застойные, но и преимущественно быстро протекающие психические состояния.

Н.Д. Левитов выделяет и разделяет психические состояния на группы, группа активного движения психических процессов, и группу покоя психических процессов [166].

Эмоциональные состояния нередко выделяют в отдельный класс психических состояний. Он отличается от других классификационных групп тем,

что в других состояниях мы не найдем такого, в котором эмоциональные характеристики не имели бы значения и не должны были входить в его описание.

В.Н. Мясищев выделил эмоциональные состояния в отдельную группу, которые описываются как «сфера чувств (эмоций), окружающая три разнородные группы явлений, представляющая собой группу эмоциональных реакций, эмоциональных состояний и эмоциональных отношений» [158].

Состояния с эмоциями прочно объединены. Они несут в себе интегративные функции и дают возможность реагировать человеку как целостной единице (психического, духовного и телесного) на протекающую ситуацию и на все имеющиеся влияния, направленные на него. Каждое состояние содержит в себе некие конкретные эмоции как обязательную составляющую. Эмоциональные состояния – это определенный класс состояний, где эмоциональные характеристики выдвигаются на фронтальный план, причисление к данному классу подразумевает, что индивид, пребывая в одном из эмоциональных состояний, испытывает интенсивные эмоции.

В данное время для изучения психических состояний разрабатываются направления:

- биохимическое,
- физиологическое,
- клинико-психологическое,
- психологическое.

Данное положение исследования состояний имеет отрицательную сторону, которая проявляется в нарушении системного подхода в изучении, вызванного дроблением направлений, несмотря на то, что основным принципом является системность и целостность [17, 52, 86, 130, 131, 132, 202].

Серьезные исследования психического состояния содержатся в работах военных психологов (Ю.А. Александровский, П.В. Буянов [40], З. Геретоваль, Н.Д. Завалова, П.А. Корчемный, К.К. Платонов, Е.А. Плетницкий, А.В. Ответчиков и др.), по их мнению, психическое состояние является сложной системной реакцией. В работах ряда авторов (В.А. Пономаренко, А.В. Барабанщиков, А.В. Ответчиков,

Н.Г. Ещенко, 1997; М.И. Дьяченко, 1985; А.В. Ответчиков, 1991; А.М. Столяренко, 1983; Н.Ф. Феденко, 1985, А.Ю. Федотов, 2020, А.Ф. Шрамченко, 2020) анализируются определенные специфические состояния возникающие в служебной деятельности военнослужащих, состояние надежности и боевой готовности, напряженности, внутреннее состояние в процессе боевых столкновений, также посттравматические состояния вызвавшие образование психотравм [73, 76].

В других исследованиях (Н.В. Андреев, Б.Ф. Водолазский, В.К. Коломеец, С.Н. Съедин) описаны особенности реагирования на боевую ситуацию, посттравматические состояния применения оружия, психическая дезадаптация.

В.А. Пономаренко, И.П. Неумывкина и Л.А. Китаев-Смык, определяя основную роль психических состояний, выдвигают мнение, что они либо оказывают содействие в формировании оптимального развёртывания всех имеющихся духовных, физических сил, либо притормаживают возникающий процесс, тем самым существенно понижая эффективность профессиональной деятельности.

Фундаментальным основанием психических состояний является установленная корреляция нервных процессов (от редкого до стабильного стандартного для данного человека) в коре полушарий головного мозга [98].

Управление своим состоянием дает возможность противодействовать разнообразным факторам, как физиологическим, так и психологическим.

Саморегуляция является важнейшим элементом психологической подготовки сотрудника правоохранительных органов, одним из ее направлений является развитие функций мозга, способности определять свое состояние и управлять им.

Произвольная саморегуляция – способность управления своим психическим состоянием в сложных и чрезвычайных ситуациях деятельности, которое проявляется в момент осознанности и самоопределения.

1.2. Сущность, структура, механизмы, средства и методы произвольной саморегуляции сотрудников правоохранительных органов

Проблема изучения методов и приемов произвольной саморегуляции для оптимизации деятельности повышения нервно-психической устойчивости у сотрудников правоохранительных органов формирует направление, включающее в себя философию, психологию, медицину и т.д.

Существует множество методов саморегуляции, написано огромное количество литературы. В ней представлен практический опыт формирования навыков саморегуляции [15, 16, 19, 21, 26, 29, 31, 69, 83, 94, 99, 101, 118, 124, 127, 128, 159, 187 и др.].

Сюда можно отнести следующие методы:

- мотивационной саморегуляции (Ю.М. Орлов, А.А. Кроник, А.А. Файзуллаев, 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 [197] и др.).

Библиотека методов и приемов саморегуляции разнообразна, но можно их разделить на три группы:

- опосредованного воздействия (устранение причин развития негативных состояний);
- внешнее воздействие (фармакология, рефлексотерапия, массаж и т.д.);
- внутреннее воздействие (психологическая саморегуляция, медитация и др.).

Ю.В. Щербатых предлагает выделить четыре класса [237]:

- психологический,
- физиологический,

- биохимический,
- физический.

Отталкиваясь от уровней организации материи, наиболее простым будет физический метод (температура, свет, музыка, и т.д.).

Биохимический метод включает в себя разнообразные фармакологические препараты, растения, наркотические вещества.

Физиологические методы оказывают прямое действие на физиологические процессы, происходящие в системе человека: дыхательной, сердечно-сосудистой и мышечной. Они содержат в себя техники: физические упражнения массаж, мышечную релаксацию, акупунктуру и дыхательные техники.

В.И. Тимофеевым была предложена интересная с точки зрения практики классификация способов саморегуляции, разделенная на четыре группы с распределением «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 нейролингвистическом программировании (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 историческо пространственно-временного масштаба» (все существующие трансперсональные техники) [184].

Центральным звеном, вносящим вклад в активное воздействие, является группа методов, объединенная в психологическую саморегуляцию [10, 11, 12, 112, 125, 232].

Методы произвольной саморегуляции можно разделить на 4 основные группы:

- нервно-мышечная релаксация,
- аутогенная тренировка,
- идеомоторная тренировка,
- визуализация.

В медицинской профилактике М.М. Кабанов предлагает рассматривать три этапа: первый – профилактика зарождения каких-либо нарушений и заболеваний; второй – лечение уже имеющихся расстройств; третий – реабилитация [90].

При оказании реабилитации прошедшим боевые действия важна взаимосвязь военно-профессиональных и медицинских, социально-экономических и педагогических мер, нацеленных на регенерацию здоровья и боеспособности, нарушенных или утраченных военнослужащим по причине возникновения болезни или травмы [217].

Рассмотрим основные способы саморегулирования. Сюда входят, прежде всего, методика «прогрессивной релаксации» – активное нервно-мышечное расслабление Джекобсона; аутогенная тренировка Шульца [232]; психорегулирующий тренинг А.В. Алексеева; современные модификации аутогенной тренировки Г.Д. Горбунова, В. Маришук и др.; йога, медитация; методика управляемой саморегуляции «Ключ» Х.М. Алиева; техника Александера; техники самогипноза; идеомоторная тренировка; произвольная саморегуляция состояний сознания В.Е. Попова и др.

Представленные методы имеют одну общую психофизиологическую основу и отличие заключается в способе замедления коры мозга. Психологическим аспектом психической саморегуляции является доминирующее подчинение сознательно определенной задачи, решение которой заключается в сверхмобилизации энергии подсознательных резервов. В этом смысле эти методы различаются тем, как субъект определяет задачи (по сути, сознание определяет задачи подсознания) и контролирует их выполнение: через аутогенную тренировку; через произвольные усилия в форме самовнушения; через

недобросовестное принятие самоконтроля и команд; идеомоторное управление образами; саморегуляцию, управляемую произвольной саморегуляцией – достижение гармонии принятия образа, свободного движения задачи в соответствии с целью саморегуляции [107].

В.П. Некрасов и Н.А. Худадов акцентируют одну из возможно ключевых задач инструментов саморегуляции, цель которой содержится в актуализации и формировании преимущественно рациональной стержневой, периферической интеграции [183].

Среди средств коррекции эмоционального состояния В.В. Медведев выделяет самое основное: цвет, музыку и т.д., что не требует специального изучения, достаточно лишь их оперативного использования [147]. Они влияют на работу всех видов аналитических систем и через них осуществляют мониторинг эмоционального состояния.

Есть также довольно эффективные средства, позволяющие вести долгосрочную работу. Их можно разделить на три группы:

- контролирование и трансформация ориентированности сознания;
- контролирование и регулирование наружных проявлений эмоций соматических и вегетативных;
- наружное регулирование эмоционального состояния.

Определяя роль ведущих методов саморегуляции психического состояния, А.Н. Костин называет самогипноз уверенности и увеличение морального и воинского духа [56].

В.П. Некрасов, Н.А. Худадов рассматривают волевые самоприказы, определенные формулы самогипноза и простейшие методы саморегуляции как ведущие инструменты саморегуляции [183].

Е.П. Щербаков предлагает рассматривать средства воздействия на себя словом и действием с отвлечением внимания [235, 236].

Другие ученые среди средств саморегуляции называют: опережающее воздействие (К.К. Платонов); психическое отражение и моделирование,

самосознание (Ю.Н. Калюткин); слова и образы (А.В. Алексеев); образные представления (Х.М. Алиев); постановку целей (Г.С. Никифоров).

Г.Д. Горбунов [59] и В.П. Некрасов [160] среди существующих методов саморегуляции особое место отдают вербально-музыкальной психорегуляции. Отличительной чертой метода является то, что при составлении музыки ведущее значение имеет характеристики музыки, а не содержание.

А.Ц. Пуни [176, 185] в своих работах дает следующую классификацию средств саморегуляции, направленной на эмоции:

- Самоконтроль внешних характеристик выражения эмоциональной напряженности и их предотвращение с через упражнения и расслабления мышц с помощью дыхания и т.п.

- Переход сознания на визуализацию и абстрагирование от нервирующих факторов.

- Самовнушение и прочие приемы второсигнального влияния.

- Аутогенная тренировка.

- Инструменты управления «меры» значимости чувства ответственности.

- Б.Н. Смирнов и Г.А. Чашина делят приемы саморегуляции на первостепенные и добавочные представленные в таблице 1.

Таблица 1 – Приемы саморегуляции

Группа	Первостепенные приемы	Добавочные приемы
Организационная	Концентрация на техническом действии; Регуляция внимания; Идеомоторная тренировка.	Самоуспокоение; Ощущение и контроль мышц; Отстранение; Смена или запуск мини действий.
Мобилизирующая	Самоприказы; Расфокусировка или перераспределение внимания на внешнюю среду; Самоободрение.	Убеждение себя; Одобрение себя; Самоограничение; Самоощущение.

Большинство исследований, нацеленных на разработку методов саморегуляции, принимая во внимание особенности и специфику различных групп, чаще всего идут путем изменения классического метода аутотренинга.

В спортивной практике широко распространена психорегулирующая тренировка, предложенная А.В. Алексеевым и Л.Д. Гиссеным, которая является вариантом аутогенной тренировки [11].

Структура системы психологической подготовки в спортивной деятельности распределяет методы и средства саморегуляции на три уровня: уровень релаксации, уровень мобилизации и уровень улучшения.

Средства воздействия делятся на три типа и два направления, представленные в таблице 2.

Таблица 2 – Средства воздействия

Тип		Направление	
Психолого-педагогические	Двигательные	Улучшение состояния	Временное
	Вербальные	Интеллектуальный	Опережающий
	Поведенческие		
	Социальные	Психомоторный	Предбоевой
Психолого-физиологические	Дыхательные	Перцептивный	Боевой
	Комбинированные		
	Аппаратурные	Эмоционально-волевой	Постбоевой
Ментальные			
Психологические	Идеомоторные		

На потенциальную возможность выбора инструментов психической саморегуляции значительное воздействие могут оказывать не только временные факторы, но существующие условия деятельности, а также индивидуальность.

Ведущей техникой психической саморегуляции являются определенные практики, которые переводят психику в состояние, при котором ей дается возможность эффективно выполнять технические действия. В большинстве существующих методов произвольной саморегуляции такие технические действия направлены на предотвращение результатов стресса (при напряжении –

расслабление, переключение внимания, визуализация) и выполняют произвольные функции, которые толерантны в направлении действий как сознательных, так и автоматизированных. Эти области включают в себя мышечную и дыхательную, а также образную сферу внимания на ментальном уровне. На выбор необходимых инструментов может оказывать влияние отсутствие информации о причинах существующего стресса. Если стресс вызван разницей в работе полушарий головного мозга, расслабление может не дать желаемого эффекта, потребуются специальные операции. В этом контексте управления способностью к саморегулированию ведущей задачей является развитие не только навыков самоконтроля, основных признаков причинно-следственных связей, но и существующих «наивных» краткосрочных методов самокоррекции, багаж которых оказывает влияние на выбор, в зависимости от ситуации [107].

На существующую структуру саморегулирующей способности влияют ее подсистемы: психические, мотивационные, эмоциональные, волевые, мышечные, вегетативные, кардиореспираторные и психомоторные. Именно наличие умственного потенциала, умения применять имеющиеся умственные способности покрывает уровень, необходимый для решения поставленных задач.

Анализ литературы выявил, что общепризнанных принципов систематизации средств, методов и приемов саморегуляции не существует. При этом большая часть авторов [139, 140, 183, 193 и др.] во время психологического обучения рекомендуют использовать визуализацию являющуюся основой психорегулирующего тренинга ориентированного на трансформацию мышечного тонуса.

Большая часть пользующихся популярностью и востребованных сегодня в психологии здоровья видов произвольной саморегуляции, применяемых в них методических приемов и упражнений, советуют использовать йогу как эффективную возможность предотвращения функциональных расстройств. Структура практических моментов системы йогов касается гигиены тела, физического здоровья, инструментов саморегуляции физиологических процессов и практического занятия высших психических функций (внимания, воли, памяти,

воображения). Основываясь на современных научных концепциях, для достижения определенных состояний йоги они используют техники, аналогичные тем, которые применяются для вызывания гипнотического сна (долговременное нахождение в установленном положении, концентрация внимания, применение определенных визуальных представлений), т.е. расслабление, концентрация, визуализация.

«Психическое состояние – это дуализм формы саморегуляции психики, как механизма интеграции человека, так и целостности, выраженной в единстве личной, ментальной и телесной организации. Другими словами, в ментальных состояниях ... проявляется взаимодействие человека с реальным окружением. Любая возникающая и значительная трансформация окружающей среды, изменения внутреннего мира личности, изменения в организме порождают намеченную реакцию всего человека, влекут за собой переход в новое психическое состояние, меняют уровень тематической активности, характер переживаний и многое другое» [112]. Предложенный принцип сказывается и на многоуровневом характере саморегуляции.

Ссылаясь на работы Л.П. Гримака, В.Н. Панкратов рассматривает следующие четыре уровня саморегуляции и методы работы, представленные в таблице 3.

Таблица 3 – Уровни и методы

Уровень	Методы
Энергетически-информационный	Катарсис, рефлексия, определенный ритуальный процесс.
Эмоционально-волевой	Способы словесного воздействия.
Мотивационный	Мотивация опосредованная, аутотренинг, медитация и непосредственная, аутотренинг, самогипноз и т.д.
Индивидуально-личностный	Действия, связанные с организацией, утверждением и актуализацией.

Описывая формирование саморегуляции, состоящее из трех уровней, К.А. Абульханова-Славская выделяет отношения между внутренним и внешним. К внутреннему относятся черты личности, к внешнему – требования производительности. Первый этап характеризуется приведением к норме

характеристик человека. Целью второго этапа является оптимизация навыков для повышения качества деятельности. Третий этап личности как субъекта деятельности отражает ее творческий характер, формирование эффективной стратегии [4].

На основе представленных положений перечислим уровни саморегуляции для сотрудников правоохранительных органов относительно условий, характеристик и результатов воздействия, представленные в таблице 4.

Таблица 4 - Уровни произвольной саморегуляции в контексте условий и обеспечения надежности профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов

Условия профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов	Уровень саморегуляции	Характеристика уровней произвольной саморегуляции в профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов	Направленность и эффекты произвольной саморегуляции в контексте обеспечения надежности профессиональной деятельности
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 произвольные.	Стремление в стабилизации. Эффект слабый Надежность деятельности при внезапном ухудшении условий резко снижается.
Особые условия внешних и привычные условия внутренних изменений	Личностный	Осознаваемая произвольная саморегуляция психических состояний характеризуется сочетанием эмоционального произвольного регулирования и управления адаптационными процессами с использованием разнообразных средств саморегуляции, направленных на активационно-энергетические и эмоциональные компоненты психики.	Стремление в стабилизации с элементами самоуправления. Эффект слабый. Надежность деятельности в этих условиях может быть неустойчивой и недостаточной.

Продолжение таблицы 4

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	Индивидуальный стиль произвольной саморегуляции 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, и изменении объективной и субъективной реальности.	Творческое использование саморегуляции. Освоение психического и иного потенциала жизнедеятельности Мастера-специалиста. Надежность в определенных пределах высокая.
Независимость и от условий, и от «самого себя» (освобождение от прежнего и обретение нового образа и психологического статуса «Я» («Я-концепции»))	Надындивидуальный (универсумный)	Проблемы само и над-самоидентификации в служебной деятельности разрешены. Процесс и результат овладения высшей формой реализации всех видов потенциала специалиста и его профессионального предназначения осознается и устойчиво достигается. 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.	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.

Отечественные психологи (С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, Б.Ф. Ломов и др.) выявили, что в процессе становления личности происходит наполнение ее внутренней формы. Высокий уровень саморегуляции демонстрируется только способными управлять собой и проявлениями внешней среды, которая может стать объектом личной жизни, если они обладают нужными навыками. Опишем основные механизмы саморегуляции.

Концентрация внимания является одной из его характеристик, отражающих уровень интенсивности или степени сосредоточенности субъекта на исполнении какой-либо деятельности или на том или ином предмете [188].

Под концентрацией внимания подразумевается способность переключения от имеющихся раздражителей, которые находятся за рамками основной деятельности, умение эффективно сосредоточивать внимание на поставленной задаче и отстраняться от целого ряда незначительных моментов [71]. На первых этапах обучения особенно важным является работа с вниманием. Внимание можно разделить на три группы:

- внимание непроизвольное – самое простое и генетически оригинальное; оно представлено ориентировочным рефлексом, зарождающимся при влиянии внезапных и новых возбудителей;
- произвольное внимание – определенное постановкой сознательной цели;
- внимание послепроизвольное.

Управление вниманием является фундаментальной основой медитации. Состояние, проявляющееся при управлении вниманием, позволяет эффективней достигать релаксации, снижать чувствительность к внешним факторам и достигать определённых состояний.

Старание с помощью силы воли повысить процесс расслабления вызывает противоположный результат. В различных методиках представлено многообразие видов концентрации и выбор определенного вида зависит от целей использующего.

Релаксация (от лат. *relaxatio* – облегчение, расслабление) – состояние покоя, сопряженное с абсолютным или частичным мышечным расслаблением и сопровождающееся снятием психического напряжения.

Психическая жизнь сотрудника правоохранительных органов глубинно переплетена с состоянием и ощущением физического тела. Возникающие в процессе профессиональной деятельности состояние усталости, возбуждения, раздражения практически всегда соседствуют с зарождающимся гипертонусом мышц. Некоторые специалисты по йоге, говоря о расслаблении, интерпретируют это как «снятие напряжения ума и физического тела на временной промежуток, требующийся для полноценного отдыха и исцеления». Релаксация может быть как произвольной, так и непроизвольной, достигаемой в результате применения специальных техник.

Ученые выделяют долговременную (гипноз, сон, фармакология) и кратковременную релаксацию, которая сменяется напряжением. Психологический дискомфорт является основой возникающего напряжения или «мышечного зажима». Данный процесс является природным механизмом подавления эмоций и психотравмирующих воздействий.

Когда психотравматический эффект проходит или эмоции удовлетворяются, «зажим» снимается. Обратное соотношение также типично.

Ю.С. Бабахан, Л. Гиссен, Л. Листков, Дж. Нейдхард, М. Вайнштейн, Р. Конри, А.Н. Романина и др. продемонстрировали, что возникающие отрицательные эмоциональные реакции всегда означают активацию полосатых мышц, в то время как побочным эффектом расслабления мышц являются положительные эмоции, которые проявляются в состоянии покоя и равновесия. В результате многие техники саморегуляции направлены на регулирование мышечного тонуса. Тонус скелетных мышц и тип активности мышц, ответственных за дыхание, имеют двойную нервную регуляцию, одна из которых является произвольной, контролируемой сознанием [201].

Состояние релаксации служит эффективным методом оперативного восстановления нейропсихологических и физических резервов организма. Разница

между расслаблением и сном – это энергетический аспект. Такое состояние проявляется на биохимическом и психическом уровнях.

Расслаблению мышц отведено две важнейшие функции: бодрствования и эмоциональной реактивности.

Состояние релаксации состоит из нескольких субъективных стадий, которые указывают на глубину этого состояния. Начальный этап – ощущение тяжести, затем легкости и полного исчезновения частей тела [222; 252]. Для релаксационного состояния характерна заторможенность нервной системы, совмещенная с ясностью сознания.

Опыт демонстрирует, что в процессе постижения методик саморегуляции проявляющееся состояние релаксации испытывает закономерные изменения как количественного, так и качественного характера.

Технику релаксации изучают не только как отдельный элемент саморегуляции, но и как основу для изучения других техник саморегуляции.

Техники, основанные на состоянии релаксации, делятся на три области: успокоение, восстановление, программируемость.

Один из самых сильных механизмов произвольной саморегуляции – визуализация. Это сознательный контроль над воображением (образами). Большинство факторов, которые полностью или частично негативно влияют на сотрудника, возникают в нашем собственном воображении. Часто воображение несет в себе напряжение, возникающее в связи с вымышленными событиями и явлениями. Манипулируя этим механизмом, можно устранять негативные последствия стресса.

Визуализация – это носитель отношений, ожиданий, предположений, мыслей и убеждений, лежащих в основе многих стрессов в мире. Использование изображений позволяет исследовать глубоко укоренившиеся проблемы, травмирующие последствия, находить их решение и справляться с ними.

Многочисленные экспериментальные исследования демонстрируют прямое влияние ярких и насыщенных изображений на вегетативные процессы.

Техники визуализации широко используются в спорте, боевых искусствах, педагогике, традиционной и альтернативной медицине и, конечно же, в психологии и психотерапии.

Большинство методов начинается с контроля дыхания, так как большинство дыхательных упражнений вызывают наименьшие трудности в овладении контролем по сравнению с другими методами.

Одной из характеристик жизни является дыхание и осознание его смысла, и процесс познания его взаимодействия с физическим телом является самым доступным важным аспектом самопознания.

От положения состояния организма зависит режим осуществляемого дыхания, который устанавливается автоматически. Начало дыхания включает активизацию психического состоянием, а выдыхание сопровождается проявлением покоя.

Специфика работы иногда требует умения контролировать свое дыхание, делать это легко и непринужденно. Контролируя дыхание, возможно добиваться расслабления, производить физиологическую регуляцию.

С давних времен известна связь дыхания и психики. Она заложена в общей семантике слов «дыхание» и «дух» (душа). Эта связь нашла отражение в языке, поговорках, мифологии. Исходящая из глубин древности, техника дыхания пранаяма используется йогами и сегодня. Методы, представленные в различных практиках, основанные на управлении ритмом дыхания, используются в шаманизме, йоге, дзен-буддизме и во многих других духовных практиках [63].

Известный психолог П.П. Блонский считал, что, зная характер дыхания, можно сказать о человеке больше, чем используя любые другие системы: «Мы чувствуем себя так, как мы дышим» [100]. Любая внутренняя деятельность, состояние сознания, эмоциональное переживание, связаны с особым паттерном дыхания. Паттерны дыхания калибруют нас на определенные ощущения и восприятия. Управляя дыханием, мы способны скорректировать свое состояние.

Существуют различные методики управления дыханием: холотропное дыхание, ребефинг, вайвейшн, свободное дыхание и дыхательные техники,

возникшие в йоге. В экстремальных ситуациях, на фоне сильного нервного напряжения в неподготовленном организме изменение техники дыхания приводит к недееспособности. Этот эффект получил название «синдром гипервентиляции». «Мышцы, отвечающие за дыхание, и вся скелетная мышца контролируются моторной зоной коры головного мозга. В связи с этим сотрудник способен произвольно управлять интенсивностью дыхания» [91].

«Контроль и расслабление дыхания заставляют сердце синхронизироваться с дыханием, снижать активность мышц и уменьшать частоту сердечных сокращений. Происходит экономия энергии, “павловские рефлексы” сводятся к минимуму, энергетический потенциал тела регулируется в соответствии с умственными процессами» [93].

Одним из методов, широко используемых в практической психологии, является самовнушение. Самовнушение или аутосуггестия – внушение, направленное на самого себя, изменение своего психического состояния.

Как отмечалось выше, в результате регулирующих мероприятий и в результате расслабления активность центральной нервной системы постепенно снижается. Этот процесс характеризуется как парасимпатической совместной активностью вегетативной нервной системы, так и снижением уровня бодрствования, что при сохранении самоконтроля приводит к определенному перераспределению активности мозговых центров. Развивается состояние, побочным действием которого является восстановление организма, понижение нервно-психического напряжения и своего рода распад сознательной критической рефлексии. Словесные последовательности, формулы внушения и связанные изображения приобретают силу, которая для них недостижима, что позволяет программировать состояние в период после релаксации.

А.С. Ромен описывает самовнушение как «сложный волевой процесс, обеспечивающий выработку конкретных действий и, при необходимости, цель физической подготовки к их выполнению» [190]. «Внушение мысли, желания, образы, ощущения, внушения состояния» можно считать техникой (М.Е. Burno). В любом случае самовнушение усиливает эффект влияния визуализаций, основанных

на вегетативных или умственных процессах, вызванных умственной деятельностью тех, кто занимается этой практикой. Использовать самовнушение можно как в особом состоянии (Шульц, Джекобсон), так и в состоянии бодрствования (Куэ).

Соглашаясь с тем, что самовнушение наиболее эффективно применять в состоянии перед сном и после пробуждения, стоит упомянуть об одном из методов, редко встречающихся в исследовательской деятельности. Данный метод основан на том, чтобы ввести обучаемого в сильное стрессовое состояние, основанное на пограничной физической, эмоциональной и ментальной нагрузке, достижение данного состояния позволяет воспринимать поступающую информацию наиболее полно, минуя зоны критического восприятия. Данная технология используется нами в тренинге, когда требуется подготовка в сжатые сроки.

Также стоит упомянуть рефлекссию, так как она является одним из универсальных механизмов процесса саморегуляции. Рефлексия (*reflexio* – обращение назад) зародилась в философии в рамках осознания имеющейся проблемы человеческого сознания и несла смысл обращения на самого себя. Через некоторое время Дж. Локк предложил рассматривать опыт как внешний, являющийся ощущением, так и внутренний – рефлексией. Гегель рассматривает рефлекссию как некую форму проявления духа, направленного на самого себя, при этом выделяя ей роль саморегуляции, представляющей движение от низшей способности желания к высшей. Она входит в состав самоорганизации и имеет возможность изменения выхода за пределы природной необходимости [54].

Г.П. Щедровицкий, являющийся инициатором «рефлексивного движения», предложил рассматривать рефлекссию как структуру и определенный процесс деятельности, а также как принцип раскрытия схем деятельности. Рефлексивный выход является основой рефлексивной деятельности. Щедровицкий подчеркивает: «У нас имеется мало возможностей понять существующую природу и механизмы рефлексии, если мы начнем рассматривать их как процесс, связанный с территорией сознания. Механизм и природа рефлексии – это не процесс и механизм

сознания, а взаимосвязь и взаимодействие нескольких видов деятельности, и эта взаимосвязь проявляется только в сознании» [233].

«Рефлексия – это полученная сознанием определенная способность сосредоточиваться на себе и овладевать собой как объектом, имеющим свою специфическую устойчивость и свой самобытный смысл, – способность уже не просто знать, а иметь понятие о себе; не просто знать, а знать то, что знаешь. Рефлексивное существо в силу самой своей сосредоточенности на самом себе вдруг оказывается способным начать развиваться в новой сфере» [216].

Одним из первых, кто обратился к вопросу о влиянии рефлексии на саморегуляцию, был Ю.Н. Кулюткин, который отталкивался от идей Л.С. Выготского. Он предложил иерархическое разделение функций контроля и управления внутри личности, когда человек видит себя объектом контроля и «руководителем», деятельность которого должна быть организована и направлена, и когда человек одновременно является «самим собой». Оценить себя, «Я» под контролем – такой механизм саморегуляции уместно назвать рефлексивным. «Нельзя забывать, что мы говорим о рефлексивном регулятивном управлении нашими собственными внутренними процессами и действиями, а не о репрезентации внутреннего мира другого человека в сознании сенсора» [114].

В концепции, предложенной А.С. Шаровым, рефлексия и регулирование относятся к числу главенствующих. Рефлексия формируется самостоятельно. Без какой-либо живой системы, без непрерывных рефлексивных процессов она стоит на пути дезорганизации и разрушения. Структура регуляции состоит из трех подсистем:

- ценностно-смысловая,
- активностная,
- рефлексивная.

По мнению А.В. Карпова, рефлексия состоит из трех главных видов, определяемых по временному принципу:

- ситуативный,
- ретроспективный,

- перспективный.

Именно ситуативный обеспечивает непосредственно самоконтроль поведения, соотнесение и координацию действий.

Также подтверждают связь положительного влияния процессов рефлексии на саморегуляцию исследования, связанные с конструктом «осознанность». Р. Райан вместе с К. Браун и другими исследователями сходятся во мнении, что сила осознания и внимания заключается в обеспечении осведомленности о своих чувствах, необходимой для здорового саморегулирования, что чем эффективнее это будет, тем лучше у человека будет информация о событиях вокруг него или внутри [244].

«Она улавливает момент, останавливает процесс существующей деятельности, отчуждает и объективизирует его, потенциально позволяя сознательно влиять на этот процесс» [80].

Высокому уровню развития рефлексии соответствует более эффективная саморегуляция (А.И. Прохоров). Представление о саморегуляции как рефлексии представлено в рамках понимания метакогнитивных процессов (А.В. Карпов). Это смысловой центр внутренней реальности человека и всего его творчества в целом.

Проведенное исследование сущности, структуры, механизмов, средств и методов произвольной саморегуляции говорит о том, что существует определенная система взаимодействий, когда произвольная саморегуляция включает в себя управляющие функции, структуру и уровни саморегуляции, определенный системный характер взаимодействия с возможностью управления в зависимости от условий и задач.

1.3. Осознанность и самоопределение как основа произвольной саморегуляции

В отечественной психологии проблеме самоопределения посвящено достаточно значительное количество работ (М.И. Гинзбург, С.В. Калинина, А.Г.

Ковалев, Е.Ю. Литвитнова и др.). В данных работах самоопределение рассматривается как процесс сложный и многоплановый. Общее описание этого понятия дано в словаре Ожегова, где самоопределение описывается как «определение собственного места в жизни, в обществе и реализация существующих интересов» [164].

Учитывая проблему самоопределения, многие авторы делают упор на самосознание и экологическое сознание. Осознание себя (своих целей, задач, возможностей) как результат самоопределения выделяется В.Ф. Сафиной и Г.П. Никовой [195]. С.Л. Рубенштейн [192] в своих трудах уделял большое внимание идее активности субъекта самоопределения. Рассматривая соотношение внутренней и внешней обусловленности активности, он выделяет внутреннюю обусловленность, гранью преломления через которую проходят внешние воздействия, что закладывает основу самоопределения. Что особенно важно в деятельности сотрудников, согласуется с предложенным высказыванием: «Человек не только располагает в установленном взаимоотношении к миру, но и персонально устанавливает это свое отношение, в чем и содержится сознательное самоопределение человека» [192].

Для сотрудников служебная деятельность является ведущей гранью самореализации личности и именно в процессе самоопределения происходит развитие и становление личности.

Рассматривая самоопределение с позиции процесса, а не только как результат, его можно выделить в самостоятельную форму активности, вектор направленности которой указывает определение и формирование смысложизненных ориентаций [35]. М.Р. Гинзбург предложил разработанную концепцию самоопределения, отражающую активно-деятельностную и ценностно-смысловую составляющие. Исходя из работ С.Л. Рубинштейна, Н.А. Бердяева и др., он предлагает рассматривать самоопределение с точки зрения дуализма духовной и материальной сущности человека, существующего в пространственно-временном и ценностно-смысловом планах, где пространственная плоскость отражает «реальные действия», которые являются инструментом формирования

ценностей и смыслов. В рамках этого подхода личностное самоопределение анализируется как «осмысленное построение пространства жизни человека, включающего как совокупность индивидуальных жизненных смыслов, так и пространство реальных действий (актуальных и потенциальных) [55]. Самоопределение при сложности и многогранности процесса предполагает существование различных типов явлений. В современной психологической литературе чаще всего выделяют следующие типы самоопределения: профессиональное, личное и жизненное.

Анализ теоретических подходов, связанных с классификацией типов самоопределения, позволяет высказать мнение, что отсутствует ясность и полноценная структурная модель. Работая как сложный динамический процесс, самоопределение человека происходит на протяжении всей его жизни и несет в себе три базовые элементы: активно-деятельностный, ценностно-смысловой и временный, а процесс самоопределения тесно связан с процессами принимать решение.

Осознанность – это психологический процесс направления внимания к переживаниям, происходящим в настоящий момент [248].

Термин «осознанность» [262] коррелируется с палийским термином сати, который является существенным элементом буддийских традиций и означает «правильная вдумчивость, активный, бдительный ум» [220, 272]. В Сатипашхана-сутте термин сати означает запоминание дхарм, посредством чего можно увидеть истинную природу явлений (Шарф). В буддийских учениях осознанность служит для формирования самосознания и мудрости, которые приводят к просветлению или полной свободе. Не все ученые поддержали правильность перевода и предложили свои варианты *sati*:

- внимание (Джек Корнфилд),
- осведомленность,
- концентрированное внимание (Махаси Сайадау),
- инспекция (Герберт Гюнтер),
- внимательность,

- вспоминая внимательность (Александр Берзин),
- воспоминание (Эрик Пема Кунсан, Буддадаса Бхиккху),
- отражающее сознание (Буддадаса Бхиккху),
- напоминаемость (Джеймс Х. Остин),
- удержание,
- самопознание (Джек Корнфилд).

А.М. Хейнсом и Г. Фельдманом было предложено рассматривать осознанность как стратегию, противоположную избеганию эмоций, с одной стороны, и стратегию эмоциональной переоценки, с другой [256].

Согласно Дэвиду С. Блэку, «осознанность» первоначально была связана с эзотерическими учениями и религией и «способностью, достижимой только некоторыми людьми» [249]. Исследователи перевели этот термин в измеримые параметры, обеспечив определение осознанности. «Многолетние исследовательские методологии и научные открытия раскрыли эти мифы, осознанность в настоящее время широко считается неотъемлемым качеством человеческого сознания. То есть, способность внимания и осознания, ориентированная на настоящий момент, которая меняется в степени внутри и между людьми, и может быть оценена эмпирически и независимо от религиозных, духовных или культурных убеждений» [249].

Блэк предлагает рассматривать три возможных сферы:

- Характер, характеристика дислокаций (относительно продолжительная черта), склонность человека чаще проникать и более легко пребывать в сознательных состояниях;
- Состояние, результат (состояние осознания, вызванное обучением осознанности), находящееся в состоянии осознания на современном этапе;
- Практика (практика медитации осознанности).

С. Бишоп, В. Лау и др. рекомендуют использовать двухкомпонентную модель осознанности: первый компонент содержит саморегуляцию внимания, поэтому он поддерживается непосредственным опытом, что позволяет повысить узнаваемость психических событий в данный момент. Второй компонент включает

в себя принятие определенной ориентации на свой опыт в данный момент, ориентации, характеризующейся любопытством, открытостью и принятием [243].

Осознавать – значит отдавать себе отчет в происходящем, познавать, выделять что-то из фона/контекста. Осознание – это ключевая способность человеческой психики. Она дана нам от рождения и остается неизменной в течение всей жизни. Хорошей метафорой осознания для наших целей может быть луч света, постоянно перемещающийся в темноте и освещающий (осознающий) предметы в окружающей среде.

А. Райн в своей работе описывает термин осознанность как: «быть расслабленным и знать, что происходит в уме. Спокойно переводить внимание на совершение действий в данный момент времени, не переключаясь на будущее и прошлое» [271].

Применение осознанности для повышения эффективности деятельности военнослужащих описывается Е. Stanley, которая говорит о возможности эффективно снижать уровень стресса, а также эффективно выполнять функцию бойца (самоопределяться). Также упоминает об улучшении когнитивных функций [271].

Большинство определений осознанности содержит такую особенность, как направление внимания и понимания в данный момент времени (ощущения тела, эмоции, образы, мысли, звуки). Ученые описывают это как функцию мониторинга, «бдительность» или «ясное осознание» [250].

Одним из инструментов психотерапии является осознание имеющихся причин возникновения состояний и расширение пределов сознаваемого. Возрастная и педагогическая психология рассматривают похожие процессы и ставят своей задачей формирование осознанных знаний.

Таким образом, выявленная взаимосвязь осознанности и самоопределения является основой эффективной произвольной саморегуляции. Именно осознание позволяет самоопределиться – кто ты в данный момент времени, поставить цель и, исходя из имеющихся ресурсов, приступить к ее реализации.

1.4. Эффективная саморегуляция как основа нервно-психической устойчивости

Сотрудники правоохранительных органов безопасности постоянно находятся в экстремальной ситуации, в силу противодействия внутренних и внешних факторов. Одним из факторов, вызывающий сильный стресс, является отсутствие юридической и психологической помощи в силу конфликта с законом [117].

Служебная деятельность предъявляет высокие требования к нервно-психической устойчивости сотрудников, как при выполнении служебной деятельности, так и в гражданской жизни. В этой связи под нервно-психической устойчивостью понимаются комплексные природные (биологически обусловленные) и приобретенные индивидуальные характеристики организма, а также резервные психофизиологические возможности и мобилизационные ресурсы организма, обеспечивающие оптимальное функционирование работника в возникающих негативных условиях профессиональной среды [79].

Термин нервно-психическая устойчивость (НПУ) возник как ответная реакция на возникновение термина нервно-психическая неустойчивость, формулировка которого было предложено в 1970-х годах Л.И. Спиваком [212]. Понятие «нервно-психическая неустойчивость» объединяет видимые или скрытые нарушения волевой, эмоциональной и интеллектуальной регуляции.

Что же касается определения термина нервно-психическая устойчивость, то единого понятия, его раскрывающего, нет.

А.А. Боченков, признанный специалист в области профессионального психологического отбора военнослужащих, заявил, что «нервно-психическую устойчивость характеризует способность человека преодолевать ситуации вынужденного стресса, терпения и психотравматизации» [38].

Рассмотрение нервно-психической устойчивости происходит в координатах «патология, пограничное состояние, норма» и, исходя из вышесказанного, мы

понимаем, что сутью является определенная устойчивость к психическим стрессфакторам.

Е.В. Трифонова предлагает рассматривать НПУ как устойчивость психики в рамках термина «стабильность»: «определенная способность человека противодействовать внешним раздражителям, которые могут вывести человека из ранее существовавшего состояния нервно-психического баланса, способность человека самостоятельно вернуться к исходному состоянию психического равновесия» [174]. В теории функциональной системы П.К. Анохина и Ю.А. Александровского предложено схожее определение как «препятствия для психической адаптации» [9].

С.Т. Посохова, специалист по личностной адаптации, указывает что НПУ определяет степень баланса человека со стабильно видоизменяющейся окружающей обстановкой, его стремление поддерживать адаптивный риск расстройств психики и появление различий в поведении [175].

В «Большом психологическом словаре» термин НПУ определяется как «определенная способность человека с помощью саморегуляции и самоуправления оказывать сопротивление негативным (экстремальным) факторам внешней среды без сокращения продуктивности и без ущерба для здоровья» [37].

В.В. Юсупов в исследовании определяет данный термин как стабильное состояние движения когнитивных психических процессов, сопровождения поведенческих реакций и эмоционально-волевого управления в служебной деятельности.

Во многих случаях НПУ относится к психической адаптации и стрессоустойчивости в изменяющейся среде [220, 224].

Стрессоустойчивость и близкие с нервно-психической устойчивостью понятия

Прежде чем начнем разбираться в дальнейшей терминологии, стоит разобраться с понятием «стресс». Термин «стресс» впервые использовал Кэннон Уолтер в личном труде «Отступать или сражаться». Он обрисовал ответ организма человека при возникновении стрессовых ситуаций. Лишь в 1936 году данное

явление приобрело огласку, в журнале «Nature» было размещено краткое письмо физиолога канадского происхождения Ганса Селье под наименованием «Синдром, вызываемый разными повреждающими агентами». Однако сам автор долгое время старался избегать использования такого термина как «стресс», потому что тот употреблялся во многом для выражения «нервно-психического» напряжения. Лишь в 1946 году Селье приступил к использованию понятия «стресс» для обозначения единого адаптационного усилия, обозначая его как: «некое своеобразное состояние организма млекопитающих и человека, которое проявляется вследствие реакции на появление сильного внешнего раздражителя», и только через 10 лет данный термин был представлен как: «стресс является неспецифическим ответом организма на каждое предъявленное ему требование» [200].

Г. Селье в своей концепции трактует стресс в положении «генерального адаптационного синдрома». Для этого им выделено три структурно-динамические характеристики данного феномена:

- общая стадия тревоги,
- стадия резистентности,
- стадия истощения.

В основной массе происходящих ситуаций ответные реакции психики на окружающие раздражители имеют отношение только к первой и второй стадии. Подобным образом, индивид в первую очередь ощущает некоторый уровень тревоги и лишь затем формирует противодействующие ресурсные возможности. Третья стадия, стадия истощения, случается гораздо реже [200].

Т. Кокс видит и описывает концепцию стресса в аспекте модели стимула, в которой стимулы кажутся слегка тревожащими или разрушающими, и наконец, модели взаимодействия. Существует и другой подход, основанный на утверждении, что стресс возникает из-за определенных отношений между человеком и окружающей средой. Однако, по мнению автора, физиологические механизмы стресса, ни один из этих подходов адекватно не объясняет [102].

Д. Меканика в своей концепции описывает его как «дискомфортную ответную реакцию личности в особых ситуациях» [34].

И. Джейнис в своей модели не вкладывает в понятие «стресс» смысл и использует его как прилагательное, описывая как «стрессовую реакцию» и «стрессовую ситуацию». Стресс рассматривается как процесс и как психическое состояние [34].

В.В. Суворова определяет стресс в виде «функционального состояния организма, которое проявляется вследствие внешнего негативного влияния на его нервные процессы, психические функции и активность периферических органов» [237].

Исследователь П.Д. Горизонтов описывает стресс как «совокупную адаптационную реакцию организма, которая формируется вследствие угрозы нарушения гомеостаза» [34].

В одном из имеющихся учебников по курсу «Высшей нервной деятельности» существующее понятие стресса описывается как «напряжённость, которая зарождается при возникновении угрожающих или негативных факторов в жизненной ситуации» [237].

Похожее определение дает Л.В. Куликов, «стресс – это интегральный отклик организма и личности на определенные экстремальные воздействия (стрессоры) или на избыточную нагрузку. Явление стресса представляет существующее изобилие биохимических, физиологических, психологических, социально-психологических и социальных проявлений» [1].

Используя различные определения стресса, исследователи группируют их по области деятельности и по основным начальным положениям, которые используются. Но при этом различные области знаний и научных направлений имеют схожесть в подходах к определению термина стресса как к многогранному и определённом феномену [34, 146, 237 и т.д.].

Стресс представляет собой особенное состояние не только психики, но и в целом организма, которое определяется обширной мобилизацией функциональных ресурсов для преодоления какого-либо экстремального воздействия [34].

Рассматривая концепции «нервно-психической устойчивости» и «стрессоустойчивости», большинство авторов объединяют их, исследуя единство между ними. Б.Х. Варданын, принимая во внимание стрессоустойчивость, определяет это как «черту личности, которая поддерживает гармоничное положение между всеми доступными компонентами психической деятельности в эмоционально-генных условиях и тем самым способствует успешному выполнению деятельности» [41].

А.А. Баранов считает, что под этим термином понимается внимание к стрессоустойчивости как единственному эпизоду психической устойчивости, возникающему при возникновении стрессовых факторов [23].

С позиции В.С. Мерлина, В.С. Субботин раздвигает понятие «стрессоустойчивость», показывая что «это определенное, персональное, психологическое свойство, которое заключается в особой взаимозависимости разноплановых свойств интегральной индивидуальности, которая даёт возможность обеспечивать гомеостаз системы в целом (биологический, физиологический, психологический) и ведет к оптимальному взаимодействию субъекта с окружающим пространством в разнообразных ситуациях жизнедеятельности и деятельности» [215].

П.Б. Зильберман таким образом раскрывает определение стрессоустойчивости: «интегративное свойство личности, которое определяется взаимодействием волевых, эмоциональных, интеллектуальных и мотивационных элементов психической деятельности человека, и которое обеспечивает оптимальное целедостижение деятельности в сложной эмотивной ситуации» [81].

В исследовании, посвященном изучению стрессоустойчивости на этапе профессионализации, О.В. Лозгачева характеризует стрессоустойчивость как обобщенную черту личности, определяющую соответствующий уровень адаптации к очевидным последствиям более экстремальных на протяжении всей жизни внутренних и внешних условий, определяемых уровнем активации ресурсов, имеющихся в психике и отраженных в теле человека [129].

Эмоциональная устойчивость по мнению В.А. Бодрова, не эквивалентна стрессоустойчивости, как утверждают некоторые ученые. Под стрессоустойчивостью он подразумевает врожденное свойство индивида, характеризующее уровень приспособления к воздействию внутренних и внешних факторов экстремальной активности, уровень надежности функциональной активности субъекта и функционирования текущего функционального состояния и данных условий (физиологические, психические и социальные) элементы. Он также акцентирует внимание на том факте, что стрессоустойчивость может проявляться в восприятии функциональных ресурсов тела и психики, что указывает на функциональные расстройства, негативные эмоциональные переживания, а также эффективности и надежности деятельности [151].

Ли Кан Хи в исследовании, посвященном стрессоустойчивости личности, дал следующее описание: «стрессоустойчивость – это определенное психофизическое состояние личности, которое является необходимой адаптацией к возникающим экстремальным ситуациям и позволяет назначенным служебным и повседневным задачам выполняться без значительных физических затрат, а психические, образно говоря, находятся в оптимальном состоянии психофизического равновесия» [126].

А.Л. Церковский рассматривает стрессоустойчивость как свойство, оказывающее воздействие на результат деятельности, и как определенную характеристику, поддерживающую гомеостаз личности как системы. Отталкиваясь от данного понятия, он рекомендует рассматривать стрессоустойчивость как деятельностный показатель (внешний), так и личностный (внутренний). При появлении несоответствий потенций субъекта четким требованиям и условиям деятельности выявляется «внутренний» личностный компонент стрессоустойчивости. Роль данного элемента заключается в том, чтобы сформировать систему защиты личности от возникающих стресс-факторов, которая обеспечит устойчивость личности к дистрессовым состояниям [225].

В.А. Плахтиенко, Н.И. Блудов, К. Гуревич отождествляют стрессоустойчивость и черты темперамента, что позволяет осуществлять

деятельность благодаря эффективному распределению имеющихся нервно-психических резервов эмоциональной энергии [172].

Я. Рейковский предлагает взять за основу при рассмотрении стрессоустойчивости «чувствительность в эмоциогенных раздражителях» [189]. Следуя этому подходу, К.К. Платонов считает возможным исследовать стрессоустойчивость как созданное отношение эмоциональных, волевых качеств человека в соответствии с уровнем отношения к характеру деятельности, указывая при этом на то, что не существует наличия большого или малого эмоционального возбуждения, а есть его влияние на навыки, а также на активность человека [171].

Комплексный подход при рассмотрении данного понятия предлагает Н.И. Бережная, она называет стрессоустойчивость качеством личности, которое состоит из комплекса элементов [28]:

- психофизиологический;
- мотивационный;
- эмоциональный – приобретенный опыт в сложных ситуациях;
- волевой – сознательная саморегуляция действий;
- профессиональная компетентность;
- интеллектуальный – оценка, прогноз, принятие решений о способах действий.

Психологи (В.И. Моросанова, Л.Г. Дикая, Р.Р. Сагиев, О.А. Конопкин) фундаментом стрессоустойчивости считают саморегуляцию человека, которая складывается из определенных элементов (О.А. Конопкин) и стилистически многообразна (Л.Г. Дикая, В.И. Моросанова, Р.Р. Сагиев).

Некоторые исследователи анализируют стрессоустойчивость как специфический компонент готовности человека к деятельности в экстремальных ситуациях и считают, что среди факторов, определяющих уровень и успешность специалистов, работающих в сложных ситуациях, особенно важным является быть готовым к ним, что надежно гарантирует применение опыта, знаний, личностных качеств, но и сохранение самоконтроля и дальнейшей трансформации деятельности в случае внезапных трудностей. В настоящее время определяющими

критериями эти исследователи считают: содержание заданий, сложность заданий, определенную новизну, выбранную среду деятельности, оценку потенциала достижения цели, мотивацию, самооценку, психоневрологическое состояние и существующую эмоциональную устойчивость к стрессовым ситуациям [74].

Применение механизмов произвольной саморегуляции и способность управлять эмоциональным фоном значительно влияет на развитие стрессоустойчивости личности.

Характерной чертой стрессоустойчивости является единственная реакция человека, включающая в себя комплекс процессов и психологических особенностей на уровнях [111, 112]:

- Физиологическом;
- Психофизиологическом;
- Психологическом;
- Социально-психологическом.

В современной науке параллельно термину НПУ и стрессоустойчивости для описания адекватности и эффективности деятельности личности используются термины:

- «эмоциональная стойкость»;
- «психологическая стойкость»;
- «стресс-резистентность»;
- «фрустрационная толерантность» (Л.М. Митина);
- «устойчивость личности» (Л.И. Божович, Б. Басаров);
- «психическая устойчивость» (В.М. Генковска, М.Ф. Секач, А.А. Коренев);
- «психологическая устойчивость» (С.А. Шувалова, С.А. Козлов, В.В. Аршинова, С.А.);
- «нравственная устойчивость» (В.Э. Чудновский);
- «устойчивость к стрессу» (Б.В. Кулагин, Л.А. Кандыбович);
- «стрессоустойчивость» (О.А. Ахвердова, И.В. Боев);
- «нервно-психическая устойчивость» (А.М. Столяренко, П.П. Дорогов);

- «помехоустойчивость» (Н.П. Казаченко, А.Ф. Ануфриев);
 - «эмоциональная устойчивость» (Л.М. Аболин, В.Г. Пичугин, Е.М. Семенова);
 - «морально-психологическая устойчивость» (Н.Ф. Феденко);
 - «эмоционально-волевая устойчивость» (В.Ф. Власов, И.И. Рудской);
 - «профессионально-психологическая устойчивость» (Е.В. Василенко);
- С.В. Субботин отмечает, «что данные наименования являются сутью одного явления» [215].

Большинство исследователей также объединяют стрессоустойчивость с такими понятиями, как психическая, эмоциональная устойчивость (В.Г. Норакидзе, Н.Д. Левитов и др.), выносливость (С. Мадди и др.), надситуативная активность (В.А. Петровский), поисковая активность (В.С. Ротенберг, В.В. Аршавский), смыслопорождение (Ф.Е. Василюк), творческое поведение, без привязки к биологическим факторам (А. Маслоу и др.), сопротивляемость (С.S. Carver, А. Antonovsky).

В настоящее время в психологической науке отсутствует единое мнение по отношению к термину «стрессоустойчивость» и его содержанию.

Каждый из вышеперечисленных типов стабильности имеет свои особенности, но в основном всегда есть два центральных генератора: ключевая способность человека поддерживать оптимальное психическое состояние целостности при воздействии негативных факторов и поддержание существующих способностей для оптимальной работоспособности и эффективности в экстремальных и опасных ситуациях [209].

А.П. Катунин, проводя исследовательскую деятельность, выдвигает мнение, что нельзя сводить устойчивость только к стабилизации конкретных состояний, она «охватывает стабилизируемость процесса – последовательность состояний во времени» [95]. Устойчивость проявляется активным характером, она несет в себе необходимую часть развития, что является одной из граней процесса адаптации, включая в себя процесс и результат.

Отталкиваясь от данного мнения, стрессоустойчивость – это отдельный случай психической устойчивости, которая возникает при проявлении воздействий стресс-факторов.

Таким образом, можно рассмотреть стрессоустойчивость как определенное качество личности, отличающееся сложностью и емкостью, в котором объединён целый комплекс возможностей и способностей, многогранный круг явлений разнопланового характера.

Л.М. Аболин, М.И. Дьяченко и др. считают, что различные проявления устойчивости являются синонимами стрессоустойчивости [14, 51, 74, 105, 111, 145, 143, 161].

В отечественной психофизиологии и психологии изучение эмоциональной устойчивости разделено на несколько подходов.

Такие исследователи, как П.Б. Зильберман, Б.Х. Варданян, А.Д. Чебыкин, А.М. Столяренко и др. описывают эмоциональную устойчивость как результат интеграции различных психологических процессов и явлений [41, 81, 226].

Качество личности, связанное с надежностью деятельности человека в сложных и экстремальных условиях, описывается О.А. Сиротиным как эмоциональная устойчивость [205].

А.В. Мирошина, рассматривая эмоциональную устойчивость, предполагает, что это «интегративное свойство личности, которое обеспечивает высокую эффективность выбранной деятельности, свободно от отрицательного воздействия эмоциональных факторов и запуска резервных сил организма, необходимых для её осуществления» [152, с. 25]. Сам автор при этом выделяет необходимость мобилизации личностью саморегуляции и воли для необходимого сбережения эмоциональной устойчивости при возникновении сильных отрицательных воздействий, обращая внимание на волевой компонент исследуемого феномена, что и характеризует эмоционально-волевую устойчивость как «системно-интегративное свойство личности, обеспечивающее субъекту высокую эффективность деятельности с помощью произвольной саморегуляции эмоций в

ситуациях отрицательного влияния различных эмоциональных факторов» [152, с. 29].

Анализируя ключевые психологические факторы эмоциональной устойчивости, В.Л. Марищук рассматривает их через призму волевых качеств. Человек имеет способность и возможность управлять своим эмоциональным состоянием как с помощью добровольных усилий и техник, так и с помощью аутогенных тренировок [142].

Психологическую устойчивость определяет А.В. Петровский и М. Ярошевского как целостную черту личности, сочетающую способность человека противостоять фрустрирующим и стрессовым воздействиям [182].

Исследователи О.А. Черникова, А. Ольшанникова, А. Алексеев определяют зависимость представленной эмоциональной устойчивости от особенностей и свойств эмоционального процесса в сложной для человека ситуации [165, 227].

Термин «эмоциональная устойчивость» может использоваться в нескольких значениях:

- в значении устойчивости уровня интенсивности и качественных признаков эмоционального переживания;
- в способности быть эмоционально уравновешенным (присутствует баланс малозначительных сдвигов в значениях, характеризующих эмоциональные реакции в различных условиях деятельности).

А.О. Прохоров, А.В. Петровский и др. исследователи выдвигают мнение о том, что фундамент стрессоустойчивости составляет сбалансированное психическое состояние личности, которое характеризуется адекватным и предсказуемым поведением и оптимальной деятельностью.

«Большой психологический словарь» вводит более широкое понятие «устойчивость» (*tolerance, stability*), которое анализируется в ее многообразных проявлениях: «нервно-психическая устойчивость, помехоустойчивость оператора, транситуативная устойчивость поведения личности, устойчивость внимания, нравственная устойчивость личности, эмоциональная устойчивость» [37].

Рассматривая психологическую устойчивость как сложную черту личности, можно выделить три момента [84, 108, 111, 113]:

- Гибкость – надежность деятельности, пластичность;
- Сбалансированность – оптимальная энергозатратная компенсация проявляющихся стрессоров;
- Защищенность – способность сбалансировать проявления, которые могут повлиять на выбор человека.

С.П. Иванов заключает, что «устойчивость личности на отрицательное воздействие окружающей среды есть сложное системное образование, включающие в себя умения, навыки, способности человека сохранять когнитивные и эмоциональные процессы деятельности в сбалансированном состоянии и адаптировано реагировать на внешнее воздействие в конкретных условиях» [84].

Термин «психологическая устойчивость» нашел широкое применение практиками военной психологии и службами США для противодействию стрессовым ситуациям [245, 246, 247, 268] и отражается в понятии личностного адаптационного потенциала [136].

Изображение личностного потенциала Д.А. Леонтьев определил как «базовое личностное качество, являющееся неотъемлемой чертой личностной зрелости, уровня самоопределения личности. Особой формой проявления личностного потенциала является прохождение негативных условий для развития личности» [3].

Параллельно понятие личностного потенциала в зарубежной психологии описывается введенным С. Мадди понятием “*hardiness*” – «есть «жизнестойкость», целью которой является определение необходимого личностного качества в процессе развития проблем управления стрессом. «Понятие “*hardiness*” является фактором психологической жизнеспособности и работоспособности человека, а также показателем психического здоровья» [3].

Термин “*hardiness*” в отечественной литературе переводится как «стойкость» или «жизнеспособность» [125].

В описании, которое предлагает Большой англо-русский словарь, «термин “*hardiness*” значит – здоровье, крепость, выносливость, устойчивость,

неустрасимость, смелость, отвага, дерзость, наглость. В имеющейся отечественной литературе фактически отсутствуют публикации, посвященные термину “*hardiness*”» [263]. Понятие “*hardiness*” или «сопротивляемость» используется в контексте устойчивости к стрессу, личностных качеств, отношения к выживанию, что позволяет эффективно и без изменений преодолевать тревогу на пути личностного роста [263, 266, 273].

В своем исследовании М. Микулинчер, В. Флориан и О. Таубман показали, что элементы “*hardiness*” оказывают влияние на психическое здоровье [254]. Исследователи С. Мэдди и Д. Кошаб рассматривают это понятие как прослойку между воздействием стресса и приравнивают его к психическому здоровью [259; 261].

Исследование “*hardiness*”, проходившее среди военнослужащих США, продемонстрировало, что стойкость является важным параметром служебной адаптации военнослужащего [251, 269, 273].

Нужно отметить, что термин психологической устойчивости ранее практически не упоминался в исследованиях.

В философском понимании устойчивость личности рассматривается в единстве с видением внутреннего мира человека – микрокосма как некой живой системы, способной к одновременному самодвижению, саморазвитию и активному самосохранению [113].

Устойчивость предстает неразрывным элементом развития, становления личности (как процесс и как результат) и двигает к оптимальному ее взаимодействию с окружающей обстановкой.

В настоящее время понятие гибкости имеет несколько значений в психологии. Такие авторы, как В.С. Агеев, Н.Д. Левитов и др. рассматривают понятие «устойчивость» со схожими терминами – «жесткость», «инерция», «консерватизм» [149, 178]. Рассматривая эти концепции, В.С. Агеев перечисляет их, анализирует как явления одного уровня, указывая на возможность социального стереотипа успешно противостоять всей поступающей информации, целью которой является ее изменение [113].

Л.Л. Рохлин предлагает различать понятия «устойчивость» и «жесткость», начать рассматривать личность как целостную динамическую систему, диалектически сочетающую устойчивость и изменчивость [13].

Н.Д. Левитов предлагает не путать твердость со стойкостью – морально-волевым качеством, показывающим силу характера [119, 120].

В отечественной психологии существует точка зрения, когда стабильность личности означает психическую саморегуляцию, характеризующуюся применением мысленного отражения, моделирования и воздействия на себя как на реальность (М.Ф. Секач) [198].

На данный момент проблема устойчивости личности в зарубежной психологии сознательно не рассматривается как предмет исследования: она, по сущности, приравнивается к узкой проблеме – способна или не способна личность проявить адаптацию к факторам социальной среды и противостоять воздействию со стороны непреднамеренно сформировавшейся группы, т.е. к проблеме конформизма и нонконформизма [80].

Под устойчивостью подразумевается определенное объединение процессов адаптации, интегрированности личности в смысловом значении сохранности согласованности центральных функций личности, стабильности их выполнения [113].

Понятие устойчивости содержит в себе стабильность функционирования, надежность в профессиональной деятельности. Уровень психологической устойчивости личности несет в себе особенность проявляться как в трудовой деятельности, так и в надежности работника, профессионала. С противоположной стороны, эффективная профессиональная деятельность для многих считается основой глубинного переживания самореализации, что оказывает влияние на удовлетворение жизнью в целом, на настроение и психологическую устойчивость.

Сниженный уровень устойчивости может приводить к тому, что, попав в экстремальную ситуацию, человек сможет преодолеть ее с негативными результатами, что отразится на психическом и соматическом здоровье, а также

может оказать влияние на личностное развитие и поддержание межличностных отношений.

Психологическую устойчивость личности имеет смысл исследовать не только как сложное качество личности, но и определенный синтез единичных качеств и способностей. Выражение устойчивости зависит от большого количества личностных особенностей и социальной среды.

Для более глубокого понимания и актуальности данной проблемы, приведем несколько примеров.

Сотрудники правоохранительных органов на вертолете отправляются для выполнения поставленной задачи. Противник открывает огонь, в голову одного из сотрудников попадает пуля, ранение оказывается смертельным. Оказавшись в данной ситуации, люди испытывают избыточное стрессовое воздействие, что выводит их из адекватного состояния, кого-то начинает тошнить. Вертолет возвращается на базу, выполнить поставленную задачу сотрудникам не удалось, в связи с тем, что они не справились с возникшей ситуацией и ее воздействием.

Большинство сотрудников нуждаются в психологической подготовке [207; 208].

По мнению В.А. Трапезникова, «Постоянное напряжение и вообще любые психические раздражители, выводящие из равновесия, не только ведут к утомлению, но и значительно снижают надежность работы» [218].

Воздействие напряженной ситуации на поведение сотрудника обусловлено не только характером задачи и конкретной обстановкой, но также индивидуальными особенностями, мотивами, опытом, знаниями, умениями, а также физиологическими и эмоционально-волевыми аспектами. Напряженная ситуация в данном контексте воспринимается как усложнение условий деятельности, которое приобретает особую значимость для личности, группы или коллектива [196].

Профессиональная деятельность сотрудников правоохранительных органов постоянно связана с физическими, психологическими, а часто экстремальными

нагрузками. А эффективность деятельности в экстремальных условиях напрямую зависит от психологической устойчивости к возникающим стрессовым ситуациям.

Экстремальные условия – это такие условия, которые требуют от сотрудника предельного напряжения физиологических и психических функций, в самой резкой форме выходящей за существующие границы физиологической нормы.

Экстремальная ситуация не ограничивает модель поведения сотрудника, а лишь накладывает выбор возможных способов его ответных действий на складывающиеся вокруг обстоятельства [49]. Возникающие отклонения от существующих оптимальных обстоятельств деятельности вызывают увеличение волевого усилия или, по-другому говоря, зарождают напряжение. Негативные факторы, увеличивающие напряжение, причисляются к следующим группам [27]:

- ощущение физического дискомфорта;
- биологический страх;
- дефицит времени на выполнение;
- высокая сложность поставленной задачи;
- завышенная важность получения ошибочного действия;
- присутствие релевантных препятствий;
- неудача по объективной причине;
- нехватка имеющейся в распоряжении информации для принятия решений;
- недогрузка информацией (сенсорная депривация);
- избыток информации;
- проблемные условия, т.е. условия, вызывающие противоречия при выполнении действий.

Необходимая устойчивость сотрудников правоохранительных органов характеризуется: адекватной оценкой имеющихся в наличии ресурсов и умением их разумно использовать в своих целях, а также в возникающих экстремальных ситуациях; наличием необходимой мотивационной составляющей с гармоничной совокупностью внутренних и внешних мотивов и мотивационных идей, адекватно выбранной профессиональной деятельности; адекватной и стабильной

самооценкой; способностью к когнитивной оценке возможных экстремальных ситуаций и выработыванию подходящих стратегий действия; способностью к эмоционально-волевой саморегуляции в стрессогенных и экстремальных условиях.

Характеристика психических состояний

Психическое состояние сотрудников правоохранительных органов многообразно. Помимо вышеперечисленного, существует несколько основных типов и групп.

Первая группа состоит из позитивных психических состояний, проявляющихся в активной форме. К ним относятся следующие условия: боевая готовность, активность, восхождение, напряжение, устойчивость.

Вторую группу составляют пассивные психические состояния: самоуспокоенность, напряжение, предбоевая апатия, отсутствие и недостаток концентрации, сдержанность.

В третью группу входят психические состояния, которые проявляются в активной форме и негативной ориентации: предбоевая «лихорадка», состояние страха, упадка, паники и стресса.

В четвертую группу входят негативные психические состояния, проявляющиеся в пассивной форме: скованность, фрустрация, обсессивно-компульсивное расстройство, тревога.

Воздействие на военнослужащих разнообразных раздражителей в экстремальных условиях, в условиях длительной враждебности вызывает устойчивые психические состояния. Эти данные подтверждаются имеющимся огромным опытом ведения продолжительных боевых действий в период Великой Отечественной войны, локальных военных действий послевоенного периода (Корея, Афганистан, Чечня) [34].

Длительное воздействие негативной ориентированности на психическое состояние зачастую вызывает не только нарушение психики, но и всей нервно-психической деятельности сотрудника правоохранительных органов.

Обобщая проанализированные материалы, посвящённые анализу боевых действий в условиях нашего времени, можно утверждать, что приблизительно

половина сотрудников правоохранительных органов склонны к различного рода неврозам [7, 8, 98].

Вывод по главе 1

Проблема формирования произвольной саморегуляции у сотрудников правоохранительных органов является частью общей проблемы боевой подготовки.

Анализ научно-методической литературы показал, что проблема формирования произвольной саморегуляции является актуальной (необходимым условием эффективной деятельности).

Произвольная саморегуляция сотрудников правоохранительных органов представляет собой способность управления своим психическим состоянием в экстремальных ситуациях деятельности. Проявляется эта способность в момент осознанности и самоопределения.

Проблема формирования произвольной саморегуляции решается нами с помощью определенного системного подхода, использования имеющегося инструментария в виде различных методов, методик и понимания механизмов саморегуляции.

Основой произвольной саморегуляции является осознанность и самоопределение. Сотрудник правоохранительных органов, являющийся субъектом, должен определиться и осознать себя, понять, что ему необходимо для выполнения поставленной цели, и в зависимости от условий выбрать инструмент воздействия.

Нервно-психическая устойчивость (НПУ) – широкое понятие, охватывающее огромный пласт помимо военной деятельности. НПУ является определенной устойчивостью к психическим стрессорам. При этом чаще всего под НПУ понимают уровень стрессоустойчивости и психической адаптивности к

изменяющимся условиям среды. На данный момент в психологической науке нет единого мнения по отношению к термину стрессоустойчивость и его содержанию. Проведя определенную аналитическую деятельность по представленной тематике, А.П. Катунин делает вывод, что устойчивость нельзя подвести только лишь к стабилизации определенных состояний, она «охватывает сохранность процесса – цепь состояний во времени» [95]. Проявляясь активным направлением характера, она представляет собой неотделимый элемент развития, одну из граней процесса адаптации, включая как результат, так и процесс.

Соответственно этому мнению, стрессоустойчивость является частным случаем психической устойчивости, которая проявляется при воздействии стрессовых факторов.

Следовательно, стрессоустойчивость – это качество личности, характеризующееся сложностью, оно объединяет в себе целый комплекс способностей, широкий спектр явлений многоуровневого характера.

Основным критерием нервно-психической устойчивости является повышенная эффективность деятельности в сложной эмоциональной среде. Основными критериями НПУ выступают диагностические критерии пограничных нарушений личности.

Изучение саморегуляции связано с определением субъекта и объекта регуляции. В нашем случае субъектом является состояние. Саморегуляция рассматривается как метод произвольной саморегуляции психики.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОИЗВОЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

2.1. Организация, этапы и методики исследования

Данная глава посвящена описанию диагностического аппарата исследования и анализу полученных результатов экспериментальной работы на этапе констатирующего эксперимента.

Цель нашего исследования заключалась в том, чтобы определить уровень саморегуляции и влияние методов произвольной саморегуляции на осознанность и повышение уровня нервно-психической устойчивости у сотрудников правоохранительных органов, а также определить навыки владения техникой произвольной саморегуляции для управления частотой сердечного ритма оцениваемые с использованием аппарата «Бос-пульс».

Гипотеза исследования предполагает, что авторская программа формирования произвольной саморегуляции, представленная в виде тренинга, позволяет эффективно и в сжатые сроки обучить сотрудников правоохранительных органов произвольной саморегуляции.

Задачи экспериментального исследования:

- На основе изучения произвольной саморегуляции сформировать психодиагностический комплекс,
- определить уровень саморегуляции,
- измерить уровень нервно-психической устойчивости и ЧСС,
- определить уровень осознанности,
- обучить сотрудников методам произвольной саморегуляции,
- определить эффективность составленной программы формирования произвольной саморегуляции у сотрудников правоохранительных органов в профессиональной деятельности.

На каждый исследуемый уровень нами были подобраны по две методики диагностики.

На наш взгляд, одним из наиболее доступных и оптимальных инструментов оценивания саморегуляции является методика В.И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения», а для измерения способности управлять частотой сердечных сокращений использовалась методика с использованием прибора (Бос-пульс) которая позволяет оценить навыки владения техникой произвольной саморегуляции.

Для определения уровня нервно-психической устойчивости использовалась экспресс-методика «Прогноз-2» и многоуровневый личностный опросник (МЛО-АМ) «Адаптивность».

Для измерения уровня осознанности использовалась шкала определения осознанного внимания – Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) (Brown & Ryan, 2003) и опросник пяти факторов осознанности (ПФОО) Five Facets Mindfulness Questionnaire (FFMQ) (Baer et al., 2006) в модификации Н.В. Гришиной, Н.М. Юмартовой.

Исследование проводилось на базах подразделений силовых структур РФ, центра спортивной подготовки «Динамо» г. Орел, СОБР по Рязанской области, спортивного клуба «Центра Дальневосточных единоборств» и Центра профессиональной подготовки инструкторов по боевой и служебной подготовке для ГУ МВД России по городу Москве.

В соответствии с целью и задачами исследования было проведено обследование 250 сотрудников правоохранительных органов, в том числе 12 старших офицеров. Так как программа формирования произвольной саморегуляции рассчитана на 328 часов подготовки, занятия проходили один раз в 3 месяца, в течении недели (сборы), в течение одного года в рамках повышения квалификации, дополнительного профессионального образования или текущей профессиональной служебной подготовки по месту службы, то получение данных констатирующего эксперимента происходило перед началом прохождения созданных учебно-боевых условий (сборов). Использование учебно-боевых

условий как основы для проведения тренинга по формированию произвольной саморегуляции является связующим звеном между боевыми и учебными условиями. Погружение сотрудника в учебно-боевые условия запускает процесс стимулирования потребности и развития способности сотрудников к самостоятельному психологическому обеспечению, что обеспечивает надежность формирования произвольной саморегуляции.

Оценка уровней психодиагностического комплекса осуществлялась посредством стандартизированных методик, состоящих из опросников. Перед началом прохождения созданных учебно-боевых условий, сотрудники информировались с методикой заполнения выданных опросников и после прохождения данного этапа переходили на тестирование с помощью аппаратного комплекса (БОС-пульс).

После окончания практических занятий, занимающих основную часть суточного времени и создающих напряженную ситуацию для участников тренинга, сотрудники выбранной экспериментальной группы переходили к тренингу, направленному на формирование произвольной саморегуляции в профессиональной деятельности.

Инструменты диагностического исследования состоят из нескольких методик:

- Многоуровневый личностный опросник (МЛО-АМ) «Адаптивность» (Маклаков А.Г., Чермянин С.В.).

Данный опросник служит для оценивания адаптационных потенциалов сотрудника на основе оценки некоторых психофизиологических и социально-психологических характеристик, отражающих интегральные особенности психического и социального развития. Многоуровневый личностный опросник (МЛО) «Адаптивность» состоит из 165 вопросов и имеет 4-е структурных уровня, что позволяет получить информацию различного объема и характера. Содержит социально-психологические и отдельные психофизиологические характеристики, в которых отражаются просуммированные характерные черты социального и нервно-психического развития, на исходных положениях включающие в себя:

- шкала поведенческую регуляцию (Пр);
- шкала моральную нормативность личности (Мн);
- шкала коммуникативный потенциал (Кп);
- шкала личностный адаптационный потенциал сотрудника (ЛАП).

При массовом обследовании, а также при дефиците времени, процесс определения социально-психологической адаптации тестируемых может быть ускорен. Для этого достаточно иметь два «ключа» - для шкалы достоверности и шкалы личностного адаптивного потенциала. Шкала (ЛАП) является шкалой более высокого уровня.

Значения по шкалам имеют высокий, средний, ниже среднего и низкий уровень.

Подробное руководство к методике находится в Приложении Б.

- Опросник В.И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения» (ССП).

Опросник ССП-98, состоящий из 46 утверждающих вопросов, из которых формируются шесть стилевых шкал, распределяемых на две группы.

Первая группа состоит из четырех шкал, определяемых в согласованности с основополагающими регуляторными процессами:

- планирования;
- моделирования;
- программирования;
- оценки результатов.

Вторая группа состоит из двух шкал, относящихся к регуляторно-личностными свойствами:

- гибкости;
- самостоятельности.

Шкала планирование характеризует индивидуальные особенности целеполагания и удержания целей, уровень сформированности у человека осознанного планирования деятельности.

Шкала моделирование позволяет диагностировать индивидуальную развитость представлений о системе внешних и внутренних значимых условий, степень их осознанности, детализированности и адекватности.

Шкала программирование диагностирует индивидуальную развитость осознанного программирования человеком своих действий.

Шкала оценивание результатов характеризует индивидуальную развитость и адекватность оценки испытуемым себя и результатов своей деятельности и поведения.

Шкала гибкость диагностирует уровень сформированности регуляторной гибкости, т.е. способности перестраивать систему саморегуляции в связи с изменением внешних и внутренних условий.

Шкала самостоятельность характеризует развитость регуляторной автономности.

Шкала общий уровень саморегуляции характеризует общий уровень сформированности индивидуальной системы, осознанной саморегуляции произвольной активности человека.

Цель данной методики – это диагностика развития индивидуальной саморегуляции и ее индивидуального профиля, включающего показатели планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, а также показатели развития регуляторно – личностных свойств гибкости и самостоятельности. Каждая шкала состоит из девяти утверждающих вопросов. Структура опросника сформирована таким образом, что имеющийся комплекс утверждающих вопросов состоит из двух шкал для того, чтобы их можно было причислить к характеристике как управляющего процесса, так и особенности регуляции. Этот диагностический метод предназначен не только для индивидуального саморегулирования и личного профилирования. Он позволяет находить решения практических задач, таких как распознавание индивидуального профиля различных регуляторных процессов и уровня сформировавшейся общей саморегуляции, что является начальным элементом успеха в освоении новейших видов деятельности.

Саморегуляция произвольной активности человека понимается как системно организованный психический процесс по инициации, построению, поддержанию и управлению всеми видами и формами внешней и внутренней активности, который

направлены на достижение принимаемых субъектом целей (Конопкин, Моросанова, Степанский).

По определению В.И. Моросановой, «стилевыми особенностями саморегуляции являются типичные для человека и наиболее существенные индивидуальные особенности самоорганизации и управления внешней и внутренней целенаправленной активностью, устойчиво проявляющееся в различных её видах».

Стиль саморегуляции проявляется в том, каким образом человек планирует и программирует достижение жизненных целей, учитывает значимые внешние и внутренние условия, оценивает результаты и корректирует свою активность для достижения субъективно-приемлемых результатов, в том, в какой мере процессы самоорганизации развиты и осознанны.

Выделяют несколько уровней для каждой из 6 шкал:

- низкий уровень;
- средний уровень;
- высокий уровень.

Подробное руководство к методике находится в Приложении В.

Экспресс-методика «Прогноз-2» используется для оценки нервно-психической неустойчивости (В.Ю. Рыбников).

Данная методика служит для оценивания уровня нервно-психической устойчивости у сотрудников правоохранительных органов и дает возможность обнаружить определенные показатели индивидуальных патологий, а также осуществляет оценку возможности появления нервно-психических срывов. Методика содержит 86 вопросов, отвечая на которые сотрудник вынужден сказать «да» или «нет».

Итоги исследования выражаются численным показателем (в баллах), исходя из которых формируется решение об имеющемся уровне нервно-психической устойчивости и возможности нервно-психических срывов.

Выделяют несколько уровней нервно-психической устойчивости:

- низкая;

- ниже среднего;
- средняя;
- высокая.

Подробное руководство к методике находится в Приложении Г.

- Шкала определения осознанного внимания – Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) (Brown & Ryan, 2003).

Данный опросник служит для оценки осознанности в повседневной жизни. Пункты этой одномерной методики описывают отсутствие или присутствие внимания и осознанности того, что происходит в настоящем. Опросник содержит в себе 15 вопросов, предназначенных для оценки осознанности, восприимчивого внимания и понимания того, что происходит в настоящий момент. Опросник определяет уникальное качество сознания, связанное с прогнозом различных видов саморегуляций и здоровья. Подробное руководство к опроснику находится в Приложении Д.

- Опросник пяти факторов осознанности (ПФОО) Five Facets Mindfulness Questionnaire (FFMQ) (Baer et al., 2006) в модификации Н.В. Гришиной, Н.М. Юмартовой.

Опросник содержит 39 утверждений с выбором оценки справедливости утверждения для человека по 5 – балльной шкале Ликкерта от «никогда или очень редко верно» до «очень часто или почти всегда верно» и служит для оценки уровня осознанности. Включает в себя пять факторов:

1. Описание (называние, умение трансформировать собственные эмоции, присутствующие ощущения и возникающие мысли в слова).
2. Безоценочность (отсутствие оценки по отношению к имеющемуся жизненному опыту).
3. Нереагирование (отсутствие реакции на внутренние процессы, побуждения);
4. Осознанность действий (концентрация, выполнение действий не автоматически).
5. Наблюдение (проявление и направление внимания к происходящим ощущениям, мыслям и чувствам).

Выделяют несколько уровней для каждой из 5 шкал:

- низкая;
- ниже среднего;
- средняя;
- высокая.

Подробное руководство к опроснику находится в Приложении Е.

- Методика исследования влияния программы по произвольной саморегуляции на частоту сердечных сокращений (ЧСС) с помощью прибора биологически обратной связи (БОС-пульс)

Цель проведения методики – определение способности воздействовать на частоту сердечных сокращений.

Процедура исследования. Экспериментатор усаживает обследуемого и подключает датчик аппарата к пальцу, предварительно запустив программное обеспечение.

Находясь в условиях виртуального соревнования, сотрудник имеет возможность попробовать различные способы расслабления: дыхательные техники, аутотренинг, визуализацию. Какой способ действует эффективнее, легко понять, глядя на экран компьютера по результатам игры.

Анализ результатов проводится путем количественного анализа. При количественном анализе оценивается выигрышная попытка (1 балл) или проигрышная (0 баллов). Дается 5 попыток.

Подробное руководство к методике находится в Приложении Ж.

Аппаратура. Модуль «БОС-Пульс» регистрирует ЧСС методом фотоплезмограммы с ногтевой фаланги пальца.

ТУ 9444-002-2355 1582-2000

- тип связи с ЭВМ – USB порт;
- постоянное напряжение питания, В не ниже 5,5;
- продолжительность работы – не менее 100 ч;
- рабочий диапазон ЧСС, уд/мин. – 30–150;
- габаритные размеры, мм – 90x50x25;

- масса, г – не более 100;
- по условиям эксплуатации аппарат соответствует климатическому исполнению УХЛ 4.2 ГОСТ 15150-69;
- по электробезопасности прибор относится к изделиям 1 кл. по ГОСТ Р 50267.0-92 (МЭК 601-1-88), степень защиты В.

Исследование, основанное на теоретических подходах отечественной и зарубежной науки, проводилось в четыре этапа.

1 этап – аналитико-исследовательский процесс. Изучение понятийного аппарата, представленного в диссертационном исследовании, изучение научных источников для определения методов и методик исследования.

2 этап – констатирующий эксперимент. На данном этапе был сформирован психодиагностический комплекс, направленный на определение уровня саморегуляции, осознанности, нервно-психической устойчивости и возможности управления ЧСС у сотрудников правоохранительных органов. Выбор методик осуществлялся в соответствии с предметом, целью, задачами и гипотезой исследования.

3 этап – формирующий эксперимент. Цель формирующего эксперимента – реализация с сотрудниками экспериментальной группы мероприятий в виде тренинговых занятий, направленных на обучение методам произвольной саморегуляции по авторской программе. Данная программа представлена в виде тренинга.

Под тренингом подразумевается – метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений, навыков и определенных установок.

4 этап – контрольный эксперимент. Цель контрольного эксперимента – определение эффективности проделанной работы.

Обследование сотрудников проходило в первый и последний день тренинга. В первый день – до начала тренинга, в последний – после окончания. Время обследования – 2 часа.

Обработка данных производилась с использованием программы для количественной обработки эмпирических данных SPSS Statistics (аббревиатура

англ. «Statistical Package for the Social Sciences» — «статистический пакет для социальных наук»), методами математической статистики с использованием:

1. *U-критерий Манна-Уитни* – непараметрический статистический критерий, используемый для сравнения двух независимых выборок по уровню какого-либо признака, измеренного количественно.

2. *t-критерий Стьюдента* – параметрический статистический критерий для независимых выборок применяется для сравнения средних значений двух независимых между собой выборок.

3. *Коэффициент ранговой корреляции Спирмена* – непараметрический метод, направленный на статистическое изучение связи между явлениями.

Данные считались достоверными при $p \leq 0,05$.

Выбранные методики проведения констатирующей части эксперимента, сбор, обобщение и обработка аналитических данных позволили полноценно решить исследовательские задачи и реализовать экспериментальный замысел.

2.2. Анализ результатов исследования

Сотрудники правоохранительных органов, прошедшие исследование, продемонстрировали понимание и желание в нем участвовать.

Анализируя данные, полученные с помощью методики «Прогноз-2», отображенные в таблице 1 приложения 1, отмечаем, что низкий уровень нервно-психической устойчивости НПУ показали 9 сотрудников правоохранительных органов, что составляет 3,6%; уровень НПУ ниже среднего показали 60 сотрудников правоохранительных органов, что составляет 24%; 107 сотрудников правоохранительных органов показали средний уровень НПУ и 74 сотрудника правоохранительных органов показали высокий уровень НПУ, что составляет соответственно 42,8% и 29,6%. Данная информация говорит о том, что

большинство из них (70%), имея невысокий уровень НПУ, находятся в зоне риска, у них есть потенциальная возможность проявить себя негативно при выполнении служебных и специальных задач. Результаты диагностики сведены в таблицу 5 и представлены на рисунке 2, где введено сокращение: Првх - шкала нервно-психическая устойчивость (ПР).

Таблица 5 - Результаты диагностики сотрудников по методике «Прогноз-2»

Уровень устойчивости	Количество человек	%
Низкий	9	3,6
Ниже среднего	60	24
Средний	107	42,8
Выше среднего	74	29,6

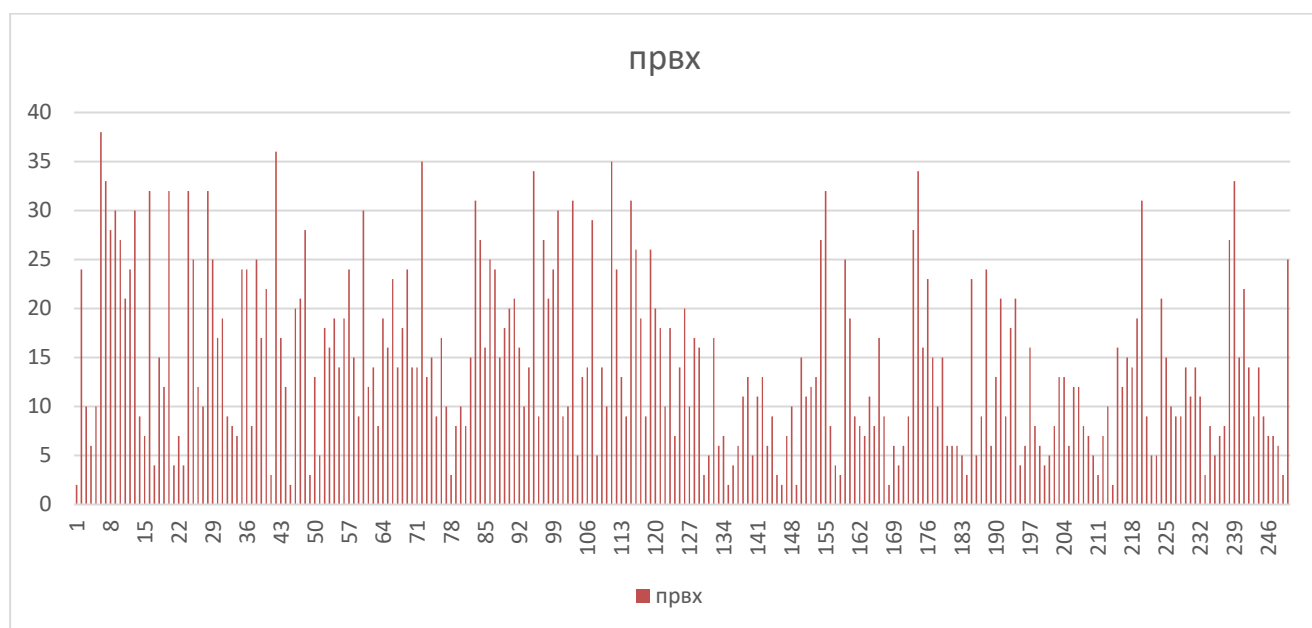


Рисунок 2 - Результаты диагностики сотрудников по методике «Прогноз-2»

Анализируя данные, полученные с помощью методики «Адаптивность» (см. таблицу 1, приложение А), отмечаем, что 0 сотрудников правоохранительных органов показали низкий уровень по шкале «коммуникативный потенциал (КП)», что составляет 0%; 0 сотрудников правоохранительных органов продемонстрировали уровень ниже среднего по шкале «коммуникативный потенциал (КП)», что составляет 0%; 62 сотрудника правоохранительных органов

средний уровень по шкале «коммуникативный потенциал (КП)», что составляет 24,8%, и 188 сотрудников правоохранительных органов имеют уровень выше среднего по шкале «коммуникативный потенциал (КП)», что составляет 75,2%. Результаты диагностики сотрудников правоохранительных органов, полученные по методике «Адаптивность», сведены в таблицу (6) и рисунок (3), где введено сокращение: МЛОВхкп – шкала «коммуникативный потенциал (КП)».

Таблица 6 - Результаты диагностики сотрудников по методике «Адаптивность», по шкале (КП) (%)

Уровень устойчивости	Количество человек	%
Низкая	0	0
Ниже среднего	0	0
Средний	62	24,8
Выше среднего	188	75,2

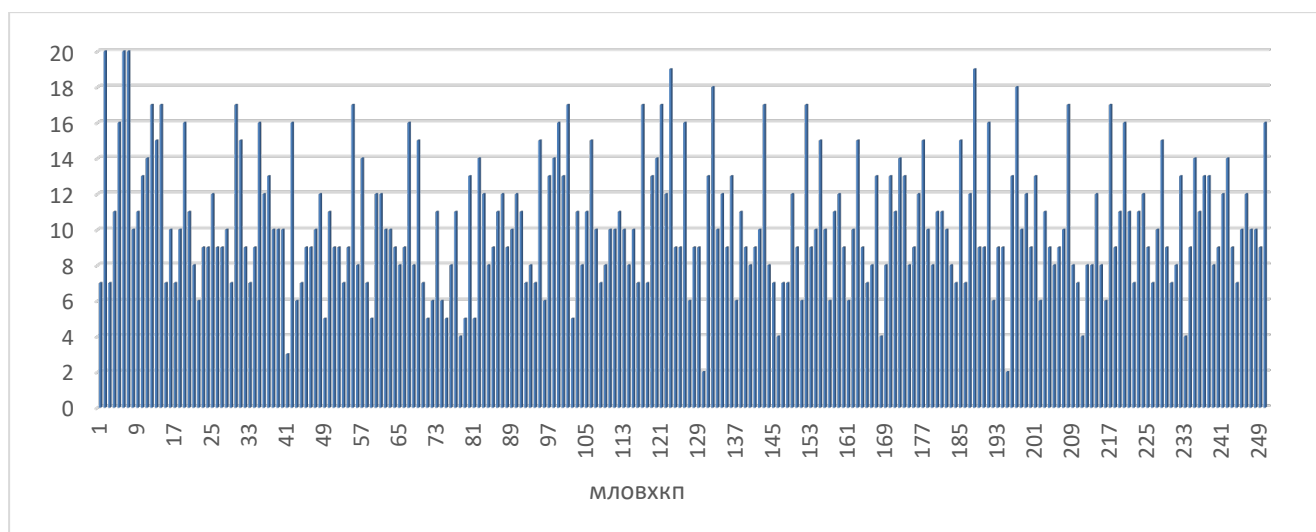


Рисунок 3 - Результаты диагностики сотрудников по методике «Адаптивность»

Анализируя данные, полученные с помощью методики «Адаптивность», отображенные в (см. таблицу 1, приложение А), отмечаем, что 0 сотрудников правоохранительных органов показали низкий уровень по шкале «моральная нормативность (МН)», что составляет 0%; 0 сотрудников правоохранительных органов продемонстрировали уровень ниже среднего по шкале «моральная нормативность (МН)», что составляет 0%; 12 сотрудников правоохранительных органов показали средний уровень по шкале «моральная нормативность (МН)», что

составляет 4,8%, и 238 сотрудников правоохранительных органов имеют уровень выше среднего по шкале «моральная нормативность (МН)», что составляет 95,2%. Результаты диагностики сотрудников правоохранительных органов, полученные по методике «Адаптивность», сведены в таблицу (7) и рисунок (4), где введено сокращение: Мловхмн – шкала «моральная нормативность (МН).

Таблица 7 - Результаты диагностики сотрудников по методике «Адаптивность», по шкале (МН) (%)

Уровень устойчивости	Количество человек	%
Низкая	0	0
Ниже среднего	0	0
Средний	6	5
Выше среднего	89	95

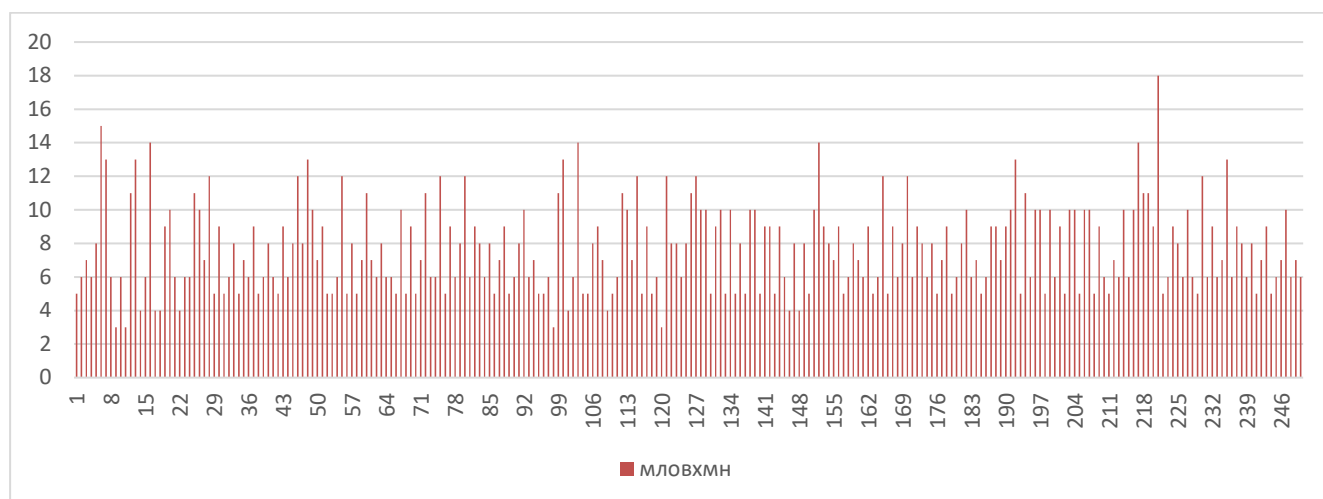


Рисунок 4 - Результаты диагностики сотрудников по методике «Адаптивность»

Анализируя данные, полученные с помощью методики «Адаптивность», отображенные в (см. таблицу 1, приложение А), отмечаем, что 88 сотрудника правоохранительных органов показали низкий уровень по шкале «личностный адаптивный потенциал (ЛАП)», что составляет 35,2%; 131 сотрудник правоохранительных органов продемонстрировали уровень ниже среднего по шкале «личностный адаптивный потенциал (ЛАП)», что составляет 52,4%; 18 сотрудников правоохранительных органов показал средний уровень по шкале

«личностный адаптивный потенциал (ЛАП)», что составляет 12,4%, и 0 сотрудников правоохранительных органов имеют уровень выше среднего по шкале «личностный адаптивный потенциал (ЛАП)», что составляет 0%. Результаты диагностики сотрудников правоохранительных органов, полученные по методике «Адаптивность», сведены в таблицу (8) и рисунок (5), где введено сокращение: Мловхлап – шкала «личностный адаптивный потенциал (ЛАП)».

Таблица 8 - Результаты диагностики сотрудников по методике «Адаптивность», по шкале (ЛАП) (%)

Уровень устойчивости	Количество человек	%
Низкая	88	35,2
Ниже среднего	131	52,4
Средний	31	12,4
Выше среднего	0	0

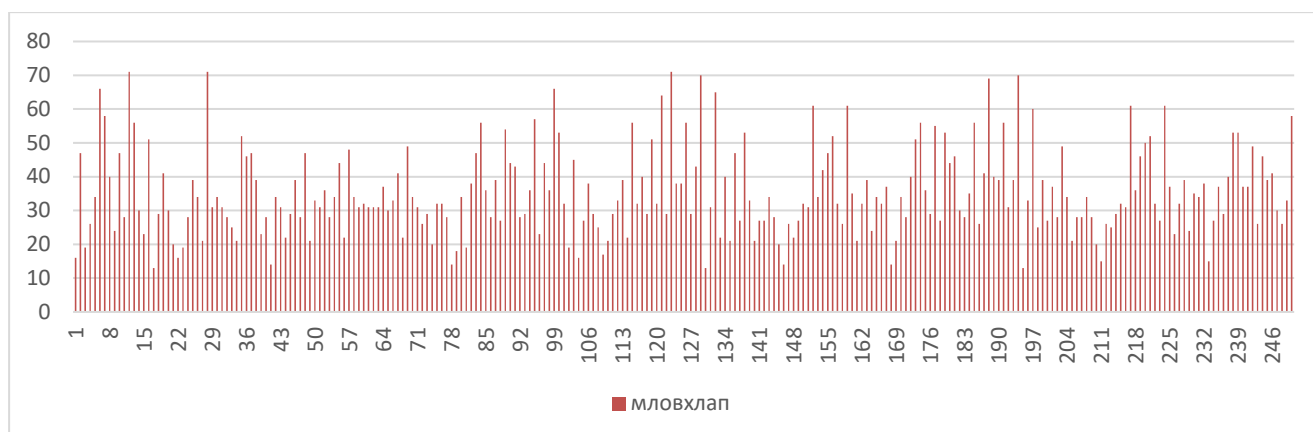


Рисунок 5 - Результаты диагностики сотрудников по методике «Адаптивность»

Анализируя данные, полученные с помощью методики «Адаптивность», отображенные в (см. таблицу 1, приложение А), отмечаем, что 14 сотрудников правоохранительных органов показали низкий уровень по шкале «поведенческая регуляция (ПР)», что составляет 5,6%; 57 сотрудников правоохранительных органов продемонстрировали уровень ниже среднего по шкале «поведенческая регуляция (ПР)», что составляет 22,8%; 76 сотрудников правоохранительных органов показали средний уровень по шкале «поведенческая регуляция (ПР)», что

составляет 30,4%, и 103 сотрудника правоохранительных органов имеют уровень выше среднего по шкале «поведенческая регуляция (ПР)», что составляет 41,2%. Представленные выше результаты методики демонстрируют, что большинство обследованных сотрудников правоохранительных органов имеют хорошо развитые показатели коммуникативного потенциал и моральной нормативности при наличии средней поведенческой регуляции и невысоком личностном адаптивном потенциале. Представленный уровень развития двух крайних характеристик, связанных с нервно-психической устойчивостью, подтверждает попадание обследуемых в группу риска.

Результаты диагностики сотрудников правоохранительных органов, полученные по методике «Адаптивность», сведены в таблицу (9) и рисунок (6), где введено сокращение: Мловхпр – шкала «поведенческая регуляция (ПР)».

Таблица 9 - Результаты диагностики сотрудников по методике «Адаптивность», по шкале (ПР) (%)

Уровень устойчивости	Количество человек	%
Низкая	14	5,6
Ниже среднего	57	22,8
Средний	76	30,4
Выше среднего	103	41,2

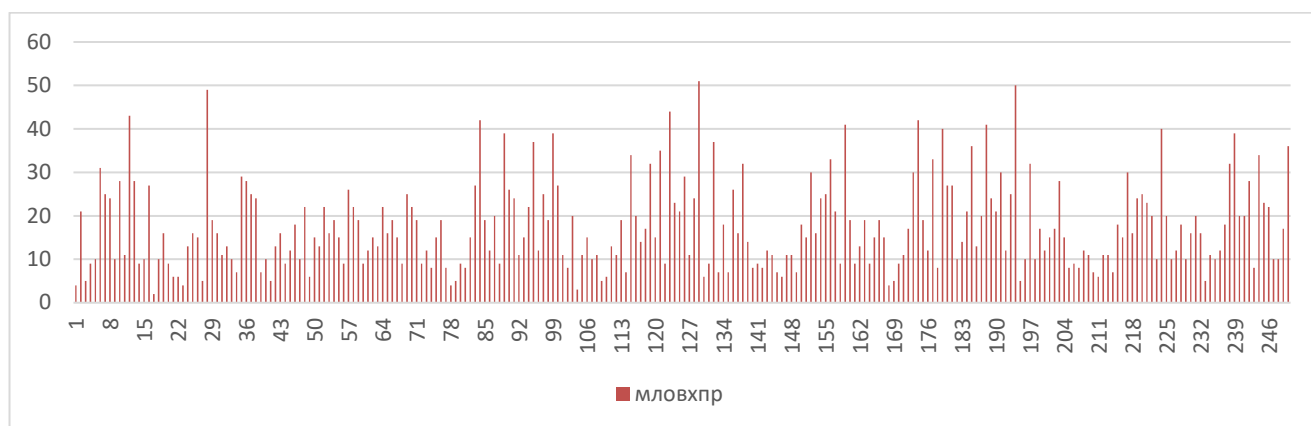


Рисунок 6 - Результаты диагностики сотрудников по методике «Адаптивность»

Анализируя способности сотрудников к воздействию на свою частоту сердечных сокращений, получаем суммарное количество удачных попыток, равное 257 баллам.

Анализируя данные, полученные с помощью опросника «Стиль саморегуляции поведения», отображенные в (см. таблицу 1, приложение А), отмечаем, что 2 сотрудника правоохранительных органов показали низкий уровень по шкале «планирование (ПЛ)», что составляет 0,8%; 104 сотрудника правоохранительных органов имеют средний уровень по шкале «поведенческая регуляция (ПЛ)», что составляет 41,6%, и 144 сотрудника правоохранительных органов имеют уровень выше среднего по шкале «поведенческая регуляция (ПЛ)», что составляет 57,6%. Представленные результаты демонстрируют высокое наличие способности сотрудников осознанно организовывать свою деятельность. Результаты диагностики сотрудников правоохранительных органов, полученные по методике «Стиль саморегуляции поведения», сведены в таблицу (10) и рисунок (7), где введено сокращение: ССПвхплан – шкала «планирование (ПЛ)».

Таблица 10 - Результаты диагностики сотрудников по методике «Стиль саморегуляции поведения», по шкале (ПЛ) (%)

Уровень планирования	Количество человек	%
Низкий	2	0,8
Средний	104	41,6
Высокий	144	57,6



Рисунок 7 - Результаты диагностики сотрудников по методике «Стиль саморегуляции поведения»

Анализируя данные, полученные с помощью опросника «Стиль саморегуляции поведения», отображенные в (см. таблицу 1, приложение А), отмечаем, что 12 сотрудников правоохранительных органов показали низкий уровень по шкале «моделирование (М)», что составляет 4,8%; 168 сотрудников правоохранительных органов показали средний уровень по шкале «моделирование (М)», что составляет 67,2%, и 70 сотрудников правоохранительных органов имеют высокий уровень по шкале «моделирование (М)», что составляет 28%. Представленные результаты демонстрируют невысокий, средний уровень развития способностей в постоянно изменяющихся условиях (например, в условиях ближнего боя с применением оружия). Результаты диагностики сотрудников правоохранительных органов, полученные по методике «Стиль саморегуляции поведения», сведены в таблицу (11) и рисунок (8), где введено сокращение: ССПвхмод – шкала «моделирование (М)».

Таблица 11 – Результаты диагностики сотрудников по методике «Стиль саморегуляции поведения», по шкале (М) (%)

Уровень моделирования	Количество человек	%
Низкий	12	4,8
Средний	168	67,2
Высокий	70	28

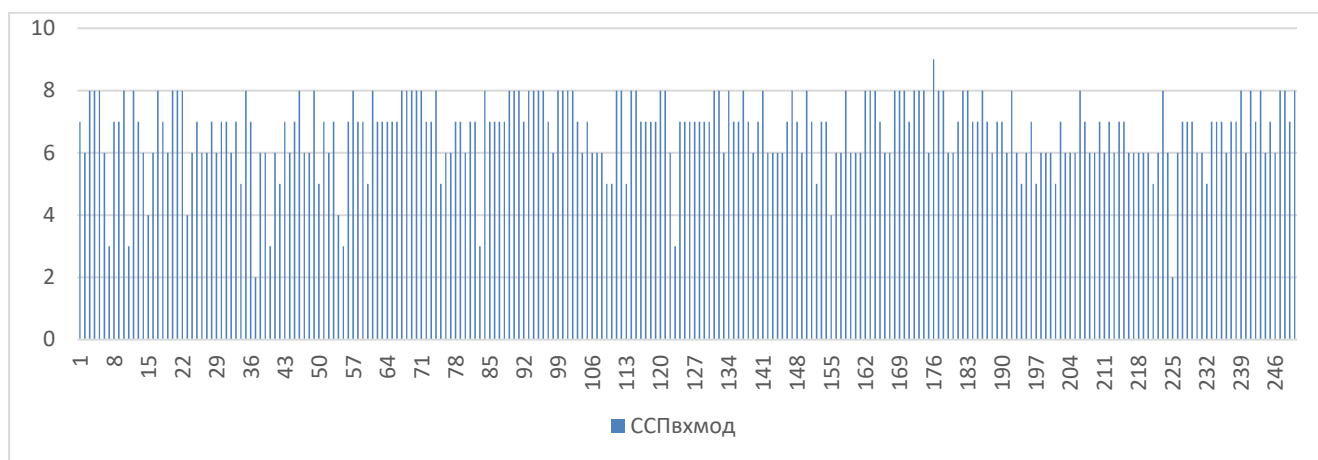


Рисунок 8 – Результаты диагностики сотрудников по методике «Стиль саморегуляции поведения»

Анализируя данные, полученные с помощью опросника «Стиль саморегуляции поведения», отображенные в (см. таблицу 1, приложение А), отмечаем, что 4 сотрудника правоохранительных органов показали низкий уровень по шкале «программирование (ПР)», что составляет 1,6%; 194 сотрудника правоохранительных органов показали средний уровень по шкале «программирование (ПР)», что составляет 77,6%, и 52 сотрудника правоохранительных органов имеют высокий уровень по шкале «программирование (ПР)», что составляет 20,8%. Представленные результаты демонстрируют среднее значение потенциальной способности обдумывать свои действия для выполнения поставленной задачи. Результаты диагностики сотрудников правоохранительных органов, полученные по методике «Стиль саморегуляции поведения», сведены в таблицу (12) и рисунок (9), где введено сокращение: ССПвхпрог – шкала «программирование (ПР)».

Таблица 12 – Результаты диагностики сотрудников по методике «Стиль саморегуляции поведения», по шкале (ПР) (%)

Уровень программирования	Количество человек	%
Низкий	4	1,6
Средний	194	77,6
Высокий	52	20,8

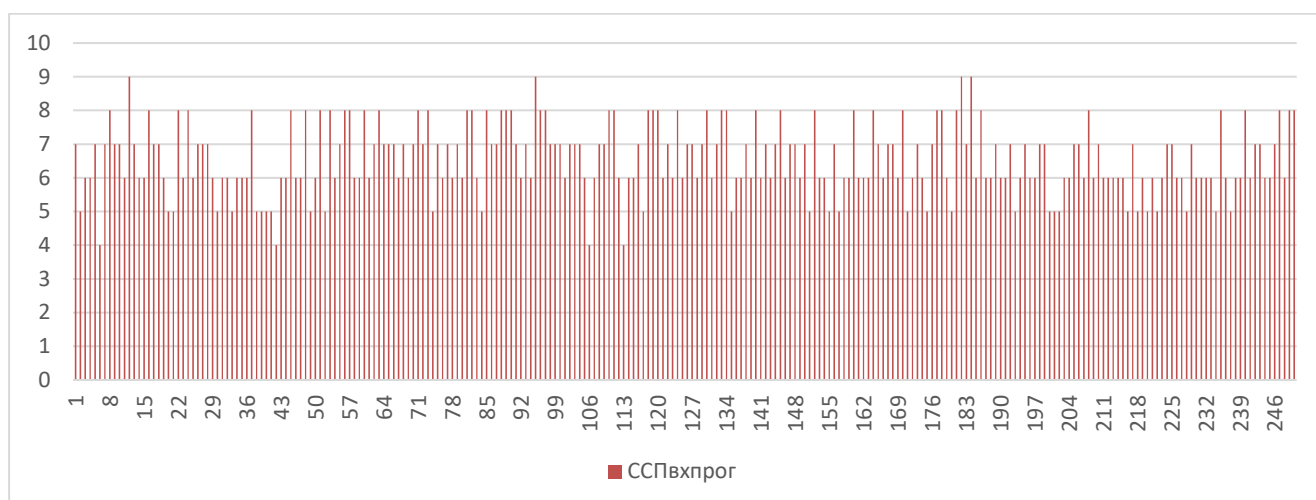


Рисунок 9 - Результаты диагностики сотрудников по методике «Стиль саморегуляции поведения»

Анализируя данные, полученные с помощью опросника «Стиль саморегуляции поведения», отображенные в (см. таблицу 1, приложение А), отмечаем, что 5 сотрудников правоохранительных органов показали низкий уровень по шкале «оценивание (ОЦ)», что составляет 2%; 142 сотрудника правоохранительных органов показали средний уровень по шкале «оценивание (ОЦ)», что составляет 56,8%, и 103 сотрудника правоохранительных органов имеют высокий уровень по шкале «оценивание (ОЦ)», что составляет 41,2%. Представленные результаты демонстрируют невысокую способность самооценки, способность критически оценивать свои действия, выявлять наличие ошибок, вносить поправки в свою деятельность. Результаты диагностики сотрудников правоохранительных органов, полученные по методике «Стиль саморегуляции поведения», сведены в таблицу (13) и рисунок (10), где введено сокращение: ССПвхоцен – шкала «оценивание (ОЦ)».

Таблица 13 - Результаты диагностики сотрудников по методике «Стиль саморегуляции поведения», по шкале (ОЦ) (%)

Уровень оценивания	Количество человек	%
Низкий	5	2
Средний	142	56,8
Высокий	103	41,2

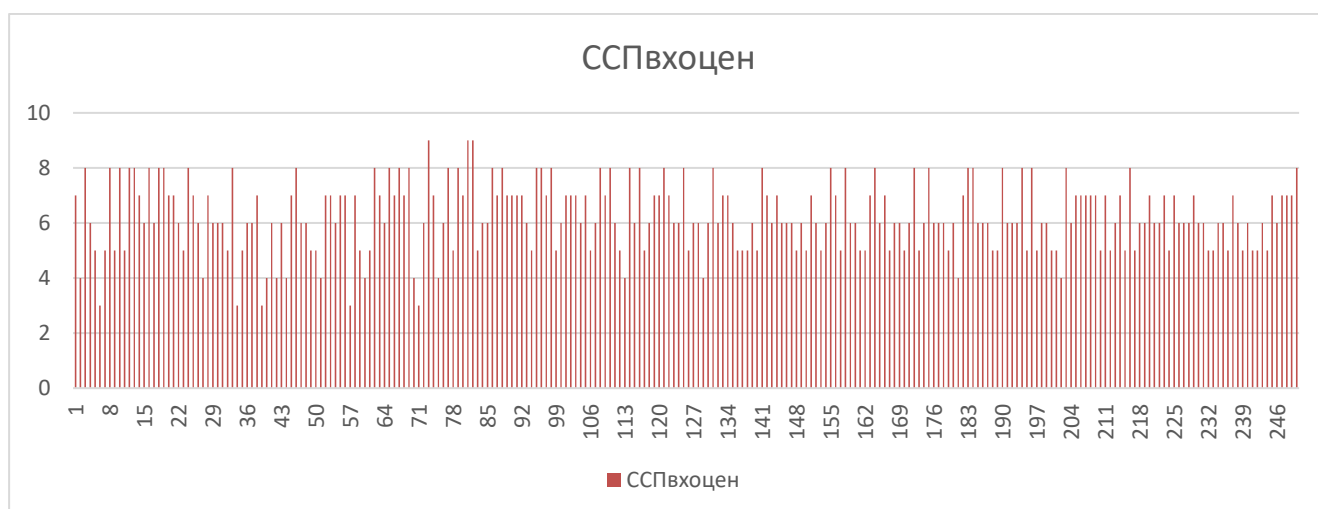


Рисунок 10 - Результаты диагностики сотрудников по методике «Стиль саморегуляции поведения»

Анализируя данные, полученные с помощью опросника «Стиль саморегуляции поведения», отображенные в (см. таблицу 1, приложение А), отмечаем, что 24 сотрудника правоохранительных органов показали низкий уровень по шкале «гибкость (Г)», что составляет 9,6%; 176 сотрудников правоохранительных органов показали средний уровень по шкале «гибкость (Г)», что составляет 70,4%, и 50 сотрудников правоохранительных органов имеют высокий уровень по шкале «гибкость (Г)», что составляет 20%. Представленные результаты демонстрируют наличие средних показателей способности сотрудников своевременно и эффективно модифицировать имеющиеся планы и стоящие задачи исполнительных действий и модели поведения. Результаты диагностики сотрудников правоохранительных органов, полученные по методике «Стиль саморегуляции поведения», сведены в таблицу (14) и рисунок (11), где введено сокращение: ССПвхгиб – шкала «гибкость (Г)».

Таблица 14 - Результаты диагностики сотрудников по методике «Стиль саморегуляции поведения», по шкале (Г) (%)

Уровень гибкости	Количество человек	%
Низкий	24	9,6
Средний	176	70,4
Высокий	50	20

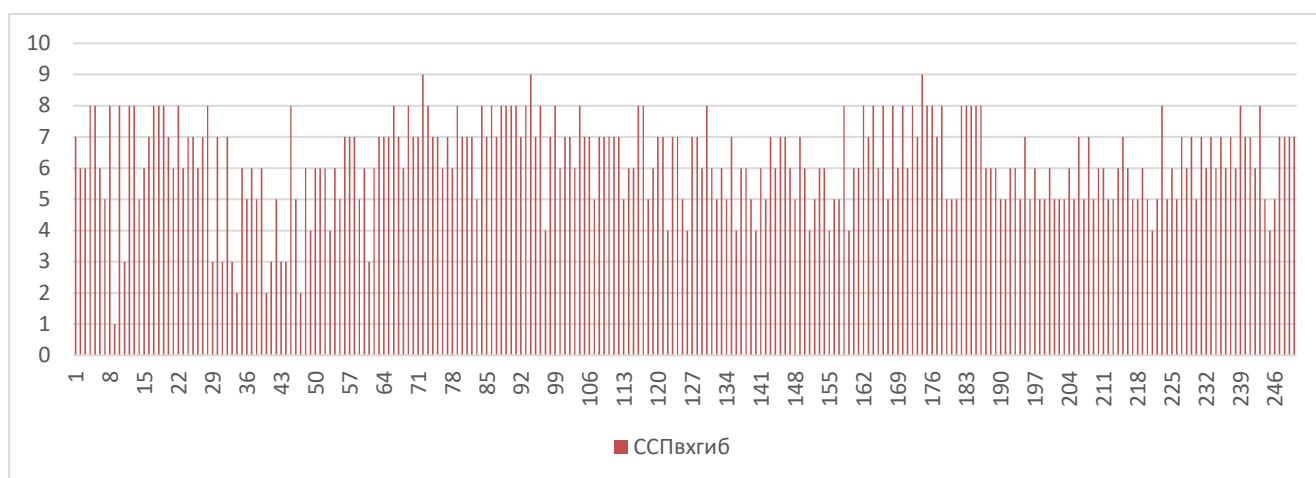


Рисунок 11 - Результаты диагностики сотрудников по методике «Стиль саморегуляции поведения»

Анализируя данные, полученные с помощью опросника «Стиль саморегуляции поведения», отображенные в (см. таблицу 1, приложение А), отмечаем, что 73 сотрудника правоохранительных органов показали низкий уровень по шкале «самостоятельность (С)», что составляет 29,2%; 154 сотрудника правоохранительных органов средний уровень по шкале «самостоятельность (С)», что составляет 61,6%, и 23 сотрудника правоохранительных органов имеют высокий уровень по шкале «самостоятельность (С)», что составляет 9,2%. Представленные результаты демонстрируют среднее качество самостоятельно принимать решение при формировании задач и моделировании деятельности, а также контролю и анализу процесса деятельности. Результаты диагностики сотрудников правоохранительных органов, полученные по методике «Стиль саморегуляции поведения», сведены в таблицу (15) и рисунок (12), где введено сокращение: ССПвхсам – шкала «самостоятельность (С)».

Таблица 15 - Результаты диагностики сотрудников по методике «Стиль саморегуляции поведения», по шкале (С) (%)

Уровень самостоятельность	Количество человек	%
Низкий	73	29,2
Средний	154	61,6
Высокий	23	9,2

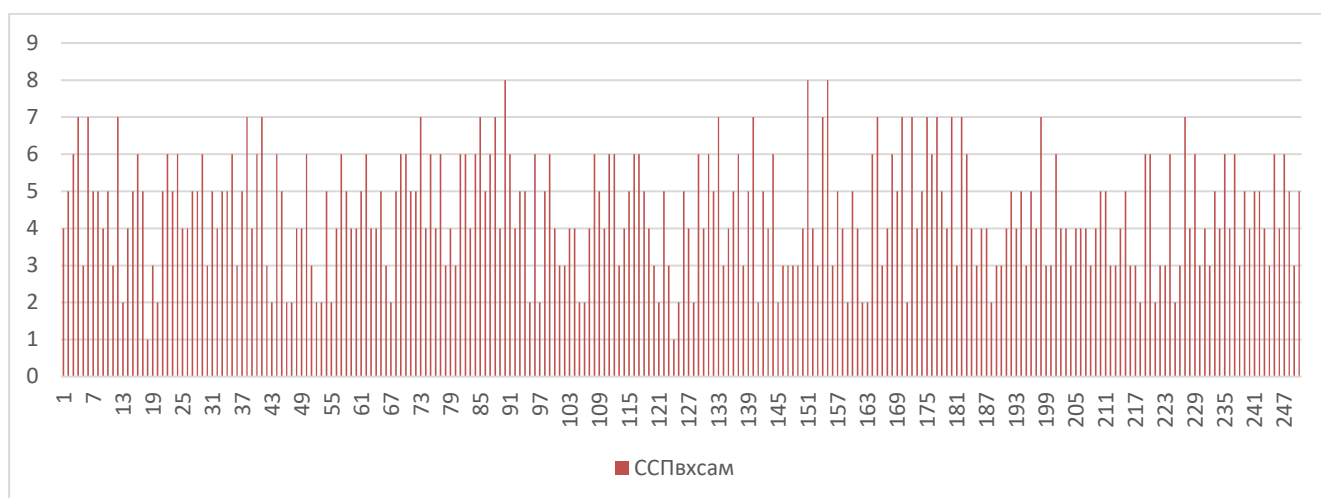


Рисунок 12 - Результаты диагностики сотрудников по методике «Стиль саморегуляции поведения»

Анализируя данные, полученные с помощью опросника «Стиль саморегуляции поведения», отображенные в (см. таблицу 1, приложение А), отмечаем, что 4 сотрудника правоохранительных органов показали низкий уровень по шкале «общая саморегуляция (ОС)», что составляет 1,2%; 121 сотрудник правоохранительных органов показал средний уровень по шкале «общая саморегуляция (ОС)», что составляет 48,4%, и 125 сотрудников правоохранительных органов имеют высокий уровень по шкале «общая саморегуляция (ОС)», что составляет 50%. Представленные результаты демонстрируют высокое наличие самостоятельности, способности гибко и адекватно реагировать на процессы окружающей среды, осознанно устанавливать и добиваться поставленной цели. Результаты диагностики сотрудников правоохранительных органов, полученные по методике «Стиль саморегуляции поведения» сведены в таблицу (16) и рисунок (13), где введено сокращение: ССПвхобщ – шкала «общая саморегуляция (ОС)».

Таблица 16 - Результаты диагностики сотрудников по методике «Стиль саморегуляции поведения», по шкале (ОС) (%)

Уровень общей саморегуляции	Количество человек	%
Низкая	4	1,6
Средний	121	48,4
Высокий	125	50

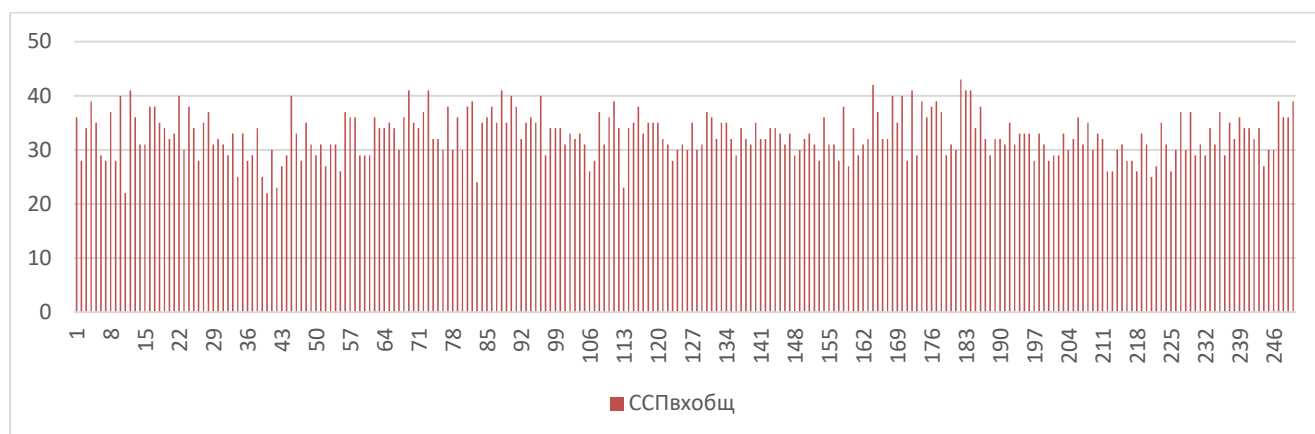


Рисунок 13 - Результаты диагностики сотрудников по методике «Стиль саморегуляции поведения»

Анализируя данные, полученные с помощью опросника «Шкала осознанного внимания (Р.А. Баер), (Mindful Attention Awareness Scale – MAAS)», отображенные в (см. таблицу 1, приложение А), отмечаем, что 4 сотрудника правоохранительных органов показали низкий уровень «осознанности», что составляет 1,6%; 237 сотрудников правоохранительных органов показали средний уровень «осознанности», что составляет 94,8%, и 9 сотрудников правоохранительных органов имеют высокий уровень «осознанности», что составляет 3,6%. Представленные показатели демонстрируют среднюю осознанность личных процессов, несмотря на то что специфика профессиональной деятельности требует высоких показателей. Результаты диагностики сотрудников правоохранительных органов, полученные по методике «Шкала внимательности и осознанности», сведены в таблицу (17) и рисунок (14), где введено сокращение: Massvx – шкала «осознанность».

Таблица 17 - Результаты диагностики сотрудников по методике «МААС» (%)

Уровень осознанность	Количество человек	%
Низкий	4	1.6
Средний	237	94.8
Высокий	9	3.6

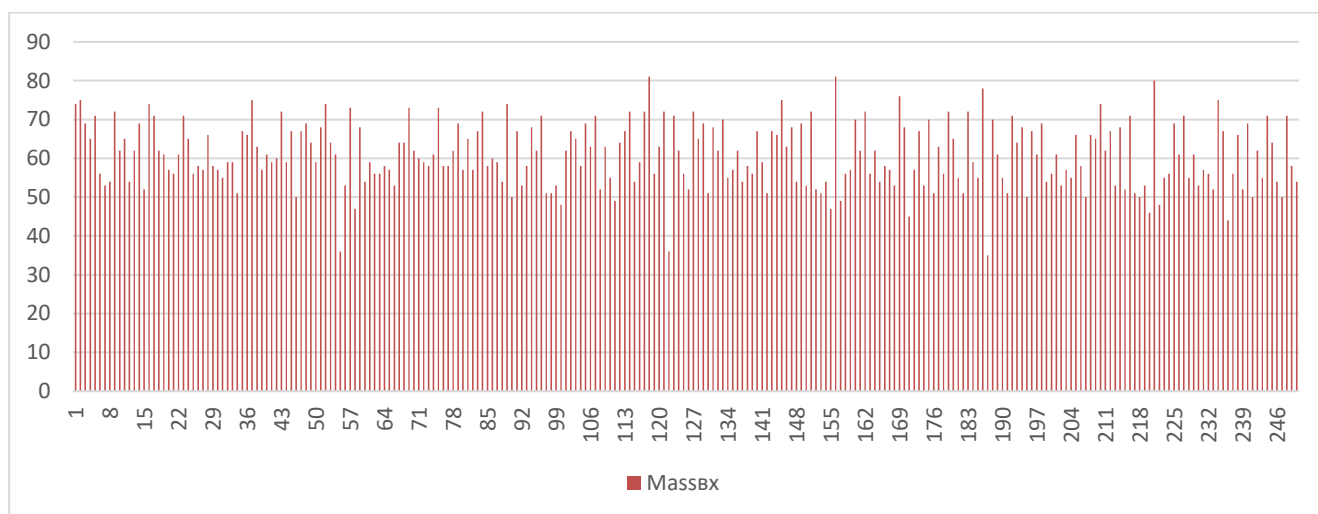


Рисунок 14 - Результаты диагностики сотрудников по методике «МААС»

Анализируя данные, полученные с помощью опросника «Пяти факторов осознанности» (Five Facet Mindfulness Questionnaire – FFMQ), отображенные в (см. таблицу 1, приложение А), отмечаем, что 1 сотрудник правоохранительных органов показал низкий уровень по шкале «описание», что составляет 0,4%; 52 сотрудника правоохранительных органов показали уровень ниже среднего по шкале «описание», что составляет 20,8%; 157 сотрудников правоохранительных органов имеют средний уровень по шкале «описание», что составляет 62,8%, и 40 сотрудников правоохранительных органов имеют высокий уровень по шкале «описание», что составляет 16%. Представленные результаты демонстрируют средний уровень способности выражать словами происходящие процессы, эмоции, ощущения. Результаты диагностики сотрудников правоохранительных органов, полученные по методике «Шкала внимательности и осознанности», сведены в таблицу (18) и рисунок (15), где введено сокращение: FassF1vx – шкала «описание».

Таблица 18 - Результаты диагностики сотрудников по методике «FMQQ» по шкале «описание» (%)

Уровень описания	Количество человек	%
Низкий	1	0.4
Ниже среднего	52	20.8
Средний	157	62.8
Высокий	40	16

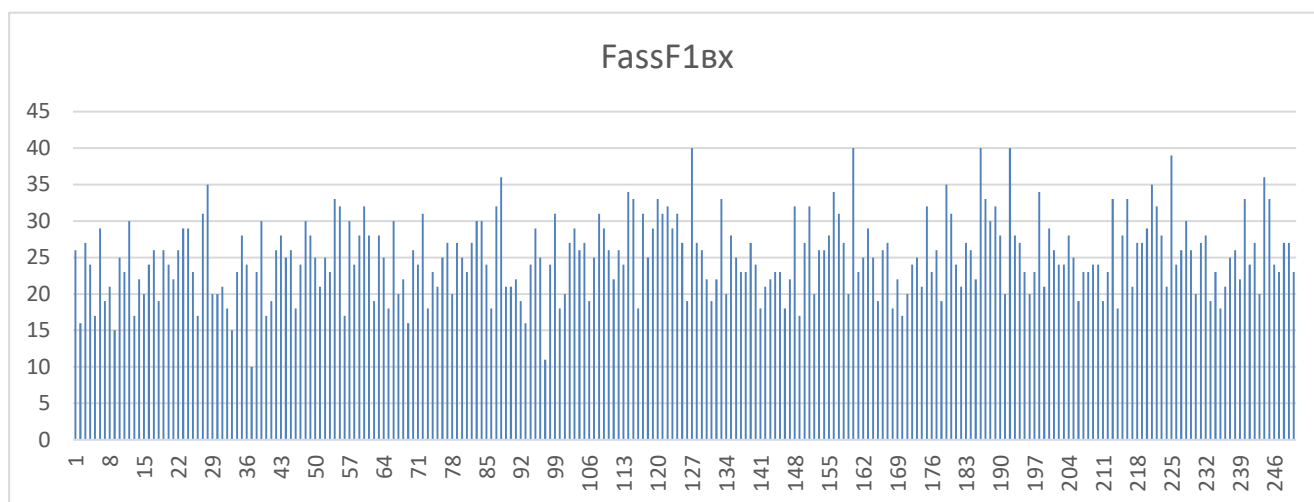


Рисунок 15 - Результаты диагностики сотрудников по методике «FMQQ»

Анализируя данные, полученные с помощью опросника «Пяти факторов осознанности» (Five Facet Mindfulness Questionnaire – FFMQ), отображенные в (см. таблицу 1, приложение А), отмечаем, что 0 сотрудников правоохранительных органов показали низкий уровень по шкале «безоценочность», что составляет 0%; 12 сотрудников правоохранительных органов показали ниже среднего уровень по шкале «безоценочность», что составляет 4,8%; 140 сотрудников правоохранительных органов показали средний уровень по шкале «безоценочность», что составляет 56%, и 98 сотрудников правоохранительных органов имеют высокий уровень по шкале «безоценочность», что составляет 39,2%. Результаты диагностики сотрудников правоохранительных органов, полученные по методике «Шкала внимательности и осознанности», сведены в таблицу (19) и рисунок (16), где введено сокращение: FassF2vx – шкала «безоценочность».

Таблица 19 - Результаты диагностики сотрудников по методике «FMQQ» по шкале «безоценочность» (%)

Уровень безоценочности	Количество человек	%
Низкий	0	0
Ниже среднего	12	4,8
Средний	140	56
Высокий	98	39,2

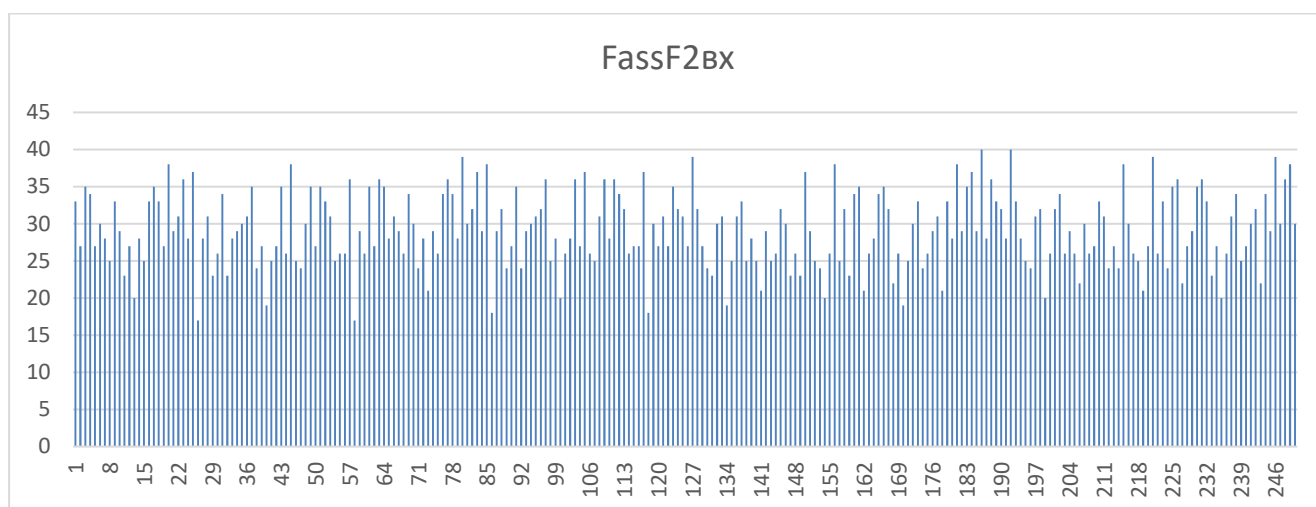


Рисунок 16 - Результаты диагностики сотрудников по методике «FMQQ»

Анализируя данные, полученные с помощью опросника «Пяти факторов осознанности» (Five Facet Mindfulness Questionnaire – FFMQ), отображенные в (см. таблицу 1, приложение А), отмечаем, что 0 сотрудников правоохранительных органов показали низкий уровень по шкале «нереагирование», что составляет 0%; 18 сотрудников правоохранительных органов показали ниже среднего уровень по шкале «нереагирование», что составляет 7,2%; 126 сотрудников правоохранительных органов показали средний уровень по шкале «нереагирование», что составляет 50,4%, и 106 сотрудников правоохранительных органов имеют высокий уровень по шкале «нереагирование», что составляет 42,4%. Представленные результаты демонстрируют среднюю способность решать поставленную задачу, несмотря на проявление мыслительного потока. Результаты диагностики сотрудников правоохранительных органов, полученные по методике «Шкала внимательности и осознанности», сведены в таблицу (20) и рисунок (17), где введено сокращение: FassF3vx – шкала «нереагирование».

Таблица 20 - Результаты диагностики сотрудников по методике «FMQQ» по шкале «нереагирование» (%)

Уровень нереагирование	Количество человек	%
Низкий	0	0
Ниже среднего	18	7,2
Средний	126	50,4
Высокий	106	42,4

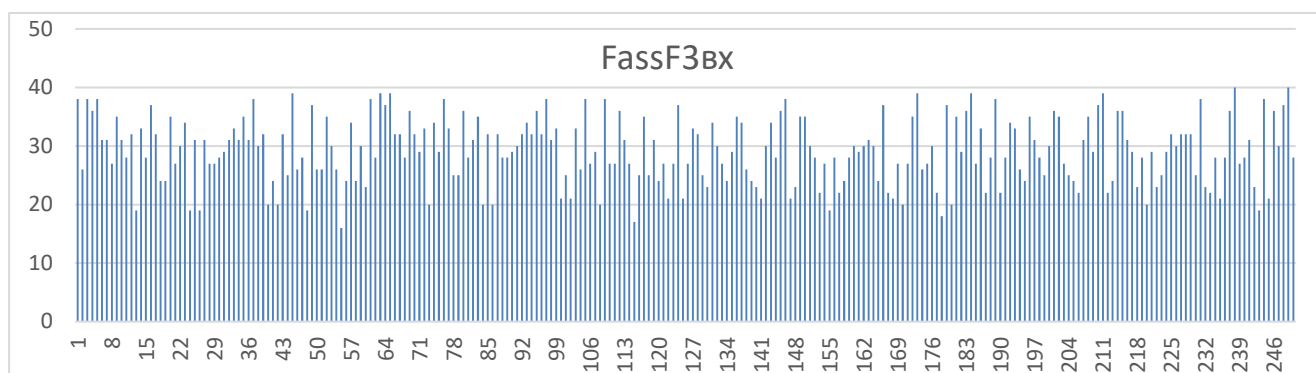


Рисунок 17 - Результаты диагностики сотрудников по методике «FMQQ»

Анализируя данные, полученные с помощью опросника «Пяти факторов осознанности» (Five Facet Mindfulness Questionnaire – FFMQ), отображенные в (см. таблицу 1, приложение А), отмечаем, что 0 сотрудников правоохранительных органов показали низкий уровень по шкале «осознанность», что составляет 0%; 18 сотрудников правоохранительных органов показали ниже среднего уровень по шкале «осознанность», что составляет 7,2%; 172 сотрудника правоохранительных органов показали средний уровень по шкале «осознанность», что составляет 68,8%, и 60 сотрудников правоохранительных органов имеют высокий уровень по шкале «осознанность», что составляет 24%. Представленные результаты демонстрируют среднюю способность к концентрации и умению осознанного выполнения задач. Результаты диагностики сотрудников правоохранительных органов, полученные по методике «Шкала внимательности и осознанности», сведены в таблицу (21) и рисунок (18), где введено сокращение: FassF4vx – шкала «осознанность».

Таблица 21 - Результаты диагностики сотрудников по методике «FMQQ» по шкале «осознанность» (%)

Уровень осознанность	Количество человек	%
Низкий	0	0
Ниже среднего	18	7,2
Средний	172	68,8
Высокий	60	24

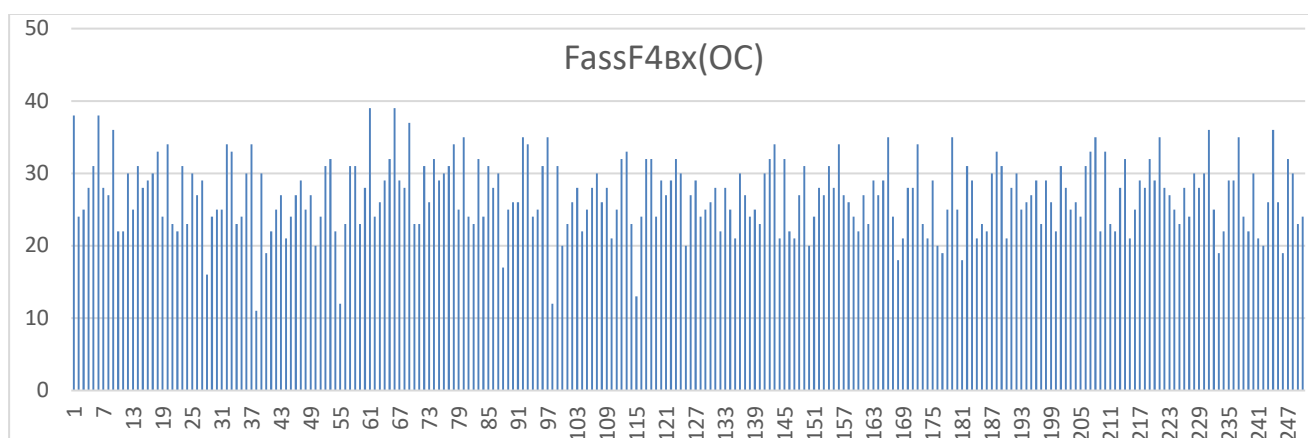


Рисунок 18 - Результаты диагностики сотрудников по методике «FMQQ»

Анализируя данные, полученные с помощью опросника «Пяти факторов осознанности» (Five Facet Mindfulness Questionnaire – FFMQ), отображенные в (см. таблицу 1, приложение А), отмечаем, что 3 сотрудника правоохранительных органов показали низкий уровень по шкале «наблюдение», что составляет 1,2%; 117 сотрудников правоохранительных органов показали ниже среднего уровень по шкале «наблюдение», что составляет 46,8%; 121 сотрудник правоохранительных органов показал средний уровень по шкале «наблюдение», что составляет 48,4%, и 9 сотрудников правоохранительных органов имеют высокий уровень по шкале «наблюдение», что составляет 3,6%. Представленные результаты демонстрируют среднюю наблюдательную способность, то есть перевод внимания на мыслительный процесс, ощущения, чувства. Результаты диагностики сотрудников правоохранительных органов, полученные по методике «Шкала внимательности и осознанности», сведены в таблицу (22) и рисунок (19), где введено сокращение: FassF5vx – шкала «наблюдение».

Таблица 22 - Результаты диагностики сотрудников по методике «FMQQ» по шкале «наблюдение» (%)

Уровень общей саморегуляции	Количество человек	%
Низкая	3	1,2
Ниже среднего	117	46,8
Средний	121	48,4
Высокий	9	3,6

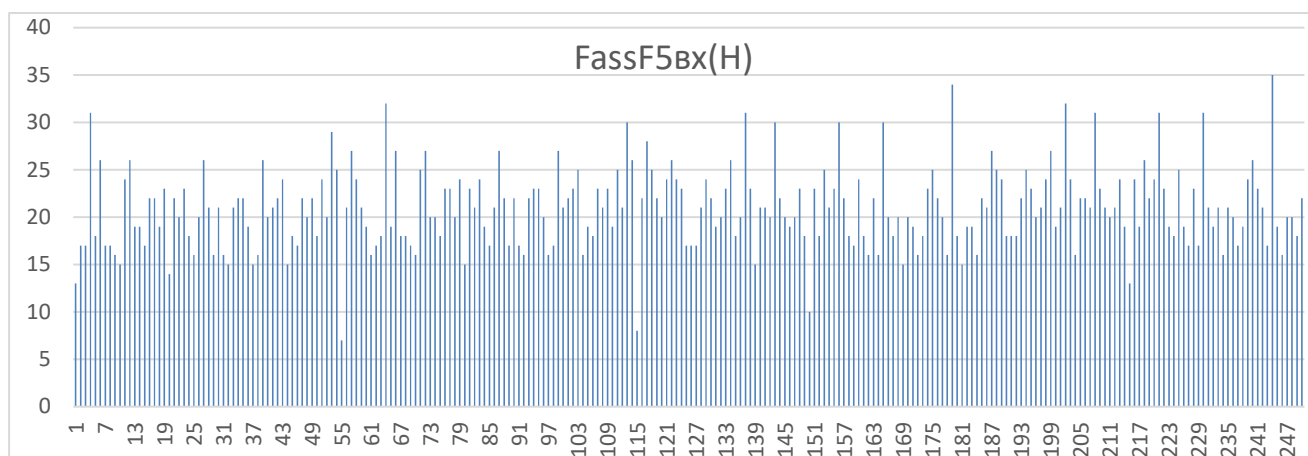


Рисунок 19 - Результаты диагностики сотрудников по методике «FMQQ»

Таблица 23 - Статистика констатирующего этапа для методик «Прогноз-2», «Адаптивность», «Бос-пульс», «ССП-98», «MAAS», «FMQQ», рассчитанная в программе SPSS

Шкала	Группа	N	Среднее	Среднеkv. отклонение	Среднеkv. Ошибка среднего
Првх	контрольная	121	16,36	8,850	,805
	экспериментальная	129	18,58	10,617	,935
БосВХОД	контрольная	121	1,12	,787	,072
	экспериментальная	129	,95	,616	,054
МЛОвхпр	контрольная	121	16,38	9,398	,854
	экспериментальная	129	18,40	10,540	,928
МЛОвхмн	контрольная	121	7,40	2,746	,250
	экспериментальная	129	7,85	2,456	,216
МЛОвхкп	контрольная	121	10,47	3,724	,339
	экспериментальная	129	10,20	3,449	,304
МЛОвхлап	контрольная	121	34,23	12,574	1,143
	экспериментальная	129	36,46	13,165	1,159
ССПвхплан	контрольная	121	6,71	1,143	,104
	экспериментальная	129	6,75	1,219	,107
ССПвхмод	контрольная	121	6,69	1,341	,122
	экспериментальная	129	6,71	1,062	,094
ССПвхпрог	контрольная	121	6,62	1,112	,101
	экспериментальная	129	6,47	,969	,085
ССПвхоцен	контрольная	121	6,34	1,458	,133
	экспериментальная	129	6,15	1,016	,089
ССПвхгиб	контрольная	121	6,35	1,642	,149
	экспериментальная	129	6,12	1,197	,105
ССПвхсам	контрольная	121	4,55	1,494	,136
	экспериментальная	129	4,33	1,543	,136
ССПвхобщ	контрольная	121	33,06	4,375	,398
	экспериментальная	129	32,53	3,760	,331
Massвх	контрольная	121	61,73	7,548	,686
	экспериментальная	129	60,05	8,814	,776
F1вх	контрольная	121	24,33	5,205	,473
	экспериментальная	129	25,77	5,308	,467
F2вх	контрольная	121	29,36	4,965	,451
	экспериментальная	129	28,99	5,112	,450
F3вх	контрольная	121	29,62	5,553	,505
	экспериментальная	129	28,82	5,642	,497
F4вх	контрольная	121	27,16	5,430	,494
	экспериментальная	129	26,69	4,391	,387
F5вх	контрольная	121	20,59	4,206	,382
	экспериментальная	129	21,26	4,262	,375

Таблица 24 - Критерий t-Стьюдента, рассчитанный для независимых выборок констатирующего этапа в программе SPSS

Шкала	Критерий равенства дисперсий Левиня		t-критерий для равенства средних
	F	Значимость	Знач. (двухсторонняя)
Првх	5,187	,024	,074
БосВХОД	11,417	,001	,058
МЛОвхпр	1,853	,175	,111
МЛОвхмн	1,841	,176	,175
МЛОвхкп	1,067	,303	,553
МЛОвхлап	,417	,519	,173
ССПвхплан	,254	,615	,783
ССПвхмод	3,823	,052	,901
ССПвхпрог	2,758	,098	,266
ССПвхоцен	20,484	,000	,227
ССПвхгиб	7,027	,009	,203
ССПвхсам	,132	,717	,271
ССПвхобщ	3,188	,075	,311
Massвх	5,286	,022	,108
F1вх	,002	,968	,032
F2вх	,385	,535	,561
F3вх	,164	,685	,261
F4вх	2,850	,093	,454
F5вх	,078	,780	,208

После произведения расчета в программе SPSS с помощью критерия для независимых выборок t-Стьюдента, используя методики диагностики: «Прогноз-2», «Адаптивность», «Бос-пульс», «ССП-98», «MAAS» и «FMQQ», представленные в таблице (23, 24), были получены результаты, где для методики «Прогноз-2» $p = 0,074$, $p \leq 0,05$, что говорит о том, что нулевая гипотеза принимается. Различия между двумя группами незначимы, так как значимость (двухсторонняя) критерия t-Стьюдента превышает показатель 0,05.

Для методики «Адаптивность» по шкале (ПР) $p = 0,111$, $p \leq 0,05$, по шкале (МН) $p = 0,175$, $p \leq 0,05$, по шкале (КП) $p = 0,553$, $p \leq 0,05$, по шкале (ЛАП) $p = 0,173$, $p \leq 0,05$. Нулевая гипотеза принимается. Различия между двумя группами незначимы, так как значимость (двухсторонняя) критерия t-Стьюдента превышает показатель 0,05.

Для методики «Бос-пульс» $p = 0,058$, $p \leq 0,05$. Нулевая гипотеза принимается. Различия между двумя группами незначимы, так как значимость (двухсторонняя) критерия t-Стьюдента превышает показатель 0,05.

Для методики «ССП-98» по шкале (Планирование) $p = 0,783$, $p \leq 0,05$, по шкале (Моделирование) $p = 0,901$, $p \leq 0,05$, по шкале (Программирование) $p = 0,266$, $p \leq 0,05$, по шкале (Оценивание) $p = 0,227$, $p \leq 0,05$, по шкале (Гибкость) $p = 0,203$, $p \leq 0,05$, по шкале (Самостоятельность) $p = 0,271$, $p \leq 0,05$, по шкале (Общая саморегуляция) $p = 0,311$, $p \leq 0,05$. Нулевая гипотеза принимается. Различия между двумя группами незначимы, так как значимость (двухсторонняя) критерия t-Стьюдента превышает показатель 0,05.

Для методики «MASS» $p = 0,108$, $p \leq 0,05$. Нулевая гипотеза принимается. Различия между двумя группами незначимы, так как значимость (двухсторонняя) критерия t-Стьюдента превышает показатель 0,05.

Для методики «FFMQ» по шкале (F1) $p = 0,032$, $p \leq 0,05$, по шкале (F2) $p = 0,561$, $p \leq 0,05$, по шкале (F3) $p = 0,261$, $p \leq 0,05$, по шкале (F4) $p = 0,454$, $p \leq 0,05$, по шкале (F5) $p = 0,208$, $p \leq 0,05$. Нулевая гипотеза принимается, кроме шкалы (F1). Различия по другим шкалам, между двумя группами незначимы, так как значимость (двухсторонняя) критерия t-Стьюдента превышает показатель 0,05.

Выводы по главе 2

С помощью методики «Прогноз-2», направленной на изучение уровней нервно-психической устойчивости (НПУ), было установлено, что 3,6% испытуемых сотрудников правоохранительных органов имеют низкий уровень НПУ, 42,8% испытуемых - средний уровень нервно-психической устойчивости, 24% испытуемых показало уровень НПУ ниже среднего, а у 29,6% испытуемых уровень НПУ - выше среднего. Таким образом, было установлено, что у большинства сотрудников, принявшим участие в исследовании (70%), имея

низкий, ниже среднего и средний уровень НПУ, находятся в зоне риска, что может негативно сказаться на выполнении ими служебных задач по охране правопорядка.

При этом анализ результатов, полученных с помощью методики «Адаптивность», показал, что 24,8% сотрудников имеют средний коммуникативный потенциал (КП), а 75,2% из них - уровень его развития выше среднего; 4,8% - среднюю моральную нормативность (МН), а 95,2% - ее уровень выше среднего.

Низкий личностный адаптивный потенциал (ЛАП) был обнаружен у 35,2%, средний – у 12,4%, а уровень его развития ниже среднего – у 52,4%. 5,6% сотрудников отличались низкой, 30,4% - средней поведенческой регуляцией (ПР)», у 22,8% - она развита на уровне ниже среднего, у 41,2% - выше среднего.

Данные результаты говорят о том, что большинство обследованных сотрудников правоохранительных органов имеют хорошо развитые коммуникативный потенциал и моральную нормативность при средней поведенческой регуляции и невысоком личностном адаптивном потенциале. Уровень развития двух последних характеристик, связанных с нервно-психической устойчивостью, подтверждает попадание их в группу риска.

С помощью методики «Стиль саморегуляции поведения» у 57,6% испытуемых сотрудников был выявлен высокий уровень планирования, указывающий на их способность к осознанному планированию деятельности; у 50% - высокий уровень общей саморегуляции, свидетельствующий о том, что они самостоятельны; гибко и адекватно реагируют на изменение условий, уверенно чувствуют себя в незнакомых ситуациях; могут осознанно формулировать и достигать цели. Кроме того, у 77,6% из них был обнаружен средний уровень программирования, указывающий на потребность продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей; у 70,4% - средняя гибкость, способность при изменении среды быстро оценивать изменение значимых условий, а также легко перестраивать планы и программы исполнительских действий и поведения. 67,2% сотрудникам свойственен средний уровень моделирования, т.е. способность в условиях неожиданно меняющихся

обстоятельств, при огневом контакте, переходе на другую систему работы гибко изменять модель значимых условий и, соответственно, программу действий. 61,6% из них имеют среднеразвитую самостоятельность при планировании деятельности и поведения, организации работы по достижению выдвинутой цели, контролем за ходом ее выполнения, анализе и оценке промежуточных и конечных результатов деятельности; 56,2% - средний уровень оценивания результатов, развитости и адекватности самооценки, критичности своих действий, способности к выявлению ошибок.

При помощи «Шкалы внимательности и осознанности (Mindful Attention Awareness Scale - MAAS)» у подавляющего большинства - 94,8% - испытуемых сотрудников правоохранительных органов была обнаружена средняя осознанность своих действий и когнитивных процессов и только у 3,6% высокий ее уровень (низкий имели 1,6% респондентов), несмотря на высокие требования к этой личностной характеристике у представителей данной профессиональной группы, обусловленные спецификой их служебной деятельности.

По пяти аспектам осознанности (Five Facet Mindfulness Questionnaire - FFMQ) были получены следующие результаты: у 62,8% сотрудников был выявлен средний уровень описания (шкала F1), т.е. умения выразить в словах эмоции, ощущения, мысли; у 56% из них был обнаружен средний уровень безоценочности (шкала F2) - отсутствия личностной привязки по отношению к опыту. 50,4% респондентов имеют средний уровень нереагирования (шкала F3) - способности выполнять поставленную задачу в независимости от возникающих мыслей; 68,8% - такой же уровень осознанности (шкала F4), который проявляется в умении концентрироваться и действовать осознанно, и 48,4% - наблюдения (шкала F5), т.е. внимания к мыслям, ощущениям и чувствам

При определении способности сотрудников регулировать свою частоту сердечных сокращений в среднем были обнаружены лишь 1-2 успешных попытки из 5. Это говорило о том, что обследованные сотрудники правоохранительных органов испытывали затруднения с расслаблением и невысоко развитые умения

осознанно управлять своим состоянием с помощью имеющихся навыков саморегуляции.

Анализ полученных результатов исследования показал, что большая часть сотрудников правоохранительных органов имеет средний уровень нервно-психической устойчивости, осознанности, саморегуляции при невысоком личностном адаптационном потенциале и низком уровне способности регулировать частоту сердечных сокращений.

Следовательно, им необходимы дополнительные меры самостоятельной или организованной психологической коррекции этих состояний.

При разработке специализированных психологических коррекционных программ необходимо учитывать иницилирующую роль осознания в запуске механизмов формирования навыков индивидуальной произвольной саморегуляции и состояния нервно-психической устойчивости, позволяющих существенно увеличить возможность сотрудников эффективно управлять своими ресурсами и успешно решать поставленные задачи в критической обстановке.

ГЛАВА 3. СПЕЦИФИКА ФОРМИРОВАНИЯ ПРОИЗВОЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ У СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

3.1. Формирование произвольной саморегуляции

В современных условиях развития страны наблюдается устойчивое повышение требований российского общества к качеству деятельности сотрудников правоохранительных органов, обусловленных высшими приоритетами защиты законных прав и интересов человека и гражданина, общественной безопасности и правопорядка. Обеспечение высоких стандартов компетентности сотрудников происходит в условиях возрастания нагрузки на них. Успешность снижения ее негативного влияния во многом определяется их психологической устойчивостью и качеством способов самостоятельной поддержки. Особое значение эти свойства личности приобретают при длительном участии сотрудников правоохранительных органов в ситуациях, связанных с непосредственным выполнением задач по борьбе с проявлениями терроризма, экстремизма и других видов опасной преступности в условиях повышенной ответственности, напряженности, сложности, опасности и риска неблагоприятных последствий.

Процесс служебно-боевой подготовки сотрудников правоохранительных органов является системой психолого-педагогического воздействия, ставя задачу развития навыков управления состоянием, действиями, повышения нервно-психической устойчивости, формирования надежности и готовности действовать эффективно, с большой вероятностью испытывая огромную ответственность, повышенные психические и физические нагрузки, умения справляться с большим объёмом информации, выполнять свои профессиональные требования на пределах возможности. Данный процесс является приоритетным в подготовке сотрудника, это необходимо учитывать при разработке программ и планов подготовки.

Развитие произвольной саморегуляции и психологической устойчивости у сотрудников призваны одновременно актуализировать и другие их психологические ресурсы (установки, мотивацию, мировоззрение и т. д.), помочь увидеть развернутую объективную картину и значение происходящих позитивных изменений, более глубоко осознать потенциал их личности и организма. Анализ ежедневных отчетов, итоговых опросов и отзывов сотрудников, прошедших подобную психологическую подготовку, свидетельствует о позитивных изменениях по отношению к службе и в решении разных типов служебных задач в особо сложных условиях; в раскрытии недоступных ранее возможностей личности, сознания, мышления, изменении восприятия себя и окружающего пространства, системы жизненных ценностей.

В настоящее время для борьбы с преступным миром необходима высокая степень технической, физической и тактической подготовленности сотрудников правоохранительных органов. При выполнении задачи часто определяющую роль играет состояние сотрудника. Чем выше ответственность и сложнее задача, тем более приоритетно находиться в стабильном состоянии.

Эффективность успешного выполнения задач в сложных, экстремальных условиях в значительной мере обуславливается индивидуально-психологическими качествами личности.

Е.И. Селантьева [176] считает, что при учетывании индивидуальных качеств появляется возможность оперативно производить корректировку базисных параметров обучения, используя постоянный мониторинг необходимого уровня эмоционального напряжения. Это связано с тем, что психическое напряжение отмечается как динамическая характеристика личности.

Таким образом, психологическая подготовка способствует сотруднику правоохранительных органов использовать имеющийся потенциал для надежного и эффективного решения задач профессиональной деятельности.

Эффективность и надежность деятельности сотрудника правоохранительных органов определяется не только его универсальностью, но и тем, готов ли он к выполнению поставленной задачи. Готовность к деятельности нельзя описать

узким термином. Его можно обозначить как некую структуру, являющуюся многомерной, обладающую определенным набором характеристик, необходимых для каждого вида деятельности. Причем под готовностью к деятельности сотрудника правоохранительных органов необходимо понимать не просто высокий уровень имеющегося развития физических и двигательных качеств, регуляторных функций психики, функциональных систем организма, но и тех, которые обеспечивают специфическую двигательную активность. Готовность к деятельности является важным и необходимым качеством сотрудника в разных условиях и для решения разных задач [219].

Согласимся с представлением Д.Н. Узнадзе, определяющим готовность как существенный признак установки, и с Р.И. Диас, рассматривающим готовность как следствие осуществленной произвольной активности человека, идущей перед его действиями и осуществляемой деятельностью. Необходим временной отрезок, в промежутке которого человек как самоуправляющаяся система способен сознательно осуществить подготовку себя к эффективному выполнению определенной деятельности, которая характеризуется увеличением уровня психологической активности, обращенной на реализацию «потребного будущего» с учетом условий ожидающей деятельности и предшествующего опыта.

В психологии готовность сотрудника правоохранительных органов к деятельности понимается как «состояние», которое содержит в себе познавательные, эмоциональные и волевые процессы.

А.Ц. Пуни предлагает рассматривать все психические состояния как фон, на котором происходит практическая и ментальная деятельность. Некоторая психологическая готовность выполнять задание является фоном, который влияет на процесс и результат деятельности, в данном случае на эффективное выполнение задания. Он также рассматривает состояние готовности как психическое состояние, которое является сложным целостным проявлением личности [185].

В.П. Некрасов, Н.А. Худадов, А.С. Ромен и М.В. Санная пришли к выводу, что в действительности в существующих условиях обучения не каждый педагог считает и поощряет активное сознательное участие сотрудников в учебном

процессе, и не ориентируют их на овладение приемами самоконтроля и их систематическое применения в деятельности. Кроме того, инструкторский состав опускает такой момент как формирование индивидуальных заданий по самоподготовке состоящей из анализа, рефлексии и корректировке текущего состояния и поведения, не формируют мотивацию сотрудников для поиска информации в области саморегуляции, которые могут быть включены в формальную деятельность, не моделируют ситуации эмоциональной саморегуляции, где методы самоконтроля и саморегуляции могут быть целенаправленно апробированы и усилены [183, 191, 194].

Наблюдение за сотрудниками показывает, что необходимому состоянию деятельности мешает избыточное эмоциональное возбуждение, которое может сопровождаться тревогой, негативными мыслями и т.д.

Симптомы повышенного возбуждения (Т.М. Абсалямова, М.М. Булатова, Н.Ж. Булгакова, В.Н. Платонов, 2000) представлены в таблице (25).

Таблица – 25 Симптомы повышенного возбуждения

Психические	Физиологические
Ограниченная фокусировка внимания; Чувство утомления; Депрессивное состояние; Головокружение; Ощущение паники; Нарушение самоконтроля; Нарушение к регулированию объемом и направлением внимания; Существенно понижена сосредоточенность; Наличие существенной нервозности; Отсутствие желаний тренироваться; Равнодушие; Угнетённость.	Увеличенная частота сердечных сокращений; Увеличенное артериальное давление; Учащенное дыхание; Сильное мышечное напряжение; Нервные движения; Бессонница; Тошнота; Повышенный выброс адреналина; Проблема координации.

Осознание возникающих симптомов позволит целенаправленно регулировать свое состояние.

В связи с этим целью исследования стала разработка принципиальной модели учебно-профессиональной деятельности сотрудников в критических

ситуациях, создание на ее основе психологической программы формирования у них навыков произвольной саморегуляции и их экспериментальная апробация.

Модель вобрала в себя комплекс следующих слагаемых: 1) систему развернутых требований к общей компетентности сотрудников (уровню соответствия государственным образовательным и профессиональным стандартами, готовности к деятельности в указанных ситуациях); 2) характеристику соответствующих ей качеств и состояний (физических, психофизических, психологических, в том числе эмоциональных, интеллектуальных и личностных), определяющих профессионально-психологическую надежность их труда; 3) перечень учебно-профессиональных задач и заданий повышенной трудоёмкости (сложности, ответственности, риска и т.д.), выполняемых в условиях максимального приближения к риску для жизни, здоровья, профессионального и личностного статуса сотрудников; 4) описание фонда средств и процедур выявления, фиксации, оценки, интерпретации и повышения уровня психологической устойчивости (личностного осознания, произвольной саморегуляции и нервно-психической устойчивости) в процессе обучения приемам самостоятельной работы.

В качестве основной формы создания условий для реализации указанных выше методов психологической подготовки, модели и программы был использован комплекс деятельностных тренингов. Их предназначение – синхронизация двух основных (профессионально-предметной и профессионально-психологической) и других, связанных с ними, видов учебной деятельности участников (когнитивной, рефлексивной и др.), активизирующих необходимость в произвольной саморегуляции, эффективном управлении своим состоянием, самопознании и саморазвитии при выполнении задач в критических ситуациях. Целенаправленное и контролируемое включение в тренинговый процесс в рамках упомянутой модели указанных психологических явлений и приёмов взаимодействия с ними позволяет выявлять отмечаемое некоторыми исследователями (И.В. Гайдамашко) начало форсированной активности определённых структур и зон мозга, отвечающих за произвольную регуляцию поведения, принятия и реализации адекватных решений

в критических ситуациях за счёт высокого уровня нервно-психической устойчивости.

По нашему мнению, необходимыми условиями являются:

1. Кадровые – необходимый и достаточный уровень педагогической компетентности в области развития произвольной саморегуляции сотрудников правоохранительных органов и повышения нервно-психической устойчивости;
2. Материально-технические – организация внешней среды и дидактическое обеспечение деятельности, направленной на развитие произвольной саморегуляции;
3. Научно-методические – программа обучения формирования произвольной саморегуляции сотрудника правоохранительных органов, дающая возможность регулировать свое состояние во время профессиональной деятельности;
4. Психологические – включение в процесс обучения (подготовки) специальной психологической работы по формированию произвольной саморегуляции сотрудника правоохранительных органов.

Ключевой особенностью данного подхода является возможность подготовить сотрудника в сжатый срок.

Результаты последних исследований доказывают, что наиболее действенным методом психологической подготовки сотрудников к успешному выполнению служебных задач в критических ситуациях является проведение практических занятий с ними в обстановке, максимально приближенной к условиям реальной деятельности, с использованием знаний об особенностях психики, механизмах ее функционирования в подобных ситуациях [155].

Это позволяет более глубоко исследовать связи и приоритетность между тремя факторами психологической устойчивости: личностным осознанием, произвольной саморегуляцией и нервно-психической устойчивостью, а также глубоко оценивать и развивать их при решении сложных задач.

Данный подход должен:

1. Вписываться в жесткие временные рамки.

2. Обеспечить необходимым надежным методическим инструментарием сотрудника для дальнейшего самостоятельного развития.
3. Быть гибким и иметь возможность проведения в различных условиях.
4. Оптимизировать деятельность сотрудников правоохранительных органов в экстремальных условиях.

Цель программы заключается в описании и создании на практике оптимальных (организационных, дидактических и методических) условий для овладения сотрудниками правоохранительных органов методами произвольной саморегуляции, эффективного управления своим состоянием, становления на путь самопознания и саморазвития.

Задачи программы:

- психологическое обеспечение профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов в процессе выполнения ими боевых и учебно-боевых задач;
- повышение нервно-психической устойчивости сотрудников правоохранительных органов;
- приобретение навыков управления вниманием, визуализации, мышечным тонусом;
- освоение упражнений дыхательной гимнастики, идеомоторной тренировки;
- приобретение навыков аутотренинга;
- уменьшение психотравмирующего воздействия (работа с имеющимися психотравмами);
- повышение мотивации, формирование адекватной самооценки.

Данный тренинг представляет собой интегральный подход к психике человека, основанный на психогигиенических и психопрофилактических принципах, имеет четкую внутреннюю структуру, представляя собой систему различных методов, приемов и техник. Структура построения занятий строится по общеизвестному правилу: «от простого к сложному».

Все занятия имеют единую структуру:

- вводная часть,
- основная часть,
- отработка упражнений,
- формирования мотивации на дальнейшие занятия,
- домашнее задание.

Вводная часть. Начало каждого занятия является определенным ритуалом, сформированным на первом занятии и приводящим обучаемого в необходимый рабочий режим. Ритуал начала занятия включает в себя приветствие, прикрепление нового имени, обсуждение опыта самостоятельной работы.

Основная часть. Ознакомление с новой информацией и отработка упражнений.

Заключительная часть. Формирование мотивации на дальнейшие занятия и домашнее задание.

Существующие методы и механизмы не противопоставляют себя друг другу, а дополняют и могут быть взаимозаменяемы, они являются основой для формирования состояния. Большинство исследований предлагает использовать подход, где основное время уделяется изучению отдельных приемов. Аналогию можно наблюдать при занятиях различными боевыми искусствами, где обучение рассчитано на долгий промежуток времени, и есть возможность уделять время отдельным техникам. Но если условия таковы, что сильно ограничен временной промежуток, то данный подход не применим, и нужно обучать сотрудников уметь выполнять поставленные задачи, исходя из имеющегося инструментария и своих возможностей. Аналогичный подход мы используем при обучении, используя методы произвольной саморегуляции, где основной задачей является не обучение какой-то отдельной технике, а формирование определенного состояния, обучения принципам работы, что позволит видоизменять, подстраиваться под различные внешние и внутренние условия и формировать индивидуальный стиль. Данный подход дает возможность обучаемому самостоятельно разбираться в многообразии различных техник и продолжить саморазвитие, используя полученную технологию. Состояние ненапряжения или релаксации является важным элементом

процесса произвольной саморегуляции. Максимальная эффективность техник самовнушения достигается, когда тело максимально расслаблено. Одним из способов обучения является контрастный подход, когда человек имеет возможность почувствовать разницу между состояниями напряжения и расслабления. Начиная с техники мышечного расслабления Джекобсона, которая позволяет быстро понизить мышечный тонус, обучаемый, используя полученные знания, достигает эффекта расслабления мышц внутренним усилием.

Следующим шагом мы видим понимание и использование сознательного управления воображением – визуализации. Правильное формирование образа выстраивается по определенным принципам, которые позволяют достигать поставленной задачи. Добавление к формулам самовнушения, образов позволяет достичь более значительного эффекта. Так как истинный язык бессознательного – это язык образов и символов, умение правильно формировать образы – умение говорить на языке бессознательного.

Концентрация является необходимым условием произвольной саморегуляции. Для формирования в сознании образа, необходимого для выполнения поставленной задачи (например, образ, связанный с обезболиванием руки или понижение частоты сердечных сокращений), требуется концентрация, которая будет способствовать управлению деятельностью в нужном направлении и предотвращать переключение внимания на возникающие факторы среды, такие как посторонние мысли, смена образов и т.д. Умение управлять своим вниманием, это умение управлять своими состояниями.

В результате чего проявляется одна из важнейших и наиболее универсальных особенностей оптимального переживания: человек так глубоко погружен в свою задачу, что проявления его деятельности становятся практически автоматическими, у него прекращается процесс осознания себя самостоятельно от реализуемых действий.

В основу комплекса тренинговых занятий введены основные принципы:

- принцип активности (личной включенности) обязывает к тому, что каждый обучаемый отказывается от пассивной роли. Данные занятия являются

практическими, в связи с чем, каждый, кто будет упорно продвигаться в овладении упражнениями, приобретет опыт управления состояниями;

- принцип взаимопомощи (межличностной включенности) предполагает полное отрицание соревновательного компонента на занятиях;
- принцип «здесь и сейчас». Фундаментальный постулат буддизма «здесь и сейчас» – вот основа любого вида деятельности. Принцип «здесь и сейчас» предполагает сконцентрированность на настоящем, непосредственном действии, на том, что каждый ощущает и переживает именно здесь;
- принцип самодиагностики (рефлексивная позиция обучающегося);
- принцип регулировщика (между нами не будут строиться отношения по принципу «учитель – обучаемые», я такой же путник, как и вы, разве что больше знающий о более короткой дороге).

Все занятия взаимосвязаны, каждое занятие является следствием предыдущего, фундаментом для следующего. Процесс обучения построен таким образом, что на каждом занятии обучаемый получает индивидуальный опыт, проверяя полученные знания, на практике выполняя поставленные задачи, подкрепляя собственную мотивацию на дальнейшее обучение, а также позволяет оценивать ведущему правильность применения полученных знаний и возможности корректировки и оптимизации, что ускоряет процесс обучения. Выполнение некоторых заданий также является своеобразной методикой оценки эффективности, в связи с тем, что происходит проверка полученных знаний на практике.

Тренинг по формированию произвольной саморегуляции может быть разделен на четыре уровня, позволяя наблюдать и контролировать процессы, возникающие в обучении.

Начальный уровень характеризуется пассивностью участников, связанной с тем, что большинство определяют себя как ведомых. Здесь происходит установление контакта, знакомство, проявляются обратные связи.

На втором уровне возможно проявление сопротивления, тревожности, агрессии, желание покинуть данное мероприятие.

Третий уровень можно охарактеризовать этапом проявления осознанности, когда реакции критичности и скептицизма заменяются растущим интересом, дальнейшим продвижением, стремлением как можно больше понять. Более глубокой и информативной становится рефлексия. Происходит самоопределение и идентификация участников с целевой направленностью тренинга.

Четвертый уровень характерен проявлением защитных тенденций, вызванных окончанием занятий и выходом из «здесь и сейчас». Несмотря на это, происходит внедрение полученного опыта, появляется ощущение свободы, уверенности в возможности изменить себя и свою жизнь.

Разработанная программа предназначена для оптимизации деятельности в экстремальных условиях.

В процессе подготовительного этапа уточняются задачи психологической подготовки, последовательность и время включения в занятие приемов моделирования психологических факторов боя, повышается положительная мотивационная установка у сотрудников на предстоящее занятие, проводится инструктаж по мерам безопасности, а также готовятся средства моделирования психологических факторов боя и инструктируются ответственные.

С учетом выявленных на этапе констатирующего эксперимента особенностей саморегуляции, нервно-психической устойчивости и осознанности сотрудников в процессе осуществления учебно-профессиональной деятельности повышенной трудоёмкости программа формирования у них успешной произвольной саморегуляции путем инициирования процесса интенсивной рефлексии, осознания и коррекции собственных предметных и психологических действий была рассчитана на 328 часов подготовки, занятия проходили один раз в 3 месяца, в течении недели (сборы), в течение одного года в рамках повышения квалификации, дополнительного профессионального образования или текущей профессиональной служебной подготовки по месту службы.

Основное содержание занятий (см. Приложение 3).

3.2. Обсуждение и анализ результатов исследования

Обсудим результаты формирующего эксперимента.

Цель формирующего эксперимента: определение эффективности составленной программы повышения нервно-психической устойчивости, уровня осознанности, изменения уровней саморегуляции и влияния на частоту сердечных сокращений сотрудников правоохранительных органов.

Диагностический инструментарий остался прежним, так как требуется определенная объективность исследования.

Таблица 26 - Статистика контрольного этапа для методик «Прогноз-2», «Адаптивность», «Бос-пульс» «ССП-98», «MAAS», «FMQQ» рассчитанная в программе SPSS

Шкала	группа	N	Среднее	Среднекв.отклонение	Среднекв. ошибка среднего
Првых	контрольная	121	17,52	9,044	,822
	экспериментальная	129	11,26	7,193	,633
БосВЫХОД	контрольная	121	1,65	1,334	,121
	экспериментальная	129	3,67	,953	,084
МЛОвыхпр	контрольная	121	17,98	10,532	,957
	экспериментальная	129	12,30	6,549	,577
МЛОмнвыход	контрольная	121	8,03	2,778	,253
	экспериментальная	129	7,61	2,067	,182
МЛОкпвыход	контрольная	121	10,90	4,055	,369
	экспериментальная	129	8,76	3,414	,301
МЛОлапвыход	контрольная	121	36,68	14,688	1,335
	экспериментальная	129	28,67	8,799	,775
ССПвыхплан	контрольная	121	6,74	1,289	,117
	экспериментальная	129	7,09	1,247	,110
ССПвыхмод	контрольная	121	6,31	1,366	,124
	экспериментальная	129	7,16	1,011	,089
ССПвыхпрог	контрольная	121	6,78	1,268	,115
	экспериментальная	129	7,00	1,118	,098
ССПвыхоцен	контрольная	121	6,38	1,253	,114
	экспериментальная	129	6,64	1,111	,098
ССПвыхгиб	контрольная	121	6,20	1,768	,161
	экспериментальная	129	6,69	1,223	,108

Продолжение таблицы 26

ССПвыхсам	контрольная	121	4,62	1,629	,148
	экспериментальная	129	5,83	1,654	,146
ССПвыхобщ	контрольная	121	33,21	5,025	,457
	экспериментальная	129	36,40	4,055	,357
Massвых	контрольная	121	62,53	8,132	,739
	экспериментальная	129	66,92	9,583	,844
F1вых	контрольная	121	24,50	4,850	,441
	экспериментальная	129	26,31	5,199	,458
F2вых	контрольная	121	28,57	5,169	,470
	экспериментальная	129	31,82	4,855	,427
F3вых	контрольная	121	29,45	5,506	,501
	экспериментальная	129	29,16	5,935	,523
F4вых	контрольная	121	27,60	5,545	,504
	экспериментальная	129	29,84	4,651	,409
F5вых	контрольная	121	21,08	4,614	,419
	экспериментальная	129	23,43	4,140	,364

Таблица 27 - Критерий t - Стьюдента рассчитанный для независимых выборок контрольного этапа в программе SPSS

Шкалы	Критерий равенства дисперсий Ливиня		t-критерий для равенства средних	
	F	Значимость	ст.св.	Знач. (двухсторонняя)
Првых	11,469	,001	248	,000
БосВЫХОД	10,866	,001	248	,000
МЛОвыхпр	23,198	,000	248	,000
МЛОмнвыход	10,830	,001	248	,174
МЛОкпвыход	8,229	,004	248	,000
МЛОлапвыход	23,263	,000	248	,000
ССПвыхплан	,689	,407	248	,027
ССПвыхмод	14,122	,000	248	,000
ССПвыхпрог	7,877	,005	248	,141
ССПвыхоцен	1,622	,204	248	,089
ССПвыхгиб	15,221	,000	248	,011
ССПвыхсам	,018	,893	248	,000
ССПвыхобщ	4,813	,029	248	,000
Massвых	8,201	,005	248	,000
F1вых	,397	,529	248	,005
F2вых	,153	,696	248	,000
F3вых	1,365	,244	248	,680
F4вых	,857	,355	248	,001
F5вых	,767	,382	248	,000

После произведения расчета в программе SPSS с помощью критерия для независимых выборок t-Стьюдента, используя методики диагностики: «Прогноз-

2», «Адаптивность», «Бос-пульс», «ССП-98», «MAAS» и «FMQQ», представленные в таблицах (26, 27), были получены результаты, где для методики «Прогноз-2» $p = 0,00$, $p \leq 0,05$, что свидетельствует о том, что нулевая гипотеза отклоняется. Полученные различия, выявленные между двумя представленными группами значимы, так как значимость (двухсторонняя) критерия t-Стьюдента не превышает показатель 0,05.

Для методики «Адаптивность» по шкале (ПР) $p = 0,000$, $p \leq 0,05$, по шкале (МН) $p = 0,174$, $p \leq 0,05$, по шкале (КП) $p = 0,000$, $p \leq 0,05$, по шкале (ЛАП) $p = 0,000$, $p \leq 0,05$. Нулевая гипотеза принимается для шкалы (МН), так как значимость (двухсторонняя) превышает показатель 0,05, и отклоняется для (ПР, КП, ЛАП), так как полученные различия, выявленные между двумя представленными группами, значимы, так как значимость (двухсторонняя) критерия t-Стьюдента не превышает показатель 0,05.

Для методики «Бос-пульс» $p = 0,000$, $p \leq 0,05$. Нулевая гипотеза отклоняется. Полученные различия, выявленные между двумя представленными группами, значимы, так как значимость (двухсторонняя) критерия t-Стьюдента не превышает показатель 0,05.

Для методики «ССП-98» по шкале (Планирование) $p = 0,027$, $p \leq 0,05$, по шкале (Моделирование) $p = 0,000$, $p \leq 0,05$, по шкале (Программирование) $p = 0,141$, $p \leq 0,05$, по шкале (Оценивание) $p = 0,089$, $p \leq 0,05$, по шкале (Гибкость) $p = 0,011$, $p \leq 0,05$, по шкале (Самостоятельность) $p = 0,000$, $p \leq 0,0$, по шкале (Общая саморегуляция) $p = 0,000$, $p \leq 0,05$. Нулевая гипотеза отклоняется, кроме шкалы (Программирование) и (Оценивание), так как в данных шкалах различия незначимы. Полученные различия, выявленные по другим шкалам между двумя представленными группами, значимы, так как значимость (двухсторонняя) критерия t-Стьюдента не превышает показатель 0,05.

Для методики «MASS» $p = 0,000$, $p \leq 0,05$. Нулевая гипотеза отклоняется. Полученные различия, выявленные между двумя представленными группами, значимы, так как значимость (двухсторонняя) критерия t-Стьюдента не превышает показатель 0,05.

Для методики «FFMQ» по шкале (F1) $p = 0,005$, $p \leq 0,05$, по шкале (F2) $p = 0,000$, $p \leq 0,05$, по шкале (F3) $p = 0,680$, $p \leq 0,05$, по шкале (F4) $p = 0,001$, $p \leq 0,05$, по шкале (F5) $p = 0,000$, $p \leq 0,05$. Нулевая гипотеза отклоняется, кроме шкалы (F3), так как в данной шкале различия незначимы. Полученные различия, выявленные между двумя представленными группами, значимы, так как значимость (двухсторонняя) критерия t-Стьюдента не превышает показатель 0,05.

Используя методику «Прогноз-2», были получены следующие результаты, представленные в таблице (28, 29) и на рисунке (20).

Таблица 28 - Результаты диагностики сотрудников по методики «Прогноз-2» (%)

Уровень устойчивости	Контрольная группа				Экспериментальная группа			
	Констатирующий этап		Контрольный этап		Констатирующий этап		Контрольный этап	
	Кол-во сотрудников	%	Кол-во сотрудников	%	Кол-во сотрудников	%	Кол-во сотрудников	%
Низкий	3	2,5	1	0,8	6	4,7	0	0
Ниже среднего	25	20,7	38	31,4	35	27,1	12	9,3
Средний	53	43,8	46	38,0	54	41,9	44	34,1
Выше среднего	40	33,1	36	29,8	34	26,4	73	56,6

На контрольном этапе в выбранной экспериментальной группе было обнаружено, что изменилось количество сотрудников правоохранительных органов в каждом уровне устойчивости. Если до прохождения тренинга низкий уровень устойчивости был у 4,7% сотрудников, ниже среднего у 27,1%, средний у 41,9%, а высокий у 26,4%, то после погружения в тренинг количество сотрудников, имеющих низкий уровень устойчивости, снизились до 0%, ниже среднего до 9,3%, средний до 34,1%, а высокий вырос до 56,6%. В контрольной группе показатели изменились незначительно. Снизилось количество сотрудников, имеющих высокий уровень устойчивости (с 33,1% на констатирующем этапе до 29,8% на контрольном этапе), на среднем уровне устойчивости произошло понижение (с 43,8% на констатирующем этапе до 38% на контрольном этапе), на уровне устойчивости ниже среднего произошло повышение (с 20,7% на констатирующем

этапе до 31,4% на контрольном этапе), низкий уровень устойчивости (с 2,5% до 0,8% на контрольном этапе). Представленные данные соотношения сотрудников правоохранительных органов для отобранной контрольной и экспериментальной групп отображены на рисунке (20), где введено сокращение: контрольная, экспериментальная – группы сотрудников; констатирующий, контрольный – этапы эксперимента.

Анализ полученных данных демонстрирует, что у сотрудников правоохранительных органов экспериментальной группы уровень нервно-психической устойчивости изменился и стал выше, что демонстрирует эффективность психологической программы формирования и развития навыков произвольной саморегуляции у сотрудников правоохранительных органов.

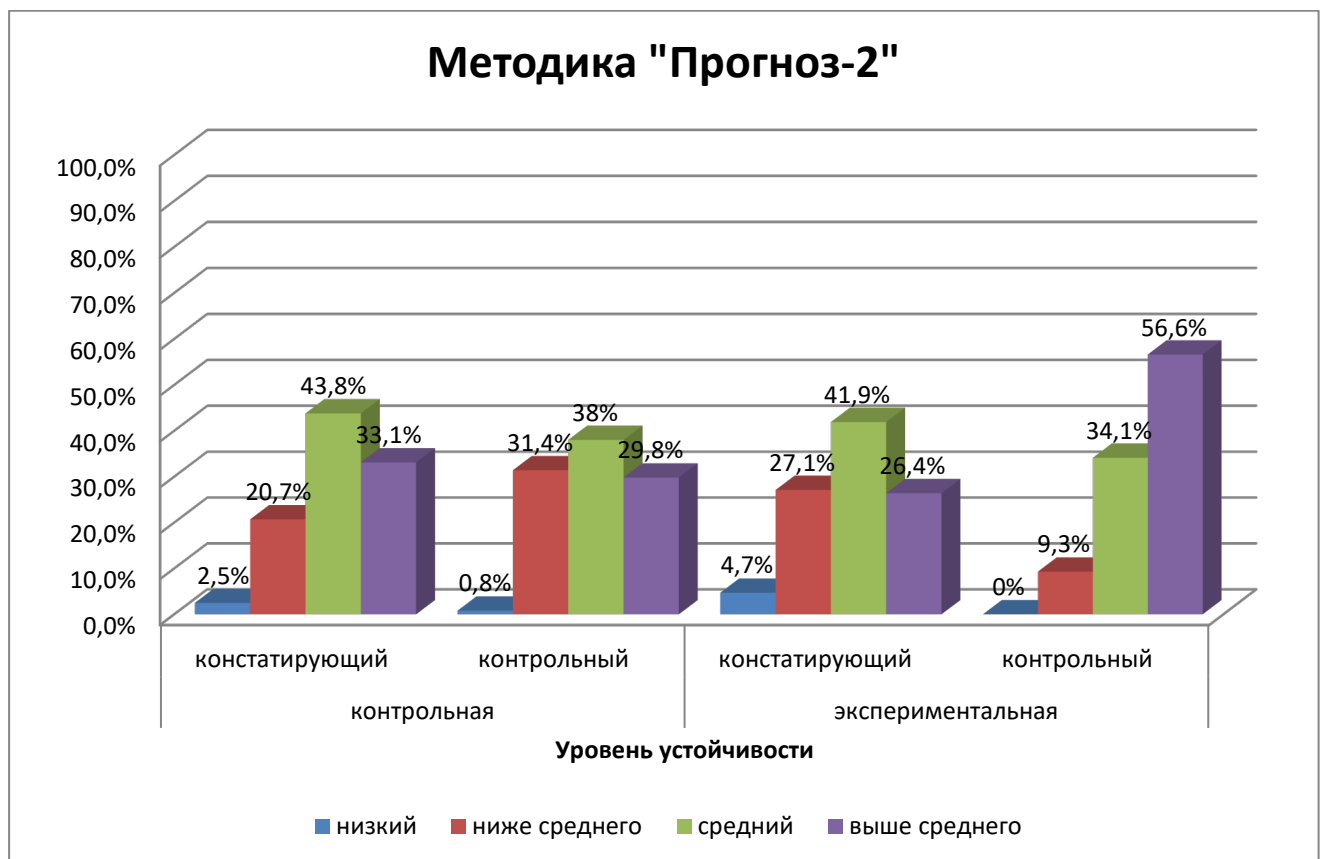


Рисунок 20 - Соотношение сотрудников контрольной и экспериментальной групп с разным уровнем устойчивости по методике «Прогноз-2» (%)

Таблица 29 - Результаты диагностики сотрудников по методики «Прогноз-2» и «Адаптивность»

Шкалы	Средний ранг «контр.»		Средний ранг «эксперемен.»		p-уровень		U-критерий	
	ВХ	ВЫХ	ВХ	ВЫХ	ВХ	ВЫХ	ВХ	ВЫХ
НПУ	118,94	152,47	131,66	100,21	0,164	0,00	8598	4541
Пр	119,08	146,62	131,52	105,69	0,174	0,00	8581	5249
Мн	117,57	127,94	132,94	123,21	0,089	0,602	8764	7509
Кп	127,17	144	129,93	108,15	0,722	0,00	7602	5566
Лап	119,25	145,77	131,36	106,48	0,185	0,00	8561	5351

При расчете с помощью программы математической статистик SPSS при использовании критерия U Манна-Уитни для независимых выборок были полученные статистические данные констатирующего эксперимента, где средний ранг контрольной группы до проведения исследования равен 118,94, что меньше чем в экспериментальной группе, где данный показатель равен 131,66. Данные показатели говорят о том, что уровень нервно-психической устойчивости ниже в экспериментальной группе. Для проведения оценки достоверности различий между двумя представленными группами мы использовали критерий U Манна-Уитни, где полученный двухсторонний критерий асимптотической значимости P равен 0,164, что выше, чем 0,05, соответственно нулевая гипотеза принимается, так как выявленные различия между двумя группами статистически незначимы.

При расчете с помощью программы математической статистик SPSS при использовании критерия U Манна-Уитни для независимых выборок были получены статистические данные контрольного эксперимента, где получаем, что средний ранг контрольной группы после проведения эксперимента равен 152,47, что больше, чем в экспериментальной группе, где данный показатель равен 100,21. Данные показатели говорят о том, что уровень нервно-психической устойчивости стал выше в экспериментальной группе и уменьшился в контрольной. Для оценки достоверности различий между группами мы использовали критерий U Манна-Уитни, где полученный двухсторонний критерий асимптотической значимости ($P = 0,000$, $p \leq 0,05$) говорит о том, что различия между двумя представленными

группами присутствуют и статистически значимы. При этом нулевая гипотеза отклоняется.

Сопоставив полученные данные, определяем, что с помощью методики U Манна-Уитни были определены достоверные статистические различия между сотрудниками контрольной и экспериментальной групп.

Таким образом, установлено, что по методике «Прогноз-2» программа тренинга повышает уровень нервно-психической устойчивости у сотрудников правоохранительных органов.

На рисунках 21 и 22 можно наблюдать изменение входных и выходных данных по методике «Прогноз 2» для контрольной и экспериментальной групп, где введено сокращение: првх, првых – шкала нервно-психической устойчивости для констатирующего и контрольного этапа.

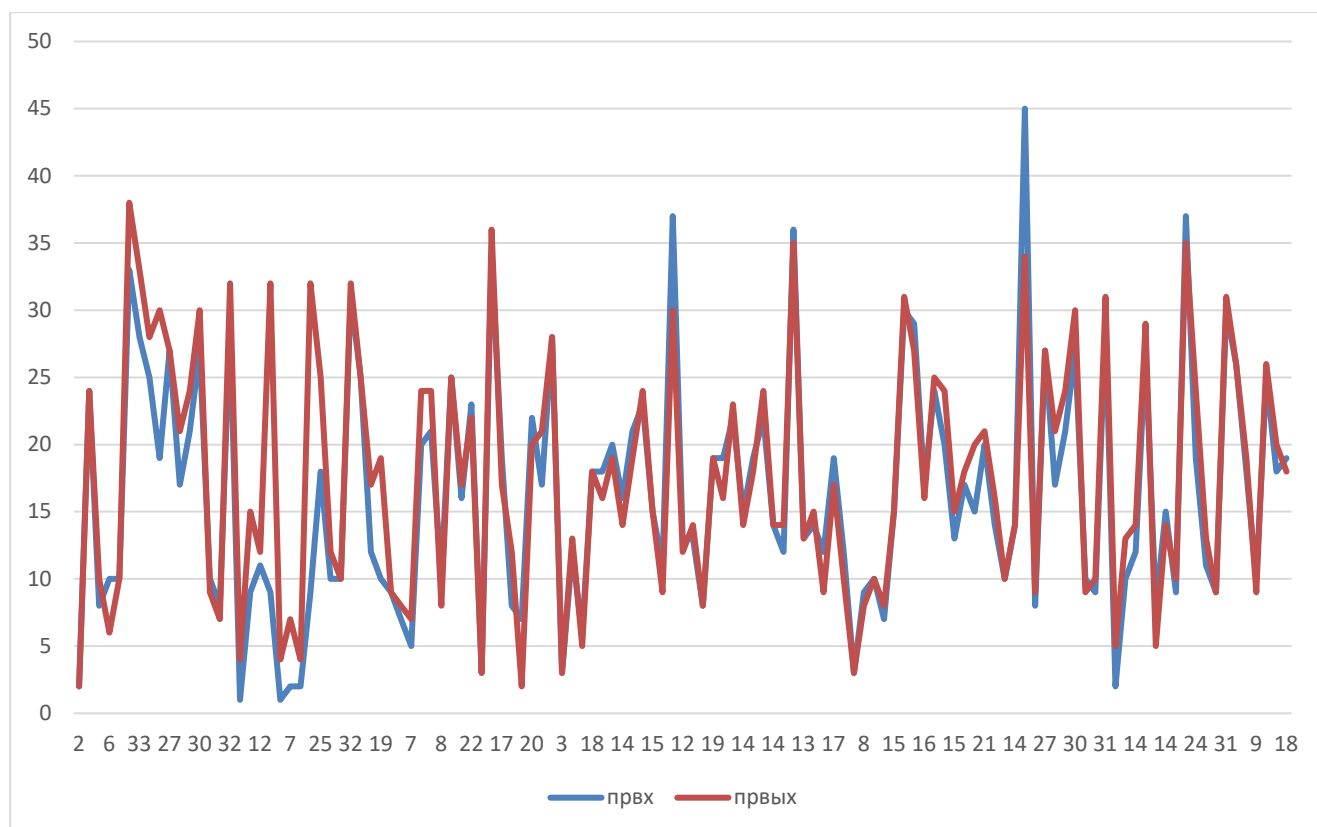


Рисунок 21 - Сравнение констатирующих и контрольных данных для контрольной группы по методике «Прогноз-2»

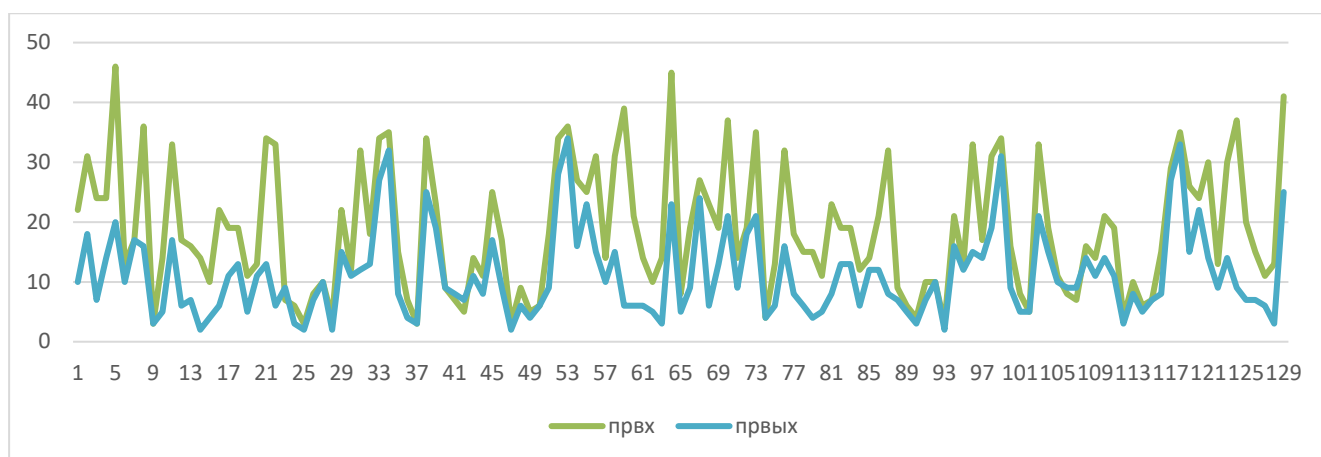


Рисунок 22 - Сравнение констатирующих и контрольных данных для экспериментальной группы по методике «Прогноз-2»

Используя методику «Адаптивность», были получены следующие результаты, представленные в таблице (29, 30).

Таблица 30 - Результаты диагностики сотрудников по методике «Адаптивность» (%)

Шкала	Уровень	Контрольная группа				Экспериментальная группа			
		Констатирующий этап		Контрольный этап		Констатирующий этап		Контрольный этап	
		Кол-во человек	%	Кол-во человек	%	Кол-во человек	%	Кол-во человек	%
Поведенческая регуляция	низкий	5	4,13	9	7,44	9	6,98	0	0
	ниже среднего	27	22,31	27	22,31	30	23,26	16	12,40
	средний	38	31,40	37	30,58	38	39,46	33	25,58
	выше среднего	51	42,15	48	39,67	52	40,31	80	62,02
Моральная нормативность	низкий	0	0	0	0	0	0	0	0
	ниже среднего	0	0	0	0	0	0	0	0
	средний	7	5,79	8	6,61	5	3,88	4	3
	выше среднего	114	94,21	113	93,39	124	96,12	125	96,90
Коммуникативный потенциал	низкий	0	0	0	0	0	0	0	0
	ниже среднего	0	0	0	0	0	0	0	0
	средний	32	26,45	42	34,71	30	23,26	14	10,85
	выше среднего	89	73,55	79	65,29	99	76,74	115	89,15
Личностный адаптивный потенциал	низкий	39	32,23	43	35,54	49	37,98	20	15,50
	ниже среднего	64	52,89	63	52,07	67	51,94	80	62,02
	средний	18	14,88	15	12,40	13	10,08	25	19,38
	выше среднего	0	0	0	0	0	0	4	3,10

На контрольном этапе в экспериментальной группе было обнаружено, что изменилось количество сотрудников правоохранительных органов в каждой шкале методики «Адаптивность». Если до прохождения тренинга низкий уровень поведенческой регуляции был у 6,98% сотрудников, уровень поведенческой регуляции ниже среднего у 23,26% сотрудников, средний уровень поведенческой регуляции у 29,46% сотрудников, а высокий уровень поведенческой регуляции у 40,31% сотрудников, то после прохождения тренинга количество сотрудников, имеющих низкий уровень поведенческой регуляции и уровень поведенческой регуляции ниже среднего уровня, снизилось до 0% и 12,40%, средний уровень поведенческой регуляции снизился до 25,58%, а высокий вырос до 62,02%. В контрольной группе показатели изменились незначительно. Высокий уровень поведенческой регуляции сотрудников правоохранительных органов уменьшился (с 42,15% на констатирующем этапе до 39,67% на контрольном этапе), средний уровень поведенческой регуляции уменьшился (с 31,40% на констатирующем этапе до 30,58% на контрольном этапе), низкий уровень поведенческой регуляции вырос с 4,13% до 7,44%. Изменения произошли незначительные. По шкале «Моральная нормативность» изменения в контрольной группе и экспериментальной можно считать незначительными, что говорит о том, что программа не оказала влияния на данную характеристику. По шкале «Коммуникативный потенциал» в экспериментальной группе до прохождения тренинга низкий уровень коммуникативного потенциала был у 0% сотрудников, уровень коммуникативного потенциала ниже среднего у 0% сотрудников, средний уровень коммуникативного потенциала у 23,26% сотрудников, а высокий уровень коммуникативного потенциала у 76,74% сотрудников, то после прохождения тренинга количество сотрудников, имеющих средний уровень уменьшился до 10,85%, а высокий увеличился до 89,15% соответственно. В контрольной группе произошло уменьшение количества сотрудников, имеющих высокий уровень коммуникативного потенциала (с 73,55% на констатирующем этапе до 65,29% на контрольном этапе), средний уровень коммуникативного потенциала увеличился (с 26,45% на констатирующем этапе до 34,71% на контрольном этапе). По шкале

«Личностный адаптивный потенциал» в экспериментальной группе до прохождения тренинга низкий уровень личностного адаптивного потенциала был у 37,98% сотрудников, уровень личностного адаптивного потенциала ниже среднего у 51,94% сотрудников, средний уровень личностного адаптивного потенциала у 10,08% сотрудников, а высокий уровень личностного адаптивного потенциала у 0% сотрудников, то после прохождения тренинга количество сотрудников, имеющих средний уровень увеличилось до 19,38%, а высокий увеличился до 3,10%, низкий уменьшился до 15,50% и ниже среднего вырос до 62,02%. В контрольной группе показатели изменились незначительно. Произошло уменьшение количества сотрудников, имеющих низкий уровень личностного адаптивного потенциала (с 32,23% на констатирующем этапе до 35,54% на контрольном этапе), на уровне ниже среднего и средний личностного адаптивного потенциала уменьшилось (с 52,89% на констатирующем до 52,07% с 14,88% до 12,40% на контрольном этапе). На рисунке 23 можно наблюдать изменение входных и выходных данных по методике «Адаптивность» для контрольной и экспериментальной групп.

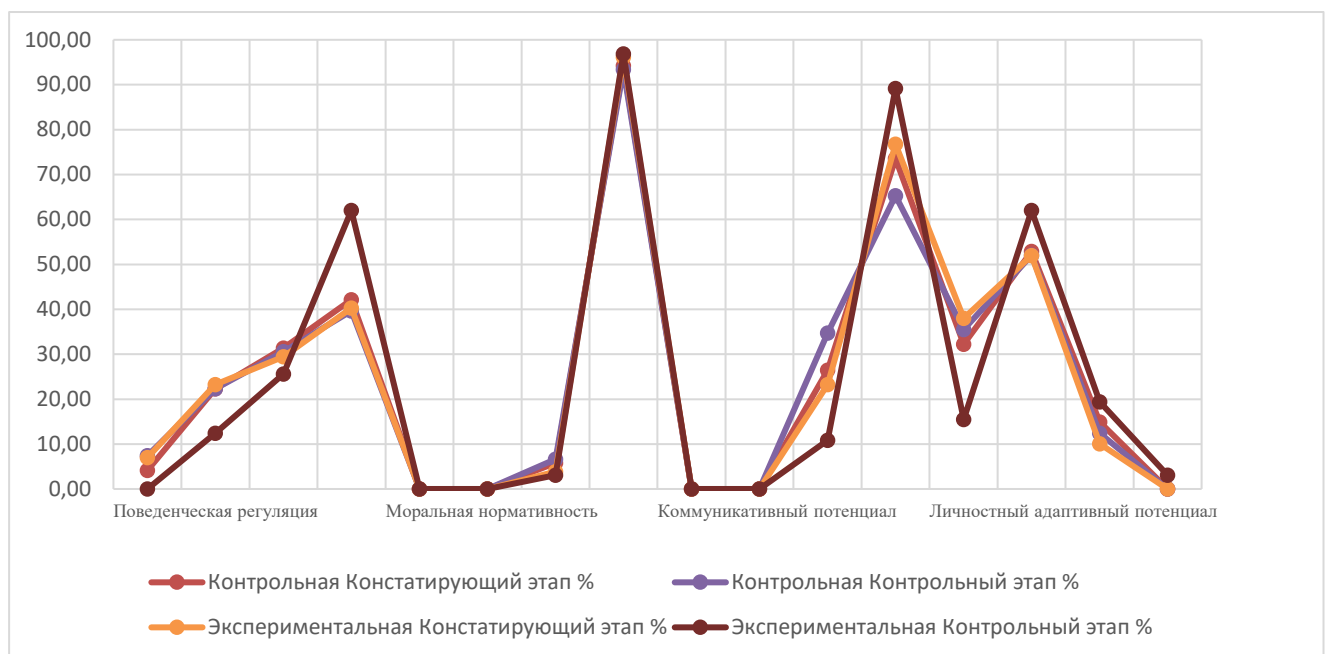


Рисунок 23 - Соотношение сотрудников контрольной и экспериментальной групп по методике «Адаптивность»

Анализ полученных выше данных демонстрирует, что сотрудники правоохранительных органов экспериментальной группы стали более устойчивы, что демонстрирует эффективность данного тренинга.

При расчете с помощью программы математической статистики SPSS при использовании критерия U Манна–Уитни для независимых выборок были получены статистические данные констатирующего эксперимента, где получаем, что средний ранг контрольной группы до проведения эксперимента равен 119,08, что меньше чем в экспериментальной группе, где данный показатель равен 131,52. Данные показатели говорят о том, что уровень нервно-психической устойчивости выше в контрольной группе. Для оценки определения достоверности различий между двумя представленными группами мы использовали критерий U Манна–Уитни, где двухсторонний критерий асимптотической значимости ($P = 0,174$, $p \leq 0,05$) говорит о том, что полученные различия, выявленные между двумя представленными группами, отсутствуют и статистически незначимы. При этом нулевая гипотеза принимается.

При расчете с помощью программы математической статистики SPSS при использовании критерия U Манна–Уитни для независимых выборок были полученные статистические данные контрольного эксперимента, где средний ранг контрольной группы после проведения эксперимента равен 146,62, что больше, чем в экспериментальной группе, где данный показатель равен 105,69. Данные показатели говорят о том, что уровень нервно-психической устойчивости выше в экспериментальной группе. Для оценки достоверности различий между двух групп мы использовали критерий U Манна–Уитни, где полученный двухсторонний критерий асимптотической значимости ($P = 0,000$, $p \leq 0,05$) говорит о том, что полученные различия, выявленные между двумя группами, присутствуют и статистически значимы. При этом нулевая гипотеза отклоняется.

Таким образом, установлено, что по методике «Адаптивность» по шкале (ПР) программа тренинга повышает уровень нервно-психической устойчивости у сотрудников правоохранительных органов.

При расчете с помощью программы математической статистики SPSS при использовании критерия U Манна-Уитни для независимых выборок были получены статистические данные констатирующего эксперимента, где получаем, что средний ранг контрольной группы до проведения эксперимента равен 117,57, что меньше, чем в экспериментальной группе, где данный показатель равен 132,94. Данные говорят о том, что уровень моральной нормативности выше в контрольной группе. Для оценки достоверности различий между группами мы использовали критерий U Манна-Уитни, где полученный двухсторонний критерий асимптотической значимости ($P = 0,089$, $p \leq 0,05$) говорит о том, что полученные различия, выявленные между двумя группами, отсутствуют и статистически незначимы. При этом нулевая гипотеза принимается.

При расчете с помощью программы математической статистики SPSS при использовании критерия U Манна-Уитни для независимых выборок были получены статистические данные контрольного эксперимента, где получаем, что средний ранг контрольной группы после проведения эксперимента равен 127,94, что меньше, чем в экспериментальной группе, где данный показатель равен 123,21. Данные показатели говорят о том, что уровень моральной нормативности выше в экспериментальной группе. Для оценки достоверности различий между группами мы использовали критерий U Манна-Уитни, где полученный двухсторонний критерий асимптотической значимости ($P = 0,602$, $p \leq 0,05$) говорит о том, что полученные различия, выявленные между двумя группами, отсутствуют и статистически незначимы. При этом нулевая гипотеза принимается.

При расчете с помощью программы математической статистики SPSS при использовании критерия U Манна-Уитни для независимых выборок были получены статистические данные констатирующего эксперимента, где получаем, что средний ранг контрольной группы до проведения эксперимента равен 127,17, что больше, чем в экспериментальной группе, где данный показатель равен 123,93. Данные показатели говорят о том, что уровень коммуникативного потенциала ниже в контрольной группе. Для оценки достоверности различий между группами мы использовали критерий U Манна-Уитни, где двухсторонний критерий

асимптотической значимости ($p = 0,722$) говорит о том, что полученные различия, выявленные между двумя группами, отсутствуют и статистически незначимы. При этом нулевая гипотеза принимается.

При расчете с помощью программы математической статистики SPSS при использовании критерия U Манна-Уитни для независимых выборок были получены статистические данные контрольного эксперимента, где средний ранг контрольной группы после проведения эксперимента равен 144,00, что больше, чем в экспериментальной группе, где данный показатель равен 108,15. Данные показатели говорят о том, что уровень коммуникативного потенциала выше в экспериментальной группе. Для оценки достоверности различий между группами мы использовали критерий U Манна-Уитни, где полученный двухсторонний критерий асимптотической значимости ($p = 0,0001$) говорит о том, что полученные различия, выявленные между двумя группами, присутствуют и статистически значимы. При этом нулевая гипотеза отклоняется.

При расчете с помощью программы математической статистики SPSS при использовании критерия U Манна-Уитни для независимых выборок были получены статистические данные констатирующего эксперимента, где получаем, что средний ранг контрольной группы до проведения эксперимента равен 119,25, что меньше, чем в экспериментальной группе, где данный показатель равен 131,36. Данные показатели говорят о том, что уровень личностного адаптивного потенциала выше в контрольной группе. Для оценки достоверности различий между группами мы использовали критерий U Манна-Уитни, где полученный двухсторонний критерий асимптотической значимости ($P = 0,185, p \leq 0,05$) говорит о том, что различия, выявленные между двумя группами, отсутствуют и статистически незначимы. При этом нулевая гипотеза принимается.

При расчете с помощью программы математической статистики SPSS при использовании критерия U Манна-Уитни для независимых выборок были получены статистические данные контрольного эксперимента, где средний ранг контрольной группы после проведения эксперимента равен 145,77, что больше, чем в экспериментальной группе, где данный показатель равен 106,48. Данные

показатели говорят о том, что уровень коммуникативного потенциала выше в экспериментальной группе. Для оценки достоверности различий между группами мы использовали критерий U Манна-Уитни, где полученный двухсторонний критерий асимптотической значимости ($P = 0,000$, $p \leq 0,05$) говорит о том, что различия, выявленные между двумя группами, присутствуют и статистически значимы. При этом нулевая гипотеза отклоняется.

Таким образом, установлено, что по методике «Адаптивность» программа тренинга повышает уровень поведенческой регуляции, нервно-психической устойчивости, коммуникативный потенциал и личностный адаптивный потенциал у сотрудников правоохранительных органов.

На рисунках (24–31) можно наблюдать изменение входных и выходных данных по методике «Адаптивность» для контрольной и экспериментальной групп, где введено сокращение: МЛЮвхпр, МЛЮвыхпр – шкала нервно-психической устойчивости для констатирующего и контрольного этапов, МЛЮвхмн, МЛЮвыхмн – шкала моральной нормативности для констатирующего и контрольного этапа, МЛЮвхкп, МЛЮвыхкп – шкала коммуникативного потенциала для констатирующего и контрольного этапа, МЛЮвхлап, МЛЮвыхлап – шкала личностного адаптивного потенциала для констатирующего и контрольного этапа.

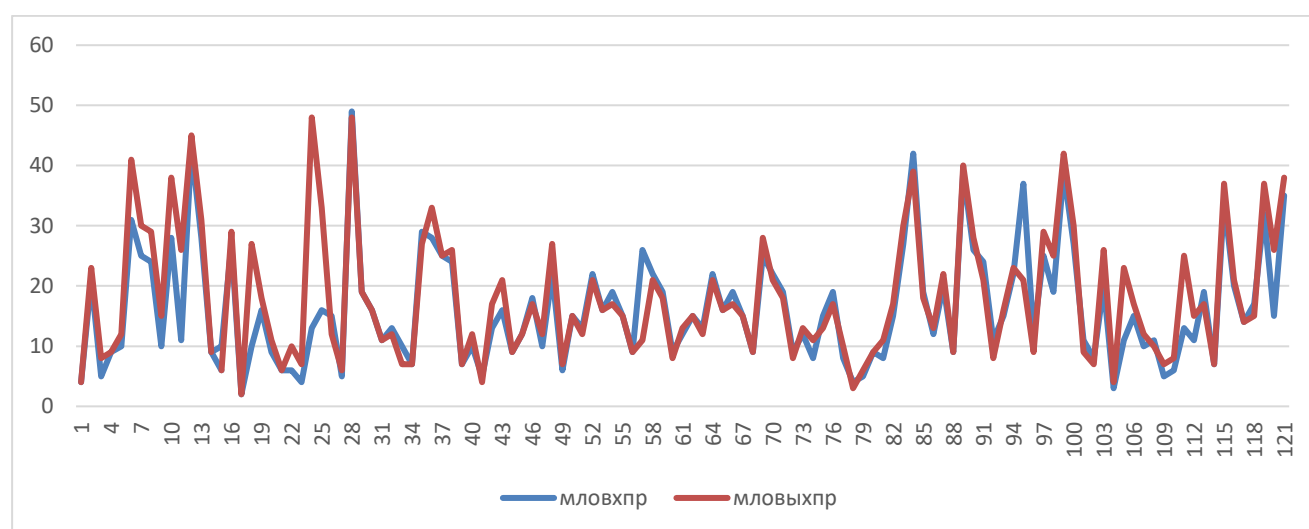


Рисунок 24 - Сравнение констатирующих и контрольных данных для контрольной группы по методике «Адаптивность»

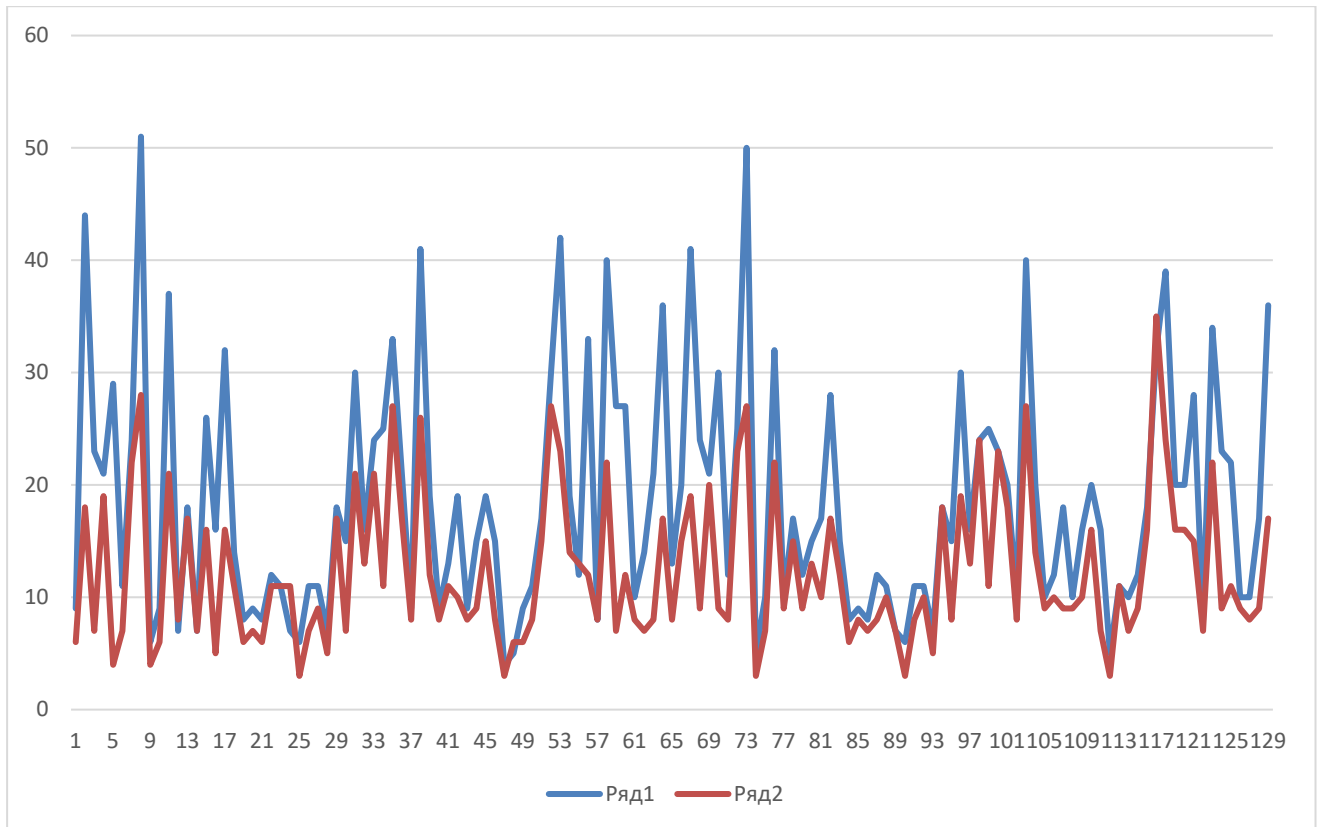


Рисунок 25 - Сравнение констатирующих и контрольных данных для экспериментальной группы по методике «Адаптивность»

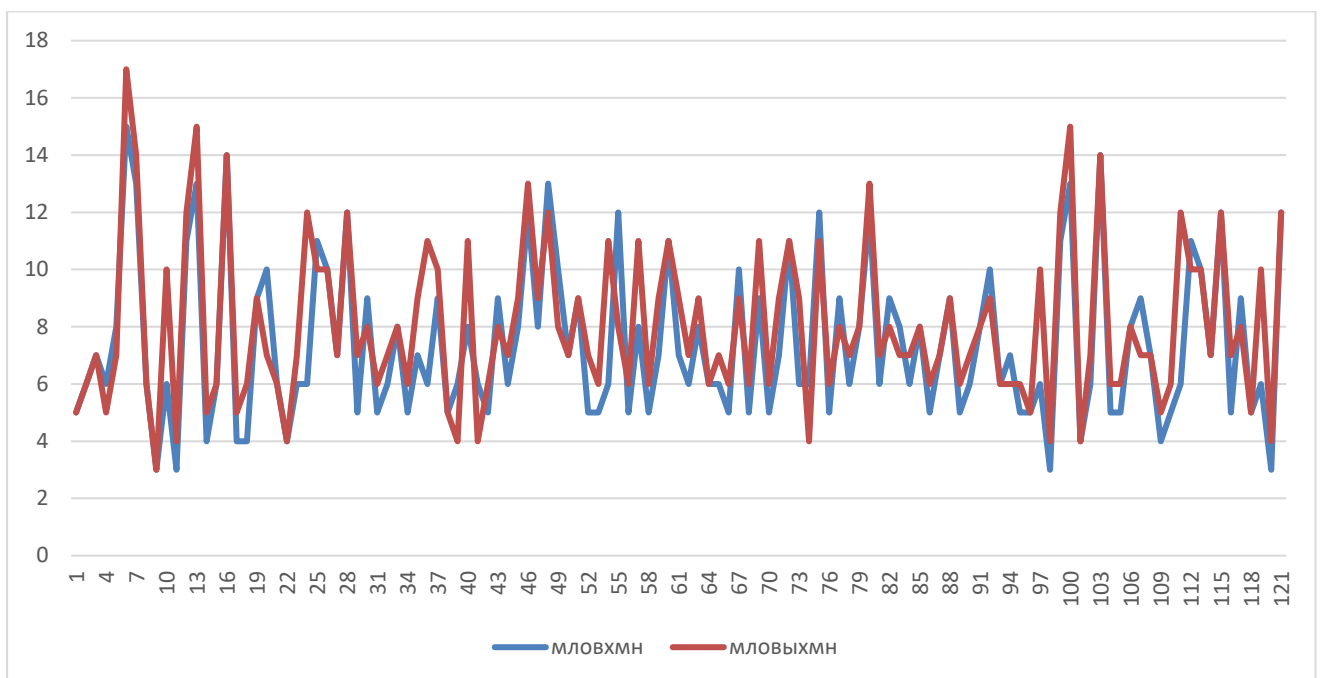


Рисунок 26 - Сравнение констатирующих и контрольных данных для контрольной группы по методике «Адаптивность»

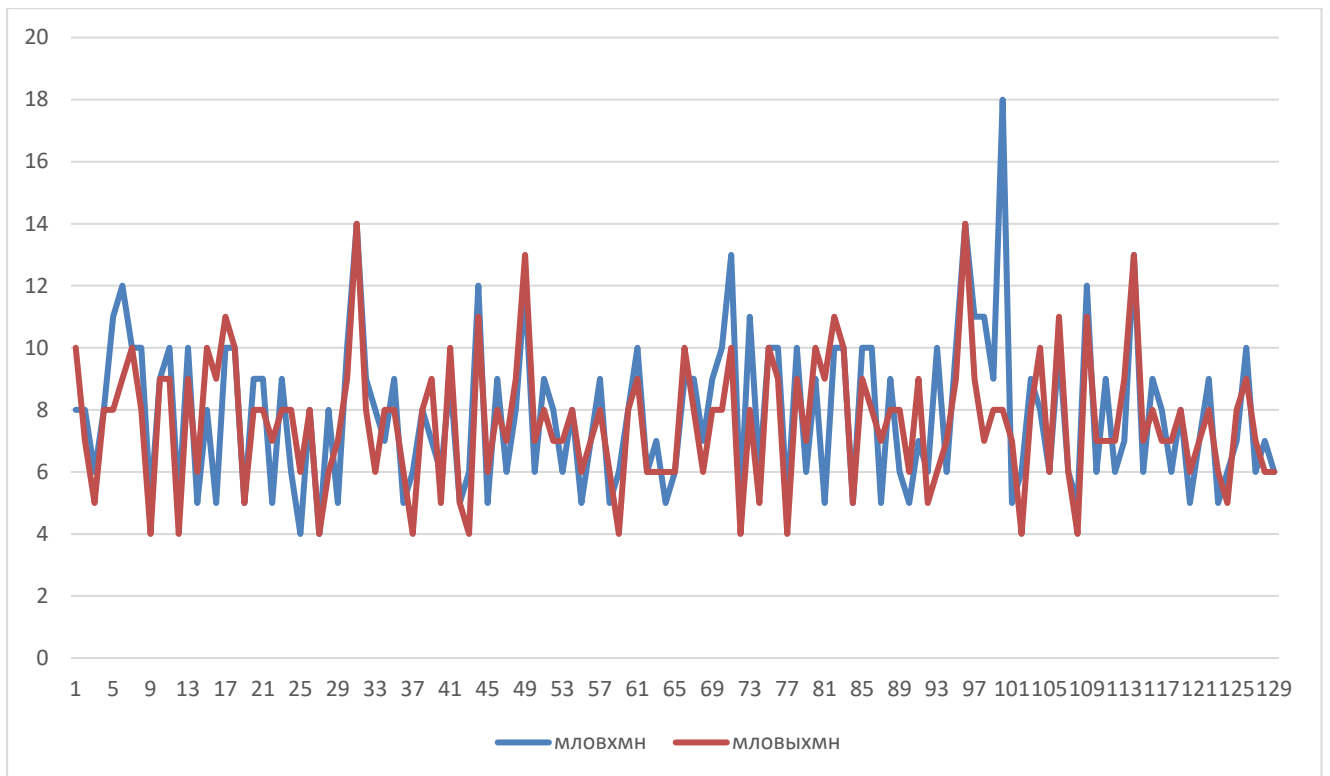


Рисунок 27 - Сравнение констатирующих и контрольных данных для экспериментальной группы по методике «Адаптивность»

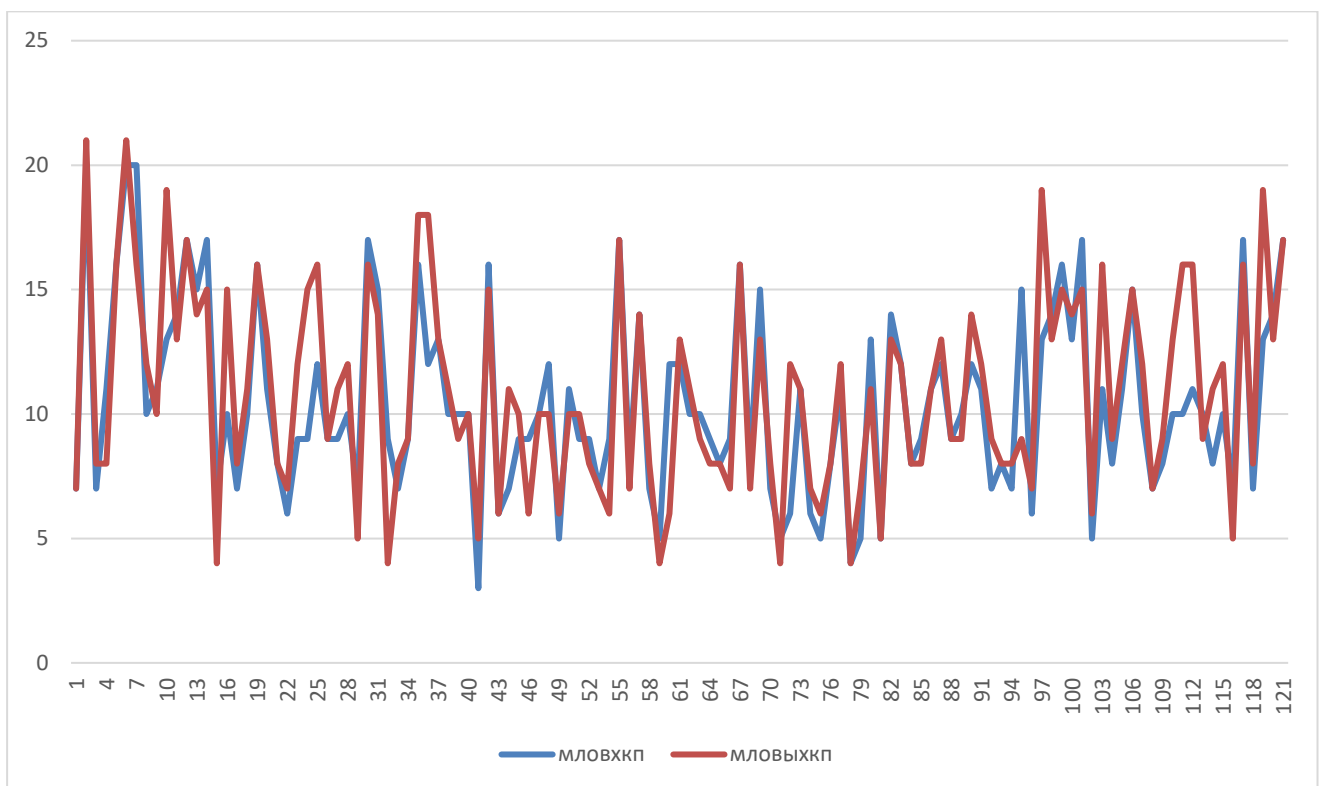


Рисунок 28 - Сравнение констатирующих и контрольных данных для контрольной группы по методике «Адаптивность»

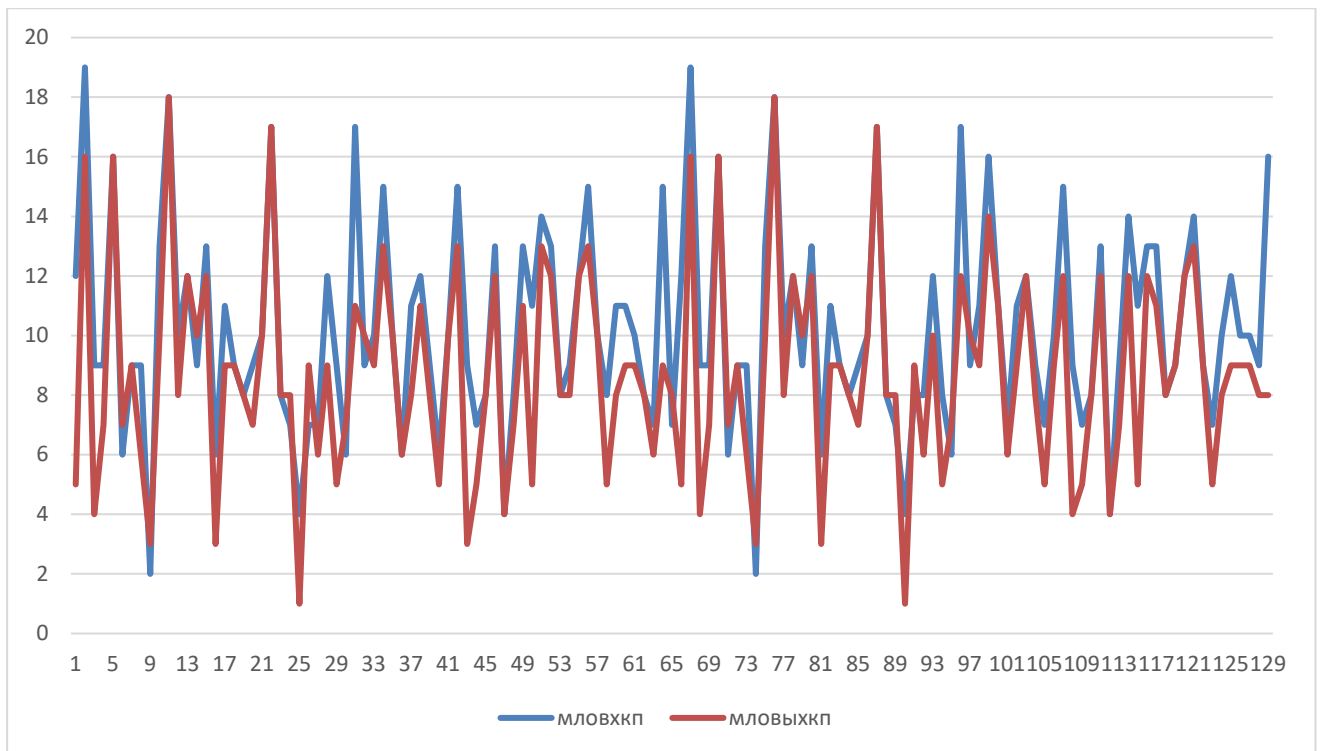


Рисунок 29 - Сравнение констатирующих и контрольных данных для экспериментальной группы по методике «Адаптивность»

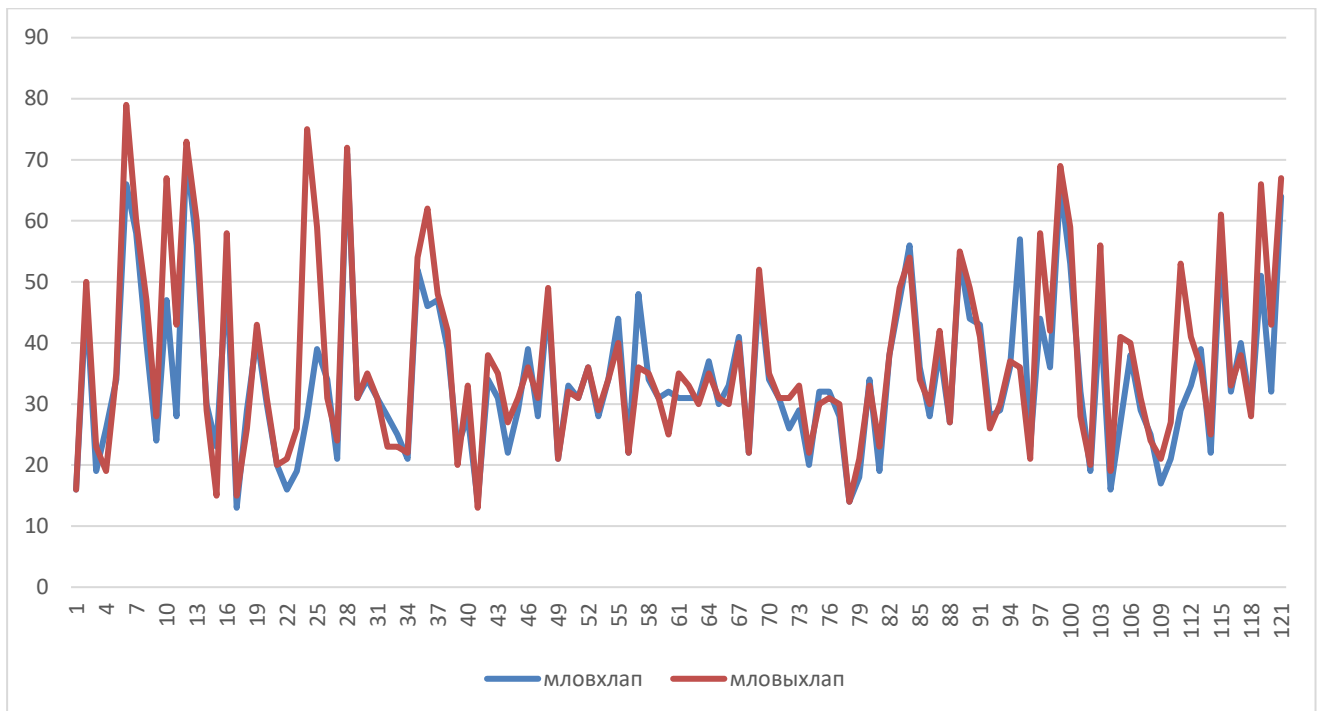


Рисунок 30 - Сравнение констатирующих и контрольных данных для контрольной группы по методике «Адаптивность»

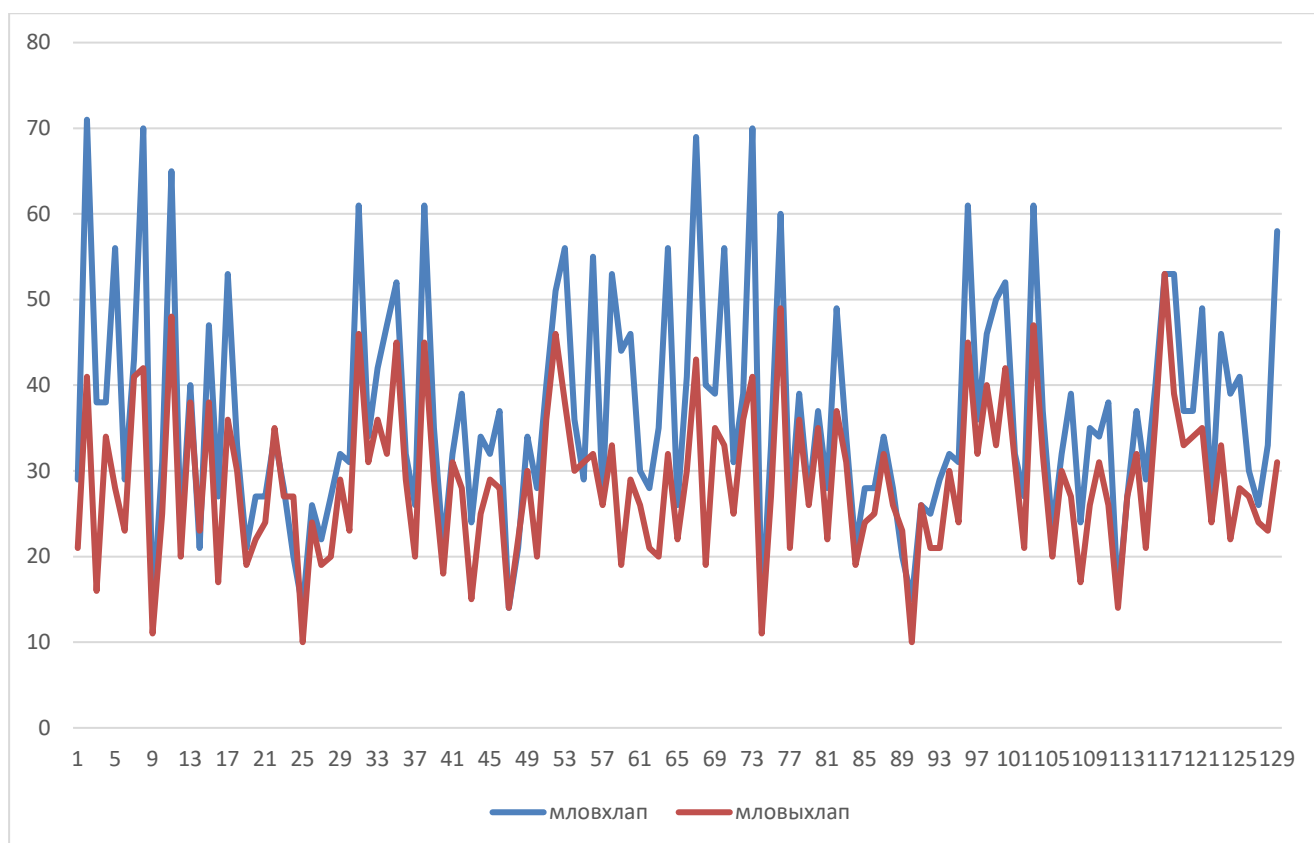


Рисунок 31 - Сравнение констатирующих и контрольных данных для экспериментальной группы по методике «Адаптивность»

Используя методику «ССП-98», были получены следующие результаты, представленные в таблице (31, 32) и на рисунке (32).

Таблица 31 - Результаты диагностики сотрудников по методике «ССП-98» (%)

Шкала	Уровень	Контрольная				Экспериментальная			
		Констатирующий этап		Контрольный этап		Констатирующий этап		Контрольный этап	
		Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%
Планирование	низкий	1	0,83	0	0	1	0,83	1	0,83
	средний	19	40,50	52	42,98	55	45,45	40	33,06
	высокий	71	58,68	69	57,02	73	60,33	88	72,73
Моделирование	низкий	9	7,44	11	9,09	3	2,48	2	1,65
	средний	74	61,16	86	71,07	94	77,69	76	62,81
	высокий	38	31,40	24	19,83	32	26,45	51	42,15
Программирование	низкий	4	3,31	3	2,48	0	0	0	0
	средний	87	71,90	78	64,46	107	88,43	87	71,90

Продолжение таблицы 31

	высокий	30	24,79	40	33,06	22	18,18	42	34,71
Оценивание	низкий	5	4,13	2	1,65	0	0	1	0,83
	средний	55	45,45	62	51,24	87	71,90	55	45,45
	высокий	61	50,41	57	47,11	42	34,71	73	60,33
Гибкость	низкий	15	12,40	17	14,05	9	7,44	9	7,44
	средний	76	62,81	72	59,50	100	82,64	90	74,38
	высокий	30	24,97	32	26,45	20	16,53	30	24,79
Самостоятельность	низкий	29	23,97	30	24,79	44	36,36	13	10,74
	средний	83	68,60	78	64,46	71	58,68	70	57,85
	высокий	9	7,44	13	10,74	14	11,57	46	38,02
Общая саморегуляция	низкий	4	3,31	7	5,79	0	0	0	0
	средний	47	38,84	47	38,84	74	61,16	25	20,66
	высокий	70	57,85	67	55,37	55	45,45	104	85,95

На контрольном этапе в экспериментальной группе было обнаружено, что изменилось количество сотрудников правоохранительных органов в каждой шкале методики «ССП-98». Если до прохождения тренинга низкий уровень планирования был у 0,83% сотрудников, средний уровень планирования у 45,45% сотрудников, а высокий уровень планирования регуляции у 60,33% сотрудников, то после прохождения тренинга количество сотрудников, имеющих низкий уровень планирования, осталось на уровне 0,83%, средний уровень планирования уменьшился до 33,06%, а высокий вырос до 72,73%. В контрольной группе показатели изменились незначительно. Количество сотрудников, имеющих низкий уровень планирования, изменилось (с 0,83% на констатирующем этапе до 0% на контрольном этапе), средний уровень изменился (с 40,50% на констатирующем этапе до 42,98% на контрольном этапе), и высокий уровень планирования уменьшился (с 58,68% на констатирующем этапе до 57,02% на контрольном этапе). По шкале «Моделирование» в экспериментальной группе до прохождения тренинга низкий уровень был у 2,48% сотрудников, средний уровень у 77,69% сотрудников и высокий уровень у 26,45% сотрудников, то после прохождения тренинга количество сотрудников, имеющих низкий уровень, сократилось до 1,65%, средний уровень до 62,81% и высокий вырос до 45,15%. В контрольной группе низкий уровень увеличился с 7,44% до 9,09%, средний уровень вырос с 61,16% до 71,07% и высокий уровень сократился с 31,40% до 19,83%.

По шкале «Программирование» в экспериментальной группе до прохождения тренинга низкий уровень был у 0% сотрудников, средний уровень у 88,43%

сотрудников и высокий уровень у 18,18% сотрудников, после прохождения тренинга количество сотрудников, имеющих низкий уровень, остался без изменений – 0%, средний уровень уменьшился до 71,90%, высокий вырос до 34,71%. В контрольной группе низкий уровень сократился с 3,31% до 2,48%, средний уровень уменьшился с 71,90% до 64,46% и высокий уровень вырос с 24,79% до 33,06%.

По шкале «Оценивание» в экспериментальной группе до прохождения тренинга низкий уровень был у 0% сотрудников, средний уровень у 71,90% сотрудников и высокий уровень у 34,71% сотрудников, то после прохождения тренинга количество сотрудников, имеющих низкий уровень, увеличилось до 0,83%, средний уровень сократился до 45,45%, и высокий вырос до 60,33%. В контрольной группе низкий уровень сократился с 4,13% до 1,65%, средний уровень увеличился с 45,45% до 51,24%, высокий уровень уменьшился с 50,41% до 47,11%.

По шкале «Гибкость» в экспериментальной группе до прохождения тренинга низкий уровень был у 7,44% сотрудников, средний уровень у 82,64% сотрудников и высокий уровень у 16,53% сотрудников, то после прохождения тренинга количество сотрудников, имеющих низкий уровень, осталось без изменений – 7,44%, средний уровень уменьшился до 74,38%, и высокий вырос до 24,79%. В контрольной группе низкий уровень вырос с 12,40% до 14,05%, средний уровень уменьшился с 62,81% до 59,50%, высокий уровень увеличился с 24,79% до 26,45%.

По шкале «Самостоятельность» в экспериментальной группе до прохождения тренинга низкий уровень был у 36,36% сотрудников, средний уровень у 58,68% сотрудников и высокий уровень у 11,57% сотрудников, то после прохождения тренинга количество сотрудников, имеющих низкий уровень, сократилось до 10,74%, средний уровень до 57,85%, и высокий вырос до 38,02%. В контрольной группе низкий уровень вырос с 23,97% до 24,79%, средний уровень уменьшился с 68,60% до 64,46%, высокий уровень увеличился с 7,44% до 10,74%. Изменения произошли незначительные.

По шкале «Общая саморегуляция» в экспериментальной группе до прохождения тренинга низкий уровень был у 0% сотрудников, средний уровень у

61,60% сотрудников и высокий уровень у 45,45% сотрудников, то после прохождения тренинга количество сотрудников, имеющих низкий уровень, осталось без изменений – 0%, средний уровень уменьшился до 20,66% и высокий вырос до 85,95%. В контрольной группе низкий уровень вырос с 3,31% до 5,79%, средний уровень не изменился 38,84% и высокий уровень уменьшился с 57,85% до 55,37%.

Таблица 32 – Результаты диагностики сотрудников по методике «ССП-98»

Шкалы	Средний ранг «контр.»		Средний ранг «эксперимен.»		p-уровень		U-критерий	
Планирование	124,46	115,28	126,48	135,09	,819	,026	7930	9041
Моделирование	129,22	102,61	122,01	146,97	,411	,000	7354	10574
Программирование	131,86	119,24	119,54	131,38	,160	,170	7035	8562
Оценивание	133,57	118,32	117,93	132,24	,079	,116	6828	8673
Гибкость	136,97	116,81	114,74	133,66	,013	,057	6416	8856
Самостоятельность	131,94	100,90	119,46	148,57	,165	,000	7025	10781
Общая саморегуляция	132,74	102,31	118,71	147,25	,124	,000	6928	10610

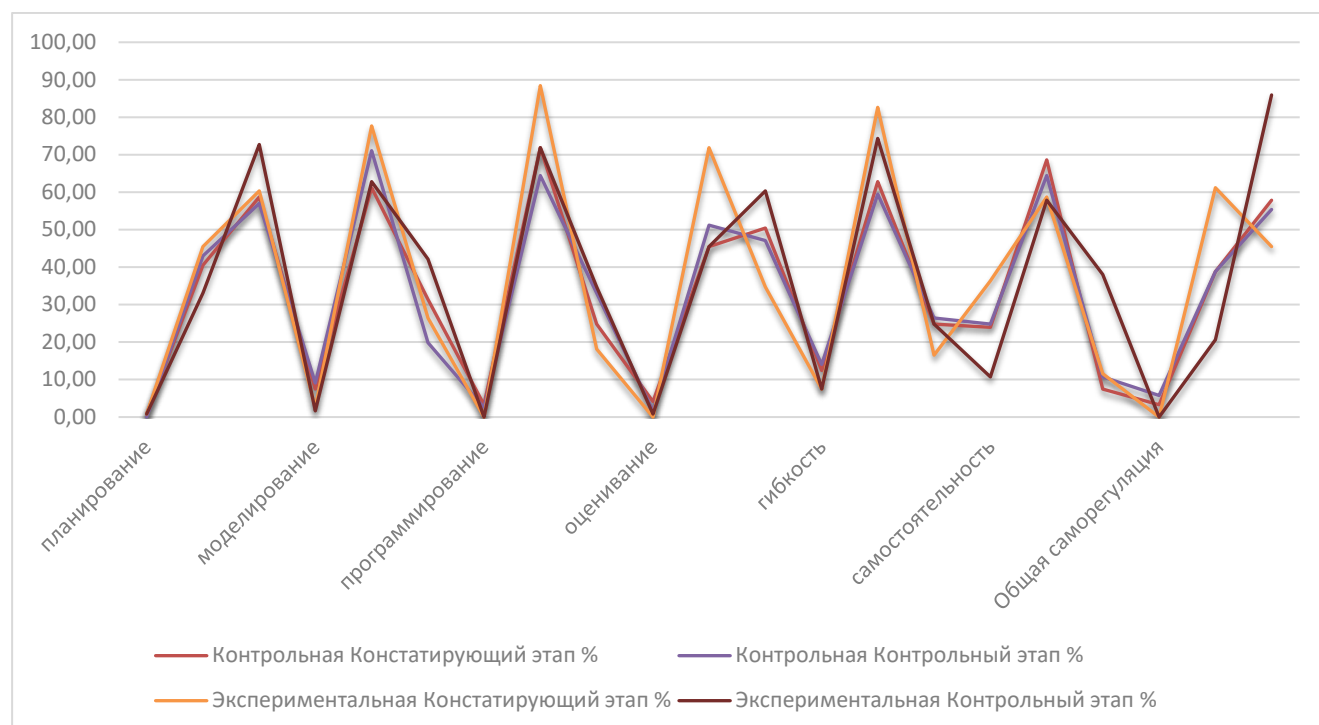


Рисунок 32 - Сравнение констатирующих и контрольных данных для сотрудников правоохранительных органов по методике «ССП-98»

При расчете с помощью программы математической статистики SPSS при использовании критерия U Манна-Уитни для независимых выборок были получены статистические данные констатирующего эксперимента по шкале «Планирование», где средний ранг контрольной группы до проведения исследования равен 124,46, что меньше, чем в экспериментальной группе, где данный показатель равен 126,48. Данные показатели говорят о том, что уровень планирования выше в экспериментальной группе. Для оценки достоверности различий между группами мы использовали критерий U Манна-Уитни, где полученный двухсторонний критерий асимптотической значимости P равен 0,819, что выше, чем 0,05, соответственно нулевая гипотеза принимается, так как полученные различия между группами статистически незначимы.

По шкале «Моделирование», где средний ранг контрольной группы до проведения исследования равен 129,22, что больше, чем в экспериментальной группе, где данный показатель равен 122,01. Данные показатели говорят о том, что уровень «моделирование» выше в контрольной группе. Для оценки достоверности различий между группами мы использовали критерий U Манна-Уитни, где полученный двухсторонний критерий асимптотической значимости P равен 0,411, что выше, чем 0,05, соответственно нулевая гипотеза принимается, так как полученные различия между группами статистически незначимы.

По шкале «Программирование», где средний ранг контрольной группы до проведения исследования равен 131,86, что больше, чем в экспериментальной группе, где данный показатель равен 119,54. Данные показатели говорят о том, что уровень «программирование» выше в контрольной группе. Для оценки достоверности различий между группами мы использовали критерий U Манна-Уитни, где полученный двухсторонний критерий асимптотической значимости P равен 0,160, что выше, чем 0,05, соответственно нулевая гипотеза принимается, так как полученные различия между группами статистически незначимы.

По шкале «Оценивание», где средний ранг контрольной группы до проведения исследования равен 133,57, что больше, чем в экспериментальной группе, где данный показатель равен 117,93. Данные показатели говорят о том, что

уровень «оценивание» выше в контрольной группе. Для оценки достоверности различий между группами мы использовали критерий U Манна-Уитни, где полученный двухсторонний критерий асимптотической значимости P равен 0,079, что выше, чем 0,05, соответственно нулевая гипотеза принимается, так как полученные различия между группами статистически незначимы.

По шкале «Гибкость», где средний ранг контрольной группы до проведения исследования равен 136,97, что меньше, чем в экспериментальной группе, где данный показатель равен 114,74. Данные показатели говорят о том, что уровень гибкости выше в экспериментальной группе. Для оценки достоверности различий между группами мы использовали критерий U Манна-Уитни, где полученный двухсторонний критерий асимптотической значимости P равен 0,013, что ниже, чем 0,05, соответственно нулевая гипотеза отклоняется, так как полученные различия между группами статистически значимы.

По шкале «Самостоятельность», где средний ранг контрольной группы до проведения исследования равен 131,94, что больше, чем в экспериментальной группе, где данный показатель равен 119,46. Данные показатели говорят о том, что уровень самостоятельности выше в контрольной группе. Для оценки достоверности различий между группами мы использовали критерий U Манна-Уитни, где полученный двухсторонний критерий асимптотической значимости P равен 0,165, что выше, чем 0,05, соответственно нулевая гипотеза принимается, так как полученные различия между группами статистически незначимы.

По шкале «Общая саморегуляция», где средний ранг контрольной группы до проведения исследования равен 132,74, что больше, чем в экспериментальной группе, где данный показатель равен 118,71. Данные показатели говорят о том, что уровень общей саморегуляции выше в контрольной группе. Для оценки достоверности различий между группами мы использовали критерий U Манна-Уитни, где полученный двухсторонний критерий асимптотической значимости P равен 0,124, что выше, чем 0,05, соответственно нулевая гипотеза принимается, так как полученные различия между группами статистически незначимы.

По шкале «Планирование», где средний ранг контрольной группы после проведения исследования равен 115,28, что меньше, чем в экспериментальной группе, где данный показатель равен 135,09. Данные показатели говорят о том, что уровень планирования выше в экспериментальной группе. Для оценки достоверности различий между группами мы использовали критерий U Манна-Уитни, где полученный двухсторонний критерий асимптотической значимости P равен 0,026, что ниже, чем 0,05, соответственно нулевая гипотеза отклоняется, так как полученные различия между группами статистически значимы.

По шкале «Моделирование», где средний ранг контрольной группы после проведения исследования равен 102,61, что меньше, чем в экспериментальной группе, где данный показатель равен 146,97. Данные показатели говорят о том, что уровень «моделирование» выше в экспериментальной группе. Для оценки достоверности различий между группами мы использовали критерий U Манна-Уитни, где полученный двухсторонний критерий асимптотической значимости P равен 0,000, что ниже, чем 0,05, соответственно нулевая гипотеза отклоняется, так как полученные различия между группами статистически значимы.

По шкале «Программирование», где средний ранг контрольной группы после проведения исследования равен 119,24, что меньше, чем в экспериментальной группе, где данный показатель равен 131,38. Данные показатели говорят о том, что уровень «программирование» выше в экспериментальной группе. Для оценки достоверности различий между группами мы использовали критерий U Манна-Уитни, где полученный двухсторонний критерий асимптотической значимости P равен 0,17, что выше, чем 0,05, соответственно нулевая гипотеза принимается, так как полученные различия между группами статистически незначимы.

По шкале «Оценивание», где средний ранг контрольной группы после проведения исследования равен 118,32, что меньше, чем в экспериментальной группе, где данный показатель равен 132,24. Данные показатели говорят о том, что уровень оценивания выше в экспериментальной группе. Для оценки достоверности различий между группами мы использовали критерий U Манна-Уитни, где полученный двухсторонний критерий асимптотической значимости P равен 0,116,

что выше, чем 0,05, соответственно нулевая гипотеза принимается, так как полученные различия между группами статистически незначимы.

По шкале «Гибкость», где средний ранг контрольной группы после проведения исследования равен 116,81, что меньше, чем в экспериментальной группе, где данный показатель равен 133,66. Данные показатели говорят о том, что уровень гибкости выше в экспериментальной группе. Для оценки достоверности различий между группами мы использовали критерий U Манна-Уитни, где полученный двухсторонний критерий асимптотической значимости P равен 0,057, что выше, чем 0,05, соответственно нулевая гипотеза принимается, так как полученные различия между группами статистически незначимы.

По шкале «Самостоятельность», где средний ранг контрольной группы после проведения исследования равен 100,9, что меньше, чем в экспериментальной группе, где данный показатель равен 148,57. Данные показатели говорят о том, что уровень самостоятельности выше в экспериментальной группе. Для оценки достоверности различий между группами мы использовали критерий U Манна-Уитни, где полученный двухсторонний критерий асимптотической значимости P равен 0,000, что ниже, чем 0,05, соответственно нулевая гипотеза отклоняется, так как полученные различия между группами статистически значимы.

По шкале «Общая саморегуляция», где средний ранг контрольной группы после проведения исследования равен 102,31, что меньше, чем в экспериментальной группе, где данный показатель равен 147,25. Данные показатели говорят о том, что уровень общей саморегуляции выше в экспериментальной группе. Для оценки достоверности различий между группами мы использовали критерий U Манна-Уитни, где полученный двухсторонний критерий асимптотической значимости P равен 0,000, что ниже, чем 0,05, соответственно нулевая гипотеза отклоняется, так как полученные различия между группами статистически значимы.

Используя методику «MAAS» и «FFMQ», были получены следующие результаты, представленные в таблице (33, 34) и на рисунке (32).

Таблица 33 - Результаты диагностики сотрудников по методикам «MAAS» и «FFMQ» (%)

Шкала	Уровень	Контрольная				Экспериментальная			
		Констатирующий этап		Контрольный этап		Констатирующий этап		Контрольный этап	
		Кол-во человек	%	Кол-во человек	%	Кол-во человек	%	Кол-во чел.	%
MAAS осознанность	низкий	1	0,83	2	1,65	3	2,48	0	0,00
	средний	117	96,69	110	90,91	120	99,17	96	79,34
	высокий	3	2,48	9	7,44	6	4,96	33	27,27
FFMQ F1 описание	низкий	1	0,83	1	0,83	0	0,00	0	0,00
	ниже среднего	30	24,79	24	19,83	22	18,18	15	12,40
	средний	75	61,98	85	70,25	82	67,77	88	72,73
	высокий	15	12,40	11	9,09	25	20,66	26	21,49
FFMQ F2 безоценочность	низкий	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
	ниже среднего	7	5,79	8	6,61	5	4,13	0	0,00
	средний	66	54,55	76	62,81	74	61,16	56	46,28
	высокий	48	39,67	37	30,58	50	41,32	73	60,33
FFMQ F3 нереагирование	низкий	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
	ниже среднего	12	9,92	10	8,26	6	4,96	6	4,96
	средний	49	40,50	55	45,45	77	63,64	72	59,50
	высокий	60	49,59	56	46,28	46	38,02	51	42,15
FFMQ F4 осознанность	низкий	0	0,00	2	1,65	0	0,00	0	0,00
	ниже среднего	9	7,44	6	4,96	9	7,44	0	0,00
	средний	77	63,64	74	61,16	95	78,51	77	63,64
	высокий	55	45,45	39	32,23	25	20,66	52	42,98
FFMQ F5 наблюдение	низкий	2	1,65	2	1,65	1	0,83	0	0,00
	ниже среднего	57	47,11	53	43,80	60	49,59	32	26,45
	средний	60	49,59	61	50,41	61	50,41	89	73,55
	высокий	2	1,65	5	4,13	7	5,79	8	6,61

По методике «MAAS» в экспериментальной группе до прохождения тренинга низкий уровень осознанности был у 2,48% сотрудников, средний уровень у 99,17% сотрудников и высокий уровень у 4,96% сотрудников, то после прохождения тренинга количество сотрудников, имеющих низкий уровень, сократилось до 0%, средний уровень до 79,34% и высокий вырос до 27,27%. В контрольной группе низкий уровень вырос с 0,83% до 1,65%, средний уровень уменьшился с 96,69% до 90,91% и высокий уровень увеличился с 2,48% до 7,44%.

По методике «FFMQ» в экспериментальной группе до прохождения тренинга низкий уровень по шкале описание был у 0% сотрудников, ниже среднего уровень у 17,05% сотрудников, средний у 63,57% и высокий уровень у 19,38% сотрудников, то после прохождения тренинга количество сотрудников, имеющих низкий

уровень, осталось прежним, ниже среднего уменьшилось до 11,63%, средний уровень вырос до 68,22% и высокий уменьшился до 20,16%. В контрольной группе низкий уровень остался прежним 0,83%, ниже среднего уменьшился с 24,79% до 19,83%, средний уровень увеличился с 61,98% до 70,25% и высокий уровень уменьшился с 12,40 до 9,09%.

По шкале «Безоценочность» низкий уровень был у 0% сотрудников, ниже среднего уровень у 3,88% сотрудников, средний у 57,36% и высокий уровень у 38,76% сотрудников, то после прохождения тренинга количество сотрудников, имеющих низкий уровень, осталось прежним, ниже среднего уменьшился до 0%, средний уровень уменьшился до 43,41% и высокий увеличился до 56,59%. В контрольной группе низкий уровень остался прежним 0%, ниже среднего увеличился с 5,79% до 6,61%, средний уровень увеличился с 54,55% до 62,81% и высокий уровень уменьшился с 39,67% до 30,58%.

По шкале «Нереагирование» низкий уровень был у 0% сотрудников, ниже среднего уровень у 4,65% сотрудников, средний у 59,69% и высокий уровень у 35,66% сотрудников, то после прохождения тренинга количество сотрудников, имеющих низкий уровень и ниже среднего осталось прежним, средний уровень уменьшился до 55,81% и высокий увеличился до 39,53%. В контрольной группе низкий уровень остался прежним 0%, ниже среднего уменьшился с 9,92% до 8,26%, средний уровень увеличился с 40,50% до 45,45% и высокий уровень уменьшился с 49,59% до 46,28%.

По шкале «Осознанность» низкий уровень был у 0% сотрудников, ниже среднего уровень у 6,98% сотрудников, средний у 73,64% и высокий уровень у 19,38% сотрудников, то после прохождения тренинга количество сотрудников, имеющих низкий уровень, осталось прежним, ниже среднего уменьшился до 0%, средний уровень уменьшился до 59,69% и высокий увеличился до 40,31%. В контрольной группе низкий уровень остался без изменений 1,65%, ниже среднего уменьшился с 47,11% до 43,80%, средний уровень увеличился с 49,59% до 50,41% и высокий уровень увеличился с 1,65% до 4,13%.

По шкале «Наблюдение» низкий уровень был у 0,78% сотрудников, ниже среднего уровень у 46,51% сотрудников, средний у 47,29% и высокий уровень у 5,43% сотрудников, то после прохождения тренинга количество сотрудников, имеющих низкий уровень, уменьшилось до 0%, ниже среднего уменьшился до 24,81%, средний уровень увеличился до 68,99% и высокий увеличился до 6,20%. В контрольной группе низкий уровень не изменился 1,65%, ниже среднего уменьшился с 47,11% до 43,80%, средний уровень увеличился с 49,59 до 50,41% и высокий уровень увеличился с 1,65% до 4,13%. Представленные данные соотношения сотрудников правоохранительных органов контрольной и экспериментальной групп отображены на рисунке 32.

Анализ полученных данных показывает, что у сотрудников правоохранительных органов экспериментальной группы при сопоставлении исследуемых значений в начале и в конце эксперимента произошли статистически значимые изменения по показателям: уровень нервно-психической устойчивости, осознанности, саморегуляции, что демонстрирует эффективность разработанной программы тренинга формирования произвольной саморегуляции.

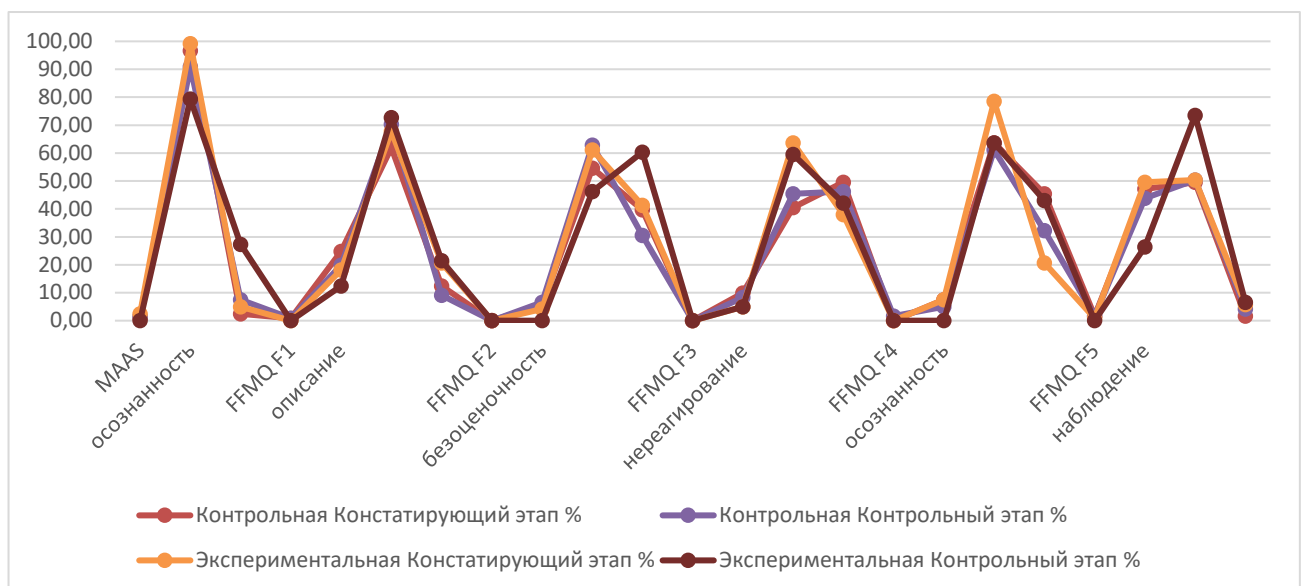


Рисунок 32 - Соотношение сотрудников контрольной и экспериментальной групп с разным уровнем устойчивости по методике «MAAS и FMQQ»

Таблица 34 - Результаты диагностики сотрудников по методики «МААС и FFMQ»

Шкалы	Средний ранг «контр.»		Средний ранг «эксперимент.»		p-уровень		U-критерий	
	ВХ	ВЫХ	ВХ	ВЫХ	ВХ	ВЫХ	ВХ	ВЫХ
МААС	134,8	109,05	117,17	140,93	0,060	0,000	6730	9795
FFMQ F1	118,26	115,98	132,29	134,43	0,125	0,043	8680	8956
FFMQ F2	129,67	102,21	121,59	147,34	0,376	0,000	7300	10622
FFMQ F3	131,73	128,38	119,66	122,79	0,186	0,541	7050	7455
FFMQ F4	130,57	112,14	120,75	138,03	0,282	0,005	7191	9421
FFMQ F5	121,41	104,63	129,34	145,07	0,385	0,000	8299	10329

По шкале «МААС» средний ранг контрольной группы до проведения исследования равен 134,8, что больше, чем в экспериментальной группе, где данный показатель равен 117,17. Данные показатели говорят о том, что уровень общей саморегуляции выше в контрольной группе. Для оценки достоверности различий между группами мы использовали критерий U Манна-Уитни, где полученный двухсторонний критерий асимптотической значимости P равен 0,060, что выше, чем 0,05, соответственно нулевая гипотеза принимается, так как различия между группами статистически незначимы.

По шкале «FFMQ F1» средний ранг контрольной группы до проведения исследования равен 118,26, что меньше, чем в экспериментальной группе, где данный показатель равен 132,29. Данные показатели говорят о том, что уровень описания выше в экспериментальной группе. Для оценки достоверности различий между группами мы использовали критерий U Манна-Уитни, где полученный двухсторонний критерий асимптотической значимости P равен 0,125, что выше, чем 0,05, соответственно нулевая гипотеза принимается, так как различия между группами статистически незначимы.

По шкале «FFMQ F2» средний ранг контрольной группы до проведения исследования равен 129,67, что больше, чем в экспериментальной группе, где данный показатель равен 121,59. Данные показатели говорят о том, что уровень безоценочности выше в контрольной группе. Для оценки достоверности различий между группами мы использовали критерий U Манна-Уитни, где полученный

двухсторонний критерий асимптотической значимости P равен 0,376, что выше, чем 0,05, соответственно нулевая гипотеза принимается, так как различия между группами статистически незначимы.

По шкале «FFMQ F3» средний ранг контрольной группы до проведения исследования равен 131,73, что больше, чем в экспериментальной группе, где данный показатель равен 119,66. Данные показатели говорят о том, что уровень нереагирования выше в контрольной группе. Для оценки достоверности различий между группами мы использовали критерий U Манна-Уитни, где полученный двухсторонний критерий асимптотической значимости P равен 0,186, что выше, чем 0,05, соответственно нулевая гипотеза принимается, так как различия между группами статистически незначимы.

По шкале «FFMQ F4» средний ранг контрольной группы до проведения исследования равен 130,57, что больше, чем в экспериментальной группе, где данный показатель равен 120,75. Данные показатели говорят о том, что уровень осознанности выше в контрольной группе. Для оценки достоверности различий между группами мы использовали критерий U Манна-Уитни, где полученный двухсторонний критерий асимптотической значимости P равен 0,282, что выше, чем 0,05, соответственно нулевая гипотеза принимается, так как различия между группами статистически незначимы.

По шкале «FFMQ F5» средний ранг контрольной группы до проведения исследования равен 121,41, что меньше, чем в экспериментальной группе, где данный показатель равен 129,34. Данные показатели говорят о том, что уровень наблюдения выше в экспериментальной группе. Для оценки достоверности различий между группами мы использовали критерий U Манна-Уитни, где полученный двухсторонний критерий асимптотической значимости P равен 0,385, что выше, чем 0,05, соответственно нулевая гипотеза принимается, так как различия между группами статистически незначимы.

По шкале «MAAS» средний ранг контрольной группы после проведения исследования равен 109,05, что больше, чем в экспериментальной группе, где данный показатель равен 140,93. Данные показатели говорят о том, что уровень

общей саморегуляции выше в экспериментальной группе. Для оценки достоверности различий между группами мы использовали критерий U Манна-Уитни, где полученный двухсторонний критерий асимптотической значимости P равен 0, что ниже, чем 0,05, соответственно нулевая гипотеза отклоняется, так как различия между группами статистически значимы.

По шкале «FFMQ F1» средний ранг контрольной группы после проведения исследования равен 115,98, что меньше, чем в экспериментальной группе, где данный показатель равен 134,43. Данные показатели говорят о том, что уровень описания выше в экспериментальной группе. Для оценки достоверности различий между группами мы использовали критерий U Манна-Уитни, где полученный двухсторонний критерий асимптотической значимости P равен 0,043, что ниже, чем 0,05, соответственно нулевая гипотеза отклоняется, так как различия между группами статистически значимы.

По шкале «FFMQ F2» средний ранг контрольной группы после проведения исследования равен 102,21, что меньше, чем в экспериментальной группе, где данный показатель равен 147,34. Данные показатели говорят о том, что уровень безоценочности выше в экспериментальной группе. Для оценки достоверности различий между группами мы использовали критерий U Манна-Уитни, где полученный двухсторонний критерий асимптотической значимости P равен 0, что ниже, чем 0,05, соответственно нулевая гипотеза отклоняется, так как различия между группами статистически значимы.

По шкале «FFMQ F3» средний ранг контрольной группы после проведения исследования равен 128,38, что больше, чем в экспериментальной группе, где данный показатель равен 122,79. Данные показатели говорят о том, что уровень нереагирования выше в контрольной группе. Для оценки достоверности различий между группами мы использовали критерий U Манна-Уитни, где полученный двухсторонний критерий асимптотической значимости P равен 0,541, что выше, чем 0,05, соответственно нулевая гипотеза принимается, так как различия между группами статистически незначимы.

По шкале «FFMQ F4» средний ранг контрольной группы после проведения исследования равен 112,14, что меньше, чем в экспериментальной группе, где данный показатель равен 138,03. Данные показатели говорят о том, что уровень осознанности выше в экспериментальной группе. Для оценки достоверности различий между группами мы использовали критерий U Манна-Уитни, где полученный двухсторонний критерий асимптотической значимости P равен 0,005, что ниже, чем 0,05, соответственно нулевая гипотеза отклоняется, так как различия между группами статистически значимы.

По шкале «FFMQ F5» средний ранг контрольной группы после проведения исследования равен 104,63, что меньше, чем в экспериментальной группе, где данный показатель равен 145,07. Данные показатели говорят о том, что уровень наблюдения выше в экспериментальной группе. Для оценки достоверности различий между группами мы использовали критерий U Манна-Уитни, где полученный двухсторонний критерий асимптотической значимости P равен 0, что ниже, чем 0,05, соответственно нулевая гипотеза отклоняется, так как различия между группами статистически значимы.

Используя методику «Бос-пульс», были получены следующие результаты, представленные в таблице (35, 36) и на рисунке (33).

Таблица 35 - Результаты диагностики сотрудников по методике «БОС-пульс»

Шкала	Контрольная		Экспериментальная	
	Констатирующий этап	Контрольный этап	Констатирующий этап	Контрольный этап
	Сумма	Сумма	Сумма	Сумма
Бос-пульс	135	200	122	474

На контрольном этапе в экспериментальной группе было обнаружено значительное изменение количества сотрудников правоохранительных органов, выполнивших успешно задачу в методике «БОС-пульс». Если до прохождения тренинга уровень было 122 успешных попыток, то после прохождения тренинга

уровень вырос до 474. В контрольной группе до прохождения тренинга было 135 успешных попыток, то после прохождения тренинга уровень вырос до 200.

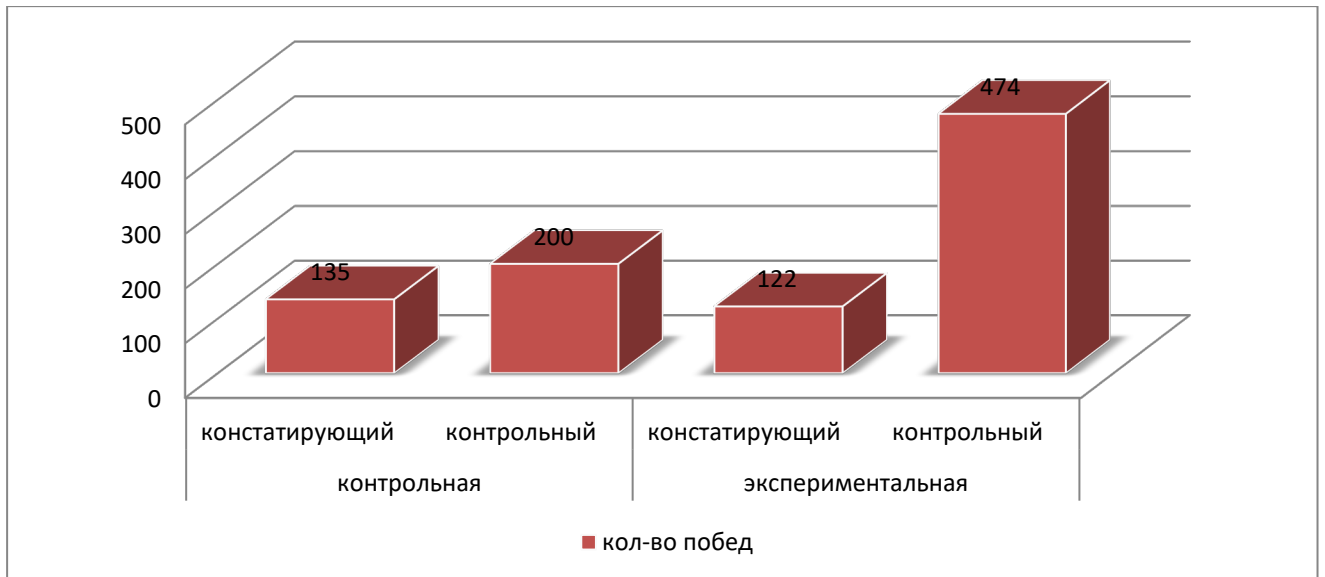


Рисунок 33 - Соотношение сотрудников контрольной и экспериментальной групп по методике «БОС-пульс»

Таблица 36 - Результаты диагностики сотрудников по методике «БОС-пульс»

Шкалы	Средний ранг «контрольная»		Средний ранг «экспериментальная»		р-уровень		U-критерий	
	ВХ	ВЫХ	ВХ	ВЫХ	ВХ	ВЫХ	ВХ	ВЫХ
БОС-пульс	132,93	77,04	118,53	170,95	0,076	0,000	6906	13668

По шкале «Бос-пульс» средний ранг контрольной группы до проведения исследования равен 132,93, что больше, чем в экспериментальной группе, где данный показатель равен 118,53. Данные показатели говорят о том, что уровень регуляции пульса выше в контрольной группе. Для оценки достоверности различий между группами мы использовали критерий U Манна-Уитни, где полученный двухсторонний критерий асимптотической значимости P равен 0,076, что выше, чем 0,05, соответственно нулевая гипотеза принимается, так как различия между группами статистически незначимы.

По шкале «Бос-пульс» средний ранг контрольной группы после проведения исследования равен 77,04, что меньше, чем в экспериментальной группе, где

данный показатель равен 170,95. Данные показатели говорят о том, что уровень регуляции пульса выше в экспериментальной группе. Для оценки достоверности различий между группами мы использовали критерий U Манна-Уитни, где полученный двухсторонний критерий асимптотической значимости P равен 0,000, что ниже, чем 0,05, соответственно нулевая гипотеза отклоняется, так как различия между группами статистически значимы.

На основе представленных данных делаем вывод о произошедших существенно значимых изменениях вследствие воздействия развивающей программы.

На третьем этапе исследования, с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена, нами было установлено наличие взаимосвязи для констатирующего эксперимента между показателями, представленными в таблице (37).

Таблица 37 - Результаты корреляции констатирующего эксперимента

Шкала	Шкала	Уровень значимости	Критерий	Всего
Првх	МЛОВхпр	,701**	,000	250
Првх	МЛОВхмн	,178**	,005	250
Првх	МЛОВхкп	,418**	,000	250
Првх	МЛОВхлап	,695**	,000	250
Првх	ССПвхгиб	-,124*	,050	250
Првх	Massвх	-,145*	,022	250
Првх	F1вх	,145*	,022	250
Првх	F5вх	,142*	,024	250
БосВХОД	ССПвхсам	,136**	,032	250
МЛОВхпр	Првх	,701**	,000	250
МЛОВхпр	МЛОВхмн	,223**	,000	250
МЛОВхпр	МЛОВхкп	,405**	,000	250
МЛОВхпр	МЛОВхлап	,924**	,000	250
МЛОВхпр	F1вх	-,172*	,006	250
МЛОВхмн	Првх	,178**	,005	250
МЛОВхмн	МЛОВхпр	,223**	,000	250
МЛОВхмн	МЛОВхкп	,275**	,000	250
МЛОВхмн	МЛОВхлап	,431**	,000	250
МЛОВхкп	Првх	,418**	,000	250
МЛОВхкп	МЛОВхпр	,405**	,000	250
МЛОВхкп	МЛОВхмн	,275**	,000	250
МЛОВхкп	МЛОВхлап	,635**	,000	250
МЛОВхлап	Првх	,695**	,000	250
МЛОВхлап	МЛОВхпр	,924**	,000	250
МЛОВхлап	МЛОВхмн	,431**	,000	250

Продолжение таблицы 37

МЛОвхлап	МЛОвхкп	,635**	,000	250
ССПвхплан	ССПвхпрог	,157*	,013	250
ССПвхплан	ССПвхгиб	,156*	,014	250
ССПвхплан	ССПвхобщ	,404**	,000	250
ССПвхплан	F1вх	,136*	,032	250
ССПвхмод	ССПвхпрог	,213*	,001	250
ССПвхмод	ССПвхоцен	,177*	,005	250
ССПвхмод	ССПвхгиб	,454**	,000	250
ССПвхмод	ССПвхсам	,133*	,036	250
ССПвхмод	ССПвхобщ	,573**	,000	250
ССПвхмод	F1вх	-,133**	,036	250
ССПвхпрог	ССПвхплан	,157**	,013	250
ССПвхпрог	ССПвхмод	,213**	,001	250
ССПвхпрог	ССПвхоцен	,192**	,002	250
ССПвхпрог	ССПвхгиб	,323**	,000	250
ССПвхпрог	ССПвхсам	,134*	,034	250
ССПвхпрог	ССПвхобщ	,531**	,000	250
ССПвхоцен	ССПвхмод	,177**	,005	250
ССПвхоцен	ССПвхпрог	,192*	,002	250
ССПвхоцен	ССПвхгиб	,274**	,000	250
ССПвхоцен	ССПвхобщ	,486**	,000	250
ССПвхгиб	Првх	-,124*	,050	250
ССПвхгиб	ССПвхплан	,156*	,014	250
ССПвхгиб	ССПвхмод	,454**	,000	250
ССПвхгиб	ССПвхпрог	,323**	,000	250
ССПвхгиб	ССПвхоцен	,274**	,000	250
ССПвхгиб	ССПвхсам	,151*	,017	250
ССПвхгиб	ССПвхобщ	,692**	,000	250
ССПвхсам	БосВХОД	,136*	,032	250
ССПвхсам	ССПвхмод	,133*	,036	250
ССПвхсам	ССПвхпрог	,134*	,034	250
ССПвхсам	ССПвхгиб	,151**	,017	250
ССПвхсам	ССПвхобщ	,507**	,000	250
ССПвхобщ	ССПвхплан	,404**	,000	250
ССПвхобщ	ССПвхмод	,573**	,000	250
ССПвхобщ	ССПвхпрог	,531**	,000	250
ССПвхобщ	ССПвхоцен	,486**	,000	250
ССПвхобщ	ССПвхгиб	,692**	,000	250
ССПвхобщ	ССПвхсам	,507**	,006	250
Massвх	Првх	-,145*	,022	250
Massвх	F1вх	,155*	,014	250
Massвх	F3вх	,236**	,000	250
Massвх	F3вх	,280**	,000	250
F1вх	Првх	,145*	,022	250
F1вх	МЛОвхпр	,172**	,006	250
F1вх	ССПвхплан	-,136*	,000	250
F1вх	ССПвхмод	-,133*	,036	250
F1вх	Massвх	,155*	,014	250
F1вх	F2вх	,383**	,000	250
F1вх	F5вх	,321**	,000	250
F2вх	Massвх	,236**	,000	250
F2вх	F1вх	,383**	,000	250
F2вх	F3вх	,569**	,000	250
F2вх	F4вх	,203**	,001	250
F3вх	Massвх	,280**	,000	250
F3вх	F2вх	,569**	,000	250
F3вх	F4вх	,358**	,000	250

Продолжение таблицы 37

F4vx	F2vx	,203*	,001	250
F4vx	F3vx	,358**	,000	250
F4vx	F5vx	,197**	,002	250
F5vx	Прvx	,142*	,024	250
F5vx	F1vx	,321**	,000	250
F5vx	F4vx	,197*	,042	250

Для лучшего визуального представления произведена систематизация результатов и сформирована таблица (38).

Таблица 38 - Результаты корреляции констатирующего эксперимента

Показатель	Взаимосвязь
Нервно-психическая устойчивость	поведенческая регуляция
	моральная нормативность
	коммуникативный потенциал
	личностный адаптивный потенциал
	Гибкость
	MASS (осознанность и внимательность)
Нервно-психическая устойчивость	F1 (Описание)
	F5 (Наблюдение)
Боспульс	самостоятельность
Поведенческая регуляция	Нервно-психическая устойчивость
	моральная нормативность
	коммуникативный потенциал
	личностный адаптивный потенциал
	F1 (Описание)
Моральная нормативность	Нервно-психическая устойчивость
	поведенческая регуляция
	моральная нормативность
	личностный адаптивный потенциал
Коммуникативный потенциал	нервно психическая устойчивость
	поведенческая регуляция
	моральная нормативность
	личностный адаптивный потенциал
Личностный адаптивный потенциал	Нервно-психическая устойчивость
	поведенческая регуляция
	моральная нормативность
	коммуникативный потенциал
Планирование	программирование
	Гибкость
	Общая саморегуляция
	F1 (Описание)
Моделирование	программирование
	Гибкость
	оценивание
	Самостоятельность
	Общая саморегуляция
	F1 (Описание)

Продолжение таблицы 38

Программирование	Планирование
	Моделирование
	Гибкость
	оценивание
	самостоятельность
	Общая саморегуляция
Оценивание	программирование
	моделирование
	Гибкость
	Общая саморегуляция
Гибкость	Нервно-психическая устойчивость
	планирование
	моделирование
	программирование
	оценивание
	самостоятельность
	Общая саморегуляция
Самостоятельность	Боспульс
	моделирование
	программирование
	Гибкость
	Общая саморегуляция
Общая саморегуляция	планирование
	моделирование
	программирование
Общая саморегуляция	Оценивание
	Гибкость
	самостоятельность
MASS (осознанность и внимательность)	Нервно-психическая устойчивость
	F1 (Описание)
	F2 (Безоценочность)
	F3 (Нереагирование)
F1 (Описание)	нервно психическая устойчивость
	поведенческая регуляция
	планирование
	моделирование
	MASS (осознанность и внимательность)
	F2 (Безоценочность)
F5 (Наблюдение)	
F2 (Безоценочность)	MASS (осознанность и внимательность)
	F1 (Описание)
	F3 (Нереагирование)
	F4 (осознанность действий)
F3 (Нереагирование)	MASS (осознанность и внимательность)
	F2 (Безоценочность)
	F4 (осознанность действий)
F4 (осознанность действий)	F2 (Безоценочность)
	F3 (Нереагирование)
	F5 (Наблюдение)
F5 (Наблюдение)	нервно-психическая устойчивость
	F1 (Описание)
	F4 (осознанность действий)

Исходя из представленных выше данных, можно сделать следующие выводы, описывающие взаимосвязи исследуемых параметров для сотрудников правоохранительных органов.

На такое важнейшее качество, как нервно-психическая устойчивость, оказывают положительное воздействие поведенческая регуляция, моральная нормативность, коммуникативный потенциал, личностный адаптивный потенциал, а также гибкость, которая позволяет модифицировать систему саморегуляции в связи с происходящими трансформациями внешних и внутренних условий, и осознанность, позволяющая воспринимать действительность происходящего в настоящий момент времени, с умением преобразить свои мысли и чувства на язык слов, и измеряемая методикой «Mass».

На способность контролировать частоту сердечных сокращений положительное влияние оказывает шкала «Самостоятельность» методики «Адаптивность», что говорит о том, что сотрудники для выполнения поставленной задачи искали возможные способы из имеющихся техник в своем распоряжении и проверки своих навыков для оказания воздействия на свой сердечный ритм с целью его понижения.

На шкалу «Общая саморегуляция» методики «ССП» значимо оказывают влияние только шкалы самой методики.

На осознанность своих действий по шкале «F4» методики «FFMQ» оказывают влияние шкалы самой методики (F2 (безоценочность), F3 (нереагирование), F5 (наблюдение)).

В связи с этим стоит отметить, что на констатирующем этапе не была установлена прямая взаимосвязь между нервно-психической устойчивостью и общей саморегуляцией. Связь с осознанностью обнаружилась только по методике «Mass». Представленные данные говорят, что у сотрудников правоохранительных органов слабо выражено владение методами произвольной саморегуляции.

Взаимосвязи для контрольного эксперимента представлены в таблице (39).

Таблица 39 - Результаты корреляции контрольного эксперимента

Шкала	Шкала	Уровень значимости	Критерий	Всего	Шкала	Шкала	Уровень значимости	Критерий	Всего
Првых	БосВЫХОД	-,284**	,000	250	ССПвыхпрог	ССПвыхсам	,234**	,000	250
Првых	МЛОВыхпр	,706**	,000	250	ССПвыхпрог	ССПвыхобщ	,596**	,000	250
Првых	МЛОмнвыход	,220**	,000	250	ССПвыхоцен	БосВЫХОД	,212**	,000	250
Првых	МЛОкпвыход	,421**	,000	250	ССПвыхоцен	ССПвыхплан	,132*	,037	250
Првых	МЛОлапвыход	,698**	,000	250	ССПвыхоцен	ССПвыхмод	,280**	,000	250
Првых	ССПвыхмод	-,137*	,030	250	ССПвыхоцен	ССПвыхпрог	,313**	,000	250
Првых	ССПвыхгиб	-,151*	,017	250	ССПвыхоцен	ССПвыхгиб	,233**	,000	250
Првых	ССПвыхсам	-,152*	,016	250	ССПвыхоцен	ССПвыхобщ	,616**	,000	250
Првых	ССПвыхобщ	-,207**	,001	250	ССПвыхоцен	F4вых	,129**	,042	250
Првых	Massвых	-,222**	,000	250	ССПвыхгиб	Првых	-,151*	,017	250
Првых	F2вых	-,170**	,007	250	ССПвыхгиб	БосВЫХОД	,267**	,000	250
Првых	F5вых	-,127**	,046	250	ССПвыхгиб	МЛОВыхпр	-,202*	,001	250
БосВЫХОД	Првых	-,284**	,000	250	ССПвыхгиб	МЛОлапвыход	,156*	,014	250
БосВЫХОД	МЛОВыхпр	-,238**	,000	250	ССПвыхгиб	ССПвыхмод	,217**	,001	250
БосВЫХОД	МЛОкпвыход	-,304**	,000	250	ССПвыхгиб	ССПвыхпрог	,256**	,000	250
БосВЫХОД	МЛОлапвыход	-,242*	,000	250	ССПвыхгиб	ССПвыхоцен	,233**	,000	250
БосВЫХОД	ССПвыхплан	,323**	,000	250	ССПвыхгиб	ССПвыхсам	,161*	,011	250
БосВЫХОД	ССПвыхмод	,266**	,000	250	ССПвыхгиб	ССПвыхобщ	,506**	,000	250
БосВЫХОД	ССПвыхпрог	,190**	,003	250	ССПвыхгиб	F5вых	,176**	,005	250
БосВЫХОД	ССПвыхоцен	,212*	,001	250	ССПвыхсам	Првых	-,152*	,016	250
БосВЫХОД	ССПвыхгиб	,267**	,000	250	ССПвыхсам	БосВЫХОД	,193**	,002	250
БосВЫХОД	ССПвыхсам	,193**	,002	250	ССПвыхсам	МЛОВыхпр	-,141*	,026	250
БосВЫХОД	ССПвыхобщ	,408**	,000	250	ССПвыхсам	ССПвыхплан	,133**	,036	250

Продолжение таблицы 39

БосВЫХОД	Massвых	,195*	,039	250	ССПвыхсам	ССПвыхмо д	,189**	,003	250
БосВЫХОД	F2вых	,282**	,000	250	ССПвыхсам	ССПвыхпро г	,234**	,000	250
БосВЫХОД	F4вых	,204*	,001	250	ССПвыхсам	ССПвыхгиб	,161	,011	250
БосВЫХОД	F5вых	,265**	,000	250	ССПвыхсам	ССПвыхоб щ	,531	,000	250
МЛОВыхпр	Првых	,706**	,000	250	ССПвыхоб щ	Првых	-,207**	,001	250
МЛОВыхпр	БосВЫХОД	-,238**	,000	250	ССПвыхоб щ	БосВЫХОД	,408**	,000	250
МЛОВыхпр	МЛОмнвыход	,266**	,000	250	ССПвыхоб щ	МЛОВыхпр	- ,175**	,006	250
МЛОВыхпр	МЛОкпвыход	,404**	,000	250	ССПвыхоб щ	МЛОкпвых од	- ,173**	,006	250
МЛОВыхпр	МЛОлапвыход	,898**	,000	250	ССПвыхоб щ	МЛОлапвы ход	- ,185**	,003	250
МЛОВыхпр	ССПвыхмод	-,132**	,037	250	ССПвыхоб щ	ССПвыхпла н	,371**	,000	250
МЛОВыхпр	ССПвыхгиб	-,202**	,001	250	ССПвыхоб щ	ССПвыхмо д	,525**	,000	250
МЛОВыхпр	ССПвыхсам	-,141*	,026	250	ССПвыхоб щ	ССПвыхпро г	,596**	,000	250
МЛОВыхпр	ССПвыхобщ	-,175*	,006	250	ССПвыхоб щ	ССПвыхоце н	,616**	,000	250
МЛОмнвых од	Првых	,220**	,000	250	ССПвыхоб щ	ССПвыхгиб	,506**	,000	250
МЛОмнвых од	МЛОВыхпр	,266**	,000	250	ССПвыхоб щ	ССПвыхсам	,531**	,000	250
МЛОмнвых од	МЛОкпвыход	,300**	,000	250	ССПвыхоб щ	F5вых	,143*	,024	250
МЛОмнвых од	МЛОлапвыход	,473**	,000	250	Massвых	Првых	- ,222**	,000	250
МЛОмнвых од	ССПвыхмод	-,135*	,021	250	Massвых	БосВЫХОД	,195**	,002	250
МЛОкпвых од	Првых	,421**	,000	250	Massвых	F1вых	,213**	,001	250
МЛОкпвых од	БосВЫХОД	-,304**	,003	250	Massвых	F2вых	,352**	,000	250
МЛОкпвых од	МЛОВыхпр	,404**	,000	250	Massвых	F3вых	,172**	,006	250
МЛОкпвых од	МЛОмнвыход	,300**	,000	250	Massвых	F4вых	,135**	,033	250
МЛОкпвых од	МЛОлапвыход	,672**	,000	250	Massвых	F5вых	,254**	,000	250
МЛОкпвых од	ССПвыхмод	-,126*	,047	250	F1вых	Massвых	,213**	,001	250
МЛОкпвых од	ССПвыхобщ	-,173*	,006	250	F1вых	F2вых	,383**	,000	250

Продолжение таблицы 39

МЛОлапвы ход	Првых	,698**	,000	250	F1ВЫХ	F5ВЫХ	,343**	,000	250
МЛОлапвы ход	БосВЫХОД	-,242*	,000	250	F2ВЫХ	Првых	-,170**	,007	250
МЛОлапвы ход	МЛОВыхпр	,898**	,000	250	F2ВЫХ	БосВЫХОД	,282**	,000	250
МЛОлапвы ход	МЛОмнвыход	,473**	,000	250	F2ВЫХ	MassВЫХ	,352**	,000	250
МЛОлапвы ход	МЛОкпвыход	,672**	,000	250	F2ВЫХ	F1ВЫХ	,383**	,000	250
МЛОлапвы ход	ССПВЫХОД	-,159**	,012	250	F2ВЫХ	F3ВЫХ	,492**	,000	250
МЛОлапвы ход	ССПВЫХГИБ	-,156**	,014	250	F2ВЫХ	F4ВЫХ	,209**	,001	250
МЛОлапвы ход	ССПВЫХОБЩ	-,185**	,003	250	F2ВЫХ	F5ВЫХ	,145*	,022	250
ССПВЫХПЛА Н	БосВЫХОД	,323**	,000	250	F3ВЫХ	ССПВЫХПЛА Н	-,201**	,001	250
ССПВЫХПЛА Н	ССПВЫХОЦЕН	,132*	,037	250	F3ВЫХ	MassВЫХ	,172	,006	250
ССПВЫХПЛА Н	ССПВЫХСАМ	,133*	,036	250	F3ВЫХ	F2ВЫХ	,492**	,000	250
ССПВЫХПЛА Н	ССПВЫХОБЩ	,371**	,000	250	F3ВЫХ	F4ВЫХ	,340**	,000	250
ССПВЫХПЛА Н	F3ВЫХ	-,201**	,001	250	F4ВЫХ	БосВЫХОД	,204**	,001	250
ССПВЫХОМО Д	Првых	-,137**	,030	250	F4ВЫХ	ССПВЫХОЦЕН Н	,129*	,042	250
ССПВЫХОМО Д	БосВЫХОД	,266**	,000	250	F4ВЫХ	MassВЫХ	,135*	,033	250
ССПВЫХОМО Д	МЛОВыхпр	-,132*	,037	250	F4ВЫХ	F2ВЫХ	,209**	,001	250
ССПВЫХОМО Д	МЛОмнвыход	-,126*	,047	250	F4ВЫХ	F3ВЫХ	,340**	,000	250
ССПВЫХОМО Д	МЛОкпвыход	-,159*	,012	250	F4ВЫХ	F5ВЫХ	,312**	,000	250
ССПВЫХОМО Д	ССПВЫХПРОГ	,228**	,000	250	F5ВЫХ	Првых	-,127*	,046	250
ССПВЫХОМО Д	ССПВЫХОЦЕН	,280**	,000	250	F5ВЫХ	БосВЫХОД	,265**	,000	250
ССПВЫХОМО Д	ССПВЫХГИБ	,217**	,001	250	F5ВЫХ	ССПВЫХГИБ	,176**	,005	250
ССПВЫХОМО Д	ССПВЫХСАМ	,189**	,003	250	F5ВЫХ	ССПВЫХОБЩ Ц	,143**	,024	250
ССПВЫХОМО Д	ССПВЫХОБЩ	,525**	,000	250	F5ВЫХ	MassВЫХ	,254**	,002	250
ССПВЫХПРО Г	БосВЫХОД	,190**	,003	250	F5ВЫХ	F1ВЫХ	,343**	,000	250

Продолжение таблицы 39

ССПвыхпро Г	ССПвыхмод	,228*	,000	250	F5вых	F2вых	,145*	,022	250
ССПвыхпро Г	ССПвыхоцен	,313**	,000	250	F5вых	F4вых	,312**	,000	250
ССПвыхпро Г	ССПвыхгиб	,256**	,000	250					

Для лучшего визуального представления произведена систематизация результатов и сформирована таблица (40).

Таблица 40 - Результаты корреляции контрольного эксперимента

Показатель	Взаимосвязь
Нервно психической устойчивостью	Боспульс
	поведенческая регуляция
	моральная нормативность
	коммуникативный потенциал
	личностный адаптивный потенциал
	Гибкость
	моделирование
	самостоятельность
	Общая саморегуляция
	MASS (осознанность и внимательность)
	F2 (Безоценочность)
Боспульс	F5 (Наблюдение)
	Нервно психическая устойчивость
	самостоятельность
	поведенческая регуляция
	коммуникативный потенциал
	личностный адаптивный потенциал
	планирование
	моделирование
	программирование
	оценивание
	Гибкость
	самостоятельность
	Общая саморегуляция
	MASS (осознанность и внимательность)
	F2 (Безоценочность)
F4 (осознанность действий)	
F5 (Наблюдение)	

Продолжение таблицы 40

Поведенческая регуляция	нервно психическая устойчивость
	моральная нормативность
	Боспульс
	коммуникативный потенциал
	личностный адаптивный потенциал
	моделирование
	Гибкость
	самостоятельность
Моральная нормативность	Общая саморегуляция
	нервно психическая устойчивость
	поведенческая регуляция
	моральная нормативность
	коммуникативный потенциал
	личностный адаптивный потенциал
Коммуникативный потенциал	моделирование
	Общая саморегуляция
	нервно психическая устойчивость
	Боспульс
	поведенческая регуляция
	моральная нормативность
Личностный адаптивный потенциал	личностный адаптивный потенциал
	моделирование
	Общая саморегуляция
	нервно психическая устойчивость
	Боспульс
	поведенческая регуляция
	моральная нормативность
	коммуникативный потенциал
моделирование	
Планирование	Гибкость
	Общая саморегуляция
	самостоятельность
	оценивание
	Боспульс
Моделирование	F3 (Нереагирование)
	Общая саморегуляция
	самостоятельность
	оценивание
	Гибкость
	программирование
	коммуникативный потенциал
	моральная нормативность
	поведенческая регуляция
Боспульс	
Программирование	нервно психическая устойчивость
	моделирование
	Боспульс

Продолжение таблицы 40

	Оценивание
	самостоятельность
	Общая саморегуляция
Оценивание	Боспульс
	планирование
	программирование
	моделирование
	Гибкость
	Общая саморегуляция
	F4 (осознанность действий)
Гибкость	нервно психическая устойчивость
	Боспульс
	поведенческая регуляция
	личностный адаптивный потенциал
	моделирование
	программирование
	оценивание
	самостоятельность
	Общая саморегуляция
F5 (Наблюдение)	
Самостоятельность	нервно психическая устойчивость
	Боспульс
	поведенческая регуляция
	планирование
	моделирование
	программирование
	Гибкость
Общая саморегуляция	Общая саморегуляция
	нервно психическая устойчивость
	Боспульс
	поведенческая регуляция
	коммуникативный потенциал
	личностный адаптивный потенциал
	планирование
	моделирование
	программирование
	оценивание
	Гибкость
	самостоятельность
F5 (Наблюдение)	
MASS (осознанность и внимательность)	нервно психическая устойчивость
	Боспульс
	F1 (Описание)
	F2 (Безоценочность)
	F3 (Нереагирование)
	F4 (осознанность действий)
F5 (Наблюдение)	
F1 (Описание)	MASS (осознанность и внимательность)

Продолжение таблицы 40

	F2 (Безоценочность)
	F5 (Наблюдение)
F2 (Безоценочность)	нервно психическая устойчивость
	Боспульс
	MASS (осознанность и внимательность)
	F1 (Описание)
	F3 (Нереагирование)
	F4 (осознанность действий)
	F5 (Наблюдение)
F3 (Нереагирование)	планирование
	MASS (осознанность и внимательность)
	F2 (Безоценочность)
	F4 (осознанность действий)
F4 (осознанность действий)	Боспульс
	оценивание
	MASS (осознанность и внимательность)
	F2 (Безоценочность)
	F3 (Нереагирование)
F5 (Наблюдение)	F5 (Наблюдение)
	нервно психическая устойчивость
	Боспульс
	Гибкость
	Оценивание
	MASS (осознанность и внимательность)
	F1 (Описание)
	F2 (Безоценочность)
	F4 (осознанность действий)

Исходя из представленных выше данных, можно сделать следующие выводы, описывающие взаимосвязи исследуемых параметров для сотрудников правоохранительных органов.

На такое важнейшее качество, как нервно-психическая устойчивость, оказывают положительное воздействие: поведенческая регуляция, отвечающая за восприятие действительности и самооценку; коммуникативный потенциал, отвечающий за способность устанавливать контакты и предотвращать конфликтность в обществе; личностный адаптивный потенциал, отвечающий за высокую адаптивность к новым условиям и высокую эмоциональную устойчивость.

По методике «Адаптивность» воздействие оказывает:

- моделирование (способности в условиях неожиданно меняющихся обстоятельств, при огневом контакте, ближнем бое, гибко изменять модель значимых условий и, соответственно, программу действий);

- самостоятельность (высокая регуляторная автономность, способность самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижению выдвинутой цели);

- общая саморегуляция (сформированность потребности в осознанном планировании и программировании, отсутствие зависимости от чужого мнения, высокий уровень осознанности, способность адекватно реагировать на изменяющиеся условия).

Методики «MASS, FMQQ» оказывают значимое влияние по шкалам:

- Осознанность и внимательность (уровень внимательности и осознанности своих действий и когнитивных процессов, умение выражать свои мысли);

- «F2» безоценочность (занятие нейтральной позиции по отношению к своему опыту, восприятие действительности нейтрально);

- «F5» наблюдение (проявление внимания к возникающим мыслям, чувствам, ощущениям).

На способность регулировать частоту сердечных сокращений значимо стали оказывать влияние практически все шкалы применяемых методик, кроме шкалы «F1, F3», что особенно заметно в сравнении с констатирующим экспериментом, где значимой была всего одна шкала «Самостоятельность».

На шкалу «Общая саморегуляция» стали оказывать влияние шкалы: нервно-психическая устойчивость, «Боспульс», поведенческая регуляция, коммуникативный потенциал, личностный адаптивный потенциал, планирование, моделирование, программирование, оценивание, самостоятельность, «F5» наблюдение.

На осознанность своих действий к имеющимся на констатирующем этапе добавились (F3, F5) и «Боспульс».

Полученные данные показывают, что прохождение тренинга особенно сильно проявилось в методике «Боспульс», где к единственной шкале

«Самостоятельность» добавились практически все шкалы, что говорит о изменении возможностей сотрудников правоохранительных органов управлять своим состоянием. Представленные корреляционные связи подтверждают выдвинутую гипотезу о связи осознанности, нервно-психической устойчивости и произвольной саморегуляции.

Анализ отчетов старших офицеров продемонстрировал качественное изменение восприятия понимания деятельности как служебной, так и внутреннего состояния. Большинство сотрудников описывают повышение уверенности в себе и своих силах, настроения и мотивации, отсутствие страха.

Проявилась заинтересованность на более глубокое изучение процессов, самопознание.

Выводы по главе 3

Представленная экспериментальная работа продемонстрировала эффективность психологических условий формирования произвольной саморегуляции в профессиональной деятельности у сотрудников правоохранительных органов.

Целью констатирующего этапа исследования было определение уровня саморегуляции, нервно-психической устойчивости, осознанности у сотрудников правоохранительных органов, а также возможность осознанного управления ЧСС.

На контрольном этапе в экспериментальной группе было обнаружено, что изменилось количество сотрудников правоохранительных органов в каждом уровне устойчивости. Если до прохождения тренинга присутствовал низкий уровень устойчивости, указывающий на склонность к нарушениям психической деятельности в условиях стресса (у 4,7% сотрудников); уровень устойчивости ниже среднего, который свидетельствовал о возможности в экстремальных условиях столкнуться с небольшими нарушениями психической деятельности и неадекватным восприятием окружающей обстановки (у 27,1% сотрудников);

зафиксирован средний уровень устойчивости у 41,9% сотрудников, а высокий уровень устойчивости, характеризующийся низкой вероятностью появления психических срывов, адекватной самооценкой и оценкой окружающей обстановки у 26,4% сотрудников, то после прохождения тренинга количество сотрудников, имеющих низкий уровень устойчивости и уровень устойчивости ниже среднего, снизилось до 0% и 9,3%; средний уровень снизился до 34,1%, а высокий вырос до 56,6% соответственно. В контрольной группе показатели изменились незначительно. Уменьшилось количество сотрудников, имеющих высокий уровень устойчивости (с 33,1% на констатирующем этапе до 29,8% на контрольном этапе), на среднем уровне устойчивости их количество уменьшилось (с 43,8% на констатирующем до 38,0% на контрольном этапе), изменились и уровни ниже среднего и низкий (с 20,7% до 31,4% и с 2,5% до 0,8%).

Анализ полученных данных показывает, что сотрудники правоохранительных органов экспериментальной группы стали более устойчивы, что демонстрирует эффективность данного тренинга.

На контрольном этапе в экспериментальной группе было обнаружено, что изменилось количество сотрудников правоохранительных органов в каждой шкале методики «Адаптивность». Если до прохождения тренинга низкий уровень поведенческой регуляции, указывающий на склонность к психическим срывам, был у 6,98% сотрудников; уровень поведенческой регуляции ниже среднего, отображающий возможность в экстремальных условиях проявлять нарушения психической деятельности и неадекватное восприятие окружающей обстановки у 23,26% сотрудников; средний уровень поведенческой регуляции, указывающий на достаточный уровень психической устойчивости, хорошую самооценку у 29,46% сотрудников; высокий уровень поведенческой регуляции, говорящий о высоком уровне нервно-психической устойчивости, самооценки и реального восприятия действительности у 40,31% сотрудников; то после прохождения тренинга количество сотрудников, имеющих низкий уровень поведенческой регуляции и уровень поведенческой регуляции ниже среднего снизились до 0% и 12,40%, средний уровень снизился до 25,58%, а высокий до 62,02% соответственно. В

контрольной группе показатели изменились незначительно. Уменьшилось количество сотрудников, имеющих высокий уровень поведенческой регуляции (с 42,15% на констатирующем этапе до 39,67% на контрольном), на среднем уровне поведенческой регуляции их количество уменьшилось (с 31,40% на констатирующем до 30,58% на контрольном этапе). Изменения произошли незначительные. По шкале «Моральной нормативности» изменения в контрольной группе и экспериментальной можно считать незначительными, что говорит о том, что программа не оказала влияние на данную характеристику. По шкале «Коммуникативный потенциал» в экспериментальной группе до прохождения тренинга низкий уровень коммуникативного потенциала, характеризующийся низкими коммуникативными способностями и высокой конфликтностью, был у 0% сотрудников; уровень коммуникативного потенциала ниже среднего у 0% сотрудников; средний уровень, указывающий на хорошее развитие коммуникации и способности взаимодействовать с коллегами, у 23,26% сотрудников; высокий уровень коммуникативного потенциала, показывающий высокий уровень развития коммуникации, способности с легкостью устанавливать контакты, отсутствием конфликтности у 76,74% сотрудников, то после прохождения тренинга количество сотрудников, имеющих средний уровень, уменьшился до 10,85%, а высокий увеличился до 89,15% соответственно. В контрольной группе показатели изменились незначительно. Уменьшилось количество сотрудников, имеющих высокий уровень коммуникативного потенциала (с 73,55% на констатирующем этапе до 65,29% на контрольном этапе), на среднем уровне коммуникативного потенциала увеличился (с 26,45% на констатирующем до 34,71% на контрольном этапе). По шкале «Личностный адаптивный потенциал» в экспериментальной группе до прохождения тренинга низкий уровень личностного адаптивного потенциала, характеризующий низкую адаптацию, пограничные психические состояния, конфликтность, был у 37,98% сотрудников; уровень личностного адаптивного потенциала ниже среднего, отображающий невысокую эмоциональную устойчивость, возможность к срывам и конфликтам, зафиксирован у 51,94% сотрудников; средний уровень личностного адаптивного потенциала,

указывающий на лёгкость адаптации к новым условиям, возможность быстро вырабатывать стратегии общения, отсутствие конфликтности – у 10,08% сотрудников; высокий уровень личностного адаптивного потенциала у 0% сотрудников, то после прохождения тренинга количество сотрудников, имеющих средний уровень, увеличилось до 19,38%, а высокий увеличился до 3,10% соответственно, низкий уменьшился до 15,50% и ниже среднего вырос до 62,02%. В контрольной группе показатели изменились незначительно. Увеличилось количество сотрудников, имеющих низкий уровень личностного адаптивного потенциала (с 32,32% на констатирующем этапе до 35,54% на контрольном этапе); на среднем уровне личностного адаптивного потенциала показатели уменьшились (с 14,88% на констатирующем до 12,40% на контрольном этапе); низкий уровень личностного адаптивного потенциала и уровень личностного адаптивного потенциала ниже среднего снизились с 52,89% до 52,07% и с 32,23% до 35,54%. Анализ полученных данных показывает, что сотрудники правоохранительных органов экспериментальной группы стали более устойчивы, что демонстрирует эффективность данного тренинга. Полученные результаты говорят о том, что большинство обследованных сотрудников правоохранительных органов имели хорошо развитый коммуникативный потенциал при средней поведенческой регуляции и невысоком личностном адаптивном потенциале.

На контрольном этапе в экспериментальной группе было обнаружено значительное изменение количества сотрудников правоохранительных органов, выполнивших успешно задачу в методике «БОС-пульс». Если до прохождения тренинга было 122 успешных попыток, то после его прохождения уровень вырос до 474. В контрольной группе показатели изменились незначительно.

На контрольном этапе в экспериментальной группе было обнаружено, что изменилось количество сотрудников правоохранительных органов в каждой шкале методики «ССП-98». Если до прохождения тренинга низкий уровень планирования, указывающий на склонность к выдвиганию целей ситуативно и несамостоятельно, частой смены планов был у 0% сотрудников; средний уровень планирования, характеризующийся хорошей осознанностью в планировании

деятельности, частым достижением поставленных целей – у 51,6% сотрудников; высокий уровень, отмеченный высокими показателями достижения целей, осознанном планировании и целеполаганием планирования регуляции у 48,3% сотрудников, то после прохождения тренинга количество сотрудников, имеющих низкий уровень планирования остался на уровне 0%, средний уровень планирования уменьшился до 31,6%, а высокий вырос до 68,3%. В контрольной группе показатели изменились в худшую сторону. Выросло количество сотрудников, имеющих низкий уровень планирования (с 1,6% на констатирующем этапе до 8,3% на контрольном этапе), средний уровень изменился (с 30% на констатирующем этапе до 50% на контрольном этапе) и высокий уровень планирования уменьшился (с 68,3% на констатирующем до 41,6% на контрольном этапе).

По шкале «Моделирование» в экспериментальной группе до прохождения тренинга низкий уровень, определяющий склонность к неадекватной оценке внутренних усилий, часто возникающими трудностями в установлении необходимой цели и программы действий был у 10% сотрудников; средний уровень, определяющий способности в условиях с непредвиденными обстоятельствам (ближний бой с огневым контактом) гибко трансформировать существующую модель значимых условий, и в соответствии с этим программу действий был у 60% сотрудников; высокий уровень, характеризующий способность выделять требуемые условия достижения целей как в присутствующей ситуации, так и в обозримом будущем – у 30% сотрудников, то после прохождения тренинга количество сотрудников, имеющих низкий уровень, сократилось до 3,3%, средний уровень до 56,6% и высокий вырос до 40%. В контрольной группе низкий уровень сократился с 13,3% до 11,6%, средний уровень вырос с 65% до 71,6% и высокий уровень сократился с 21,6% до 16,6%.

По шкале «Программирование» в экспериментальной группе до прохождения тренинга низкий уровень был у 8,3% сотрудников, средний уровень у 70% сотрудников и высокий уровень у 21,6% сотрудников, то после прохождения тренинга количество сотрудников, имеющих низкий уровень сократилось до 3,3%,

средний уровень до 55% и высокий вырос до 41,6%. В контрольной группе низкий уровень сократился с 3,3% до 1,6%, средний уровень остался прежним – 68,3% и высокий уровень вырос с 28,3% до 30%. Изменения произошли незначительные.

По шкале «Оценивание» в экспериментальной группе до прохождения тренинга низкий уровень был у 3,3% сотрудников, средний уровень у 55% сотрудников и высокий уровень у 41,6% сотрудников, то после прохождения тренинга количество сотрудников, имеющих низкий уровень, сократилось до 1,6%, средний уровень до 36,6% и высокий вырос до 61,6%. В контрольной группе низкий уровень сократился с 6,6% до 1,6%, средний уровень увеличился с 48,3% до 66,6% и высокий уровень уменьшился с 45% до 31,6%.

По шкале «Гибкость» в экспериментальной группе до прохождения тренинга низкий уровень, характеризующий склонность в быстро меняющейся обстановке чувствовать себя неуверенно, с трудом привыкать к возникающим переменам в жизни, изменению условий и образа жизни был у 20% сотрудников; средний уровень, описывающий способность при изменении среды быстро оценивать изменение значимых условий, а также без особых затруднений трансформировать планы и программы исполнительских действий и поведения, у 60% сотрудников и высокий уровень, демонстрирующий пластичность всех регуляторных процессов, у 20% сотрудников, то после прохождения тренинга количество сотрудников, имеющих низкий уровень, сократилось до 6,6%, средний уровень до 53,3% и высокий вырос до 40%. В контрольной группе низкий уровень вырос с 21,6% до 25%, средний уровень уменьшился с 56,6% до 55% и высокий уровень остался на прежнем уровне 21,6%. Изменения произошли незначительные.

По шкале «Самостоятельность» в экспериментальной группе до прохождения тренинга низкий уровень, описывающий зависимость от чужого мнения и влияния оценок окружающих людей, когда планы и программы последующих действий формируются несамостоятельно, требуется постоянная помощь, были у 31,6% сотрудников; средний уровень, свидетельствующий о достаточной самостоятельности в организации активности сотрудника, его способности независимо осуществлять разработку деятельности и поведения, у

50% сотрудников; высокий уровень, характеризующий развитость регуляторной автономности в эффективном умении самостоятельно формировать дальнейшую деятельность, модель поведения, создавать организацию работы по достижению выдвинутой цели, у 18,3% сотрудников; то после прохождения тренинга количество сотрудников, имеющих низкий уровень, сократилось до 21,6%, средний уровень до 48,3% и высокий вырос до 30%. В контрольной группе низкий уровень вырос с 18,3% до 25%, средний уровень уменьшился с 56,6% до 55% и высокий уровень уменьшился с 25% до 18,3%. Изменения произошли незначительные.

По шкале «Общая саморегуляция» в экспериментальной группе до прохождения тренинга низкий уровень, характеризующий несформированность своих потребностей в осознанном планировании и программировании, зависимость от чужого мнения, был у 3,3% сотрудников; средний уровень, характеризующий способность овладевать новыми видами активности, хорошо себя чувствовать в незнакомых ситуациях, у 65% сотрудников; высокий уровень, характеризующий осознанность и взаимосвязанность в общей структуре индивидуальной регуляции регуляторных звеньев, самостоятельность, гибкость и адекватность реагирования на изменение условий, у 31,6% сотрудников, то после прохождения тренинга количество сотрудников, имеющих низкий уровень, сократилось до 0%, средний уровень до 23,3% и высокий вырос до 76,6%. В контрольной группе низкий уровень вырос с 6,6% до 8,3%, средний уровень уменьшился с 48,3% до 50% и высокий уровень уменьшился с 45% до 41,6%. Изменения произошли незначительные.

По методике «MAAS», описывающей осознанность своих действий и когнитивных процессов, в экспериментальной группе до прохождения тренинга низкий уровень осознанности был у 1,6% сотрудников, средний уровень у 93,3% сотрудников и высокий уровень у 5% сотрудников, то после прохождения тренинга количество сотрудников, имеющих низкий уровень, сократилось до 0%, средний уровень до 70% и высокий вырос до 30%. В контрольной группе низкий уровень вырос с 1,6% до 3,3%, средний уровень уменьшился с 95% до 86,6% и высокий уровень увеличился с 3,3% до 10%.

По методике «FFMQ» в экспериментальной группе до прохождения тренинга низкий уровень по шкале «Описание», т.е. умение выразить в словах эмоции, ощущения, мысли, был у 0% сотрудников, ниже среднего уровень у 21,6% сотрудников, средний у 58,3% и высокий уровень у 20% сотрудников, то после прохождения тренинга количество сотрудников, имеющих низкий уровень, остался прежний, ниже среднего вырос до 15%, средний уровень вырос до 66,6% и высокий уменьшился до 18,3%. В контрольной группе низкий уровень остался прежним – 1,6%, ниже среднего уменьшился с 26,6% до 20%, средний уровень увеличился с 63,3% до 70% и высокий уровень остался неизменным 8,3%.

По шкале «Безоценочность» (отсутствие личностной привязки по отношению к опыту) низкий уровень был у 0% сотрудников, ниже среднего уровень у 5% сотрудников, средний у 60% и высокий уровень у 35% сотрудников, то после прохождения тренинга количество сотрудников, имеющих низкий уровень, остался прежний, ниже среднего уменьшился до 0%, средний уровень уменьшился до 48,3% и высокий увеличился до 51,6%. В контрольной группе низкий уровень остался прежним 0%, ниже среднего остался прежним 6,6%, средний уровень увеличился с 56,6% до 65% и высокий уровень уменьшился с 36,6% до 28,3%.

По шкале «Осознанность» (умение концентрироваться и действовать осознанно) низкий уровень был у 0% сотрудников, ниже среднего уровень у 10% сотрудников, средний у 73,3% и высокий уровень у 16,6% сотрудников, то после прохождения тренинга количество сотрудников, имеющих низкий уровень, остался прежний, ниже среднего уменьшился до 0%, средний уровень уменьшился до 61,6% и высокий увеличился до 38,3%. В контрольной группе низкий уровень увеличился с 0% до 1,6%, ниже среднего уменьшился с 8,3% до 5%, средний уровень уменьшился с 66,6% до 63,3% и высокий уровень увеличился с 25% до 30%.

По шкале «Наблюдение» (внимания к мыслям, ощущениям и чувствам) низкий уровень был у 1,6% сотрудников, ниже среднего уровень у 51,6% сотрудников, средний у 43,3% и высокий уровень у 3,3% сотрудников, то после прохождения тренинга количество сотрудников, имеющих низкий уровень,

уменьшился до 0%, ниже среднего уменьшился до 28,3%, средний уровень увеличился до 65% и высокий увеличился до 6,6%. В контрольной группе низкий уровень не изменился 1,6%, ниже среднего уменьшился с 51,6% до 50%, средний уровень не изменился 45% и высокий уровень увеличился с 1,6% до 3,3%.

Анализ полученных данных показывает, что у сотрудников правоохранительных органов экспериментальной группы при сопоставлении исследуемых значений в начале и в конце эксперимента произошли статистически значимые изменения по показателям уровень нервно-психической устойчивости, осознанности, саморегуляции, что демонстрирует эффективность разработанной программы тренинга формирования произвольной саморегуляции.

Представленные результаты исследования подтвердили гипотезу о позитивном влиянии работы психологической программы формирования произвольной саморегуляции у сотрудников правоохранительных органов, ориентированной на развитие их способности к самостоятельному повышению профессионально-психологической надежности своего труда, особенно при возникновении потребности в качественном (а при необходимости и ускоренном) совершенствовании отдельных подразделений, категорий сотрудников или специалистов.

Оценка эффективности методики формирующего эксперимента проводилась в рамках контрольного этапа исследования.

Разработанные психологические условия формирования произвольной саморегуляции у сотрудников правоохранительных органов продемонстрировали влияние на нервно-психическую устойчивость, саморегуляцию, осознанность. Сотрудники правоохранительных органов, прошедшие обучение, говорят об изменении отношений к жизни, восприятию себя и окружающего пространства, происходит переоценка ценностей, раскрытию новых возможностей. Возникло понимание процесса и индивидуального формирования внутреннего воздействия.

Основные сложности, возникшие на начальном этапе, вызывает управление вниманием, что демонстрировалось на предложенных упражнениях. В частности,

при выполнении упражнения контроля мысленного потока. Как сказал Шри Ауробиндо: «Мысли, словно волки, разрывают меня на части» [100].

На контрольном этапе исследования нами было выявлено, что уровень саморегуляции, нервно-психической устойчивости и осознанности у сотрудников правоохранительных органов стал выше во всех методиках диагностического исследования. Полученные изменения проверены и подтверждены методами математической статистики.

Экспериментальная работа показала высокую эффективность методики в учебно-боевой деятельности как возможность управления собственным состоянием и использованием для эффективного развития способностей. В связи с тем, что представленный тренинг является структурированным и доступным для понимания, то имеется возможность создания определенных психотренингов для выполнения требуемых задач. Варианты тренингов представлены в Приложении.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Выявлена необходимость применения интегративного подхода к созданию психологических условий формирования произвольной саморегуляции в профессиональной деятельности у сотрудников правоохранительных органов;

2. Установлено, что: понятие произвольной саморегуляции у сотрудников правоохранительных органов в экстремальных условиях деятельности предлагается рассматривать как способность сотрудника управлять своим психическим состоянием, которая реализуется в момент осознанности и самоопределения; процесс оптимального формирования произвольной саморегуляции у сотрудников правоохранительных органов основан на использовании механизмов концентрации, расслабления, визуализации, дыхания, самовнушения; структура саморегуляции психических состояний включает целостное взаимодействие детерминант (мотивационных, рефлексивных, когнитивных), индивидуальный образ требуемого состояния, адекватное восприятие информации внутренней и внешней среды, определенный инструментарий регуляции, зависящий от экстремальных условий; у различных сотрудников в контексте условий формирования надежности профессиональной деятельности могут проявляться следующие уровни произвольной саморегуляции: индивидуальный (непроизвольная психическая регуляция), личностный (осознаваемая произвольная саморегуляция), индивидуальный (индивидуальный стиль произвольной саморегуляции, высокая надежность в определенных пределах), универсальный (проблемы самоидентификации в служебной деятельности разрешены, надежность максимально высокая);

3. Уровень осознанности и навыков произвольной саморегуляции в результате реализации специально разработанной программы возрастает;

4. Психологические условия формирования произвольной саморегуляции у сотрудников правоохранительных органов включают: психологическую подготовку (погружение в процесс теоретической и практической подготовки к освоению способности к произвольной саморегуляции); психолого-методическое

сопровождение (методика обучения для развития произвольной саморегуляции); кадровые (необходимый и достаточный уровень компетентности организаторов развития произвольной саморегуляции; дидактические (оснащение внешней среды и дидактическое обеспечение деятельности) и рефлексия (осознание сотрудником себя в настоящий момент времени, своего психического состояния, самоопределение и целеполагание);

5. В процессе определения уровня нервно-психической устойчивости и возможности управления частотой сердечных сокращений установлено, что его повышение дает возможность сотруднику быстро войти в оптимальное боевое состояние для эффективного выполнения поставленных задач;

6. Эффективность разработанной программы тренинга произвольной саморегуляции психических состояний подтверждена на основе моделирования экстремальных условий профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов и получили подтверждение в реальной обстановке.

Перспективой исследований может быть экспериментальное изучение связей между требованиями профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов, профессиональными стандартами, соответствующими им психологическими качествами и состояниями работоспособности, учебно-профессиональными задачами, рекомендуемыми для включения в специализированные тренинговые психолого-дидактические программы для них. Также актуальным и перспективным является выявление роли отдельных задач в проверке качества сформированных ранее компетенций; определение периода сохранения на высоком уровне сформированных навыков; результатов их проверки в критических условиях реальной деятельности; возможности использования более совершенной аппаратуры; обучения специалистов по этому направлению подготовки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу. - СПб. : «Речь», 2006. - 169 с.
2. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. – Казань: изд-во КазГУ, 1987. – 262 с.
3. Аболин Л.М. Эмоциональная устойчивость и пути ее повышения // Вопросы психологии. – 1989. – № 4. – с. 141–149. – URL: <http://www.voppsy.ru/issues/1989/894/894141.htm> (дата обращения: 17.08.2022).
4. Абульханова-Славская К. А. Деятельность и психология личности. – М. : Наука, 1980. – 335 с.
5. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. – М. : Мысль, 1999. – 299 с.
6. Айдаралиев А.А., Максимов А.Л. Адаптация человека к экстремальным условиям. – Л. : Наука, 1988. -124 с.
7. Акинщикова Г.И. Исследование вегетативных сдвигов под влиянием стрессовой ситуации // Труды института им. Бехтерева. – 1969. – Т. 50. – С. 108–117. – URL: <http://100pudov.com.ua/library/10/2007/?page=6> (дата обращения: 17.08.2022).
8. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии. – URL: <http://hpsy.ru/public/x2636.htm> (дата обращения: 17.08.2022).
9. Александровский Ю.А. Пограничные психические расстройства. – М. : ГЭОТАР-МЕДИА, 2021. – 552 с.
10. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психологическая подготовка в спорте. – Ростов-н/Д. : Феникс, 2006. – 352 с.
11. Алексеев А.В. Психомышечная тренировка – метод психической саморегуляции. – М. : ЦОЛИУВ, 1979. – 190 с.
12. Алексеев А.В. Сестра идеомоторики // Физкультура и спорт. – 1980. – № 8. – с. 10–11.
13. Андреев И.В. Формирование психологической устойчивости студентов к негативному влиянию интернет-технологий : специальность 19.00.07 «Педагогическая психология» : диссертация на соискание ученой степени

кандидата психологических наук / Андреев Игорь Витальевич, – Нижний Новгород, 2008. – 225 с.

14. Анохин П.К. Избранные труды: Кибернетика функциональных систем / Под ред. К.В. Судакова; сост. В.А. Макаров. – М. : Медицина, 1998. – 400 с.

15. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. – М. : RUGRAM, 2022. – 450 с.

16. Анохин П.К. Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем // Принципы системной организации функций. – М. : Наука, 1981. – С. 48.

17. Анохин П.К. Философские аспекты теории функциональной системы. Избранные труды. – М. : Наука, 1978. – 400 с.

18. Арестова О.Н. Влияние мотивации на структуру целеполагания // Вестник Московского университета. – 1998. – № 4. – С. 40-52.

19. Ассаджиоли Р. Психосинтез: Принципы и техника. – М. : Институт общегуманитарных исследований, 2016. – 204 с.

20. Аствацатуров М.И. Современные неврологические данные о сущности эмоций // Труды ВМА им. С. М. Кирова. – Л., 1939. – Т. 20. – С. 328–334.

21. Ахмедов Т.И. Взаимодействие анализаторов у человека в процессе деятельности, сопровождающейся нервно-эмоциональным напряжением // Материалы 25-го совещания по проблемам ВНД. – Л. : Наука, 1977. – С. 28–31.

22. Барабанщиков В.А. Восприятие выражений лица. – М. : Ин-т психологии РАН, 2009. – 448 с.

23. Баранов А.А. Психологическая стрессоустойчивость и мастерство педагога: теоретические и прикладные аспекты : специальность 19.00.07 «Педагогическая психология» : диссертация на соискание ученой степени доктора психологических наук / Баранов Александр Аркадьевич. – Санкт-Петербург, 2002. – 405 с.

24. Батоцыренов В.Б. Кросс-культурное исследование влияния волевых качеств личности на саморегуляцию студентов // Учёные записки ЗабГУ. Серия: Педагогика и психология. 2010. № 5. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/kross-kulturnoe-issledovanie-vliyaniya-volevyh-kachestv-lichnosti-na-samoregulyatsiyu-studentov> (дата обращения: 06.07.2022).

25. Баумайстер Р., Тирни Д. Сила воли. Возьми свою жизнь под контроль. / перевод с английского С.М. Богданова. - Москва: Эксмо, Бомбора, 2023. – 320 с.
26. Беляев Г.С., Лобзин В.С., Копылова И.А. Психогигиеническая саморегуляция. – Л. : Медицина, 1977. – 160 с.
27. Беляева Л.И. Психологические особенности экстремальных ситуаций правоохранительной деятельности // Прикладная юридическая психология / под ред. А.М. Столяренко. – М., 2001. – 600 с.
28. Бережная Н.И. Стрессоустойчивость оперативных сотрудников таможенных органов // Ежегодник Российского психологического общества: Материалы 3-го Всероссийского съезда психологов. 25–28 июня 2003 г.; В 8 т. – СПб., 2003. – Т. 1.
29. Бернад Т. Хатха-йога. – М. : Проспект, 2005. – 110 с.
30. Берцфан Л.В. Специфика учебного действия контроля // Вопросы психологии. – 1987. – № 4.
31. Бехтерев В.М. Избранные произведения. – М. : Медгиз, 1954. – 528 с.
32. Бехтерев В.М., Шумков Г.Е. Мимико-соматический рефлекс настораживания // Новое в рефлексологии и физиологии нервной системы. – 1925. – Вып. I. – С. 249–253.
33. Бодров В.А. Психологические основы профессиональной деятельности: хрестоматия / сост. и общ. ред. В.А. Бодров. – М. : ПЕР СЭ, 2007. – 854 с.
34. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М. : ПЕР СЭ, 2019. – 528 с.
35. Бодров В.А. Психология профессиональной пригодности: учебное пособие для вузов. – М. : ПЕР СЭ, 2019. – 512 с.
36. Большая советская энциклопедия [Электронный ресурс]: 52 тома: годы выпуска 1949-1958 / гл. ред. : С.И. Вавилов, Б.А. Введенский; под общ. ред. : А.А. Зворыкин [и др.], - 2-ое изд. - Москва: Бука, 2012. - 2 электрон. опт. диск (CD-ROM) URL: <http://niv.ru/doc/encyclopedia/bse/index.htm> (дата обращения: 15.02.2022).
37. Большой психологический словарь / под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. – СПб. : Прайм-еврознак, 2009. – 811 с.

38. Боченков А.А., Чвякина С.А., Кабисова Ф.А. Методологические аспекты феномена нервно-психической устойчивости: Обзор литературы // Военно-медицинский журнал. – 2006. – № 11. – С. 46–49.
39. Броневицкий Г.А. Психолого-педагогический словарь офицера воспитателя корабельного подразделения. – Новороссийск, 2005. – 76 с.
40. Буянов П.В. Значение эмоций в профессиональной деятельности летчика // Военно-медицинский журнал. – 1996. – № 6. – С. 56–59.
41. Варданян Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости: категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. – М. : Наука, 1983. – 542 с.
42. Великие мыслители Востока / пер. с англ. Н. Барановой, А. Блейз, С. Зинина, А. Ковалю, Я. Никитина. – М. : КРОН-ПРЕСС, 1999. – 656 с.
43. Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации человека. – М. : Изд-во МГУ, 1990. – 288 с.
44. Водопьянова Н.Е. Стресс-менеджмент: учебник для вузов / Н.Е. Водопьянова. - 2-е изд., испр. и доп. – М. : Юрайт, 2023. – 283 с.
45. Вундт В. Очерки психологии. – М. : Книговек, 2015. – 464 с.
46. Выготский Л.С. Избранные психологические исследования. – М. : Изд-во АПН РСФСР, 1965. – 519 с.
47. Выготский Л.С. История развития высших психических функций. – М. : Издательство Юрайт, 2023. – 336 с.
48. Габдреева Г.Ш. Управление психическим состоянием и его роль в совершенствовании учебного процесса // Психологическая служба в вузе. – Казань, 1981. – С. 105–174.
49. Гайдамашко И.В. Проблемы личной безопасности. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=24355785> (дата обращения: 15.02.2022).
50. Ганзен В.А. Системные описания в психологии. – Л. : Изд-во Ленингр. ун-та, 1984. – 176 с.
51. Ганзен В.А., Юрченко В.Н. Систематика психических состояний человека // Вестник ЛГУ. – 1991. – Сер. 6. – Вып.1. – № 6. – С. 47–55.

52. Ганзен В.А., Юрченко В.Н. Системно-понятийное определение психического состояния человека // Вестник ЛГУ. – 1976. – № 5. – Вып. I. – С. 231–236.
53. Ганзен В.А., Юрченко В.Н. Системный подход к анализу, описанию и экспериментальному исследованию психических состояний человека // Психические состояния. – Л., 1981. – Вып. 10. – С. 6–16.
54. Гегель Г.В.Ф. Работы разных лет [Текст]: в 2 т. / [сост., общ. ред. и вступ. статья, С. 5-44, А. В. Гулыги]. - Москва: Мысль, 1972-1973. - (Философское наследие: ФН). [Т. 49]: Т. 1. - 1973. - 630 с.
55. Гинзбург М.Р. Психологическое содержание личностного самоопределения // Вопросы психологии. – 1994. – № 3. – С. 43–52.
56. Голиков Ю.Я., Костин А.Н. Организационно-процессуальный анализ психической регуляции сложной деятельности. – М. : Институт психологии РАН, 2014. – 447 с.
57. Голубев Ю.В. Опыт использования средств саморегуляции эмоциональных состояний, связанных с переживанием риска у гимнастов // Психология личности и деятельности спортсмена: сборник научных трудов. – Л. : ГЦО-ЛИФК, 1981. – С. 92–102.
58. Горбов Ф.Д., Матова М. К характеристике психологического состояния человека в сложных условиях деятельности // Вопросы психологии. – 1971. – № 2. – С. 76–82.
59. Горбунов Г.Д. Учись управлять собой. – Л. : Знание, 1976. – 32 с.
60. Гране М. Китайская мысль от Конфуция и Лаоцзы / пер. с фр. В.Б. Иорданского. – М. : Алгоритм, 2008. – 528 с.
61. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики: введение в психологию активности. – М. : URSS, 2022. – 312 с.
62. Гримак Л.П., Звоников В.М., Скрышников А.И. Психическая саморегуляция в деятельности человека-оператора // Вопросы кибернетики. Психические состояния и эффективность деятельности. – М., 1983. – С. 150–167.
63. Гроф С., Беннет Х.З. Холотропное сознание. Три уровня человеческого сознания и их влияние на нашу жизнь. – М. : Ганга, 2022. – 400 с.

64. Гудкова Л.К. Популяционная физиология человека: антропологические аспекты / Московский гос. ун-т им. М. В. Ломоносова. Биологический фак. - Москва: URSS, 2008. - 313 с.
65. Даль В.И. Толковый словарь живого великорусского языка. – М. : Дрофа, 2011. – Т. 4. – 2734 с.
66. Джемс У. Психология. – М. : «Амрита-Русь», 2019. – 448 с.
67. Дзэн-Буддизм. Судзуки Д. Основы Дзэн-Буддизма. Кацуки С. Практика Дзэн. – Бишкек: МП «Одиссей», 1993. – 672 с.
68. Дикая Л.Г. Особенности регуляции функционального состояния оператора в процессе адаптации к особым условиям // Психологические проблемы деятельности в особых условиях / отв. ред. Б.Ф. Ломов, Ю.М. Забродин. – М. : Наука, 1985. – С. 63–90.
69. Дикая Л.Г., Гримак Л.П. Теоретические и экспериментальные проблемы управления психическим состоянием человека // Вопросы кибернетики. Психические состояния и эффективность деятельности. – М., 1983. – С. 28–54.
70. Дикая Л.Г., Семикин В.В., Щедров В.И. Исследование индивидуального стиля саморегуляции психофизиологического состояния // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15, № 6. – С. 28–37.
71. Дроздов А.А., Дроздова М. В. Справочник психотерапевта. – М. : Эксмо, 2010. – 702 с.
72. Дхаммапада / Пер. Х. Броша. М. : Изд-во «ФЛ», 2015. - С. 57
73. Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А., Пономаренко В.А. Готовность к деятельности в напряженных ситуациях. Психологический аспект. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1985. – 206 с.
74. Дьяченко М.И., Пономаренко В.А. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости // Вопросы психологии. – 1990. – № 1. – с. 106–113. – URL: <http://www.voppsy.ru/issues/1990/901/901106.htm> (дата обращения: 22.03.2021).
75. Ершов А.А. Взгляд психолога на активность человека. – М. : Луч, 1991. –157 с.

76. Ещенко Н.Г. Негативные психические состояния в деятельности сотрудников специальных отрядов быстрого реагирования и пути преодоления их последствий: дис. ... канд. психол. наук. – Тверь, 1997. – 186 с.
77. Забелова Л.Б. Саморегуляция психических состояний государственных служащих : специальность 19.00.13 «Психология развития, акмеология» : диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Забелова Людмила Борисовна. – Москва, 1997. – 166 с.
78. Завалова Н.Д., Пономаренко В. А. Психическое состояние человека в особых условиях деятельности // Психологический журнал. – 1983. – Т. 4, № 6. – С. 92–105.
79. Зараковский Г.М. Понятие о нервно-психической устойчивости и неустойчивости // Основы военного профессионального психологического отбора: учебное пособие / под ред. Г.М. Зараковского, В.И. Лазуткина. – М. : Воениздат, 2005. – С. 110–119.
80. Зейгарник Б.В. Теории личности в зарубежной психологии. – М. : URSS: ЛЕНАНД, 2021. – 126 с.
81. Зильберман П.Б. Эмоциональная устойчивость и стресс // Психический стресс в спорте: материалы Всесоюзного симпозиума. – Пермь, 1973. – С. 13–15.
82. Зимняя И.А. Педагогическая психология – М. : Изд-во Московского психолого-социального ин-та, 2010. – 447 с.
83. Иванов Ю.М. Йога и психотренинг. Путь к физическому совершенству и космическому сознанию. – М. : СП «Лесинвест», 1991. – 286 с.
84. Иванова С.П. Психологическая устойчивость личности как фактор противодействия негативным влияниям социальной среды в ранней юности и молодости // Вестник ПГПУ. – 2009. – URL: http://pskgu.ru/projects/pgu/storage/ppn/wgpgpu_09.html (дата обращения: 22.03.2021).
85. Иванников В.А., Шляпников В.Н. Особенности волевой регуляции у представителей разных этнокультурных групп // Экспериментальная психология. 2019. Том 12. № 1. С. 70–84.

86. Ильин Е.П. «Оперативный покой» и оптимальное регулирование работоспособности человека // Очерки психологии труда. – М. : Наука, 1974. – С. 168–206.
87. Ильин Е.П. Психология воли. – СПб. : Издательство «Питер», 2009. – 364 с.
88. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания: (деятельность и состояния). – М. : Просвещение, 1980. – 199 с.
89. Ильин Е.П. Теория функциональной системы и психофизиологические состояния // Психические состояния / сост. и общая ред. Л.В. Куликова. – СПб. : Издательство «Питер», 2000. – С. 73–83.
90. Кабанов М.М. Реабилитация психически больных. — Л. : Медицина, 1985. - 216 с.
91. Кандыба В.М. Основы гипнологии: Нейролингвистическое программирование и пр. – СПб. : Изд-во «Лань», 1999. – 736 с.
92. Капрара Дж., Сервон Д. Психология личности. – СПб. : Питер, 2003. – 638 с.
93. Каптен Ю.Л. Основы медитации – 2. Развитие внутреннего опыта. – М. : Изд-во: Волошин, 2018. – 479 с.
94. Каструбин Э.М. Реальность и магия высшего разума. – М. : КСП, 1996. –143 с.
95. Катунин А.П. Стрессоустойчивость как психологический феномен // Молодой ученый. – 2012. – № 9. – С. 243–246.
96. Кириленко Т.С. Теоретические аспекты проблемы психических состояний человека // Проблемы философии. – 1989. – № 79. – С. 121–127.
97. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. – М. : RUGRAM, 2022. – 368 с.
98. Китаев-Смык Л.А., Неумывакин И.П., Пономаренко В.А. К вопросу о методах оценки психологического состояния летчика при аварийной ситуации в полете // Проблемы инженерной психологии: труды конференции по инженерной психологии. – Л., 1964. – С. 61–62.
99. Клейнзорге Х., Клюмбиес Г. Техника релаксации. – М. : Медицина, 1965. – 73 с.

100. Козлов В.В. Психотехнологии измененных состояний сознания: [монография] / Владимир Козлов. - Москва: Психотерапия, 2016. - 399 с.
101. Козлов В.В. Свободное дыхание: методические указания. – М. : Изд-во Московского трансперсонального центра, 1993. – 110 с.
102. Кокс Т. Стресс. – М. : Медицина, 2011. – 264 с.
103. Кон И.С. Категория «Я» в психологии // Психологический журнал. – 1981. – Т. 2, № 3. – С. 25–33.
104. Конопкин О.А. Механизмы осознанной саморегуляции произвольной активности человека // Субъект и личность в психологии саморегуляции. – М.; Ставрополь: Изд-во ПИ РОА, СевКавГТУ, 2007. – С. 12–30.
105. Конопкин О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) // Вопросы психологии. – 1995. – № 1. – С. 5–12.
106. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности. – М. : Ленанд, 2018. – 320 с.
107. Кочеткова С.В. Экстремальность спорта как средство психического самосовершенствования // Теория и практика общественного развития. – 2012. – № 5. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ekstremalnost-sporta-kak-sredstvo-psihicheskogo-samosovershenstvovaniya> (дата обращения: 22.03.2022).
108. Крупник Е.П. Психологическая устойчивость личности как методологическая категория // Научные труды МПГУ. – 2004. – С. 100–103.
109. Крылов А.А. Психология: учебник. – 2-е изд. – М. : Издательство Проспект, 2012. – 752 с.
110. Крылов А.А. Человек в автоматических системах управления. - Л. : Изд-во ЛГУ, 1972. - 192 с.
111. Куликов Л.В. Проблема описания психических состояний // Психические состояния / под ред. Л.В. Куликова. – СПб. : Питер, 2006. – С. 11–42.
112. Куликов Л.В. Психические состояния: учебное пособие. – СПб. : Питер, 2001. – 512 с.

113. Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики. – СПб. : Питер, 2004. – 464 с.
114. Кулюткин Ю.Н. Рефлексивная регуляция мыслительных действий. // Психологические исследования интеллектуальной деятельности. - М. : Педагогика, 1979. - С.22-28.
115. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования. // Эмоциональный стресс / Под ред. Л. Леви. – Л. : Медицина, 1970. – С. 178–208.
116. Ланге О. Введение в экономическую кибернетику М. : ЕЕ Медиа, 2012. – 208 с.
117. Лаптев Р.В. Исследование нервно-психической устойчивости сотрудников правоохранительных органов // Коллекция гуманитарных исследований. – 2016. – № 3 (3). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-nervno-psihicheskoy-ustoychivosti-sotrudnikov-pravoohranitelnyh-organov> (дата обращения: 22.03.2021).
118. Лебедев В.И. Личность в экстремальных условиях. – М. : Политиздат, 1989. – 304 с.
119. Левитов Н.Д. Проблема психических состояний // Вопросы психологии. – 1955. – № 2. – С. 16–26.
120. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. – М. : Просвещение, 1964. – 112 с.
121. Лейтес Н.С. Умственные способности и возраст. - М. : Педагогика, 1971. – 279 с.
122. Леонова А.Б. Психодиагностика функциональных состояний человека. – М. : Изд-во МГУ, 1984. – 199 с.
123. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психопрофилактика неблагоприятных функциональных состояний человека. – М. : Изд. МГУ, 1987. – 104 с.
124. Леонова А.Б., Кузнецова А. С. Психопрофилактика стрессов. – М. : Изд-во МГУ, 1993. – 123 с.
125. Леонтьев Д.А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им.

- М.В.Ломоносова. Вып. 1 / под ред. Б.С. Братуся, Д.А. Леонтьева. – М. : Смысл, 2002. – С. 56–65.
126. Ли Канг Хи. Социально-психологические технологии формирования стрессоустойчивости человека : специальность 19.00.05 «Социальная психология» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Ли Канг Хи. – М. : Моск. гос. соц. ун-т, 2005. – 29 с.
127. Лобзин В.С., Беляев Г.С., Копылова И.А. Теория и практика аутогенной тренировки / под ред. В.С. Лобзина. – Л., 1980. – 269 с.
128. Лобзин В.С., Решетников М.М. Аутогенная тренировка: справочное пособие для врачей. – Л. : Медицина, 1986. – 280 с.
129. Лозгачева О.В. Формирование стрессоустойчивости на этапе профессионализации : специальность 19.00.03 «Психология труда, инженерная психология, эргономика» : диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Лозгачева Оксана Викторовна. – Екатеринбург, 2004. – 189 с.
130. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. – М. : Наука, 1999. – 349 с.
131. Ломов Б.Ф. О системном подходе в психологии // Вопросы психологии. – 1975. – № 2. – С. 3–12.
132. Ломов Б.Ф. Системность в психологии. – М. : Изд-во «Институт практической психологии». – Воронеж: НПО «МОДЭК», 2011. – 423 с.
133. Лунь-юй. Суждения и Беседы. – М. : Шанс, 2019. – 423 с.
134. Магомед-Эминов М.Ш. Мотивация достижения: структура и механизмы : специальность 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии» : диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Магомед-Эминов, Мадрудин Шамсудинович. – Москва, 1987. – 343 с.
135. Макклелланд Д. Мотивация человека / Д. Макклелланд; науч. ред. пер. Е.П. Ильина; [пер. с англ. А. Богачев и др.]. - Москва [и др.]: Питер, 2007 (СПб. : Печатный двор им. А. М. Горького). - 669 с.

136. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22, № 1. – С. 16–24.
137. Маклаков А.Г. Общая психология. – СПб. : Питер, 2021. – 583 с.
138. Макшанов С.И. Психология тренинга в профессиональной деятельности : специальность 19.00.03 «Психология труда, инженерная психология, эргономика» : диссертация на соискание ученой степени доктора психологических наук / Макшанов Сергей Иванович – Санкт-Петербург, 1998. – 322 с.
139. Малкин В.Р. Психическая саморегуляция в системе психологических воздействий на спортсмена в процессе подготовки и выступления в соревнованиях // Психическая саморегуляция в спорте: тезисы к сообщениям симпозиума; под ред. А.С. Ромен. – Алма-Ата, 1977. – С. 41–43.
140. Малкин В.Р. Психическая саморегуляция в тренировке легкоатлетов // Психическая саморегуляция в спорте: тезисы к сообщ. симпозиума; под ред. А.С. Ромен. – Алма-Ата, 1977. – С. 35–37.
141. Малявин В.В. Тайцзицюань. Классические тексты. Принципы. Мастерство. – М. : Кнорус, 2011. – 528 с.
142. Марищук В.Л. К вопросу об эмоциональной устойчивости курсантов-летчиков и возможности ее совершенствования с применением средств физической подготовки : специальность 19.00.03 «Психология труда, инженерная психология, эргономика» : автореферат на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Марищук Владимир Лаврентьевич. – Ленинград, 1964. – 28 с.
143. Марищук В.Л. Эмоции в спортивном стрессе. – СПб. : ВИФК, 2015. – 38 с.
144. Марищук В.Л., Белов А.И., Серова Л.К. Психология деятельности человека в экстремальных условиях. – Ростов-н/Д. : ВВС СКВО, 1980. – 90 с.
145. Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Методики психодиагностики в спорте. – М. : Просвещение, 1990. – 256 с.
146. Марищук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. – СПб. : изд-во Сентябрь, 2001. – 260 с.

147. Медведев В.В. Основы и методы регуляции и саморегуляции психических состояний спортсмена: лекция для студентов ГЦОЛИФК. – М., 1989. – 22 с.
148. Медведев В.В. Основы и методы регуляции и саморегуляции психических состояний спортсмена: Лекция для студентов ГЦОЛИФКа / В.В. Медведев; Гос. центр. ин-т физ. культуры. - М. : ГЦОЛИФК, 1989 (1990). - 20 с.
149. Медведев В.И. Устойчивость физиологических и психологических функций человека при действии экстремальных факторов. – Л. : Наука, 1982. – 104 с.
150. Медведев В.И. Функциональные состояния оператора // Введение в эргономику. – М. : Сов. радио, 1974. – 351 с.
151. Милюхин К.В. Опережающее отражение в саморегуляции личности : специальность 09.00.01 «Онтология и теория познания» : диссертация на соискание ученой степени кандидата философских наук / Милюхин Кирилл Владимирович. – Чебоксары: Чуваш. гос. ун-т им. И.Н. Ульянова, 2004. – 23 с.
152. Мирошин А.В. Эмоционально-волевая устойчивость и её формирование у студентов: «на материале педагогического вуза» : специальность 19.00.07 «Педагогическая психология» : диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук. – Москва, 1988. – 187 с.
153. Миславский Ю.А. Саморегуляция и активность личности в юношеском возрасте / Науч.-исслед. ин-т общей и педагогической психологии Акад. пед. наук СССР. – М. : Педагогика, 1991. – 152 с.
154. Миславский Ю.А. Саморегуляция и творческая активность личности // Вопросы психологии. – 1988. – № 3. – С. 71-75.
155. Мичурин М.И. Психологическая подготовка военнослужащих к действиям в экстремальных ситуациях // Психология, социология и педагогика. – 2012. – № 12. – URL: <http://psychology.snauka.ru/2012/12/1494> (дата обращения: 07.06.2021).
156. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции. – М. : Наука, 2001. – 192 с.
157. Моросанова В.И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека // Психологический журнал. - 2002. – Т. 23. – № 6. – С. 5-17.

158. Мясищев В.Н. Основные проблемы и современное состояние психологии отношений человека // Психологическая наука в СССР. – Т. 2. – М. : Изд-во Акад. пед. наук РСФСР, 1960. – С. 98–111.
159. Неаполитанский С.М., Шалаграма Дас. Кундалини-йога. – Л. : Об-во Ведической культуры, 1997. – 130 с.
160. Некрасов В.П. Всегда в хорошем настроении: методы психорегуляции. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 31 с.
161. Немчин Т.А. Состояния нервно-психического напряжения. – Л. : Ленинградский университет, 1983. – 167 с.
162. Никифоров Г.С. Самоконтроль человека / Г. С. Никифоров; ЛГУ. -Л. : Изд-во ЛГУ, 1989. – 191 с.
163. Николаева В.В. О психологической природе алекситимии / Телесность человека: междисциплинарные исследования. – М. : Изд-во МГУ, 1991. - С. 80-89.
164. Ожегов С.И. (1900-1964). Толковый словарь русского языка [Текст]: 100000 слов, терминов и выражений: / Сергей Иванович Ожегов; под общ. ред. Л.И. Скворцова. - 27-е изд., перераб. - Москва: Мир и образование, 2022. – 1360 с.
165. Ольшанникова А.Е. Эмоции и воспитание. – М. : Знание, 1983. – 80 с.
166. Осипов В.П. О физиологическом происхождении эмоций: сборник, посвященный 75-летию И.П. Павлова. – Л. : Наука, 1924. – С. 109–110.
167. Осницкий А.К. Структура, содержание и функции регуляторного опыта человека : специальность 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии» : диссертация на соискание ученой степени доктора психологических наук / Осницкий Алексей Константинович. - Москва, 2001. - 370 с.
168. Осницкий А.К., Бякова Н.В., Истомина С.В. Развитие саморегуляции на разных этапах профессионального становления // Вопросы психологии. – 2009. – № 1. – С. 3–12.
169. Ошанин Д.А. Предметное действие и оперативный образ: специальность 19.00.00 «Промышленная экология и биотехнологии» : диссертация на соискание

- ученой степени доктора психологических наук / Ошанин Дмитрий Александрович. – Москва, – 1973. – 373 с.
170. Панкратова Т.М. Саморегуляция в социальном поведении: учебное пособие / Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. – Ярославль: ЯрГУ, 2011. – 112 с.
171. Платонов К.К. Краткий словарь системы психологических понятий. – М. : Высш. школа, 1984. –175 с.
172. Плахтиенко В.А., Блудов Ю.М. Надежность в спорте. – М. : Физкультура и спорт, 1985. –176 с.
173. Пляцук Л.Д., Черныш Е.Ю. Синергетика: нелинейные процессы в экологии: монография. – Сумы: Сумский государственный университет, 2016. – 229 с.
174. Пневмапсихосоматология человека. Русско-англо-русская энциклопедия. – 15-е изд. – 2012. – URL: http://www.tryphonov.ru/tryphonov/auth_r.htm (дата обращения 10.08.2022).
175. Посохова С.Т. Психология адаптирующейся личности. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2001. – 240 с.
176. Предсоревновательная подготовка пловцов с учетом индивидуальных особенностей / сост. Е.И. Селантьева. – Л. : изд. ГДОИФКа им. П.Ф. Лесгафта, 1987. – 18 с.
177. Преподобные Старцы Оптиные. Жития и наставления. – Киев: Оптина Пустынь, 2020. – 528 с.
178. Простаков М.Ю. К вопросу о степени научной разработанности проблемы психологической устойчивости // Текст] / М. Ю. Простаков. – Одесса, 2007. –297 с.
179. Прохоров А.О. Смысловая регуляция психических состояний. – М. : Когито-Центр, 2010. – 352 с.
180. Психические состояния как общепсихологическая проблема: Хрестоматия // Сост. И.В. Герасимова. – Владивосток: ДВГМА, 2001. – 104 с.
181. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / под ред. Т.Т. Джамгарова. – М. : ФиС, 1979. – С. 66–72.
182. Психология: словарь / под ред. А.В. Петровского и М.Г. Ярошевского. – М. : Политиздат, 2009. – 494 с.

183. Психорегуляция в подготовке спортсменов / сост. В.П. Некрасов, Н.А. Худадов. – М. : ФиС, 1985. – 176 с.
184. Психотерапия: учебное пособие / под ред. В.К. Шамрея, В.И. Курпатова. — 2-е изд., испр и доп. — Санкт-Петербург: СпецЛит, 2017. — 501 с.
185. Пуни А.Ц. О диагностики состояния психической готовности к соревнованию // Психическая подготовка спортсменов различных видов спорта к соревнованиям. – М. : Физкультура и спорт, 1968. – С. 8–14.
186. Путеводитель по основным понятиям и схемам методологии организации, руководства и управления: хрестоматия по работам Г.П. Щедровицкого. – М. : Дело, 2004. – 208 с.
187. Реан А.А., Кудашев А.Р., Баранов А.А. Психология адаптации личности. – СПб. : Прайм-еврознак, 2008. – 479 с.
188. Реан А.А. Словарь по книге «Психология человека от рождения до смерти». – М. : АСТ, 2015. – 656 с.
189. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. – М. : Прогресс, 1979. – 392 с.
190. Ромен А.С. Самовнушение и его влияние на организм человека. – Алма-Ата, 1970. – с. 4–174.
191. Ромен А.С. Экспериментально-теоретические и прикладные вопросы психической саморегуляции // Психическая саморегуляция / под ред. А.С. Ромена. – Алма-Ата: Казахстан, 1974. – 201 с.
192. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии. – М. : Педагогика, 1973. – 423 с.
193. Рябков А.М., Смоленцева В.Н., Бабушкин Г.Д. Эмоциональная характеристика помехов-лияния волейболистов с учетом развития психорегуляции // Психология и педагогика в Сибири: научно-практический журнал. – 2001. – № 2. – С. 51–55.
194. Саная М.В. Психологические особенности деятельности и личноститренера: лекция для студентов РГАФК. – М., 1997. – 25 с.

195. Сафин В.Ф., Ников Г.П. Психологический аспект самоопределения личности // Психологический журнал. – 1984. – № 4. – С. 65–73.
196. Сафонова Л.В. Содержание и методика психосоциальной работы: учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений – М. : Издательский центр «Академия», 2008. – 224 с.
197. Свядоц А.М. Неврозы и их лечение. – М. : Медицина, 1971. – 448 с.
198. Секач М.Ф. Ранняя диагностика и профилактика нервно-психических расстройств в условиях повышенных социопсихологических требований : специальность 14.00.18 «Психиатрия» : диссертация на соискание ученой степени кандидата медицинских наук / Секач Михаил Федорович. – Новосибирск, 1989. – 189 с.
199. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. – М. : Прогресс, 1960. – 254 с.
200. Селье Г. Стресс без дистресса. – М. : Прогресс, 2009. – С. 123–139.
201. Сетяева Н.Н., Фурсов. А.В. Психическая саморегуляция в подготовке спортсменов высокой квалификации циклических видов спорта: Монография. – Сургут: РИО СурГПУ, 2010. – 203 с.
202. Сеченов И.М. Избранные произведения. – М. : Изд-во АН СССР, 1952. – Т. 1. – 771 с.
203. Сеченов И.М. Кому и как разрабатывать психологию? // Избр. произведения. – М. : Наука, 1972. – Т. I. – С. 172–267.
204. Симонов П.В. О филогенетических предпосылках воли // Вопросы психологии. – 1971. – № 24. – С. 4–7.
205. Сиротин О.А. К вопросу о психофизиологической природе эмоциональной устойчивости спортсменов // Вопросы психологии. – 1973. – № 1. – С. 129–133.
206. Солодовников В.В. Основы автоматического регулирования. – М. : Машгиз, 1954. – 1115 с.
207. Сорокоумова Е.А., Лаптев Р.В. Исследование саморегуляции, осознанности и нервно-психической устойчивости у сотрудников правоохранительных органов // Психолого-педагогический поиск. – 2020. – № 4 (56). – С. 100–107.

208. Сорокоумова Е.А., Лаптев Р.В., Устюжанин Н.Н. Формирование у сотрудников правоохранительных органов навыков использования произвольной саморегуляции при выполнении профессиональных задач в критических ситуациях // Психолого-педагогический поиск. – 2021. – № 1 (57). – С. 132–145.
209. Сорокоумова С.Н., Лаптев Р. В. Теоретические аспекты исследования произвольной саморегуляции и нервно-психической устойчивости у сотрудников правоохранительных органов // Учёные записки. – 2020. – № 3 (156). – С. 5-12.
210. Сосновикова Ю.Е. Психические состояния человека, их классификация и диагностика. – Горький: Изд-во Горьк. пед. ин-та, 1975. – 20 с.
211. Сосновский Б. А. Общая психология : учебник для вузов / Б. А. Сосновский, О. Н. Молчанова, Э. Д. Телегина ; под редакцией Б. А. Сосновского. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 342 с.
212. Спивак Л.И. Раннее выявление военнослужащих с нервно-психическими расстройствами. Методическое пособие. – М. : Воениздат, 1984. – С. 41-44.
213. Срезневский В.В. Испуг и его влияние на некоторые физиологические и психологические процессы. – СПб. : Рус. Скоропеч., 1906. – 328 с.
214. Столяренко Л.Д., Смамыгин С.И. 100 экзаменационных ответов по психологии. – Ростов-н/Д. : Издат. центр «МарТ», 2008. – 224 с.
215. Субботин С.В. Устойчивость к психическому стрессу как характеристики метаиндивидуальности учителя : специальность 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии» : диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Субботин Сергей Васильевич. – Пермь, 1992. – 152 с.
216. Тейяр де Шарден Пьер (1881-1955). Феномен человека [Текст]: [перевод с французского] / Пьер Тейяр де Шарден. - Москва: Изд-во АСТ [и др.], 2022. - 416 с.
217. Топическая диагностика заболеваний и травм нервной системы: учебное пособие для студентов медицинских вузов / [авт. коллектив: В.М. Авдейко и др.]; под ред. М.М. Одинака. - 4-е изд., перераб. и доп. - Москва: МИА, 2010. – 231 с.

218. Трапезников В.А. «Человек в системе управления», Автоматика и телемеханика, 1972, № 2, 5–16 URL: <https://www.mathnet.ru/rus/at8723> (дата обращения 12.03.2023).
219. Федотов А.Ю. Психологическое обеспечение профессиональной надежности специалиста силовых структур : специальность 19.00.03 «Психология труда, инженерная психология, эргономика» : диссертация на соискание ученой степени доктора психологических наук / Федотов Андрей Юрьевич. – Москва, 2020. – 548 с.
220. Федяев А.А., Исаева ИА. Отражение нервно-психической неустойчивости в почерке // Актуальные вопросы современной науки и образования: материалы IV Общероссийской научно-практической конференции с международным участием / под ред. Я.А. Максимова. – Красноярск: Научно-инновационный центр, 2009. – 160 с.
221. Фейдимен Д. Личность и личностный рост: Пер. с англ. / Джеймс Фейдимен, Роберт Фрейгер; Рос. открытый ун-т. - М. : Изд-во Рос. открытого ун-та, 1994. – 136 с.
222. Филимоненко Ю.И. Релаксационное состояние как психофизиологическая основа психической саморегуляции // Проблемы диагностики и управления состоянием человека-оператора. – Л., 1984. – С. 183–185.
223. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. – 2-е изд. – СПб. : Питер, 2003. – 860 с.
224. Ходаковский А.В. Исследование уровня нервно-психической устойчивости (НПУ) как компонента стрессоустойчивости руководителей // Актуальные вопросы современной науки и образования: материалы IV Общероссийской научно-практической конференции с международным участием / под ред. Я.А. Максимова. – Красноярск: Научно-инновационный центр, 2009. – 160 с.
225. Церковский А.Л. Современные взгляды на проблему стрессоустойчивости // Вестник ВГМУ. – 2011. – Т. 10, № 1. – С. 6–19.

226. Чебыкин А.Я., Аболин Л.М. Исследование эмоциональной устойчивости и психологические средства ее формирования у спортсменов // Психологический журнал. – 1984. – № 4. – С. 83–89.
227. Черникова О.А. Исследование эмоциональной устойчивости как важнейшего показателя психологической подготовленности спортсмена к соревнованиям // Психологические вопросы спортивной тренировки. – М. : Физкультура и спорт, 1967. – С. 3–13.
228. Чеснокова И.И. Проблема самосознания в психологии. – М. : Наука, 1977. – 144 с.
229. Чуприкова Н.И. Система понятий общей психологии и функциональная система психической регуляции поведения и деятельности // Вопросы психологии. – 2007. – № 3. – С. 3–15.
230. Шляпников В.Н. Исследования волевой регуляции в современной зарубежной психологии // Вопросы психологии. – 2009. – № 4. – С.135–144. – URL: <http://www.vorpsy.ru> (дата обращения 10.08.2022).
231. Шубина Л.С. Психическая саморегуляция как средство адаптации к учительской профессии // Взаимосвязь убеждения и внушения в педагогическом процессе. – Пермь, 1978. – С. 97–104.
232. Шульц И.Г. Аутогенная тренировка. – М. : Медицина, 1985. – 31 с.
233. Щедровицкий Г.П. Мышление. Понимание. Рефлексия = Thinking understanding reflection / Г. П. Щедровицкий. - М. : Наследие ММК, 2005. - 798 с.
234. Щедровицкий Г.П. Оргуправленческое мышление. Идеология, методология, технология. - М. : Студия Артемия Лебедева, 2014 - 468 с.
235. Щербаков Е.П. Особенности использования спортсменами средств и методов снижения эмоций перед стартом // Психологическая подготовка спортсмена. – Алма-Ата, 1974. – С. 79–87.
236. Щербаков Е.П. Функциональная структура воли: учебное пособие. – Омск, 1990. – 257 с.
237. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб. : Питер, 2012. – 256 с.

238. Юсупов В.В., Корзунин А.В., Костин Д.В. Сравнительный анализ нервно-психической устойчивости у призывного контингента и военнослужащих на начальном этапе военно-профессиональной адаптации // Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях. – 2014. – № 4. – С. 95–101.
239. Яглов В.В. Этажи регуляции. - Москва: Советская Россия, 1986. – 77 с.
240. Ян Бинь. Этнопсихологические особенности темперамента и общительности у китайских и российских студентов : специальность 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии» : диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Ян Бинь. – Москва, 2004. – 145 с.
241. Ярушкин Н.Н. Психологические основы саморегуляции и самоорганизации социальных систем: (Монография) / Ярушкин Николай Николаевич. - Самара: Изд-во Самар. гос. ин-та искусств и культуры, 1995. – 118 с.
242. Benson H. The relaxation response: Its subjective and objective precedents and psychology // Trends in neurosciences, 1983. – V. 6, No. 7. – Pp. 281–284.
243. Bishop, Scott R; Lau, Mark; Shapiro, Shauna; Carlson, Linda; Anderson, Nicole D; Carmody, James; Segal, Zindel V; Abbey, Susan; Speca, Michael; Velting, Drew; Devins, Gerald (2006). "Mindfulness: A Proposed Operational Definition". Clinical Psychology: Science and Practice. 11 (3): 230–41. <https://doi:10.1093/clipsy.bph077>. (accessed: 28.08.2022)
244. Brown, K.W., & Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>. (accessed: 28.08.2022)
245. Casey G.W. Jr. Comprehensive soldier fitness: a vision for psychological resilience in the U.S. Army // Am Psychol. – 2011. – Vol. 66, No. 1. – Pp. 1–3.
246. Cesur R. The psychological costs of war: military combat and mental health / R. Cesur, J.J. Sabia, E. Tekin // J. Health Econ. – 2013. – Vol. 32, No. 1. –Pp. 51–65.
247. Cornum R. Comprehensive soldier fitness: building resilience in a challenging institutional context / R. Cornum, M.D. Matthews, M.E. Seligman // Am Psychol. – 2011. – Vol. 66, N 1. – Pp. 4–9.

248. Creswell J.D. "Mindfulness Interventions". *Annual Review of Psychology*. 68: 491–516. doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139. (accessed: 28.08.2022)/
249. David S. Black. (2014) Mindfulness-Based Interventions: An Antidote to Suffering in the Context of Substance Use, Misuse, and Addiction. *Substance Use & Misuse* 49: 5, Pp. 487-491.
250. Didonna F. *Clinical Handbook of Mindfulness* / edited by Fabrizio Didonna. // Springer eBooks. URL: <http://dx.doi.org/10.1007/978-0-387-09593-6> (accessed: 28.08.2022).
251. Dolan C.A. Military hardiness as a buffer of psychological health on return from deployment / C.A. Dolan, A.B. Adler // *Mil Med.* – 2006. – Vol. 171. – N 2. – Pp. 93-98.
252. Every G.S., Rosenfeld R. *The nature and the treatment of stress response*. N. Y., – 1981. – 232 p.
253. Farber L. *The ways of the will. Essays toward a psychology and psychopathology of will*. London: Constable, 1966. – 56 p.
254. Florian V. Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping / V. Florian, M. Mikulincer, O. Taubman // *J. of Pers. and Soc. Psychol.* – 1995. – Vol. 68, N 4. – Pp. 687-695.
255. Gottfredson M.R., Hirshi T. *The general theory of crime*. - Stanford, California: Stanford University Press, – 1990. –316 p.
256. Hayes A.M. "Clarifying the Construct of Mindfulness in the Context of Emotion Regulation and the Process of Change in Therapy". *Clinical Psychology: Science and Practice*. 11 (3): 255–62. doi:10.1093/clipsy/bph080. (accessed: 28.08.2022).
257. Hoppe F. Erfolg und Misserfolg // *Psychol. Forsch.* 1930. 14. – Pp. 1-62.
258. Karunamuni, Nandini, Weerasekera, Rasanjala. "Theoretical Foundations to Guide Mindfulness Meditation: A Path to Wisdom". *Current Psychology*. doi:10.1007/s12144-017-9631-7. (accessed: 28.08.2022).
259. Khoshaba D. Early Antecedents of Hardiness / D. Khoshaba., S. Maddi// *Consult. Psychol. J.* –1999. – Vol. 51, N 2. – Pp. 106 -117.

260. Kuhl J. Volitional-mediators of cognition -behavior consistency: Self- regulatory pricess and action versus state orientation// Action Control, Ed by J. Kuhl, G. Beckmann, Berlin; N.Y., 1985. – Pp. 101 -128.
261. Maddi S.R. Hardiness and Mental Health / S.R. Maddi, D.M. Khoshaba //J. of Pers. Assess. – 1994. – Vol. 63, N 2. – Pp. 265 -274.
262. Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review, by Ruth A. Baer, available at URL:<http://www.wisebrain.org/papers/MindfulnessPsyTx.pdf>. (accessed: 28.08.2021)/
263. Nagy St. Relations between preventive health behavior and hardiness /St. Nagy, Ch.L. Nix // Psychol. Rep. – 1989. – Vol. 65, N1. – Pp. 339-345.
264. O'Neil, Harold F., Michael Drillings, Motivation: theory and research. - NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc., 1994. - 332 p.
265. Panadero E.A. Review of Self-regulated Learning: Six Models and Four Directions for Research. Front. Psychol. URL:<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2017.00422/full> (accessed: 28.08.2022).
266. Rush M.C. Psychological resiliency in the public sector: «Hardiness» and pressure for change / M.C. Rush, W.A. Schoael, S.M. Barnard // J. of Vocation. Behav. – 1995. – Vol. 46, N 1. – Pp. 17 -39.
267. Scott G. Paris & Alison H. Paris Classroom Applications of Research on Self-Regulated Learning 2010. P. 89–101. URL:https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/S15326985EP3602_4 (accessed: 28.08.2022).
268. Seligman M.E. Building resilience / M.E. Seligman // Harv Bus Rev. – 2011. – Vol. 89, N 4. – P. 100-106.
269. Skomorovsky A. Role of hardiness in the psychological well-being of Canadian Forces officer candidates / A. Skomorovsky, K.A. Sudom // Mil Med. –2011. – Vol. 176, N 1. – Pp. 7-12.

270. Steel P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, Vol. 133 N 1. – P. 65–94. doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65. (accessed: 28.08.2022).
271. Tim Ryan, *A Mindful Nation. How a Simple Practice Can Help Us Reduce Stress, Improve Performance, and Recapture the American Spirit*, Hay House, 2012. – 203 p.
272. Van Gordon, William; Shonin, Edo; Griffiths, Mark D; Singh, Nirbhay N 2014. "There is Only One Mindfulness: Why Science and Buddhism Need to Work Together". *Mindfulness*. Vol. 6. - P 49–56. doi:10.1007/s12671-014-0379-y. (accessed: 28.08.2022).
273. Wiebe D.J. Hardiness and stress moderation: A test of proposed mechanisms / D.J. Wiebe // *J. of Pers. and Soc. Psychol.* – 1991. – Vol. 60, N 1. – P. 89 -99. 2011. – Vol. 89, N 4. – Pp. 100-106.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Таблица 1 – Результаты исследования по методикам (Прогноз 2, адаптивность, ССП, осознанность и внимательность (MAAS, FMQQ), бос-пульс)

группа	имя	првх	првх	босход	босход	МЛЮвхр	МЛЮвхр	МЛЮвхн	МЛЮвхн	МЛЮвхл	МЛЮвхл	МЛЮвхл	МЛЮвхл	ССПвхл	ССПвхл	ССПвхм	ССПвхм	ССПвхр	ССПвхр	ССПвхр	ССПвхр	ССПвхг	ССПвхг	ССПвхс	ССПвхс	ССПвхоб	ССПвхоб	Massх	Massх	FassF1х	FassF1х	FassF2х	FassF2х	FassF3х	FassF3х	FassF4х(ОС)	FassF4х(ОС)	FassF5х(Н)	FassF5х(Н)	
к	1	2	2	0	1	4	4	5	5	7	7	16	16	8	8	7	7	7	7	7	7	7	7	4	4	35	35	74	73	26	26	33	32	38	38	38	38	31	13	13
к	2	24	24	0	0	21	23	6	6	20	21	47	50	6	5	6	6	7	5	4	6	6	2	5	3	30	23	75	75	16	16	27	27	26	26	24	24	17	17	
к	3	8	10	1	1	5	8	7	7	7	8	19	23	9	8	8	7	7	7	8	6	6	6	6	5	38	34	69	68	27	26	35	38	38	39	25	24	17	18	
к	4	10	6	2	0	9	9	6	5	11	8	26	19	8	4	8	7	6	8	8	6	8	7	7	6	38	34	65	66	24	24	34	33	36	36	28	37	31	31	
к	5	10	10	1	1	10	12	8	7	16	16	34	35	8	6	8	7	8	6	6	8	8	7	4	5	38	35	71	71	17	17	27	27	38	37	31	31	18	16	
к	6	33	38	1	1	31	41	15	17	20	21	66	79	7	9	6	5	4	5	3	5	6	7	7	8	25	30	56	67	29	29	30	31	31	31	38	27	26	27	
к	7	28	33	1	0	25	30	13	14	20	16	58	60	7	9	3	4	7	8	5	5	5	5	5	5	26	34	53	53	19	18	28	28	31	30	28	28	17	17	
к	8	25	28	1	1	24	29	6	6	10	12	40	47	9	6	7	8	9	9	8	7	8	8	9	4	44	38	54	54	21	21	25	24	27	26	27	27	17	16	
к	9	19	30	1	0	10	15	3	3	11	10	24	28	8	4	7	8	8	6	5	4	1	2	4	4	30	24	72	71	15	17	33	32	35	37	36	37	16	17	
к	10	27	27	2	2	28	38	6	10	13	19	47	67	8	6	8	7	7	9	8	7	8	8	6	7	41	40	62	61	25	26	29	27	31	31	22	21	15	15	
к	11	17	21	0	1	11	26	3	4	14	13	28	43	6	7	3	4	6	6	5	4	3	3	3	3	20	21	65	69	23	23	23	25	28	28	22	22	24	20	
к	12	21	24	1	0	43	45	11	12	17	17	71	73	8	6	8	8	9	8	8	7	8	7	7	8	42	39	54	56	30	29	27	25	32	31	30	30	26	26	
к	13	27	30	1	1	28	31	13	15	15	14	56	60	8	8	7	5	7	7	8	4	8	7	2	6	36	32	62	63	17	18	20	21	19	19	25	24	19	19	
к	14	10	9	0	1	9	9	4	5	17	15	30	29	9	6	6	6	6	6	7	6	5	7	4	4	35	32	69	68	22	21	28	29	33	35	31	33	19	21	
к	15	8	7	1	1	10	6	6	6	7	4	23	15	8	7	4	5	6	7	6	5	6	8	5	6	32	32	52	55	20	25	25	30	28	24	28	28	17	18	
к	16	29	32	0	0	27	29	14	14	10	15	51	58	9	5	6	5	8	8	8	7	7	6	8	7	41	34	74	73	24	24	33	32	37	38	29	29	22	20	
к	17	1	4	2	2	2	2	4	5	7	8	13	15	9	9	8	7	7	8	6	6	8	7	6	7	39	40	71	72	26	25	35	33	32	30	30	31	22	22	
к	18	9	15	2	1	10	27	4	6	10	11	29	26	8	8	7	5	8	6	8	7	8	6	1	3	37	34	62	60	19	22	33	38	24	25	33	30	19	20	

κ	19	11	12	0	0	16	18	9	9	16	16	41	43	7	6	6	7	8	6	8	8	8	6	4	3	37	36	61	60	26	25	27	29	24	23	24	24	23	23
κ	20	9	32	1	0	9	11	10	7	11	13	30	31	7	5	8	8	6	5	9	8	7	7	2	4	36	32	57	57	24	24	38	37	35	35	34	35	14	16
κ	21	1	4	2	1	6	6	6	6	8	8	20	20	6	6	8	6	7	5	8	7	6	7	5	6	38	36	56	52	22	20	29	27	27	27	23	21	22	19
κ	22	2	7	2	1	6	10	4	4	6	7	16	21	7	5	8	6	8	8	7	6	8	7	8	5	40	39	61	70	26	28	31	35	30	32	22	27	20	22
κ	23	2	4	3	2	4	7	6	7	9	12	19	26	8	7	4	5	6	7	6	5	6	8	5	6	32	32	71	69	29	28	36	35	34	30	31	31	23	23
κ	24	9	32	1	1	13	48	6	12	9	15	28	75	9	5	6	5	8	8	8	7	7	6	8	7	41	34	65	66	29	28	28	28	19	19	23	22	18	17
κ	25	18	25	0	0	16	33	11	10	12	16	39	59	6	6	7	8	6	5	8	7	7	5	5	5	36	28	56	54	23	21	37	26	31	26	30	28	16	17
κ	26	10	12	1	1	15	12	10	10	9	9	34	31	3	4	6	6	7	7	6	5	6	8	5	4	28	29	58	60	17	17	17	18	19	19	27	26	20	21
κ	27	10	10	2	3	5	6	7	7	9	11	21	24	7	4	6	7	7	6	4	6	7	8	8	3	33	29	57	57	31	31	28	27	31	31	29	29	26	26
κ	28	31	32	0	1	49	48	12	12	10	12	71	72	4	4	7	3	7	6	8	6	8	6	8	4	36	27	66	66	35	35	31	32	27	26	16	16	21	22
κ	29	25	25	2	0	19	19	5	7	7	5	31	31	8	8	6	6	6	7	6	5	3	4	7	7	29	31	58	57	20	22	23	23	27	25	24	24	16	20
κ	30	12	17	1	1	16	16	9	8	17	16	34	35	7	7	7	5	7	5	6	6	7	5	5	2	27	26	57	57	20	19	26	26	28	26	25	27	21	19
κ	31	10	19	1	1	11	11	5	6	15	14	31	31	8	7	7	4	6	7	7	6	3	4	5	6	25	27	55	57	21	22	34	33	29	29	25	26	16	17
κ	32	9	9	0	0	13	12	6	7	9	4	28	23	5	5	6	5	6	5	5	4	7	1	6	5	23	22	59	58	18	18	23	23	31	31	34	34	15	13
κ	33	7	8	1	1	10	7	8	8	7	8	25	23	9	9	7	7	5	5	8	8	3	3	6	6	34	34	59	59	15	14	28	28	33	33	33	32	21	21
κ	34	5	7	1	0	7	7	5	6	9	9	21	22	8	7	5	5	6	6	3	3	2	2	6	8	26	27	51	50	23	22	29	27	31	27	23	29	22	17
κ	35	20	24	2	2	29	27	7	9	16	18	52	54	6	6	8	7	6	7	5	6	7	2	6	6	28	30	67	66	28	26	30	29	35	26	24	24	22	23
κ	36	21	24	0	1	28	33	6	11	12	18	46	62	5	8	7	5	6	8	6	6	5	5	3	3	27	31	66	65	24	24	31	28	31	33	30	32	19	22
κ	37	10	8	1	0	25	25	9	10	13	13	47	48	6	6	2	7	8	8	6	6	6	7	5	3	30	32	75	75	10	10	35	34	38	38	34	34	15	15
κ	38	25	25	1	1	24	26	5	5	10	11	39	42	8	6	6	2	5	4	7	6	5	3	7	8	31	26	63	63	23	23	24	24	30	31	11	12	16	16
κ	39	16	17	0	1	7	7	6	4	10	9	23	20	5	5	6	8	5	6	3	7	6	8	4	3	25	30	57	57	30	29	27	28	32	31	30	30	26	21
κ	40	23	22	1	1	10	12	8	11	10	10	28	33	6	6	3	3	5	5	4	5	2	1	6	5	19	21	61	61	17	18	19	19	20	19	19	21	20	20
κ	41	3	3	0	0	5	4	6	4	3	5	14	13	6	6	6	5	5	5	6	5	3	4	8	6	28	26	59	58	19	25	25	24	24	27	22	22	21	20
κ	42	34	36	2	1	13	17	5	6	16	15	34	38	6	6	5	5	4	5	4	6	5	6	3	2	22	23	60	63	26	26	27	27	20	25	25	25	22	24
κ	43	19	17	0	0	16	21	9	8	6	6	31	35	7	5	7	6	7	6	6	6	3	3	2	2	31	24	72	72	28	27	35	28	32	32	27	26	24	24
κ	44	8	12	1	0	9	9	6	7	7	11	22	27	8	8	6	7	6	5	4	4	3	5	7	6	29	30	59	58	25	24	26	27	25	23	21	19	15	16
κ	45	7	2	2	1	12	12	8	9	9	10	29	31	8	8	7	6	8	8	7	6	8	5	6	4	40	33	67	79	26	27	38	38	39	39	24	27	18	19
κ	46	22	20	3	2	18	17	12	13	9	6	39	36	7	8	8	7	6	7	8	8	5	6	4	2	34	36	50	79	18	21	25	25	26	26	27	29	17	21
κ	47	17	21	1	1	10	12	8	9	10	10	28	31	7	6	6	5	6	6	6	6	2	3	5	3	26	24	67	70	24	24	24	25	28	31	29	32	22	25

κ	48	28	28	0	0	22	27	13	12	12	10	47	49	8	4	6	5	8	6	6	6	7	7	6	4	37	28	69	69	30	29	30	27	19	22	25	24	20	20
κ	49	3	3	1	1	6	7	10	8	5	6	21	21	7	8	8	8	5	5	5	5	4	5	6	3	30	31	64	65	28	28	35	27	37	37	27	29	22	23
κ	50	12	13	2	3	15	15	7	7	11	10	33	32	5	7	5	8	6	6	5	5	6	8	7	7	29	35	59	58	25	26	27	27	26	28	20	23	18	23
κ	51	6	5	1	2	13	12	9	9	9	10	31	31	7	9	7	6	8	8	4	7	6	8	3	3	31	36	68	73	21	24	35	27	26	26	24	32	24	34
κ	52	18	18	1	2	22	21	5	7	9	8	36	36	5	7	6	6	5	5	7	6	6	7	2	4	27	31	74	75	25	25	33	25	35	35	31	34	20	21
κ	53	18	16	0	2	16	16	5	6	7	7	28	29	7	7	7	6	8	8	7	8	4	7	2	5	32	37	64	69	23	27	31	33	30	34	32	33	29	29
κ	54	20	19	1	2	19	17	6	11	9	6	34	34	8	7	4	5	6	7	6	5	6	8	5	6	32	32	61	62	33	29	25	28	26	26	22	27	25	26
κ	55	16	14	2	2	15	15	12	8	17	17	44	40	6	6	3	3	7	8	7	5	5	4	2	5	28	28	36	32	32	32	26	13	16	17	12	8	7	7
κ	56	21	19	1	4	9	9	5	6	8	7	22	22	8	8	7	8	8	7	7	6	7	8	4	5	38	38	53	55	17	19	26	26	24	23	23	23	21	22
κ	57	23	24	2	5	26	11	8	11	14	14	48	36	7	8	8	6	8	7	3	7	8	9	7	7	36	37	73	76	30	31	36	40	34	33	31	33	27	30
κ	58	15	15	3	4	22	21	5	6	7	8	34	35	9	8	7	8	6	8	7	6	7	8	5	4	37	38	47	47	24	22	17	18	24	25	31	31	24	24
κ	59	11	9	1	2	19	18	7	9	5	4	31	31	6	9	7	7	6	9	5	7	5	6	4	5	32	38	68	61	28	25	29	30	30	30	23	23	21	22
κ	60	37	30	1	2	9	8	11	11	12	6	32	25	6	6	5	5	8	8	4	5	6	6	4	7	29	32	54	44	32	33	26	21	23	23	28	27	19	19
κ	61	13	12	2	1	12	13	7	9	12	13	31	35	6	8	9	8	6	5	6	5	3	5	5	4	30	31	59	58	28	28	35	34	38	38	39	33	16	16
κ	62	13	14	2	3	15	15	6	7	10	11	31	33	6	5	8	7	8	7	8	8	6	6	7	6	38	35	56	56	19	19	27	27	28	28	24	24	17	17
κ	63	8	8	1	2	13	12	8	9	10	9	31	30	6	7	8	8	9	8	7	7	8	8	4	8	38	40	56	57	28	27	36	39	39	40	26	25	18	19
κ	64	19	19	1	2	22	21	6	6	9	8	37	35	8	6	8	4	8	6	6	8	8	7	4	5	38	35	58	57	25	25	35	34	37	37	29	38	32	32
κ	65	19	16	0	2	16	16	6	7	8	8	30	31	8	5	7	7	8	6	8	8	7	8	5	2	35	36	57	57	18	18	28	28	39	38	32	32	19	17
κ	66	22	23	1	2	19	17	5	6	9	7	33	30	8	7	7	6	8	8	8	8	8	8	1	4	37	37	53	51	30	30	31	32	32	32	39	28	27	28
κ	67	15	14	2	2	15	15	10	9	16	16	41	40	7	7	8	7	6	3	9	6	7	6	2	2	36	23	64	63	20	19	29	29	32	31	29	29	18	18
κ	68	19	18	1	4	9	9	5	6	8	7	22	22	9	8	8	8	7	6	8	8	6	8	5	7	38	38	64	64	22	22	26	25	28	27	28	28	18	17
κ	69	22	24	2	5	25	28	9	11	15	13	49	52	9	8	8	8	9	9	8	8	8	8	8	8	44	43	73	74	16	18	34	33	36	38	37	38	17	18
κ	70	14	14	3	4	22	21	5	6	7	8	34	35	8	7	8	8	8	8	4	3	8	8	7	7	38	36	62	62	26	27	30	28	32	32	23	22	16	16
κ	71	12	14	1	2	19	18	7	9	5	4	31	31	7	8	8	6	8	7	3	7	8	9	7	7	36	37	60	60	24	24	24	26	29	29	23	23	25	21
κ	72	36	35	1	2	9	8	11	11	6	12	26	31	6	6	7	7	7	8	6	7	9	8	7	4	35	37	59	59	31	30	28	26	33	32	31	31	27	27
κ	73	13	13	2	1	12	13	6	9	11	11	29	33	6	8	7	8	8	9	9	8	8	8	7	7	40	42	58	57	18	19	21	22	20	20	26	25	20	20
κ	74	14	15	2	3	8	11	6	4	6	7	20	22	6	8	8	7	8	7	7	8	7	8	8	2	39	36	61	63	23	22	29	30	34	36	32	34	20	22
κ	75	12	9	1	4	15	13	12	11	5	6	32	30	8	9	5	6	7	6	4	7	7	5	6	4	32	35	73	73	21	26	26	31	29	25	29	29	18	19
κ	76	19	17	1	3	19	17	5	6	8	8	32	31	6	8	6	4	6	6	6	6	7	6	4	5	32	32	58	59	25	25	34	33	38	39	30	30	23	21

κ	77	12	10	2	5	8	10	9	8	11	12	28	30	9	7	6	5	8	7	8	5	7	8	8	6	41	32	58	65	27	26	36	34	33	31	31	32	23	23
κ	78	3	3	1	4	4	3	6	7	4	4	14	14	6	5	7	5	6	8	5	7	7	6	5	7	36	34	62	70	20	23	34	39	25	26	34	31	20	21
κ	79	9	8	1	3	5	6	8	8	5	7	18	21	8	8	7	7	8	7	8	6	8	6	4	7	40	37	69	71	27	26	28	30	25	24	25	25	24	24
κ	80	10	10	1	2	9	9	12	13	13	11	34	33	6	6	6	6	6	5	7	8	8	7	2	4	32	35	57	57	25	25	39	38	36	36	35	36	15	17
κ	81	7	8	1	5	8	11	6	7	5	5	19	23	8	7	8	7	9	8	9	8	7	7	6	5	42	40	65	65	23	21	30	28	28	28	24	22	23	20
κ	82	15	15	1	3	15	17	9	8	14	13	38	38	7	7	7	8	9	8	9	9	7	7	6	6	41	41	57	58	27	29	32	36	31	33	23	28	21	23
κ	83	30	31	0	4	27	30	8	7	12	12	47	49	9	8	3	4	7	7	5	6	5	5	4	5	29	30	67	69	30	29	37	36	35	31	32	32	24	24
κ	84	29	27	1	3	42	39	6	7	8	8	56	54	9	8	8	8	7	7	6	6	8	6	6	6	39	37	72	75	30	29	29	29	20	20	24	23	19	18
κ	85	17	16	0	2	19	18	8	8	9	8	36	34	9	6	7	7	8	8	6	7	7	5	7	8	40	35	58	58	24	22	38	27	32	27	31	29	17	18
κ	86	24	25	1	2	12	13	5	6	11	11	28	30	8	8	8	8	7	7	8	8	8	6	6	5	41	38	60	61	18	18	18	19	20	20	28	27	21	22
κ	87	20	24	1	3	20	22	7	7	12	13	39	42	6	5	7	7	9	8	7	8	8	8	7	7	40	39	59	57	32	32	29	28	32	32	30	30	27	27
κ	88	13	15	1	3	9	9	9	9	9	9	27	27	9	9	7	6	9	8	8	9	8	7	9	6	44	41	54	56	36	36	32	33	28	27	17	17	22	23
κ	89	17	18	1	3	39	40	5	6	10	9	54	55	6	6	8	7	9	9	7	7	8	6	4	5	38	42	74	74	21	23	24	24	28	26	25	25	17	21
κ	90	15	20	2	3	26	28	6	7	12	14	44	49	7	7	8	7	8	8	7	6	8	8	8	7	40	43	50	49	21	20	27	27	29	27	26	28	22	20
κ	91	20	21	1	2	24	21	8	8	11	12	43	41	8	8	8	8	8	8	7	7	8	7	6	6	42	40	67	63	22	23	35	34	30	30	26	27	17	18
κ	92	14	16	0	2	11	8	10	9	7	9	28	26	8	8	7	9	8	9	7	6	7	5	4	4	38	35	53	54	19	19	24	24	32	32	35	35	16	14
κ	93	10	10	1	4	15	16	6	6	8	8	29	30	8	7	8	7	7	7	6	7	8	7	5	5	38	35	58	62	16	15	29	29	34	34	34	33	22	22
κ	94	14	14	1	2	22	23	7	6	7	8	36	37	9	8	8	8	6	6	5	4	9	6	5	5	35	32	68	69	24	23	30	28	32	28	24	30	23	18
κ	95	45	34	1	5	37	21	5	6	15	9	57	36	7	7	8	7	9	9	8	8	8	8	2	3	37	38	62	59	29	27	31	30	36	27	25	25	23	24
κ	96	8	9	1	3	12	9	5	5	6	7	23	21	8	8	8	6	8	8	8	8	8	8	6	5	41	41	71	71	25	25	32	29	32	34	31	33	20	23
κ	97	27	27	2	2	25	29	6	10	13	19	44	58	7	7	7	6	8	8	7	7	4	4	2	4	32	30	51	53	11	11	36	35	38	38	35	35	16	16
κ	98	17	21	0	1	19	25	3	4	14	13	36	42	7	7	6	6	8	7	8	7	7	7	5	5	37	36	51	51	24	24	25	25	31	32	12	13	17	17
κ	99	21	24	1	0	39	42	11	12	16	15	66	69	6	6	8	8	6	6	5	6	8	8	1	3	31	32	53	54	31	30	28	29	33	32	31	31	27	22
κ	100	27	30	1	1	27	30	13	15	13	14	53	59	8	8	8	8	7	6	6	5	8	8	1	2	35	33	48	51	18	19	20	20	21	20	20	22	21	21
κ	101	10	9	0	1	11	9	4	4	17	15	32	28	5	6	8	7	6	6	7	7	7	6	2	4	33	35	62	64	20	26	26	25	25	28	23	23	22	21
κ	102	9	10	1	1	8	7	6	7	5	6	19	20	6	7	8	7	7	7	7	7	7	5	1	1	33	31	67	59	27	27	28	28	21	26	26	26	23	25
κ	103	29	31	0	0	20	26	14	14	11	16	45	56	8	8	7	7	7	6	7	7	6	5	4	4	36	35	65	66	29	28	36	29	33	33	28	27	25	25
κ	104	2	5	2	2	3	4	5	6	8	9	16	19	7	6	6	5	7	7	6	6	8	8	4	1	33	29	58	59	26	25	27	28	26	24	22	20	16	17
κ	105	10	13	2	1	11	23	5	6	11	12	27	41	7	6	7	7	6	6	7	6	7	6	2	2	32	31	69	72	27	28	37	37	38	38	25	28	19	20

к	106	12	14	0	0	15	17	8	8	15	15	38	40	8	8	6	6	6	5	5	5	7	7	2	2	31	30	63	64	19	22	26	26	27	27	28	30	18	22
к	107	27	29	1	0	10	12	9	7	10	12	29	31	6	7	6	6	6	6	6	7	5	7	4	4	29	31	71	75	25	25	25	26	29	32	30	33	23	26
к	108	8	5	2	1	11	10	7	7	7	7	25	24	7	7	6	6	7	8	8	8	7	8	7	6	38	39	52	51	31	30	31	28	20	23	26	25	21	21
к	109	15	14	2	1	5	7	4	5	8	9	17	21	5	6	5	7	7	8	8	7	7	7	5	6	33	37	63	63	29	29	36	28	38	38	28	30	23	24
к	110	9	10	3	2	6	8	5	6	10	13	21	27	8	7	5	6	8	7	9	6	7	5	5	6	38	33	55	61	26	27	28	28	27	29	21	24	19	24
к	111	37	35	1	1	13	25	6	12	10	16	29	53	8	8	8	8	8	7	6	6	7	7	6	6	39	38	49	48	22	25	36	28	27	27	25	33	25	35
к	112	19	24	0	0	11	15	11	10	11	16	33	41	6	6	8	7	6	7	5	6	7	2	6	6	28	30	64	61	26	26	34	26	36	36	32	35	21	22
к	113	11	13	1	1	19	17	10	10	10	9	39	36	6	6	5	5	4	5	4	6	5	6	3	2	22	23	67	66	24	28	32	34	31	35	33	34	30	30
к	114	9	9	2	3	7	7	7	7	8	11	22	25	6	8	8	8	6	7	8	7	6	7	2	4	31	36	72	69	34	30	26	29	27	27	23	28	26	27
к	115	30	31	0	1	34	37	12	12	10	12	56	61	8	8	8	6	6	4	6	7	6	7	5	7	34	32	54	58	33	33	27	14	17	18	13	9	8	8
к	116	26	26	2	0	20	21	5	7	7	5	32	33	4	4	7	3	7	6	8	6	8	6	8	4	36	27	59	61	18	20	27	27	25	24	24	24	22	23
к	117	18	19	1	1	14	14	9	8	17	16	40	38	6	5	7	7	6	6	5	4	8	7	6	4	34	29	72	73	31	32	37	39	35	34	32	34	28	31
к	118	10	9	1	3	17	15	5	5	7	8	29	28	8	8	7	6	8	8	6	5	4	5	3	3	32	31	81	79	25	23	18	19	25	26	32	32	25	25
к	119	25	26	2	2	32	37	6	10	13	19	51	66	7	8	7	7	8	7	7	8	6	5	4	2	35	33	56	63	29	26	30	31	31	31	24	24	22	23
к	120	18	20	0	1	15	26	3	4	14	13	32	43	6	7	8	7	8	7	7	8	7	5	2	2	33	37	63	65	33	34	27	22	24	24	29	28	20	20
к	121	19	18	1	0	35	38	12	12	17	17	64	67	5	6	8	7	6	6	7	7	7	6	2	4	33	35	72	71	31	31	31	33	27	27	27	29	24	26
э	122	22	10	2	5	9	6	8	10	12	5	29	21	6	6	6	6	7	8	7	6	4	3	5	5	31	30	36	58	32	29	27	29	21	21	29	36	26	25
э	123	31	18	1	4	44	18	8	7	19	16	71	41	7	7	3	3	6	7	6	6	7	7	4	1	27	28	71	83	29	31	35	34	27	29	32	36	24	27
э	124	24	7	0	5	23	7	6	5	9	4	38	16	5	5	7	8	8	8	6	8	7	8	3	1	31	35	62	72	31	30	32	31	37	37	30	28	23	27
э	125	24	14	1	5	21	19	8	8	9	7	38	34	7	8	7	8	6	7	8	8	5	6	2	4	31	36	56	79	27	28	31	35	21	21	20	25	17	19
э	126	46	20	1	4	29	4	11	8	16	16	56	28	6	8	7	7	7	7	5	6	4	8	5	6	28	35	52	59	19	20	27	28	27	24	27	29	17	20
э	127	13	10	1	5	11	7	12	9	6	7	29	23	8	6	7	7	7	8	6	7	7	7	4	4	35	36	72	75	40	40	39	40	33	38	29	32	17	24
э	128	17	17	0	4	24	22	10	10	9	9	43	41	6	7	6	7	6	7	6	6	7	8	2	6	28	35	65	79	27	30	32	36	32	32	24	30	21	24
э	129	36	16	1	5	51	28	10	8	9	6	70	42	5	8	6	7	5	6	4	5	6	8	6	6	27	34	69	84	26	26	27	30	25	24	25	29	24	24
э	130	3	3	0	5	6	4	5	4	2	3	13	11	8	8	7	8	8	8	6	7	8	9	3	7	34	40	51	67	22	21	24	26	23	25	26	28	22	25
э	131	14	5	2	4	9	6	9	9	13	10	31	25	6	7	8	8	6	7	8	8	6	8	5	8	34	40	68	79	19	18	23	27	34	26	28	31	19	23
э	132	33	17	1	4	37	21	10	9	18	18	65	48	5	6	6	5	6	7	6	6	3	7	5	5	32	31	62	62	22	22	30	31	30	30	22	22	20	19
э	133	17	6	0	3	7	8	5	4	10	8	22	20	5	9	5	6	8	8	7	8	6	7	7	8	34	41	70	71	33	32	31	33	27	27	28	29	23	26
э	134	16	7	1	4	18	17	10	9	12	12	40	38	4	6	6	7	8	8	7	8	5	7	2	6	28	37	55	59	20	18	19	21	24	24	25	25	26	29

э	135	14	2	2	4	7	7	5	6	9	10	21	23	7	9	7	7	5	8	6	6	7	8	3	6	30	37	57	72	28	29	25	31	29	29	21	24	18	23
э	136	10	4	1	3	26	16	8	10	13	12	47	38	5	5	5	6	6	7	4	6	4	6	5	7	26	32	62	75	25	23	31	33	35	35	30	38	20	27
э	137	22	6	1	4	16	5	5	9	6	3	27	17	7	8	8	8	6	7	5	6	6	8	5	6	32	37	54	63	23	25	33	36	34	35	27	29	31	33
э	138	19	11	1	3	32	16	10	11	11	9	53	36	8	8	5	7	7	7	4	8	6	8	2	6	27	36	58	57	23	23	25	27	26	25	24	29	23	23
э	139	19	13	1	4	14	11	10	10	9	9	33	30	6	9	6	6	6	6	6	7	5	7	4	4	29	34	56	57	27	26	28	30	24	27	25	27	15	21
э	140	11	5	1	5	8	6	5	5	8	8	21	19	8	9	7	9	8	8	5	8	3	7	5	5	31	41	67	69	24	22	25	33	23	25	23	26	21	28
э	141	13	11	0	3	9	7	9	8	9	7	27	22	6	8	8	8	6	7	8	7	6	7	2	4	31	36	59	59	18	18	21	24	21	21	30	33	21	25
э	142	34	13	1	5	8	6	9	8	10	10	27	24	5	7	6	6	7	7	6	8	3	9	5	8	29	38	51	50	21	20	29	28	30	34	32	35	20	18
э	143	33	6	1	4	12	11	5	7	17	17	34	35	9	9	6	6	6	7	6	7	7	7	4	6	33	36	67	66	22	23	25	32	34	36	34	37	30	32
э	144	7	9	1	3	11	11	9	8	8	8	28	27	5	7	6	7	7	7	7	7	6	6	5	7	32	34	66	65	23	24	26	27	28	29	21	22	22	23
э	145	6	3	1	5	7	11	6	8	7	8	20	27	8	8	6	7	8	7	6	8	7	7	6	2	35	36	75	75	23	23	32	35	36	38	32	36	20	23
э	146	3	2	3	4	6	3	4	6	4	1	14	10	6	6	7	8	5	6	6	8	7	7	2	3	30	32	63	63	18	18	30	30	38	37	22	24	19	20
э	147	8	7	0	3	11	7	8	8	7	9	26	24	3	4	8	6	7	4	5	6	6	8	2	4	27	29	68	81	22	24	23	31	21	22	21	27	20	22
э	148	10	10	1	3	11	9	4	4	7	6	22	19	5	5	7	8	7	7	5	7	4	8	3	6	28	36	54	73	32	32	26	29	23	22	27	32	23	27
э	149	4	2	0	4	7	5	8	6	12	9	27	20	5	5	6	7	5	5	5	5	7	8	1	6	26	31	69	78	17	17	23	28	35	35	31	37	18	23
э	150	22	15	1	3	18	17	5	7	9	5	32	29	6	7	8	8	6	7	5	6	6	5	3	5	30	33	53	51	27	26	37	38	35	34	20	27	10	15
э	151	12	11	1	4	15	7	10	9	6	7	31	23	4	5	7	7	4	8	7	8	3	8	8	3	27	36	72	73	32	31	29	33	30	30	24	30	23	25
э	152	32	12	1	5	30	21	14	14	17	11	61	46	7	7	5	6	8	7	6	8	5	8	4	6	32	38	52	59	20	22	25	28	28	28	28	29	18	24
э	153	18	13	1	2	16	13	9	8	9	10	34	31	5	6	7	7	5	6	5	5	6	6	3	3	27	29	51	47	26	26	24	24	22	22	27	27	25	25
э	154	34	27	1	5	24	21	8	6	10	9	42	36	8	9	5	6	6	6	5	8	6	5	9	7	39	31	54	59	26	25	20	23	27	26	31	36	21	15
э	155	35	32	0	4	25	11	7	8	15	13	47	32	3	6	4	8	5	7	7	7	3	6	8	7	26	36	47	56	28	29	26	28	19	19	28	35	23	24
э	156	15	8	1	5	33	27	9	8	10	10	52	45	5	8	3	8	6	7	7	6	5	7	7	3	28	34	81	83	34	37	38	40	28	29	34	36	30	34
э	157	7	4	0	4	21	17	5	6	6	6	32	29	4	8	2	8	4	8	3	8	5	7	8	4	23	39	49	55	31	32	25	29	22	21	27	33	22	25
э	158	3	3	0	4	9	8	6	4	11	8	26	20	8	9	8	8	6	8	8	7	8	8	4	4	38	40	56	61	27	29	32	32	24	24	26	28	18	20
э	159	34	25	1	3	41	26	8	8	12	11	61	45	7	6	6	6	6	9	5	5	4	7	2	7	28	36	57	58	20	19	23	25	28	28	24	27	17	21
э	160	23	19	2	3	19	12	7	9	9	8	35	29	7	5	2	8	8	6	6	7	6	8	5	3	30	34	70	73	40	40	34	40	30	33	22	22	24	27
э	161	9	9	1	4	9	8	6	5	6	5	21	18	6	6	5	7	4	9	3	6	6	4	4	4	24	31	62	65	23	24	35	40	29	29	27	29	18	19
э	162	7	8	1	5	13	11	9	10	10	10	32	31	6	8	8	8	6	7	5	6	8	8	1	1	31	35	72	84	25	32	21	30	30	31	23	27	16	19
э	163	5	7	1	3	19	10	5	5	15	13	39	28	5	6	8	8	6	7	7	7	7	7	2	1	33	33	56	67	29	28	26	29	31	35	29	32	22	19

э	164	14	11	2	3	9	8	6	4	9	3	24	15	8	9	8	8	8	9	8	8	8	8	6	8	41	44	62	67	25	25	28	33	30	29	27	34	16	18	
э	165	11	8	1	4	15	9	12	11	7	5	34	25	8	8	7	7	7	8	6	8	6	8	7	4	37	40	54	59	19	21	34	36	24	25	29	31	30	32	
э	166	25	17	1	3	19	15	5	6	8	8	32	29	6	8	6	8	6	9	7	9	8	7	2	6	32	42	58	65	26	26	35	37	37	36	35	38	20	23	
э	167	17	9	2	5	15	8	9	8	13	12	37	28	9	7	3	7	7	9	5	9	5	7	4	6	29	41	57	65	27	26	32	34	22	21	24	25	18	19	
э	168	3	2	1	4	4	3	6	7	4	4	14	14	9	9	8	7	7	8	6	6	8	7	6	7	39	40	53	65	18	21	22	22	21	23	18	24	20	20	
э	169	9	6	1	3	5	6	8	9	8	7	21	22	8	8	8	6	6	4	6	7	6	7	5	7	34	32	76	78	22	23	26	29	27	25	21	23	15	22	
э	170	5	4	1	2	9	6	12	13	13	11	34	30	8	8	8	8	8	9	4	8	8	8	7	8	38	43	68	82	17	23	19	24	20	20	28	32	20	25	
э	171	6	6	1	5	11	8	6	7	11	5	28	20	6	9	7	8	3	7	6	8	6	6	5	2	23	38	45	54	20	27	25	27	27	28	28	34	19	23	
э	172	18	9	1	3	17	15	9	8	14	13	40	36	8	4	8	7	6	8	8	6	8	7	7	6	38	34	57	62	24	23	30	38	35	36	34	35	16	18	
э	173	34	28	0	4	30	27	8	7	13	12	51	46	2	7	8	6	7	8	5	7	7	7	4	5	29	36	67	72	25	25	33	38	39	39	23	27	18	23	
э	174	36	34	1	3	42	23	6	7	8	8	56	38	9	7	8	8	6	9	5	8	9	8	5	2	35	37	53	77	21	23	24	29	26	31	21	25	23	22	
э	175	27	16	0	2	19	14	8	8	9	8	36	30	3	7	6	6	5	8	7	8	8	7	5	9	29	40	70	73	32	34	26	28	27	27	29	34	25	25	
э	176	25	23	1	2	12	13	5	6	12	12	29	31	6	7	9	9	6	7	6	7	8	7	6	8	34	38	51	55	23	25	29	32	30	31	20	24	22	22	
э	177	31	15	1	3	33	12	7	7	15	13	55	32	7	8	8	7	8	8	5	5	7	8	7	6	38	37	63	75	26	24	31	35	22	20	19	23	20	21	
э	178	14	10	1	3	8	8	9	8	10	10	27	26	6	7	8	8	8	8	6	8	8	8	5	7	37	41	56	59	19	20	21	24	18	17	25	27	16	20	
э	179	31	15	1	3	40	22	5	6	8	5	53	33	7	7	5	5	6	5	5	6	4	3	4	3	24	26	72	79	35	35	33	39	37	36	35	30	34	26	
э	180	39	6	2	3	27	7	6	4	11	8	44	19	5	7	5	6	4	6	6	6	5	4	7	7	27	32	65	78	31	30	28	31	20	22	25	27	18	22	
э	181	21	6	1	2	27	12	8	8	11	9	46	29	4	4	6	3	8	5	4	3	4	7	3	8	26	24	55	62	24	24	38	38	35	36	18	24	15	14	
э	182	14	6	0	2	10	8	10	9	10	9	30	26	8	6	8	8	9	8	8	7	8	7	7	8	42	39	51	59	21	24	29	28	29	31	31	30	19	23	
э	183	10	5	1	4	14	7	6	6	8	8	28	21	8	6	8	7	7	9	8	7	8	8	6	7	41	40	72	74	27	26	35	35	36	38	29	34	19	22	
э	184	14	3	1	2	21	8	7	6	7	6	35	20	9	6	7	8	9	9	8	7	8	8	9	4	44	38	59	68	26	26	37	38	39	39	21	24	16	18	
э	185	45	23	1	5	36	17	5	6	15	9	56	32	8	7	7	8	6	6	5	6	8	4	2	3	32	31	55	58	22	23	29	34	27	25	23	21	22	15	
э	186	8	5	1	3	13	8	6	6	7	8	26	22	8	6	8	7	8	6	6	8	8	7	4	5	38	35	78	83	40	40	40	40	40	33	33	22	27	21	22
э	187	19	9	2	5	20	15	9	10	12	5	41	30	6	6	5	5	6	7	6	5	3	2	4	4	30	29	35	57	33	30	28	30	22	22	30	37	27	26	
э	188	27	24	1	4	41	19	9	8	19	16	69	43	6	6	2	3	5	6	5	5	6	6	3	2	26	27	70	82	30	32	36	35	28	30	33	37	25	28	
э	189	23	6	0	5	24	9	7	6	9	4	40	19	6	6	6	7	7	7	5	7	6	7	3	3	30	34	61	71	32	31	33	32	38	38	31	29	24	28	
э	190	19	13	1	5	21	20	9	8	9	7	39	35	6	7	6	7	5	6	7	7	4	5	3	3	30	35	55	78	28	29	32	36	22	22	21	26	18	20	
э	191	37	21	1	4	30	9	10	8	16	16	56	33	6	7	6	6	6	6	4	5	3	7	4	5	27	34	51	58	20	21	28	29	28	25	28	30	18	21	
э	192	14	9	1	5	12	8	13	10	6	7	31	25	7	5	6	6	6	7	5	6	6	6	3	3	34	35	71	74	40	40	40	40	40	34	39	30	33	18	25

э	193	19	18	0	4	25	23	5	4	9	9	39	36	6	6	5	6	5	6	5	5	6	7	3	5	27	34	64	78	28	31	33	37	33	33	25	31	22	25
э	194	35	21	1	5	50	27	11	8	9	6	70	41	6	7	5	6	4	5	3	4	5	7	5	5	26	33	68	83	27	27	28	31	26	25	26	30	25	25
э	195	4	4	0	5	5	3	6	5	2	3	13	11	7	7	6	7	7	5	6	7	8	2	6	33	39	50	66	23	22	25	27	24	26	27	29	23	26	
э	196	13	6	2	4	10	7	10	10	13	10	33	27	5	6	7	7	5	6	7	7	5	7	4	7	33	39	67	78	20	19	24	28	35	27	29	32	20	24
э	197	32	16	1	4	32	22	10	9	18	18	60	49	4	6	5	4	5	6	5	5	3	6	4	4	31	30	61	61	23	23	31	32	31	31	23	23	21	20
э	198	18	8	0	3	10	9	5	4	10	8	25	21	4	8	4	5	7	7	6	7	5	6	6	7	33	40	69	70	34	33	32	34	28	28	29	30	24	27
э	199	15	6	1	4	17	15	10	9	12	12	39	36	5	6	5	6	7	7	6	7	4	6	2	5	27	36	54	58	21	19	20	22	25	25	26	26	27	30
э	200	15	4	2	4	12	9	6	7	9	10	27	26	6	8	6	6	4	7	5	5	6	7	2	5	29	36	56	71	29	30	26	32	30	30	22	25	19	24
э	201	11	5	1	3	15	13	9	10	13	12	37	35	5	6	4	5	5	6	3	5	3	5	4	6	25	31	61	74	26	24	32	34	36	36	31	39	21	28
э	202	23	8	1	4	17	10	5	9	6	3	28	22	6	7	7	7	5	6	4	5	5	7	4	5	31	36	53	62	24	26	34	37	35	36	28	30	32	34
э	203	19	13	1	3	28	17	10	11	11	9	49	37	7	7	4	6	6	6	3	7	5	7	3	5	26	35	57	56	24	24	26	28	27	26	25	30	24	24
э	204	19	13	1	4	15	12	10	10	9	9	34	31	5	8	5	5	5	5	5	6	4	6	3	3	28	33	55	56	28	27	29	31	25	28	26	28	16	22
э	205	12	6	1	5	8	6	5	5	8	8	21	19	7	8	6	8	7	7	4	7	2	6	4	4	30	40	66	68	25	23	26	34	24	26	24	27	22	29
э	206	14	12	0	3	9	8	10	9	9	7	28	24	5	7	7	7	5	6	7	6	5	6	3	3	30	35	58	58	19	20	22	25	22	22	31	34	22	26
э	207	21	12	1	5	8	7	10	8	10	10	28	25	4	6	5	5	6	6	5	7	2	8	4	7	28	37	50	49	23	21	30	29	31	35	33	36	21	19
э	208	32	8	1	4	12	8	5	7	17	17	34	32	8	8	5	5	5	6	5	6	6	6	3	5	32	35	66	65	23	24	26	33	35	37	35	38	31	33
э	209	9	7	1	3	11	10	9	8	8	8	28	26	4	6	5	6	6	6	6	6	5	5	4	6	31	33	65	64	24	25	27	28	29	30	22	23	23	24
э	210	6	5	1	5	7	7	6	8	7	8	20	23	7	7	5	6	7	6	5	7	6	6	5	2	34	36	74	74	24	24	33	36	37	39	33	37	21	24
э	211	4	3	3	4	6	3	5	6	4	1	15	10	6	6	6	7	4	5	5	7	6	6	3	3	29	31	62	62	19	19	31	31	39	38	23	25	20	21
э	212	10	7	0	3	11	8	7	9	8	9	26	26	4	5	7	5	6	3	4	5	5	7	3	4	26	28	67	80	23	25	24	32	22	23	22	28	21	23
э	213	10	10	1	3	11	10	6	5	8	6	25	21	4	4	6	7	6	6	4	6	3	7	3	5	27	35	53	72	33	33	27	30	24	23	28	33	24	28
э	214	3	2	0	4	7	5	10	6	12	10	29	21	4	5	5	6	4	4	4	4	6	7	2	5	25	30	68	77	18	18	24	29	36	36	32	38	19	24
э	215	21	16	1	3	18	18	6	7	8	5	32	30	5	6	7	7	5	6	4	5	5	4	2	4	29	32	52	50	28	27	38	39	36	35	21	28	13	16
э	216	13	12	1	4	15	8	10	9	6	7	31	24	4	6	6	6	4	7	6	7	3	7	7	2	26	35	71	72	33	32	30	34	31	31	25	31	24	26
э	217	33	15	1	5	30	19	14	14	17	12	61	45	6	6	4	5	7	6	5	7	4	7	3	5	31	37	51	58	21	23	26	29	29	29	29	30	19	25
э	218	17	14	1	2	16	13	11	9	9	10	36	32	4	5	6	6	4	5	4	4	5	5	2	2	26	28	50	46	27	27	25	25	23	23	28	28	26	26
э	219	31	19	2	5	24	24	11	7	11	9	46	40	7	8	4	5	5	5	4	7	5	4	8	6	38	30	53	58	27	26	21	24	28	27	32	37	22	16
э	220	34	31	0	4	25	11	9	8	16	14	50	33	4	5	3	7	4	6	6	6	3	5	7	6	25	35	46	55	29	30	27	29	20	20	29	36	24	25
э	221	16	9	1	5	23	23	18	8	11	11	52	42	4	7	2	7	5	6	6	5	4	6	6	2	27	33	80	82	35	38	39	40	29	30	35	37	31	35

э	222	8	5	0	4	20	18	5	7	7	6	32	31	4	7	2	7	4	7	2	7	4	6	7	3	22	38	48	54	32	33	26	30	23	22	28	34	23	26
э	223	5	5	0	4	10	8	6	4	11	9	27	21	7	8	7	7	5	7	7	6	7	7	3	3	37	39	55	60	28	30	33	33	25	25	27	29	19	21
э	224	33	21	1	3	40	27	9	8	12	12	61	47	6	5	5	5	5	8	4	4	3	6	2	6	27	35	56	57	21	20	24	26	29	29	25	28	18	22
э	225	19	15	2	3	20	14	8	10	9	8	37	32	6	4	2	7	7	5	5	6	5	7	4	2	29	33	69	72	39	39	35	39	32	34	23	23	25	28
э	226	11	10	1	4	10	9	6	6	7	5	23	20	5	5	4	6	4	8	2	5	5	3	3	3	23	30	61	64	24	25	36	40	30	30	28	30	19	20
э	227	8	9	1	5	12	10	10	11	10	9	32	30	5	7	7	7	5	6	4	5	7	7	2	2	30	34	71	83	26	33	22	32	32	32	24	28	17	20
э	228	7	9	1	3	18	9	6	6	15	12	39	27	4	5	7	7	5	6	6	6	6	6	2	2	32	32	55	66	30	29	27	30	32	36	30	33	23	20
э	229	16	14	2	3	10	9	5	4	9	4	24	17	7	8	7	7	7	8	7	7	7	7	6	8	40	43	61	66	26	26	29	34	32	30	28	35	17	19
э	230	14	11	1	4	16	10	12	11	7	5	35	26	7	7	6	6	6	7	5	7	5	7	6	3	36	39	53	58	20	22	35	37	25	26	30	32	31	33
э	231	21	14	1	3	20	16	6	7	8	8	34	31	5	7	5	7	5	8	6	8	7	6	2	5	31	41	57	64	27	27	36	38	38	37	36	39	21	24
э	232	19	11	2	3	16	7	9	7	13	12	38	26	8	6	3	6	6	8	4	8	4	6	3	5	28	40	56	64	28	27	33	35	23	22	25	26	19	20
э	233	4	3	1	4	5	3	6	7	4	4	15	14	8	8	7	6	6	7	5	5	7	6	5	6	38	39	52	64	19	22	23	23	22	24	19	25	21	21
э	234	10	8	1	3	11	11	7	9	9	7	27	27	7	7	7	5	5	4	5	6	5	6	4	6	33	31	75	77	23	24	27	30	28	26	22	24	16	23
э	235	6	5	1	2	10	7	13	13	14	12	37	32	7	7	7	7	7	8	3	7	7	7	6	7	37	42	67	81	18	24	20	25	21	21	29	33	21	26
э	236	7	7	1	5	12	9	6	7	11	5	29	21	6	8	6	7	2	6	5	7	5	5	4	1	22	37	44	53	21	28	26	28	28	29	29	35	20	24
э	237	15	8	1	3	18	16	9	8	13	12	40	36	7	3	7	6	5	7	7	5	7	6	6	5	37	33	56	61	25	24	31	39	36	37	35	36	17	19
э	238	29	27	0	4	32	35	8	7	13	11	53	53	4	6	7	5	6	7	4	6	6	6	3	4	28	35	66	71	26	26	34	39	40	40	24	28	19	24
э	239	35	33	1	3	39	24	6	7	8	8	53	39	8	6	7	7	5	8	4	7	8	7	4	1	34	36	52	76	22	24	25	30	27	32	22	26	24	23
э	240	26	15	0	2	20	16	8	8	9	9	37	33	4	6	5	5	4	7	6	7	7	6	4	8	28	39	69	72	33	35	27	29	28	28	30	35	26	26
э	241	24	22	1	2	20	16	5	6	12	12	37	34	5	6	8	8	5	6	5	6	7	6	5	7	33	37	50	54	24	26	30	33	31	32	21	25	23	23
э	242	30	14	1	3	28	15	7	7	14	13	49	35	6	7	7	6	7	7	4	4	6	7	6	5	37	36	62	74	27	25	32	36	23	21	20	24	21	22
э	243	13	9	1	3	8	7	9	8	9	9	26	24	5	6	7	7	7	7	5	7	7	7	4	6	36	40	55	58	20	21	22	25	19	18	26	28	17	21
э	244	30	14	1	3	34	22	5	6	7	5	46	33	6	6	4	4	5	4	4	5	3	4	4	3	23	25	71	78	36	36	34	39	38	37	36	31	35	27
э	245	37	9	2	3	23	9	6	5	10	8	39	22	4	6	4	5	4	5	5	5	4	3	6	6	26	31	64	77	33	31	29	32	21	23	26	28	19	23
э	246	20	7	1	2	22	11	7	8	12	9	41	28	3	3	5	3	7	4	4	3	3	6	2	7	25	23	54	61	24	25	39	39	36	37	19	25	16	15
э	247	15	7	0	2	10	9	10	9	10	9	30	27	7	5	7	7	8	7	7	6	7	6	6	7	41	38	50	58	23	25	30	29	30	32	32	31	20	24
э	248	11	6	1	3	10	8	6	7	10	9	26	24	7	5	7	6	6	8	7	6	7	7	5	6	40	39	71	73	27	26	36	36	37	39	30	35	20	23
э	249	13	3	1	2	17	9	7	6	9	8	33	23	8	5	6	7	8	8	7	6	7	7	8	3	43	37	58	67	27	28	38	39	40	40	23	24	18	20
э	250	41	25	1	3	36	17	6	6	16	8	58	31	7	6	6	7	5	5	4	5	7	3	2	3	31	30	54	57	23	24	30	35	28	26	24	22	22	22

ПРИЛОЖЕНИЕ Б**Многоуровневый личностный опросник «АДАПТИВНОСТЬ» (МЛО)**

Инструкция: сейчас вам будет предложено ответить на ряд вопросов, касающихся некоторых особенностей вашего самочувствия, поведения, характера. Будьте откровенны, долго не раздумывайте над содержанием вопросов, давайте естественный ответ, который первым придет вам в голову. Помните, что нет «хороших» или «плохих» ответов. Если вы отвечаете на вопрос «Да», поставьте в соответствующей клетке регистрационного бланка знак «+» (плюс), если вы выбрали ответ «Нет», поставьте знак «-» (минус). Внимательно следите за тем, чтобы номер вопроса анкеты и номер клетки регистрационного бланка совпадали. Отвечать нужно на все вопросы подряд, ничего не пропуская. Если у вас возникнут вопросы - поднимите руку.

Опросник.

1. Бывает, что я сержусь.
2. Обычно по утрам я просыпаюсь свежим и отдохнувшим.
3. Сейчас я примерно так же работоспособен, как и всегда.
4. Судьба определенно не справедлива ко мне.
5. Запоры у меня бывают редко.
6. Временами мне очень хотелось покинуть свой дом.
7. Временами у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.
8. Мне кажется, что меня никто не понимает.
9. Считаю, что, если кто-то причинил мне зло, я должен ему ответить тем же.
10. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.
11. Мне бывает трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.
12. У меня бывают очень странные и необычные переживания.
13. У меня отсутствовали неприятности из-за моего поведения.

14. В детстве я одно время совершал мелкие кражи.
15. Иногда у меня появляется желание ломать или крушить все вокруг.
16. Бывало, что я целыми днями или даже неделями ничего не мог делать, потому что никак не мог заставить себя взяться за работу.
17. Сон у меня прерывистый и беспокойный.
18. Моя семья относится с неодобрением к той работе, которую я выбрал.
19. Бывали случаи, что я не сдерживал своих обещаний.
20. Голова у меня болит часто.
21. Раз в неделю или чаще я без всякой видимой причины внезапно ощущаю жар во всем теле.
22. Было бы хорошо, если бы почти все законы отменили.
23. Состояние моего здоровья почти такое же, как у большинства моих знакомых (не хуже).
24. Встречая на улице своих знакомых или школьных друзей, с которыми я давно не виделся, я предпочитаю проходить мимо, если они со мной не заговаривают первыми.
25. Большинству людей, которые меня знают, я нравлюсь.
26. Я человек общительный.
27. Иногда я так настаиваю на своем, что люди теряют терпение.
28. Большую часть времени настроение у меня подавленное.
29. Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни.
30. У меня мало уверенности в себе.
31. Иногда я говорю неправду.
32. Обычно я считаю, что жизнь - стоящая штука.
33. Я считаю, что большинство людей способны солгать, чтобы продвинуться по службе.
34. Я охотно принимаю участие в собраниях и других общественных мероприятиях.
35. Я ссорюсь с членами моей семьи очень редко.

36. Иногда я сильно испытываю желание нарушить правила приличия или кому-нибудь навредить.
37. Самая трудная борьба для меня — это борьба с самим собой.
38. Мышечные судороги или подергивания у меня бывают крайне редко (или почти не бывают).
39. Я довольно безразличен к тому, что со мной будет.
40. Иногда, когда я себя неважно чувствую, я бываю раздражительным.
41. Большую часть времени у меня такое чувство, что я сделал что-то не то или даже плохое.
42. Некоторые люди до того любят командовать, что меня так и тянет делать все наперекор, даже если я знаю, что они правы.
43. Я часто считаю себя обязанным отстаивать то, что нахожу справедливым.
44. Моя речь сейчас такая же, как всегда (не быстрее и не медленнее), нет ни хрипоты, ни невнятности.
45. Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая, как и большинства моих знакомых.
46. Меня ужасно задевает, когда меня критикуют или ругают.
47. Иногда у меня бывает такое чувство, что я просто должен нанести повреждение себе или кому-нибудь другому.
48. Мое поведение в значительной мере определяется обычаями тех, кто меня окружает.
49. В детстве у меня была такая компания, где все старались стоять друг за друга.
50. Иногда меня так и подмывает с кем-нибудь затеять драку.
51. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.
52. Обычно я засыпаю спокойно, и меня не тревожат никакие мысли.
53. Последние несколько лет я чувствую себя хорошо.
54. У меня никогда не было ни припадков, ни судорог.
55. Сейчас масса моего тела постоянная (я не худею и не полнею).
56. Я считаю, что меня часто наказывали незаслуженно.
57. Я легко могу заплакать.

58. Я мало устаю.
59. Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были неприятности из-за нарушения закона.
60. С моим рассудком творится что-то неладное.
61. Чтобы скрыть свою застенчивость, мне приходится затрачивать большие усилия.
62. Приступы головокружения у меня бывают очень редко (или почти не бывают).
63. Меня беспокоят сексуальные (половые) вопросы.
64. Мне трудно поддерживать разговор с людьми, с которыми я только что познакомился.
65. Когда я пытаюсь что-то сделать, то часто замечаю, что у меня дрожат руки.
66. Руки у меня такие же ловкие и проворные, как и прежде.
67. Большую часть времени я испытываю общую слабость.
68. Иногда, когда я смущен, я сильно потею, и меня это раздражает.
69. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.
70. Думаю, что я человек обреченный.
71. Бывали случаи, что мне было трудно удержаться от того, чтобы что-нибудь не стащить у кого-либо или где-нибудь, например в магазине.
72. Я злоупотреблял спиртными напитками.
73. Я часто о чем-нибудь тревожусь.
74. Мне бы хотелось быть членом нескольких кружков или обществ.
75. Я редко задыхаюсь, и у меня не бывает сильных сердцебиений.
76. Всю свою жизнь я строго следую принципам, основанным на чувстве долга.
77. Случалось, что я препятствовал или поступал наперекор людям просто из принципа, а не потому, что дело было действительно важным.
78. Если мне не грозит штраф и машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где хочется, а не там, где положено.
79. Я всегда был независимым и свободным от контроля со стороны семьи.

80. У меня бывали периоды такого сильного беспокойства, что я даже не мог усидеть на месте.
81. Зачастую мои поступки неправильно истолковывали.
82. Мои родители и (или) другие члены моей семьи придираются ко мне больше, чем надо.
83. Кто-то управляет моими мыслями.
84. Люди равнодушны и безразличны к тому, что с тобой случится.
85. Мне нравится быть в компании, где все подшучивают друг над другом.
86. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.
87. Я вполне уверен в себе.
88. Никому не доверять - самое безопасное.
89. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным и взволнованным.
90. Когда я нахожусь в компании, мне трудно найти подходящую тему для разговора.
91. Мне легко заставить других людей бояться меня и иногда я это делаю ради забавы.
92. В игре я предпочитаю выигрывать.
93. Глупо осуждать человека, обманувшего того, кто сам позволяет себя обманывать.
94. Кто-то пытается воздействовать на мои мысли.
95. Я ежедневно выпиваю необычно много воды.
96. Счастливее всего я бываю, когда остаюсь один.
97. Я возмущаюсь каждый раз, когда узнаю, что преступник по какой-либо причине остался безнаказанным.
98. В моей жизни был один или несколько случаев, когда я чувствовал, что кто-то посредством гипноза заставляет меня совершать те или иные поступки.
99. Я очень редко заговариваю с людьми первым.
100. У меня никогда не было столкновений с законом.
101. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных людей — это как бы придает мне вес в собственных глазах.

102. Иногда, без всякой причины, у меня вдруг наступают периоды необычной веселости.
103. Жизнь для меня почти всегда связана с напряжением.
104. В школе мне было очень трудно говорить перед классом.
105. Люди проявляют по отношению ко мне столько сочувствия и симпатии, сколько я заслуживаю.
106. Я отказываюсь играть в некоторые игры, потому что это у меня плохо получается.
107. Мне кажется, что я завожу друзей с такой же легкостью, как и другие.
108. Мне неприятно, когда вокруг меня люди.
109. Как правило, мне не везет.
110. Меня легко привести в замешательство.
111. Некоторые из членов моей семьи совершали поступки, которые меня пугали.
112. Иногда у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми никак не могу справиться.
113. Мне бывает трудно приступить к выполнению нового задания или начать новое дело.
114. Если бы люди не были настроены против меня, я достиг бы в жизни гораздо большего.
115. Мне кажется, что меня никто не понимает.
116. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.
117. Я легко теряю терпение с людьми.
118. Часто в новой обстановке я испытываю чувство тревоги.
119. Часто мне хочется умереть.
120. Иногда я бываю так возбужден, что мне бывает трудно заснуть.
121. Часто я перехожу на другую сторону улицы, чтобы избежать встречи с тем, кого я увидел.
122. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что не справлюсь с ним.
123. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.
124. Даже среди людей я обычно чувствую себя одиноким.

125. Я убежден, что существует лишь одно-единственное правильное понимание смысла жизни.
126. В гостях я чаще сижу где-нибудь в стороне или разговариваю с кем-нибудь одним, чем принимаю участие в общих развлечениях.
127. Мне часто говорят, что я вспыльчив.
128. Бывает, что я с кем-нибудь посплетничаю.
129. Часто мне бывает неприятно, когда я пытаюсь предостеречь кого-либо от ошибок, а меня понимают неправильно.
130. Я часто обращаюсь к людям за советом.
131. Часто, даже тогда, когда для меня складывается все хорошо, я чувствую, что для меня все безразлично.
132. Меня довольно трудно вывести из себя.
133. Когда я пытаюсь указать людям на их ошибки или помочь, они часто понимают меня неправильно.
134. Обычно я спокоен, и меня нелегко вывести из душевного равновесия.
135. Я заслуживаю сурового наказания за свои поступки.
136. Мне свойственно так сильно переживать свои разочарования, что я не могу заставить себя не думать о них.
137. Временами мне кажется, что я ни на что не пригоден.
138. Бывало, что при обсуждении некоторых вопросов я, особо не задумываясь, соглашался с мнением других.
139. Меня весьма беспокоят всевозможные несчастья.
140. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.
141. Я думаю, что можно, не нарушая закона, попытаться найти в нем лазейку.
142. Есть люди, которые мне настолько неприятны, что я в глубине души радуюсь, когда они получают нагоняй за что-нибудь.
143. У меня бывали периоды, когда из-за волнения я терял сон.
144. Я посещаю всевозможные общественные мероприятия, потому что это позволяет мне бывать среди людей.

145. Можно простить людям нарушение тех правил, которые они считают неразумными.
146. У меня есть дурные привычки, которые настолько сильны, что бороться с ними просто бесполезно.
147. Я охотно знакоюсь с новыми людьми.
148. Бывает, что неприличная или даже непристойная шутка у меня вызывает смех.
149. Если дело идет у меня плохо, то мне сразу хочется все бросить.
150. Я предпочитаю действовать согласно собственным планам, а не следовать указаниям других.
151. Люблю, чтобы окружающие знали мою точку зрения.
152. Если я плохого мнения о человеке или даже презираю его, я мало стараюсь скрыть это от него.
153. Я человек нервный и легко и возбудимый.
154. Все у меня получается плохо, не так как надо.
155. Будущее мне кажется безнадежным.
156. Люди довольно легко могут изменить мое мнение, даже если до этого оно казалось мне непоколебимым.
157. Несколько раз в неделю у меня бывает такое чувство, что должно случиться что-то страшное.
158. Большую часть времени я чувствую себя усталым.
159. Я люблю бывать на вечерах и просто в компаниях.
160. Я стараюсь уклониться от конфликтов и затруднительных положений.
161. Меня очень раздражает то, что я забываю, куда кладу вещи.
162. Приключенческие рассказы мне нравятся больше, чем рассказы любви.
163. Если я захочу сделать что-то, но окружающие считают, что этого делать не стоит, я могу легко отказаться от своих намерений.
164. Глупо осуждать людей, которые стремятся ухватить от жизни все, что могут.
165. Мне безразлично, что обо мне думают другие.

Регистрационный бланк.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	
46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	
76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	
106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	
121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	
136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	
151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	
			ПР				КП			МН			ЛАП		
Баллы															
Стэны															
	L	F	K	Hs	D	Hу	Pd	Mf	Pa	Pt	Sc	Ma	Si		
Баллы															
Стэны															

Обработку результатов проводят по четырем «ключам», соответствующих шкалам: «достоверность», «поведенческая регуляция», «коммуникативный потенциал», «моральная нормативность», «личностный адаптивный потенциал». На каждый вопрос теста обследуемый может отвечать «да» или «нет». Поэтому при обработке результатов учитывается количество ответов, совпавших с «ключом». Каждое совпадение с «ключом» оценивается в один «сырой» балл.

Шкала достоверности оценивает степень объективности ответов. В случае, если общее количество «сырых» баллов превышает 10, то полученные данные следует считать недостоверными вследствие стремления тестируемого соответствовать социально желаемому типу личности.

При массовом обследовании, а также при дефиците времени, процесс определения социально-психологической адаптации тестируемых может быть ускорен. Для этого достаточно иметь два «ключа» - для шкалы достоверности и шкалы личностного адаптивного потенциала. Шкала ЛАП является шкалой более высокого уровня. Она включает в себя шкалы «поведенческая регуляцию», «коммуникативный потенциал», «моральная нормативность» и дает представление в целом об адаптивных возможностях личности, но не позволяет получить дополнительную информацию о психологических особенностях обследуемых.

Ключ.

Наименование шкалы	Номера вопросов с ответом «Да»	Номера вопросов с ответом «Нет»
Достоверность (Д)		1,10,19,31,51, 69,78,92,101, 116,128,138,148
Личностный адаптивный потенциал (ЛАП)	4,6,7,8,9,11,12,14,15,16,17,18,20,21,22,24,27 28,29,30,33,36,37,39,40,41,42,43,46,47,50, 56,57,59,60,61,63,64,65,67,68,70,71,72,73, 77,79,80,81,82,83,84,86,88,89,90,91,93,94,95 96,98,99,102,103,104,106,108,109,110,111, 112,113,114,115,117,118,119,120,121,122, 123,124,125,126,127,129,131,133,135,136,137, 139,141,142,143,145,146,149,150,151,152, 153,154,155,156,157,158,161,162,164,165.	2,3,5,13,23,25,26,32,34,35,38,44, 45,48,49,52,53, 54,55,58,62,66, 74,75,76,85,87,97, 100,105,107,130,132,134,140, 144,147,159,160,163
Поведенческая регуляция (ПР)	4,6,7,8,11,12,15,16,17,18,20,21,28,29,30,37, 39,40,41,47,57,60,63,65,67,68,70,71,73, 80,82,83,84,86,89,94,95,96,98,102,103,108, 109,110,111,112,113,115,117,118,119,120, 122,123,124,127,129,131,135,136,137,139,143, 146,149,153,154,155,156,157,158,161,162	2,3,5,23,25,32, 38,44,45,49,52, 53,54,55,58,62, 66,75,87,105, 132,134,140
Коммуникативный потенциал (КП)	9,24,27,33,43,46,61,64,81,88,90,99,104,106, 114,121,126,133,142,151,152	26,34,35,48,74, 85,107,130,144,147,159
Моральная нормативность (МН)	14,22,36,42,50,56,59,72,77,79,91,93,125,141, 145,150,164,165	13,76,97,100,160,163

Перевод в стэны результатов, полученных по шкалам методики «Адаптивность».

Наименование шкал и количество ответов, совпавших с ключом				Стэны	Категория
ЛАП	ПР	КП	МН		
62->	46->	27-31	18->	1	IV

51-16	38-45	22-26	15-17	2	IV
40-50	30-37	17-21	12-14	3	III
33-39	22-29	13-16	10-11	4	III
28-32	16-21	10-12	7-9	5	II
22-27	13-15	7-9	5-6	6	II
16-21	9-12	5-6	3-4	7	I
11-15	6-8	3-4	2	8	I
6-10	4-5	1-2	1	9	I
1-5	0-3	0	0	10	I

Интерпретация адаптивных способностей по шкале методики «Адаптивность».

Уровень адаптивных способностей (стэны)	Интерпретация
5-10	Группа высокой и нормальной адаптации. Лица этой группы достаточно легко адаптируются к новым условиям деятельности, быстро входят в новый коллектив, достаточно легко и адекватно ориентируются в ситуации, быстро вырабатывают стратегию своего поведения. Как правило, не конфликтны, обладают высокой эмоциональной устойчивостью.
3-4	Группа удовлетворительной адаптации. Большинство лиц этой группы обладают признаками различных акцентуаций, которые в привычных условиях частично компенсированы и могут проявляться при смене деятельности. Поэтому успех адаптации зависит от внешних условий среды. Эти лица, как правило, обладают невысокой эмоциональной устойчивостью. Возможны асоциальные срывы, проявление агрессии и конфликтности. Лица этой группы требуют индивидуального подхода, постоянного наблюдения, коррекционных мероприятий.
1-2	Группа низкой адаптации. Лица этой группы обладают признаками явных акцентуаций характера и некоторыми признаками психопатий, а психическое состояние можно охарактеризовать, как пограничное. Возможны нервно-психические срывы. Лица этой группы обладают низкой нервно-психической устойчивостью, конфликтны, могут допускать асоциальные поступки. Требуют наблюдения психолога и врача (невропатолога, психиатра).

Интерпретация основных шкал методики «Адаптивность».

Наименование шкалы	Уровень развития качеств	
	Ниже среднего (1-3 стэна)	Выше среднего (7-10 стэн)
ПР	Низкий уровень поведенческой регуляции, определенная склонность к нервно-психическим срывам, отсутствие адекватности самооценки и реального восприятия действительности.	Высокий уровень нервно-психической устойчивости и поведенческой регуляции, высокая адекватная самооценка и реальное восприятие действительности.
КП	Низкий уровень развития коммуникативных способностей, затруднение в построении контактов с окружающими, проявление агрессивности, повышенная конфликтность.	Высокий уровень развития коммуникативных способностей, легко устанавливает контакты с сослуживцами, окружающими, не конфликтен.
МН	Не может адекватно оценить свое место и роль в коллективе, не стремится соблюдать общепринятые нормы поведения.	Реально оценивает свою роль в коллективе, ориентируется на соблюдение общепринятых норм поведения.

Опросник «Стиль саморегуляции поведения — ССП-98»**В.И. Моросановой**

Опросник ССП-98 состоит из 46 утверждений, входящих в состав шести шкал, выделяемых в соответствии с основными регуляторными процессами (планирования, моделирования, программирования, оценки результатов) и регуляторно-личностными свойствами (гибкости и самостоятельности). В состав каждой шкалы входят по девять утверждений. Структура опросника такова, что ряд утверждений входят в состав сразу двух шкал в связи с тем, что их можно отнести к характеристике как регуляторного процесса, так и свойства регуляции.

Цель методики. Это диагностика развития индивидуальной саморегуляции и ее индивидуального профиля, включающего показатели планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, а также показатели развития регуляторно-личностных свойств - гибкости и самостоятельности. С помощью этой методики можно решать и практические задачи, в частности, выявлять индивидуальный профиль различных регуляторных процессов и уровень развитости общей саморегуляции как регуляторных предпосылок успешности овладения новыми видами деятельности.

Теоретический конструкт, лежащий в основании построения методики. Саморегуляция произвольной активности человека понимается как системно организованный психический процесс по инициации, построению, поддержанию и управлению всеми видами и формами внешней и внутренней активности, который направлен на достижение принимаемых субъектом целей (Конопкин, 1980; Конопкин, Моросанова, Степанский, 1990).

По определению В.И. Моросановой, «стилевыми особенностями саморегуляции являются типичные для человека и наиболее существенные индивидуальные особенности самоорганизации и управления внешней и внутренней целенаправленной активностью, устойчиво проявляющееся в различных ее видах».

Стиль саморегуляции проявляется в том, каким образом человек планирует и программирует достижение жизненных целей, учитывает значимые внешние и внутренние условия, оценивает результаты и корректирует свою активность для достижения субъективно-приемлемых результатов, в том, в какой мере процессы самоорганизации развиты и осознанны.

Область применения теста. С 14 лет и старше.

Использованные при психометрической проверке показатели. Выборка для факторизации составила 600 человек (учащиеся XXI классов школ Москвы в возрасте 16-18 лет). Полученные данные были подвергнуты факторному анализу методом главных компонент с Varimax вращением.

Шкала — **Планирование (Пл)** характеризует индивидуальные особенности целеполагания и удержания целей, уровень сформированности у человека осознанного планирования деятельности. При высоких показателях по этой шкале у субъекта сформирована потребность в осознанном планировании деятельности, планы в этом случае реалистичны, детализированы, иерархичны, действенны и устойчивы, цели деятельности выдвигаются самостоятельно. У испытуемых с низкими показателями по шкале потребность в планировании развита слабо, планы подвержены частой смене, поставленная цель редко бывает достигнута, планирование не действенно, малореалистично. Такие испытуемые предпочитают не задумываться о своем будущем, цели выдвигают ситуативно и обычно несамостоятельно.

Шкала — **Моделирование (М)** позволяет диагностировать индивидуальную развитость представлений о системе внешних и внутренних значимых условий, степень их осознанности, детализированности и адекватности. Испытуемые с высокими показателями по шкале способны выделять значимые условия достижения целей как в текущей ситуации, так и в перспективном будущем, что проявляется в адекватности программ действий планам деятельности, соответствии получаемых результатов принятым целям. В условиях неожиданно меняющихся обстоятельств, при смене образа жизни, переходе на другую систему работы такие испытуемые способны гибко изменять модель значимых условий и,

соответственно, программу действий. У испытуемых с низкими показателями по шкале слабая сформированность процессов моделирования приводит к неадекватной оценке значимых внутренних условий и внешних обстоятельств, что проявляется в фантазировании, которое может сопровождаться резкими перепадами отношения к развитию ситуации, последствиям своих действий. У таких испытуемых часто возникают трудности в определении цели и программы действий, адекватных текущей ситуации, они не всегда замечают изменение ситуации, что также часто приводит к неудачам.

Шкала — **Программирование (Пр)** диагностирует индивидуальную развитость осознанного программирования человеком своих действий. Высокие показатели по этой шкале говорят о сформировавшейся у человека потребности продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей, детализированности и развернутости разрабатываемых программ. Программы разрабатываются самостоятельно, они гибко изменяются в новых обстоятельствах и устойчивы в ситуации помех. При несоответствии полученных результатов целям производится коррекция программы действий до получения приемлемой для субъекта успешности. Низкие показатели по шкале программирования говорят о неумении и нежелании субъекта продумывать последовательность своих действий. Такие испытуемые предпочитают действовать импульсивно, они не могут самостоятельно сформировать программу действий, часто сталкиваются с неадекватностью полученных результатов целям деятельности и при этом не вносят изменений в программу действий, действуя путем проб и ошибок.

Шкала — **Оценивание результатов (ОР)** характеризует индивидуальную развитость и адекватность оценки испытуемым себя и результатов своей деятельности и поведения. Высокие показатели по этой шкале свидетельствуют о развитости и адекватности самооценки, сформированности и устойчивости субъективных критериев оценки успешности достижения результатов. Субъект адекватно оценивает как сам факт рассогласования полученных результатов с целью деятельности, так и приведшие к нему причины, гибко адаптируясь к

изменению условий. При низких показателях по этой шкале испытуемый не замечает своих ошибок, не критичен к своим действиям. Субъективные критерии успешности недостаточно устойчивы, что ведет к резкому ухудшению качества результатов при увеличении объема работы, ухудшении состояния или возникновении внешних трудностей.

Шкала — **Гибкость (Г)** диагностирует уровень сформированности регуляторной гибкости, т.е. способности перестраивать систему саморегуляции в связи с изменением внешних и внутренних условий. Испытуемые с высокими показателями по шкале гибкости демонстрируют пластичность всех регуляторных процессов. При возникновении непредвиденных обстоятельств такие испытуемые легко перестраивают планы и программы исполнительских действий и поведения, способны быстро оценить изменение значимых условий и перестроить программу действий. При возникновении рассогласования полученных результатов с принятой целью своевременно оценивают сам факт рассогласования, вносят коррекцию в регуляцию. Гибкость регуляtorики позволяет адекватно реагировать на быстрое изменение событий и успешно решать поставленную задачу в ситуации риска. Испытуемые с низкими показателями по шкале гибкости в динамичной, быстро меняющейся обстановке чувствуют себя неуверенно, с трудом привыкают к переменам в жизни, смене обстановки и образа жизни. В таких условиях несмотря даже на сформированность процессов регуляции, они не способны адекватно реагировать на ситуацию, быстро и своевременно планировать деятельность и поведение, разрабатывать программу действий, выделять значимые условия, оценивать рассогласование полученных результатов с целью деятельности и вносить коррекцию. В результате у таких испытуемых неизбежно возникают регуляторные сбои и, как следствие, неудачи в выполнении деятельности.

Шкала — **Самостоятельность (С)** характеризует развитость регуляторной автономности. Наличие высоких показателей по шкале самостоятельности свидетельствует об автономности в организации активности человека, его способности самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижению выдвинутой цели, контролировать ход ее

выполнения, анализировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты деятельности. Испытуемые с низкими показателями по шкале самостоятельности зависимы от мнений и оценок окружающих. Планы и программы действий разрабатываются несамостоятельно, такие испытуемые часто и некритично следуют чужим советам. При отсутствии посторонней помощи у таких испытуемых неизбежно возникают регуляторные сбои.

Общий уровень саморегуляции характеризует общий уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности человека. Для испытуемых с высокими показателями общего уровня саморегуляции характерна осознанность и взаимосвязанность в общей структуре индивидуальной регуляции регуляторных звеньев. Такие испытуемые самостоятельны, гибко и адекватно реагируют на изменение условий, выдвижение и достижение цели у них в большой степени осознанно. При высокой мотивации достижения они способны формировать такой стиль саморегуляции, который позволяет компенсировать влияние личностных, характерологических особенностей, препятствующих достижению цели. Чем выше общий уровень осознанной саморегуляции, тем легче человек овладевает новыми видами активности, увереннее чувствует себя в незнакомых ситуациях, тем стабильнее его успехи в привычных видах деятельности. У испытуемых с низкими показателями по данной шкале потребность в осознанном планировании и программировании своего поведения не сформирована, они более зависимы от ситуации и мнения окружающих людей. Возможность компенсации неблагоприятных для достижения поставленной цели личностных особенностей у таких испытуемых снижена по сравнению с испытуемыми с высоким уровнем регуляции. Соответственно успешность овладения новыми видами деятельности в большой степени зависит от соответствия стилевых особенностей регуляции и требований осваиваемого вида активности.

Инструкция: Предлагаем Вам ряд высказываний об особенностях поведения. Последовательно прочитав каждое высказывание, выберите один из

четырёх возможных ответов: «Верно», «Пожалуй, верно», «Пожалуй, неверно», «Неверно» и поставьте крестик в соответствующей графе на листе ответов.

Не пропускайте ни одного высказывания. Помните, что не может быть хороших или плохих ответов, так как это не испытание Ваших способностей, а лишь выявление индивидуальных особенностей Вашего поведения.

Диагностика саморегуляции

Таблица 1 – Обработка данных

Шкала планирования (Пл): Да 1, 8, 17, 22, 28, 31, 36 Нет 15, 42	Шкала моделирования (М): Да 11, 37 Нет 3, 7, 19, 23, 26, 33, 41
Шкала программирования (Пр): Да 12, 20, 25, 29, 38, 43 Нет 5, 9, 32	Шкала оценки результатов (ОР): Да 30, 44 Нет 6, 10, 13, 16, 24, 34, 39
Шкала гибкости (Г): Да 2, 11, 25, 35, 36, 45 Нет 16, 18, 23	Шкала самостоятельности (С): Да 4, 12, 14, 21, 27, 31, 40, 46 Нет 34
Шкала Общего уровня саморегуляции (ОУ): Да 1, 2, 4, 8, 11, 12, 14, 17, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 35, 36, 37, 38, 40, 43, 44, 45, 46 Нет 3, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 15, 16, 18, 19, 23, 24, 26, 32, 33, 34, 39, 41, 42	

Таблица 2 – Подсчет количества баллов

Регуляторная шкала	Количество баллов		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Планирование	<3	4-6	>7
Моделирование	<3	4-6	>7
Программирование	<4	5-7	>8
Оценивание результатов	<3	4-6	>7
Гибкость	<4	5-7	>8
Общий уровень саморегуляции	<23	24-32	33

Таблица 3 – опросный лист

Утверждения		Верно	Пожалуй, верно	Пожалуй, неверно	Неверно
1.	Свои планы на будущее люблю разрабатывать в малейших деталях.				
2.	Люблю всякие приключения, могу идти на риск.				
3.	Стараюсь всегда приходить вовремя, но тем не менее часто опаздываю.				
4.	Придерживаюсь девиза “Выслушай совет, но сделай по-своему”.				
5.	Часто полагаюсь на свои способности ориентироваться по ходу дела и не стремлюсь заранее представить последовательность своих действий.				
6.	Окружающие отмечают, что я недостаточно критичен к себе и своим действиям, но сам я это не всегда замечаю.				
7.	Накануне контрольных или экзаменов у меня обычно появлялось чувство, что не хватило 1–2 дней для подготовки.				

Продолжение таблицы 3

8.	Чтобы чувствовать себя уверенно, необходимо знать, что ждет тебя завтра.				
9.	Мне трудно себя заставить что-либо переделывать, даже если качество сделанного меня не устраивает.				
10.	Не всегда замечаю свои ошибки, чаще это делают окружающие меня люди.				
11.	Переход на новую систему работы не причиняет мне особых неудобств.				
12.	Мне трудно отказаться от принятого решения даже под влиянием близких мне людей.				
13.	Я не отношу себя к людям, жизненным принципом которых является “Семь раз отмерь, один раз отрежь”.				
14.	Не выношу, когда меня опекают и за меня что-то решают.				
15.	Не люблю много раздумывать о своем будущем.				
16.	В новой одежде часто ощущаю себя неловко.				
17.	Всегда заранее планирую свои расходы, не люблю делать незапланированных покупок.				
18.	Избегаю риска, плохо справляюсь с неожиданными ситуациями.				
19.	Мое отношение к будущему часто меняется: то строю радужные планы, то будущее кажется мне мрачным.				
20.	Всегда стараюсь продумать способы достижения цели, прежде чем начну действовать.				
21.	Предпочитаю сохранять независимость даже от близких мне людей.				
22.	Мои планы на будущее обычно реалистичны, и я не люблю их менять.				

Продолжение таблицы 3

23.	В первые дни отпуска (каникул) при смене образа жизни всегда появляется чувство дискомфорта.				
24.	При большом объеме работы неминуемо страдает качество результатов.				
25.	Люблю перемены в жизни, смену обстановки и образа жизни.				
26.	Не всегда вовремя замечаю изменения обстоятельств и из-за этого терплю неудачи.				
27.	Бывает, что настаиваю на своем, даже когда не уверен в своей правоте.				
28.	Люблю придерживаться заранее намеченного на день плана.				
29.	Прежде чем выяснять отношения, стараюсь представить себе различные способы преодоления конфликта.				
30.	В случае неудачи всегда ищу, что же было сделано неправильно.				
31.	Не люблю посвящать кого-либо в свои планы, редко следую чужим советам.				
32.	Считаю разумным принцип: сначала надо ввязаться в бой, а затем искать средства для победы.				
33.	Люблю помечтать о будущем, но это скорее фантазии, чем реальность.				
34.	Стараюсь всегда учитывать мнение товарищей о себе и своей работе.				
35.	Если я занят чем-то важным для себя, то могу работать в любой обстановке.				

Продолжение таблицы 3

36.	В ожидании важных событий стремлюсь заранее представить последовательность своих действий при том или ином развитии ситуации.				
37.	Прежде чем взяться за дело, мне необходимо собрать подробную информацию об условиях его выполнения и сопутствующих обстоятельствах.				
38.	Редко отступаю от начатого дела.				
39.	Часто допускаю небрежное отношение к своим обязательствам в случае усталости и плохого самочувствия.				
40.	Если я считаю, что прав, то меня мало волнует мнение окружающих о моих действиях.				
41.	Про меня говорят, что я “разбрасываюсь”, не умею отделить главное от второстепенного.				
42.	Не умею и не люблю заранее планировать свой бюджет.				
43.	Если в работе не удалось добиться устраивающего меня качества, стремлюсь переделать, даже если окружающим это не важно.				
44.	После разрешения конфликтной ситуации часто мысленно к ней возвращаюсь, перепроверяю предпринятые действия и результаты.				
45.	Непринужденно чувствую себя в незнакомой компании, новые люди мне обычно интересны.				
46.	Обычно резко реагирую на возражения, стараюсь думать и делать все по-своему.				

МЕТОДИКА «АНКЕТА «ПРОГНОЗ – 2»

Данная методика предназначена для определения уровня нервно-психической устойчивости (НПУ) у военнослужащих и позволяет выявить отдельные признаки личностных нарушений, а также оценить вероятность возникновения нервно-психических срывов. Качественный анализ ответов позволяет уточнить отдельные биографические сведения, особенности поведения и состояния психической деятельности человека в различных ситуациях.

Нервно-психическая устойчивость (НПУ) показывает риск дезадаптации личности в условиях стресса, то есть тогда, когда система эмоционального отражения функционирует в критических условиях, вызываемых внешними, равно как и внутренними факторами.

Результаты обследования выражаются количественным показателем (в баллах), на основании которого выносится заключение об уровне нервно-психической устойчивости и вероятности нервно-психических срывов.

Инструкция: Вам предлагается ответить на 86 вопросов, направленных на выявление некоторых особенностей вашей личности. Будьте откровенны, долго не раздумывайте над содержанием вопросов, давайте естественный ответ, который первым придет вам в голову. Помните, что нет «хороших» или «плохих» ответов. Если вы отвечаете «Да», поставьте в соответствующей клетке регистрационного бланка знак «+» (плюс), если вы выбрали ответ «Нет», поставьте знак «-» (минус). Внимательно следите за тем, чтобы номер вопроса анкеты и номер клетки регистрационного бланка совпадали. Не пропускайте высказываний.

Опросник

1. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что не справлюсь с ним.
2. Меня легко переспорить.
3. Я избегаю поправлять людей, которые высказывают необоснованные утверждения.
4. Люди проявляют ко мне столько сочувствия и симпатии, сколько я заслуживаю.
5. Иногда я бываю уверен, что другие люди знают о чем я думаю.
6. Бывали случаи, что я не сдерживал своих обещаний.
7. Временами я бываю совершенно уверен в своей никчемности.
8. У меня никогда не было столкновений с законом.
9. Я часто запоминаю числа, не имеющие для меня никакого значения (например, номера автомашин и т.п.).
10. Иногда я говорю неправду.
11. Я впечатлительнее большинства других людей.
12. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных людей, это как бы придает мне вес в собственных глазах.
13. Определенно судьба не благосклонна ко мне.
14. Мне часто говорят, что я вспыльчив.
15. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.
16. Я легко теряю терпение с людьми.
17. У меня отсутствуют враги, которые по-настоящему хотели бы причинить мне зло.
18. Иногда мой слух настолько обостряется, что это мне даже мешает.
19. Бывает, что я откладываю на завтра то, что можно сделать сегодня.
20. Если бы люди не были настроены против меня, я достиг бы в жизни гораздо большего.
21. В игре я предпочитаю выигрывать.
22. Часто я перехожу на другую сторону улицы, чтобы избежать встречи с человеком, которого я не желаю видеть.

23. Большую часть времени у меня такое чувство, будто я сделал что-то не то или даже плохое.
24. Если кто-нибудь говорит глупость или как-нибудь иначе проявляет свое невежество, я стараюсь разъяснить ему его ошибку.
25. Иногда у меня бывает чувство, что передо мной нагромодилось столько трудностей, что одолеть их просто невозможно.
26. В гостях я держусь за столом лучше, чем дома.
27. В моей семье есть очень нервные люди.
28. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставлю его безнаказанным.
29. Должен признать, что временами я волнуюсь из-за пустяков.
30. Когда мне предлагают начать дискуссию или высказать мнение по вопросу, в котором я хорошо разбираюсь, я делаю это без робости.
31. Я часто подшучиваю над друзьями.
32. В течение жизни у меня несколько раз менялось отношение к моей профессии.
33. Бывало, что при обсуждении некоторых вопросов я, особенно не задумываясь, соглашался с мнением других.
34. Я часто работал под руководством людей, которые умели повернуть дело так, что все достижения в работе приписывались им, а виноватыми в ошибках оказывались другие.
35. Я безо всякого страха захожу в комнату, где другие уже собрались и разговаривают.
36. Мне кажется, что по отношению именно ко мне особенно часто поступают несправедливо.
37. Когда я нахожусь на высоком месте, у меня появляется желание прыгнуть вниз.
38. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.
39. Мои планы часто казались мне настолько трудно выполнимыми, что я должен был отказаться от них.
40. Я часто бываю рассеянным и забывчивым.
41. Приступы плохого настроения у меня бывают редко.
42. Я бы предпочел работать с женщинами.

43. Счастливей всего я бываю, когда я один.
44. Иногда, когда я неважно себя чувствую, я бываю раздражительным.
45. Часто я вижу сны, о которых лучше никому не рассказывать.
46. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.
47. Я человек нервный и легко возбудимый.
48. Меня очень раздражает, когда я забываю, куда кладу вещи.
49. Бывает, что я сержусь.
50. Работа, требующая пристального внимания, мне нравится.
51. Иногда я бываю так взволнован, что не могу усидеть на месте.
52. Бывает, что неприличная или даже непристойная шутка вызывает у меня смех.
53. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.
54. Иногда я принимаю валерьяну, элениум или другие успокаивающие средства.
55. Человек я подвижный.
56. Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни.
57. Иногда я чувствую, что близок к нервному срыву.
58. Бывало, что я отвечал на письма не сразу после прочтения.
59. Раз в неделю или чаще я бываю возбужденным и взволнованным.
60. Мне очень трудно приспособиться к новым условиям жизни, работы или учебы. Переход к новым условиям жизни, работы или учебы кажется мне невыносимо трудным.
61. Иногда случалось так, что я опаздывал на работу или свидание.
62. Голова у меня болит часто.
63. Я вел неправильный образ жизни.
64. Алкогольные напитки я употребляю в умеренных количествах (или не употребляю вовсе).
65. Я часто предаюсь грустным размышлениям.
66. По сравнению с другими семьями в моей очень мало любви и тепла.
67. У меня часто бывают подъемы и спады настроения.

68. Когда я нахожусь среди людей, я слышу очень странные вещи.
69. Я считаю, что меня очень часто наказывали незаслуженно.
70. Мне страшно смотреть вниз с большой высоты.
71. Бывало, что я целыми днями или даже неделями ничего не мог делать, потому что никак не мог заставить себя взяться за работу.
72. Я ежедневно выпиваю необычно много воды.
73. У меня бывали периоды, когда я что-то делал, а потом не знал, что именно я делал.
74. Когда я пытаюсь что-то сделать, то часто замечаю, что у меня дрожат руки.
75. Думаю, что я человек обреченный.
76. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я даже не могу усидеть на месте.
77. Временами мне кажется, что моя голова работает медленнее.
78. Мне кажется, что я все чувствую более остро, чем другие.
79. Иногда совершенно безо всякой причины у меня вдруг наступает период необычайной веселости.
80. Некоторые вещи настолько меня волнуют, что мне даже говорить о них трудно.
81. Иногда меня подводят нервы.
82. Часто у меня бывает такое ощущение, будто все вокруг нереально.
83. Когда я слышу об успехах близкого знакомого, я начинаю чувствовать, что я неудачник.
84. Бывает, что мне в голову приходят плохие, часто даже ужасные слова, и я никак не могу от них отвязаться.
85. Иногда я стараюсь держаться подальше от того или иного человека, чтобы не сделать или не сказать чего-нибудь такого, о чем потом сожалею.
86. Часто, даже когда все складывается для меня хорошо, я чувствую, что мне все безразлично.

Регистрационный бланк

Ф.И.О. _____

Возраст _____ Пол _____

Дата обследования _____

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65
66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78
79	80	81	82	83	84	85	86					
Дост. ____ Сырой балл/стэн _____ НПУ: низ.1-2 ____ ниже ср.3-5 ____ ср.6-8 ____ выс.9-10 ____												

Обработка данных

Обработку начинается со шкалы искренности, которая используется для оценки достоверности ответов. «Ключ» накладывается на заполненный регистрационный бланк, после чего подсчитывается количество минусов, которые видны через прорези в «ключе». Полученное число соответствует значению шкалы искренности в баллах. Если обследуемый получил 10 и более баллов, то использовать данные анкеты не рекомендуется, а причины неискренности следует выяснить в процессе беседы, с последующим выводом об уровне нервно-психической устойчивости. Затем подсчитывается количество совпадений с "ключом" по шкале нервно-психической устойчивости. Количество полученных баллов переводят в «стэны».

Ключ

Шкала искренности.	ответ «нет»	1,6,10,12,15,19,21,26,33,38,44,49,52,58,61
-----------------------	-------------	--

Шкала нервно-психической неустойчивости.	ответ «да»	2,3,5,7,9,11,13,14,16,18,20,22,23,25,27,28,29,31,32,33,34,36,37,39,40,42,43,45,47,48,51,53,54,56,57,59,60,62,63,65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75,76,77,78,79,80,81,82,83,84,85,86
	ответ «нет»	4,8,17,24,30,35,41,46,50,55,64

Таблица перевода «сырых» баллов в стэны

Показатель	Значение показателя									
	Первичные значения по шкале НПУ	43 и >	37-42	33-36	29-32	23-28	19-22	15-18	11-14	9-10
Стэны	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Ключ-графарет к методике «Анкета Прогноз – 2»

(вырезается нижняя часть ячейки со знаками «+» и «->»)

Шкала лжи (сумма отрицательных ответов)

1 -	2	3	4	5	6 -	7	8	9	10 -	11	12 -	13
14	15 -	16	17	18	19 -	20	21 -	22	23	24	25	26 -
27	28	29	30	31	32	33 -	34	35	36	37	38 -	39
40	41	42	43	44 -	45	46	47	48	49 -	50	51	52 -
53	54	55	56	57	58 -	59	60	61 -	62	63	64	65
66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78
79	80	81	82	83	84	85	86					
Дост. __												

Сумма совпадающих с ключом ответов

1	2 +	3 +	4 -	5 +	6	7 +	8 -	9 +	10	11 +	12	13 +
14 +	15	16 +	17 -	18 +	19	20 +	21	22 +	23 +	24 -	25 +	26
27 +	28 +	29 +	30 -	31 +	32 +	33 +	34 +	35 -	36 +	37 +	38	39 +
40 +	41 -	42 +	43 +	44	45 +	46 -	47 +	48 +	49	50 -	51 +	52
53 +	54 +	55 -	56 +	57 +	58	59 +	60 +	61	62 +	63 +	64 -	65 +
66 +	67 +	68 +	69 +	70 +	71 +	72 +	73 +	74 +	75 +	76 +	77 +	78 +
79 +	80 +	81 +	82 +	83 +	84 +	85 +	86 +					

Дост. ___ Сырой балл/стэн _____ НПУ: низ.1-2 ___ ниже ср.3-5 ___ ср.6-8 ___ выс.9-10 ___										
Интерпретация										
балл	43 и >	37-42	33-36	29-32	23-28	19-22	15-18	11-14	9-10	8 и <
стен	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
НПУ	низкая		ниже среднего			средняя			высокая	

Интерпретация:

1-2 стэна – Низкий уровень нервно – психической устойчивости. Высокая вероятность нервно-психических срывов. Необходимо дополнительное медицинское обследование психиатра, невропатолога.

3-5 стэн – Уровень нервно – психической устойчивости ниже среднего. Вероятны нервно-психические срывы, особенно в экстремальных условиях. Необходимо учитывать этот факт при вынесении заключения о профессиональной пригодности.

6-8 стэн – Средний уровень нервно–психической устойчивости. Нервно-психические срывы маловероятны.

9-10 стэн – Высокий уровень нервно-психической устойчивости. Нервно-психические срывы крайне маловероятны. При наличии других положительных данных можно рекомендовать на специальности, требующие повышенной нервно-психической устойчивости.

ОПРОСНИК Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) адаптированный вариант Н.М. Юмартова, Н.В. Гришина

Шкала оценки внимательности и осознанности в повседневной жизни — Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) (Brown & Ryan, 2003)

Данный опросник служит для оценки осознанности в повседневной жизни. Опросник предназначенных для оценки осознанности, восприимчивого внимания и понимания того, что происходит в настоящий момент. Данный опросник определяет уникальное качество сознания, связанного с прогнозом различных видов саморегуляций и здоровья.

Инструкция: 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. Будьте откровенны, долго не раздумывайте над содержанием вопросов, давайте естественный ответ, который первым придет вам в голову.

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 _____

№	Вопрос	Почти всегда	Очень часто	Скорее часто	Скорее редко	Очень редко	Почти всегда
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.						
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 осознанно, мне не свойственно делать что-либо автоматически.						
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. Обработка начинается с суммирования полученных результатов в соответствии с ключом. Чем выше сумма, тем более осознанность.

Ключ:

- 1 балл = Почти всегда
- 2 балла = Очень часто
- 3 балла = Скорее часто
- 4 балла = Скорее редко
- 5 баллов = Очень редко
- 6 баллов = Почти никогда

ПРИЛОЖЕНИЕ Е**Пятифакторный опросник осознанности FFMQ**

Пятифакторный опросник осознанности (Five Facet Mindfulness Questionnaire, FFMQ) предназначен для измерения пяти аспектов так называемой «осознанности» или «полноты сознания» (mindfulness, понятие уходит корнями в буддизм): внимательного присутствия в настоящем моменте.

Авторы: Руфь Баер с коллегами (Ruth A. Baer, T. G. Smith, J. Hopkins, J. Krietemeyer, L. Toney, 2006)

Адаптация: Н.М. Юмартова, Н.В. Гришина (2013)

Опросник состоит из 39 утверждений с выбором оценки справедливости утверждения для человека по 5-балльной шкале Ликкерта от «никогда или очень редко верно» до «очень часто или почти всегда верно».

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).

Опросник состоит из 39 вопросов.

Примерное время тестирования 10-15 минут.

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 мои 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. Если мне приходят в голову расстраивающие мысли или картины, затем я быстро успокаиваюсь.

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 моего 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, не реагируя.

30. Я думаю некоторые из моих эмоций — недостойные, и 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/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, 12R, 16R, 22R, 27, 32, 37

Шкала умения действовать с осознанностью:

5R, 8R, 13R, 18R, 23R, 28R, 34R, 38R

Шкала безоценочного отношения к своему внутреннему опыту:

3R, 10R, 14R, 17R, 25R, 30R, 35R, 39R

Шкала нереагирующего отношения к своему опыту:

4, 9, 19, 21, 24, 29, 33

Методика Бос пульс

Данная методика предназначена для определения возможностей управления ЧСС у сотрудников и определить имеющиеся навыки саморегуляции. Процедура исследования. Экспериментатор усаживает обследуемого и подключает датчик аппарата к пальцу, предварительно запустив программное обеспечение.

Анализ результатов проводится путем количественного анализа. При количественном анализе оценивается выигрышная попытка (1 балл) или проигрышная (0 баллов).

Инструкция: на экране – отображаются соревнования по подводному погружению. Пациент управляет виртуальным спортсменом с помощью прибора «Детектор пульса», который устанавливается на фалангу пальца и регистрирует частоту его сердечных сокращений. Устройство связано с компьютером.

Задача игрока – обогнать соперника. Чтобы победить в игре, нужно научиться замедлять свой сердечный ритм.

В игре «Вира!» участник управляет одним из двух водолазов, которые соревнуются в погружении. Тот водолаз, который победит, получит приз: коралл, драгоценность и т. д. Каждый следующий приз будет добываться в разы сложнее, придется в большей степени контролировать свои биологические параметры. Таким образом, пульс будет последовательно замедляться. Следующая игра требует от игрока победить себя же в предыдущем туре игры.

Находясь в условиях виртуального соревнования, человек имеет возможность попробовать различные способы расслабления: дыхательные техники, аутотренинг, визуализацию. Какой способ действует эффективнее, легко понять, глядя на экран компьютера по результатам игры.

Каждая победа засчитывается как 1 балл. Дается 5 попыток.

Программа произвольной саморегуляции.

Программа состоит из обучающего и практического курса. В ходе обучающего сотрудники изучают способы достижения особого состояния сознания, обучаясь навыкам концентрации, расслабления, визуализации, самоконтроля и самоанализа. В ходе практического применения сотрудники используют различные методы психологической подготовки для решения определенных учебно-боевых задач и боевых задач, развитие и укрепление профессионально-значимых качеств, обеспечивающих высокую надежность в процессе боевой деятельности. Оба курса могут разноситься по времени и осуществляться одновременно. По мере овладения сотрудниками навыками произвольной психической саморегуляции в практический курс будут включаться новые методы из первой группы. В качестве обучающего курса может быть применен один из методов обучения произвольной психической саморегуляции. Таким образом, специальные методы психологической подготовки основаны на способности человека воздействовать на свои психические процессы, состояния, корректировать личностные качества. Применение данных методов позволяет повысить эффективность психологической подготовки и перевести ее на качественно новый уровень.

Некоторые специальные методы психологической подготовки применяются сотрудниками в так называемых особых состояниях сознания, основная особенность которых заключается в том, что целенаправленное самовнушение, произвольная психическая саморегуляция, проводимая на их фоне, становятся намного более эффективными, чем в обычном состоянии. Именно поэтому специальные методы психологической подготовки, применяемые на фоне особых состояний сознания, более эффективны.

Достигать особых состояний сознания можно с помощью нескольких методов. Самым известным из них является метод аутогенной тренировки И. Шульца. Однако, учитывая то, что обучение данной технике достижения особых состояний сознания требует значительных временных затрат она вряд ли может

быть использована в качестве обучающего курса для сотрудников. Поэтому нами предложен несколько иной способ, который может быть применен в повседневной практике служебной деятельности.

Человек воспринимает большую часть информации из внешнего мира через зрение (визуальная модальность), слух (аудиальная модальность), тактильные или кинестетические ощущения (кинестетическая модальность). Непроизвольное переключение внимания какое-то время происходит либо в рамках одной модальности, либо внимание постоянно переключается с одной модальности на другую. Этот естественный процесс можно использовать. Особых состояний можно достигнуть относительно быстро и легко если последовательно произвольно переключать внимание с ощущений одной модальности на ощущение другой модальности. При этом в данный процесс включаются словесные формулы самовнушения, которые описывают ощущения, сопутствующие особым состояниям (успокоения, тяжести и тепла мышц). Включение этих формул должно быть последовательным, постепенным с соблюдением определенных правил. Основным из них является правило перехода формул самовнушения от тех которые описывают действительные ощущения и которые человек может проверить к формулам самовнушения ощущений, которых необходимо достигнуть и которые соответствуют состоянию самогипноза.

Другим важным правилом является правило использования союзов "и", "или", "а", слов "вызывает", "помогает", "когда" и т.п. для связывания формул самовнушения между собой. В общем плане этот процесс можно представить в виде "лестницы" спускаясь по которой военнослужащий постепенно входит в особое состояние сознания. Учитывая первое правило все, формулы самовнушения разделяются на две группы:

1. Описывающие ощущения, которые человек действительно переживает в данный момент и может сознательно или бессознательно проверить; (формулы первой группы).

2. Описывающие ощущения которых человек может и не испытывать в данный момент, но которых необходимо достигнуть и которые будут

реализовываться и переживаться по мере углубления погружения (формулы второй группы).

В процессе обучения сотрудникам следует напоминать о том, что приобретение навыков произвольной саморегуляции не является самоцелью, а только средством позволяющим развивать требуемые для успешной профессиональной деятельности качества личности. Кроме этого, указанные навыки позволят решать и целый круг других проблем: профилактика заболеваний, саморегуляция психической познавательной деятельности (ее активизация), развитие коммуникативных качеств и т.п. С окончанием обучающего курса весь арсенал специальных методов психологической подготовки может быть включен в учебно-боевой процесс.

Программа формирования произвольной саморегуляции представлена виде тренинга.

Занятие №1.

Цель:

Выработка единого категориального аппарата и соотношение понятий единства коллектива.

План занятия:

- Вступительное слово
- Ритуал знакомства
- Введение основных принципов тренинга
- Введение основного принципа методики
- Демонстрация психофизиологических возможностей организма
- Отработка начальных упражнений
- Демонстрация обезболивания на обучаемом
- Коррекция психосоматических расстройств
- Формирование мотивации на дальнейшие занятия
- Домашнее задание

«Ритуал знакомства». Каждому из участников предлагается выбрать себе имя, которым бы он хотел, чтобы его называли на занятиях. Это может быть любое

имя (мистер X). Необходимым условием при этом является то, чтобы в группе не было одинаковых имен. Участники разбиваются на пары и по очереди берут взаимное интервью. Затем участникам предлагается разбиться на пары и в течении одной минуты по очереди провести взаимное интервью. Содержание интервью должно отражать не биографические данные (возраст, состав семьи, специальность), а характеризовать личностные особенности участников. Затем все участники по очереди в течении одной минуты рассказывают о своем партнере.

Основные принципы.

- Принцип активности обязывает к тому, что каждый обучаемый отказывается от пассивной роли. Данные занятия являются практическими, в связи с чем, каждый, кто будет упорно продвигаться в овладении упражнениями, приобретет опыт управления состояниями.

- Выполнение фундаментального постулата буддизма «здесь и сейчас» – вот основа любого вида деятельности. Принцип «здесь и сейчас» предполагает, что на занятиях мы с вами будем сконцентрированы на настоящем, на том, что каждый ощущает и переживает именно в этом классе и именно во время занятия. Поэтому мы не будем тратить время на разговоры типа «Так не бывает». В центре нашего анализа будут крупинцы опыта, который вы реально, день за днем будете приобретать здесь.

- Принцип взаимопомощи предполагает полное отрицание соревновательного компонента на занятиях. Хотя путь у нас общий, но дорога у нас своя со своими ухабами. Глупо бежать по песку или болоту, надо выбраться на твердый грунт.

- Принцип регулировщика предполагает, что между нами не будут строиться отношения по принципу «учитель - обучаемые». Я такой же путник, как и вы, разве что больше знающий о более короткой дороге. Я вам покажу эту дорогу, и я гарантирую, что если вы по ней пойдете, то обязательно придёте к успеху, но идти вам придётся самостоятельно, своими ногами. И на этом пути будет только один учитель – ваш разум. Если же кто-либо из вас никуда не пойдёт, то он никуда и не придёт.

Введение основного принципа данной методики.

Упражнение «Робот».

Из группы по желанию вызываться два участника. Один из них исполняет роль робота. Робот способен выполнять различные простые команды типа:

«рука вверх», «стоп», «рука вниз», «повернуть кисть по часовой стрелке» и т.д. При этом он не воспринимает сложные команды типа: «Завести руку за голову» и т.п.

Второй участник исполняет роль оператора, который с помощью словесных команд управляет роботом.

Задание состоит в том, что оператор, управляя руками робота, должен завязать веревку в узел.

Выполнение этого задания, как правило, встречает массу трудностей. Не обязательно требовать завершения выполнения задания. Достаточно, что участники группы увидят трудности его выполнения.

Далее участникам тренинга задаются вопросы для выработки общего языка общения и понимания дальнейшего процесса.

Демонстрация психофизиологических возможностей. Инструктор демонстрирует «каталептический мост» и обезболивание руки при воздействии огня.

Рассказывается притча, мотивирующая на веру в собственные силы и являющаяся подводящим элементом перед выполнением упражнения (притча 2).

Упражнение «Тростник». Данное упражнение применяется во многих направлениях, в частности в методике «Ключ». Задача участников, закрыть глаза и позволить себе раскачиваться, как тростник на ветру. После выполнения упражнения происходит обмен впечатлениями.

Упражнение «Расходящиеся руки». Выполняя предыдущее упражнение, подняв руки перед собой до уровня плеч, скажите себе, что руки расходятся в стороны, словно в невесомости, образ может быть любой. Если упражнение выполняется правильно, то появляется ощущение, будто руки расходятся сами.

Демонстрация обезболивания на обучаемом. Инструктор вызывает желающего и демонстрирует на нем понижение болевого порога.

Коррекция психосоматических расстройств. Упражнение состоит из двух этапов. Первый концентрация внимания по определенным целям, второй, работа с осязательной базой. После окончания организуется обмен впечатлениями.

Формирование мотивации на дальнейшие занятия. Рассказывается притча (притча 3).

Домашнее задание. Ставится цель выполнять упражнения занятия не реже двух раз в день.

Занятие №2.

Цель:

- Гармонизация эмоционального состояния
- Формирование и повышение навыка концентрации
- Концентрация
- внимание

План занятия:

- Ритуал начала
- Вступительное слово
- Обсуждение опыта самостоятельной работы
- Повторение упражнений предыдущего занятия
- Введение новой информации
- Совершенствование идеомоторного навыка
- Формирование навыка обезболивания
- Демонстрация каталептического моста на обучаемом
- Коррекция психосоматических расстройств
- Формирование мотивации на преодоление психологических барьеров
- Домашнее задание

Ритуал начало. Обучаемые надевают бейджи со своими выбранными именами. Оставляя все проблемы за стенами зала.

Вступительное слово.

Обсуждение опыта самостоятельной работы. Требуется сконцентрировать свое внимание на разьяснениях причин затруднений в самостоятельных занятиях. Рассматривается широта спектра. Вводится информация о самовнушении.

Повторение упражнений предыдущей тренировки.

Введение новой информации и новых упражнений.

Упражнение «обезьяна». Участникам ставится задача, не думать о хромой обезьяне. Кто первый подумал, поднимает руку. После выполнения разбираются трудности выполнения.

Упражнение «пирамида». На доске рисуется усеченная пирамида. Цель управляя вниманием удержать на типе формы пирамиды.

Упражнение «Муха». При выполнении данного упражнения, обучающие тренируют необходимую для внимания концентрацию. Мысленно представляем девятиклеточное пространство. В центре находится муха. Муха перемещается на одну клетку и не может выходить за границы и совершать повторные движения. Упражнение выполняется до тех пор, пока не произойдет ошибка, либо пройдет три круга подряд.

Для переноса навыка концентрации внимания выполним упражнение «Точка». Цель данного упражнения концентрация на точке.

Совершенствование идеомоторного навыка. К изученным ранее упражнениям добавляются новые упражнения. Упражнение «Левитация рук». Предлагается подумать о том, что руки стали легкие. Создайте необходимый образ. После того как руки достигнут уровня плеч переходим к упражнению «расходящиеся руки».

Формирование навыка обезболивания. Партнеры разбиваются по парам и формирую необходимый образ, накладывая на предыдущую работу, достигают эффекта понижения болевого порога. Данный эффект, проявляется, когда партнер подносит зажженную спичку и напарник слабо ощущает идущее тепло. После выполнения партнеры меняются местами. Достижение эффекта свидетельствует об устойчивом навыке погружения начальной стадии.

Демонстрация каталептического моста на обучаемом. Желаящий выходит и демонстрирует полученные навыки.

Формирование мотивации на преодоление психологических барьеров. Притча. Привезли маленького красивого тигренка в зоопарк. Но ему не оказалось нужного свободного вольера и поэтому его посадили в клетку, где он мог совершать только шаг вперед и шаг назад. Через какое-то время его перевели в просторную клетку, но он по-прежнему совершал шаг вперед и шаг назад. Клетка была у него в голове.

Занятие №3.

Цель:

- Гармонизация эмоционального состояния
- прощение

План занятия:

- Ритуал начала
- Вступительное слово
- Обсуждение опыта самостоятельной работы
- Повторение упражнений предыдущего занятия
- Введение новой информации
- Совершенствование навыка погружения
- Достижение каталептической фазы погружения обучаемыми
- Коррекция психологических проблем
- Формирование мотивации на преодоление сопротивления к погружению в море
- Домашнее задание

Ритуал начало. Вступительное слово. Обсуждение опыта самостоятельной работы. Как правило, на данный промежуток времени у некоторых обучающихся иногда проявляется спонтанный катарсис, связанный с переживаниями давно забытых негативных жизненных моментов. Разберем смысл данного психического феномена.

Повторение упражнений предыдущего занятия. Данные упражнения выполняются в едином цикле.

Введение новой информации. Разбираем психологические законы формирования образа.

Совершенствование навыка погружения. Полученный навык оперирования образами перенес на нашу схему до «расходящихся рук». Выполняем данные движения без реальных движений, только за счет визуализации.

Достижение каталептической фазы. Все участники формируют такое состояние, которое позволим им достичь каталепсии. Каталепсия — это «восковая гибкость», в данном состоянии телу можно придать любую форму и оно может сохранять его достаточно долго.

Коррекция психологических проблем. Игра море.

Формирование мотивации. Притча (притча 4).

Занятие №4.

Цель:

- Гармонизация эмоционального состояния

План занятия:

- Ритуал начала
- Вступительное слово
- Обсуждение опыта самостоятельной работы
- Повторение упражнений предыдущего занятия
- Введение новой информации
- Совершенствование навыка погружения
- Достижения состояния левитации тела
- Расширение духовных горизонтов
- Формирование мотивации на беспредельность своих возможностей
- Домашнее задание

Ритуал начало. Вступительное слово. Обсуждение опыта самостоятельной работы. К данному времени уже у многих участников накопился определенный

опыт самоизменения. Просьба привести каждому как можно больше примеров из своей жизни для обогащения коллективного опыта.

Повторение упражнений предыдущего занятия. Упражнения осуществляются без идеомоторных движений.

Введение новой информации. Разбираем структуры психики.

Совершенствование навыка. Дыхательные техники. Упражнение «диафрагмальное дыхание». Дыхание осуществляется животом. Холотропное дыхание.

Достижение состояния левитации. Используя элементы методики БЭСТ, в данном случае подготовительные упражнения на растяжку мышц.

Формирование мотивации на беспредельность своих возможностей.

История из чайки. Притча про молодого человека. Жил был в одной деревне, один молодой человек, который считал, что он все умеет и все знает и жил в деревне старец, которого все почитали, спрашивали совета, считали мудрым. И молодой человек не мог понять почему. И в один прекрасный день решил он его проверить. Ушел в поле, поймал мотылька, зажал его в ладошках и думает про себя: спрошу я у него вот ты такой мудрый и всё знающий скажи мне, у меня в руках мотылек, живой он или нет, если скажет живой, я ладошки сомкну и раздавлю его, если мертвый я раскрою он и улетит. Так и решил, пришел в деревню, нашел старца, подошел к нему и спрашивает, вот ты такой умный и знающий, скажи у меня мотылек в руках живой или мертвый. Старец посмотрел на него, улыбнулся и сказал, все в твоих руках.

Занятие №5.

Цель:

- Гармонизация эмоционального состояния
- План занятия:
- Ритуал начала
- Вступительное слово
- Обсуждение опыта самостоятельной работы
- Повторение упражнений предыдущего занятия

- Введение новой информации
- Совершенствование навыка погружения
- Достижение состояния сверхчувствительности
- Расширение знаний о прошлом
- Формирование мотивации на самостоятельное продолжение занятий

Ритуал начало. Вступительное слово.

Обсуждение опыта самостоятельной работы.

Повторение упражнений предыдущего занятия.

Введение новой информации. Совершенствование навыка погружения.

Добавляются упражнения релаксации Джекобсона.

Описание упражнения на снятие напряжения в приложении.

Расширение знаний о прошлом. Упражнение «назад в прошлое».

Формирование мотивации на самостоятельное продолжение занятий.

Притча. (Притча 1)

Притча.1

Во время урока, который на Востоке называют "мактаб", один ученик доставлял немало хлопот учителю.

"Скажи А!" (по-персидски "алеф"). Мальчик только отрицательно качал головой и плотно сжимал губы. Учитель терпеливо упрасивал его: "Ты такой славный мальчик, скажи же А! Ну что тебе стоит". Однако взгляд ребенка выражал явное нежелание отвечать.

Наконец после нескольких попыток у учителя лопнуло терпение. "Скажи А! - закричал он. - Скажи А!" В ответ он услышал только: "Мм-мм".

Тогда учитель послал за отцом. Вдвоем они умоляли ребенка, чтобы он сказал А.

Наконец мальчик уступил и на удивление всем ясно и четко сказал А. Учитель, обрадованный своим педагогическим успехом, воскликнул: "Слава аллаху! Как прекрасно! А теперь скажи Б".

Тогда мальчик бурно запротестовал и энергично ударил своими кулачками по столу. "Теперь все! Я же знал, что меня ожидает, если я только скажу А. Тогда

вы все захотите, чтобы я сказал и Б, потом мне придется говорить на память весь алфавит, а потом - учиться читать, писать, считать. Я ведь знал, почему мне нельзя говорить А".

Притча 2.

Однажды царь решил подвергнуть испытанию всех своих придворных, чтобы узнать, кто из них способен занять в его царстве важный государственный пост. Множество властных и мудрых мужей окружило его. "О, мудрецы, - обратился к ним царь, - у меня есть для вас трудная задача, и я хотел бы знать, кто сможет решить ее". Он подвел присутствующих к такой огромной двери, какой еще никто никогда не видывал. "Это самая большая и самая тяжелая дверь, которая когда-либо была в моем царстве. Кто из вас сможет открыть ее?" - спросил царь. Одни придворные только отрицательно качали головой. Другие, которые считались мудрыми, посмотрели на дверь поближе, но признались, что не смогут ее открыть. Раз уж мудрые признались в этом, то и остальные согласились, что эта задача слишком трудна. Лишь один визирь подошел к двери. Он внимательно ее рассмотрел и ощупал, затем так и эдак попробовал ее сдвинуть и наконец резко толкнул ее. О чудо, дверь открылась! Она была просто прикрыта, но не заперта. Нужна была лишь воля, чтобы это проверить, и отвага, чтобы действовать решительно. Тогда царь объявил: "Ты получишь этот пост при дворе, потому что полагаешься не только на то, что видишь и слышишь, но надеешься, на собственные силы и не боишься сделать попытку".

Притча 3.

Вообразите близнецов, мирно растущих в тёплом чреве. Их жизнь течёт спокойно. Весь их мир — это внутренность чрева. Можно ли представить себе что-либо больше, лучше, удобнее?

Они ощущают движение и начинают рассуждать: мы спускаемся всё ниже и ниже. Если так пойдёт дальше, нам когда-нибудь придётся покинуть всё это. Что тогда?

Один из младенцев верующий, наследник религиозной традиции, которая говорит ему, что после этого тёплого и влажного существования во чреве начнётся

"новая жизнь". Странная вера, на взгляд лишённая оснований, но из таких, от которых не отступают. Она утешает. Второй младенец совершенный скептик.

Всякие рассказы его не убеждают. Тому, чего нет в опыте, нет места в воображении.

Верующий брат говорит: "После нашей "смерти" здесь мы окажемся в новом, огромном мире невероятной красоты, где нас ждут необыкновенные впечатления. Мы будем есть ртом! Мы сможем увидеть то, что далеко, сможем услышать музыку и голоса благодаря ушам, что расположены у нас по сторонам головы".

Скептик отвечает: "Ерунда. Ты хочешь найти что-то, что заглушило бы твой страх смерти. Существует только этот мир. Другого мира, где мы могли бы очутиться, нет. Наш мир рухнет, а мы будем преданы забвению. Может быть, это неутешительная мысль, но она вполне логична".

Внезапно воды чрева вскипают. Чрево содрогается. Разверзается ад. Всё кругом удары и боль. Страшные конвульсии. Кружение. Толчки один за другим. Верующий брат сломя голову спешит навстречу новому опыту и исчезает в тёмном туннеле. Выбравшись из чрева, он оказывается снаружи. Он существует. Другой брат пронзительно визжит и пытается удержаться. Он потрясён случившимся. Он скорбит и оплакивает трагедию. Вдруг он слышит леденящий душу вопль, а затем множество криков из темноты, затем наступает тишина. "Вот ужасный конец!

- восклицает он.

- Всё, как я и предвидел!".

"Оплакиваемый скептиком "умерший" брат, - родился в новом мире. Крик — это знак здоровья и силы, а шум — это хор радостных восклицаний семьи, приветствующей рождение здорового младенца".

Притча 4.

Один султан плыл со своим самым любимым слугой на корабле. Слуга, никогда еще не пускавшийся в плавание по морю, и тем более как сын земли, никогда не видевший морских просторов, сидя в пустом трюме корабля, вопил, жаловался, дрожал и плакал. Все были добры к нему и старались успокоить его.

Однако слова сочувствия достигали только его ушей, но не сердца, измученного страхом. Властелин едва переносил крики своего слуги, и путешествие по синему морю под голубым небом не доставляло ему больше никакого удовольствия.

Тогда предстал перед ним мудрый хаким, его придворный лекарь.

- О властелин, если ты позволишь, я смогу его успокоить.

Султан сразу же согласился.

И тогда лекарь приказал матросам бросить слугу в море. Они охотно выполнили приказание, так как рады были избавиться от этого несносного крикуна. Слуга болтал ногами, задыхаясь, ловил ртом воздух, цеплялся за стенку борта и умолял взять его на корабль. Его вытащили из воды за волосы, и он тихо уселся в углу. Ни одного слова жалобы больше не сорвалось с его уст.

Султан был изумлен и спросил лекаря:

- Какая мудрость скрывалась за этим поступком?

Лекарь ответил:

- Твой слуга еще никогда не пробовал вкуса морской соли. Он не представлял, какой опасностью может грозить вода. А потому и не мог знать, какое счастье чувствовать твердые доски палубы корабля под ногами. Цену спокойствия и самообладания познаешь только тогда, когда хоть раз посмотрел опасности прямо в глаза.

ИДЕОМОТОРНАЯ ТРЕНИРОВКА

К подгруппе методов направленных на совершенствование навыков по служебной деятельности выделяются два: идеомоторная тренировка и ситуативно-образная психорегулирующая тренировка.

Предлагаемый вариант идеомоторной тренировки несколько отличается от классически принятой и описываемой в различных источниках формы. Это отличие состоит: во-первых, она проводится в особых состояниях сознания;

во-вторых, она организуется в группе в форме гетеротренинга;

Условно последовательность действий при идеомоторной тренировке можно разделить на блоки:

1. БЛОК. Достижение состояния погружения (техника вхождения в особые состояния сознания).

2. БЛОК. Отработка операций (действий) в плане образов. Для этого все операции (действия) сотрудника предварительно целесообразно расписать в той последовательности, в которой он должен их выполнять т.е. составить своеобразный алгоритм действий (операций).

Все формулы самовнушения, входящие в данный блок, условно разделяются на две группы:

- формулы-операции. Они описывают различные действия (операции), выполняемые сотрудником при отработке различных навыков. Например, при отработке навыков ведения огня из стрелкового оружия одна из операций состоит в отведении затворной рамы в крайнее положение и досылания патрона в патронник. Формула-операция, в этом случае, может звучать следующим образом: отвожу затворную раму... отпускаю... (и т.д.).

Формулы-цели. Они могут быть направлены на достижение конкретного результата действий (операции) или на произвольную саморегуляцию тех состояний, в которых действия (операции) совершаются наиболее эффективно. Примерами таких формул могут служить следующие: мои действия спокойные и уверенные (регуляция психических состояний); эффективно поражаю противника

(направлены на достижение конкретного результата действий). В процессе идеомоторной тренировки формулы-цели и формулы-операции сочетаются между собой и соответствуют порядку выполняемых действий (операций).

3. БЛОК. Выход из состояния погружения. Он осуществляется стандартно так, как и в упражнениях обучающего курса. Новым является то, что в данный блок включаются основные формулы-цели или одна ключевая формула-цель.

В процессе идеомоторной тренировки одна или две, три ключевых формулы-цели т.е. те, которые являются основными для данного навыка должны повторяться десять - двенадцать раз. Это необходимо для повышения эффективности проводимой тренировки.

В том случае, если идеомоторная тренировка направлена на отработку действий в трудных (опасных, экстремальных) ситуациях учебно-боевой или боевой деятельности следует учитывать два правила:

- отрабатываются действия только в тех трудных ситуациях возможность возникновения, которых заранее предусмотрена, а действия в них строго описаны. Как, например, в ситуации аварийного покидания транспортного средства в случае его опрокидывания.

Другими словами, отрабатывается тот алгоритм действий правильность которого проверена на практике, общеизвестна и закреплена в соответствующих документах.

- отрабатываемый алгоритм должен быть полным включая различные мелочи, детали, которые могут сыграть существенную роль в исходе ситуации. Для этого к описанию алгоритма действий целесообразно привлекать сотрудников, имеющих практический опыт деятельности в аналогичных ситуациях.

Исходя из задач, которые можно решать с помощью идеомоторной тренировки, она может включаться в те занятия по предметам боевой подготовки, в ходе которых сотрудники практически отрабатывают какие-либо действия, операции. Как, например, при отработке навыков прицеливания, вождения боевой техники и т.п. Данный метод может с успехом применяться при тренировке в

отработке каких-либо нормативов, где требуется сформировать высоко автоматизированный навык.

Идеомоторная тренировка проводится только после того, как военнослужащие познакомились с порядком действий и на практике попробовали их выполнять. Практически учебное занятие, в которое включается идеомоторная тренировка условно разбивается на следующие части:

1. Объяснение руководителя занятия учебного материала, последовательности действий, которые предстоит освоить сотрудником. Обучаемые должны хорошо понимать физический смысл каждой отдельной операции и их последовательности в целом. Именно этой задаче посвящается первая часть занятия.

2. Практическая отработка действий обучаемыми.

3. Проведение идеомоторной тренировки. Для этого целесообразно отводить 10 - 15 минут учебного времени.

Идеомоторную тренировку в измененных состояниях сознания предпочтительно проводить на занятиях, которые проходят в учебных классах. В тоже время это не означает того, что данный метод не применим в полевых условиях. В том случае, если идеомоторная тренировка проводится на полевых занятиях целесообразно отводить специальное место для ее проведения если она планируется со всем подразделением (масштаба не более взвода) или группой сотрудников.

Кроме этого, она может проводиться и индивидуально каждым сотрудником непосредственно перед выполнением какого-либо действия (за одну, две минуты до начала выполнения). В этом случае ее лучше проводить не в особых состояниях сознания, а в состоянии бодрствования т.к. после выхода из особых состояний обычно какое-то время сохраняется некоторая заторможенность как сразу после сна. Это может отрицательно сказаться на результатах действий ввиду ухудшения реакции, моторной координации движений сотрудника.

Проведение идеомоторной тренировки целесообразно планировать заранее, подготовив алгоритм, по которому она будет проводиться. Обычно на составление

алгоритма идеомоторной тренировки затрачивается от двух до трех часов рабочего времени. С опытом это время сокращается.

СИТУАТИВНО-ОБРАЗНАЯ ПСИХОРЕГУЛИРУЮЩАЯ ТРЕНИРОВКА (СОПТ)

Данный метод более сложен по своей организации. Сложность организации состоит прежде всего в том, что для ее проведения требуется анализ реальных боевых или трудных ситуаций связанных с решением каких-либо конкретных задач. В идеале должен быть создан банк боевых ситуаций или банк трудных ситуаций. Материалы указанного банка послужат основой для организации занятий по данному методу.

Если кратко выразить существо СОПТ, то она сводится к мысленному воспроизведению боевой ситуации (трудной ситуации), вариантов ее развития, совершаемых действий и эмоционального фона деятельности. С помощью СОПТ сотрудник как бы воспринимает реальную боевую ситуацию "глазами" ее участника. Исходя из этого данный метод больше ориентирован на боевую деятельность, а не на учебно-боевую. Он может применяться для психологической подготовки сотрудников к решению конкретных задач именно боевой деятельности или других задач, решение которых связано с риском для жизни и здоровья. С помощью СОПТ у сотрудника формируется четкое представление об условиях, в которых ему предстоит выполнять поставленные боевые задачи, вариантах наиболее целесообразных действий при определенном возможном развитии событий, формируется внутренняя готовность к трудностям и опасности, создается установка на решение задач. Кроме этого, данный метод способствует развитию такого не маловажного чувства как чувство боевой настороженности. Все это помогает снизить отрицательное влияние некоторых психологических факторов боевой обстановки. Прежде всего уменьшается негативное влияние фактора новизны, внезапности, неопределенности и опасности.

Еще одной положительной стороной СОПТ является то, что с ее помощью сотрудник не просто знакомится с опытом решения боевых задач, способами выхода из различных трудных, опасных для жизни ситуаций в которые сам может попасть, а усваивает этот опыт, проигрывает его. Это помогает в случае возникновения сходных обстоятельств, ситуаций достаточно эффективно действовать даже малоопытным сотрудникам.

Исходя из того, что субъектом всякой боевой, ситуации является конкретный сотрудник - специалист, то и СОПТ проводится по воинским специальностям т.е., например, только с водителями или только с оперативниками и т.д. Одновременно в СОПТ могут участвовать до 15 сотрудников. Привлечение больше числа снижает ее эффективность. Ее организация включает три этапа:

1. Подготовка (подбор) боевой ситуации и ее оформление;
2. Ситуативно-образный тренинг;
3. Аналитический разбор ситуации и возможных вариантов действий в ней;

ПЕРВЫЙ ЭТАП. Для того, чтобы качественно провести тренировку, необходимо подробно описать боевую ситуацию. Она не придумывается, а берется из реальной боевой деятельности. Описание ситуации производится по определенной методике, в основу которой положено интервью с ее участником (приложение).

Метод интервьюирования участников экстремальных ситуаций был разработан кандидатом психологических наук Б.Я. Швединым. На его основе был создан вариант метода адаптированный для проведения СОПТ. Обычно описание боевой ситуации занимает от 1,5 до 2 часов и требует определенного опыта.

В описании ситуации должны быть отражены следующие вопросы:

дата, время и место событий, общая продолжительность ситуации, задача, которую решал специалист (подразделение) в момент ее возникновения;

- краткий сюжет ситуации (описание в произвольной форме действия, последовательности развития событий, итога ситуации);

- зрительные, слуховые, тактильные и иные ощущения, которые запомнились больше всего в момент возникновения, развития и окончания ситуации, а также мысли, ассоциации, воспоминания, переживаемые в процессе происходящих событий;

- наиболее запомнившиеся эмоции и чувства возникавшие в момент начала, развития и окончания ситуации;

субъективная оценка сложности развития и опасности ее для жизни, степень риска предпринимаемых действий;

После того как ситуация описана подготавливается фразеология СОПТ по правилам, описанным при освещении обучающего курса т.е. все формулы самовнушения описывающие происходившие события должны быть построены по тем же правилам что и формулы направленные на достижение состояния погружения. Указанные формулы будут проговариваться руководителем занятия, а в след за ним всеми обучаемыми находящимися в измененном состоянии сознания.

ВТОРОЙ ЭТАП. Его можно условно разделить на четыре блока:

1. Блок. Достижение особого состояния сознания.
2. Блок. Образное воспроизведение боевой ситуации и своих действий в ней. Важно, чтобы сотрудники стремились воспроизвести не только зрительные представления, но и аудиальные, тактильные (кинестетические), а если это было характерно для данной ситуации, то и обонятельные, и вкусовые. Полнота воспроизведения данных образов зависит, в большей степени, от той фразеологии, которая подготавливается руководителем по материалам интервью с участником ситуации. Указанные образы воспроизводятся, примерно, в последовательности соответствующей динамике развития событий реальной ситуации.

Чаще всего образный психотренинг проводится в форме гетеротренинга (как и упражнения обучающего курса).

3. Блок. Формирование образа поведения в сходной ситуации. На данном этапе занятия сотрудники при минимальном вмешательстве руководителя формируют образ своего поведения в ситуации, который может быть отличным от

реального поведения участника происходивших событий. Сотрудники могут идентифицировать себя с конкретными или вымышленными эталонами (людьми), которые являются для них идеалом смелости, мужества и выносливости.

4. Блок. Конец образного тренинга и выход из особого состояния сознания. Данный блок аналогичен последнему блоку идеомоторной тренировки.

ТРЕТИЙ ЭТАП. На нем боевая ситуация подвергается рациональному разбору. Он заключается в анализе и обсуждении ошибок, допущенных участником ситуации, возможных вариантов развития событий, переживаний и ощущений, которые могут возникнуть в ходе боя. Целесообразнее всего данный разбор производить в форме свободной дискуссии либо беседы с личным составом.

Практика показывает, что сложность проведения СОПТ является кажущейся. Трудности могут возникать только при описании ситуации. Когда же накоплен целый банк ситуации, проведение занятий данным методом намного облегчается.

База боевых ситуаций должен постоянно пополняться новыми описаниями. С ним могут знакомиться все сотрудники при подготовке к выполнению боевых задач, а особенно данная структурированная информация будет важна для командиров подразделений, лиц ответственных за принятие управленческих решений в сложных ситуациях.

Данный метод накопления информации может быть использован не только для подготовки и проведения СОПТ. Сама по себе собранная информация о боевых ситуациях, способах действий в различных условиях боевой обстановки применима для:

1. Моделирования аналогичных ситуаций в процессе боевой подготовки. В данном случае анализ и моделирование условий сходных с реально возникавшими в боевой практике позволит найти оптимальный ответ на вопрос: чему необходимо учить сотрудника в первую очередь?

Банкирование информации о боевых ситуациях, анализ ошибок, совершаемых в процессе выполнения боевых задач и решений принимаемых командирами различных степеней, проводимый на основе накопленной информации позволит подойти к решению другой значительной проблемы, к

сожалению, пока только обозначенной в рамках психологической подготовки. Речь идет о психологической подготовке командиров, которая в корне отлична от психологической подготовки рядового состава. Это отличие заключается прежде всего в том, что ее острей направляется не столько на развитие психологических качеств, обеспечивающих высокую надежность и устойчивость навыков боевой деятельности, прежде всего двигательных навыков, а на развитие умения быстро и грамотно анализировать складывающуюся обстановку, принимать решение в сложных ситуациях, разумно рисковать. Обычно указанное умение приходит только с опытом боевой деятельности, но этот процесс может быть искусственно ускорен если командиры, по определенной методике, будут изучать варианты решений в различных ситуациях, основанные на реальном опыте других офицеров-участников боевых действий.

2. Накопленная информация, кроме этого, может использоваться для иллюстрации примерами различных занятий по предметам боевой подготовки. Хорошие примеры, приводимые из реального опыта боевой деятельности, будут способствовать формированию у сотрудников более глубокого понимания смысла тех или иных навыков, по воинской специальности которыми они овладевают.

Ситуативно-Образная Психорегулирующая Тренировка (СОПТ)

(вариант)

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ: наводчики.

КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ: 12.

НОМЕР СОПТ: 1.

Участники СОПТ боевого опыта не имеют.

МЕСТО И ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ: учебный класс, 17 часов.

СОПТ проводится за 10 дней до начала выполнения боевой задачи по поддержке пограничных войск.

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ СИТУАЦИЯ: реальная, по опыту ведения Боевых действий в зоне СВО. Субъект ситуации: рядовой Иванов И.И.

НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ

Вступительное слово.

1. Довести цели проводимого занятия (изучить опыт действий и поведение в ситуациях реальной опасности, провести мысленную тренировку действий при внезапном начале обстрела противником позиций подразделений).

2. Довести форму проведения занятия.

3. Задачи участников:

внимательно ознакомиться с описанием ситуации;

мысленно представить разворачивающиеся события, свои действия в них, эмоции и чувства, о которых будет говорить руководитель в процессе тренировки;

разобрать возможные ошибки, допущенные субъектом ситуации, и возможные варианты развития ситуации.

ЗНАКОМСТВО УЧАСТНИКОВ СОПТ С ОПИСАНИЕМ СИТУАЦИИ

Руководитель тренировки подробно доводит до участников описание ситуации (где, когда, как происходили события, кто был ее субъектом, их результат).

На данном этапе нецелесообразно проводить разбор ошибок и возможных вариантов развития событий, так как это лучше всего сделать после образного психотренинга.

Образный психотренинг

(Обращаем внимание руководителя на некоторую специфику построения предложений и фраз в психотренинге, вариант которого приведен в (приложении), она позволяет достигать большей эффективности занятия).

1. этап: достижение состояния самогипнотического погружения.

Руководитель: «Примите удобную позу, закройте глаза, мысленно пробегите по всему телу, снимите напряжение, мысленно представьте себе все то, что я буду говорить».

2. этап: образное воспроизведение и образное вживание в боевую ситуацию.

Фразеология.

- все ваши ощущения... помогают вам подготовиться к занятию... как можно ярче представить себе боевую ситуацию... свои действия в ней ... и это поможет быть уверенным...смелым ...в бою...
- представьте себе, что вы находитесь в районе боевых действий...и ваше подразделение... выполняет важную боевую задачу...вы охраняете границу... и это вызывает у вас чувство гордости...
- позиции вашего подразделения расположены в лесу... мысленно осмотритесь вокруг... перед Вами лес... и, если вы поднимите голову...то увидите голубое небо... яркое солнце... очень жаркая погода...душно...
- в нескольких десятках метров от вас стоит ваш танк...и он обращен в сторону противника...
- вы вместе с товарищами выполняете хозяйственные работы...вы слышите разговоры товарищей...и чувствуете запах пыли...
- внезапно вы слышите выстрелы...стреляют ... и вы видите, как пули поднимают фонтаны песка...и слышите их свист...крики...
- вы падаете... чувствуете горячую землю...и пыль...очень сильный огонь...а вы на открытой площади, ...вам хочется укрыться...спрятаться...вы испуганы...
- перед собой вы видите раненых...их кровь... слышите их стоны...
- свист пуль вызывает сильное биение сердца...частое дыхание...
- вы знаете, что надо одолеть страх...и добежать до танка по открытой площади...под огнем...вам
- вы знаете, ...от ваших действий...зависит многое... жизнь товарищей...победа...вам над стрелять...
- вы чувствуете... что можете преодолеть страх...и это чувство вызывает у вас...прилив сил и уверенности...
- вы спокойно намечаете маршрут, по которому преодолеете открытый участок...отталкиваетесь руками от теплой земли... встаете и бежите к танку...а в мыслях только одно-надо стрелять... надо помочь товарищам...и, преодолев страх, вы чувствуете спокойную уверенность в себе... знаете, что добьетесь успеха...вы

добегаете... ощущаете горячую броню танка...вы в боевом отделении...прицеливаетесь...и открываете огонь...вы поражаете врага...вы стреляете и стреляете...

- внезапно огонь противника прекращается...бой окончен, и вы чувствуете усталость и радостный подъем...вы преодолели страх...вы не подвели товарищей...вы были смелым и решительным...

3 этап: повторное проигрывание ситуации с построением модели поведения в условиях реальной опасности, развитие требуемых для боя качеств.

Инструктор:

теперь вспомните ситуацию и представьте, как бы в ней действовал идеальный воин..., попробуйте вжиться в его образ...и еще раз мысленно проиграйте всю ситуацию в новом образе.

4 этап: самовнушение уверенности в своих силах, смелости и готовности действовать в самых сложных ситуациях боевой деятельности.

Руководитель:

вы слышите меня и будете мысленно повторять за мной фразы, которые я буду произносить.

3 раза - Я спокоен и уверен в любой обстановке.

3 раза - Я смел и ловок в бою.

3 раза - Я все могу.

3 раза - Я выполню любую боевую задачу.

3 раза - Я все могу.

вы хорошо слышите мой голос... и сейчас каждый из вас начнет мысленно считать до десяти...повторяя после каждой цифры фразу "Я ВСЕ МОГУ"... и на счет "десять" ваши глаза откроются ... (инструктор громко и медленно начинает считать до десяти).

5 этап: рациональный разбор ситуации, проведение свободной дискуссии.

После того, как военнослужащие откроют глаза, руководитель занятия приступает к последнему этапу СОПТ. Он проводится в форме свободной

дискуссии. Каждый военнослужащий высказывает свое мнение о ситуации, возможных вариантах ее развития, способах поведения в подобных условиях.

В заключение каждый участник может поделиться своими впечатлениями о проведенной тренировке.

Целесообразно, чтобы на этапе подготовки к выполнению боевой задачи проводилось 6-8 СОПТ. Такое число способствует развитию первичных навыков самогипноза, что сокращает время на проведение тренировок и повышает их эффективность.

ПРИЛОЖЕНИЕ Й

ПСИХОТРЕНИНГ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ СОТРУДНИКА

Как отмечалось ранее специальные методы психологической подготовки направляются и на развитие, укрепление профессионально значимых качеств сотрудников. С их помощью можно тренировать некоторые психические познавательные процессы (внимание, память, представления и т.д.), развивать и укреплять такие личностные качества как смелость, решительность, упорство в достижении цели, самообладание и т.п. В этих целях может быть использован психотренинг качеств как специальный метод психологической подготовки.

Условно последовательность проведения психотренинга качеств (ПК) можно разделить на три блока:

1. БЛОК. Достижение состояния погружения.
2. БЛОК. Собственно ПК.

В отличие от предыдущих методов в данный блок включаются только формулы-цели. В качестве "целей" выбираются те качества, которые будут отрабатываться сотрудниками. Каждая формула-цель при проговаривании должна сопровождаться определенными образными представлениями поведения, в котором проявляется тренируемое качество. Сотрудник как бы конструирует свои поступки, создает желаемую модель поведения. При этом ситуации, которые представляет себе сотрудник, могут либо задаваться ему руководителем, если ПК поводится в группе и цели его строго обозначены, либо произвольно выбираются самим сотрудником исходя из своего личного опыта в соответствии с теми целями, которые он сам себе ставит.

Каждая формула-цель должна проговариваться шесть-восемь раз.

Смысл ПК заключается в том, что созданная модель поведения, при возникновении ситуации требующей ее реализации, будет "включаться" с большей вероятностью, чем если бы она не отрабатывалась заранее.

3. БЛОК. Выход из состояния погружения.

Выход из состояния погружения осуществляется стандартно, как в ранее описанных методах.

В таблице (1) приводятся некоторые формулы самовнушения, которые могут быть использованы в процессе ПК для укрепления и развития профессионально важных качеств сотрудников. Данные формулы относятся к формулам-целям и при проведении ПК включаются во второй блок.

Список качеств может быть продолжен. В таблице приведены только некоторые качества и формулы-цели, которые могут быть использованы в процессе ПК. Конкретизация перечня качеств зависит от требований специальности предъявляемой к сотруднику.

Составление формул-целей подчиняется определенным правилам, которые необходимо учитывать при разработке вариантов ПК. К основным из них можно отнести:

1. Формулы-цели должны быть краткими и в наиболее концентрированной форме должны передавать цель, которую необходимо достигнуть.
2. Формулы-цели должны иметь по возможности позитивный характер.
3. Формулы-цели составляются без частицы не.

ПК может включаться в плановые занятия по боевой подготовке и проводится, как правило, в конце занятия в течении десяти минут. Кроме этого, для его проведения может выделяться специальное время на самоподготовке, в часы проведения культурно-массовых мероприятий. Наиболее эффективен ПК тогда, когда он проводится самостоятельно по собственной инициативе сотрудника, а это возможно если данный метод заинтересовал его и он понял все его возможности. Для самостоятельных занятий наиболее подходящим является вечернее время непосредственно перед засыпанием.

В целом весь арсенал специальных методов наиболее целесообразно использовать при подготовке специалистов подразделений, которые решают наиболее сложные задачи (разведчики, оперативники, снайперы и т.д.), но это не означает того факта, что они не могут быть применены для подготовки сотрудников по другим специальностям.

Таблица 1 - Формулы-направленные на совершенствование некоторых профессионально-значимых качеств сотрудников

№	Качества	Формулы-цели
	скорость реакции на зрительные, слуховые раздражители	обладаю мгновенной реакцией реакция молниеносна обладаю реакцией кобры реакция своевременная
	точное различение звуковых раздражителей	точно различаю все звуки легко определяю любой звук обладаю совершенным слухом слух предельно обостряется по моему приказу я совершенно равнодушен к посторонним звукам посторонний шум помогает сосредоточиться
	выносливость зрительного анализатора и острота зрения	взгляд спокоен, свободен и ясен глазное дно приятно теплое глаза все видят отчетливо и резко легко различаю детали обстановки легко определяю замаскированные объекты"
	переносимость длительного воздействия сильных шумовых раздражителей	сильные звуки мне безразличны я сосредоточен, благодаря постоянному шумовому воздействию легко переношу постоянный шум постоянный шум помогает сосредоточиться
Психологические качества (психические познавательные процессы)		
	длительное сохранение концентрированного внимания	я предельно сосредоточен замечаю все мельчайшие детали явлений, обстановки мое внимание обострено способен долго концентрировать внимание легко управляю своим вниманием легко и долго могут быть внимательным
	быстрое запоминание зрительной или слуховой информации	легко и быстро запоминаю любую информацию память работает легко, без усилий обладаю прекрасной памятью любая информация запоминается быстро и точно быстро запоминаю и точно воспроизвожу управляю памятью, запоминаю без усилий
	способность не ослаблять внимание под влиянием испуга или других отрицательных эмоций	опасность усиливает внимание внезапная опасность обостряет внимание внезапные сильные звуки помогают концентрировать внимание испуг усиливает внимание
(психические свойства)		
	смелость	опасность мобилизует мои силы контролирую страх преодолею боязнь и страх я готов к опасностям я бесстрашен действую на перекор опасности смелого пуля боится я победил страх
	самообладание и выдержка	контролирую себя в любой обстановке трудности и опасность закаляют меня

		<p>владею собой в любой ситуации самообладание и выдержка опасность и трудности помогают собраться больше опасности больше само обладания</p>
	настойчивость	<p>я достигну любой цели я все преодолею я добьюсь успеха я буду первым нет цели, которую я бы не достиг упорному все доступно я упорный</p>
	Уверенность в себе, в своих силах	<p>я все могу я все преодолею мне все по плечу я справлюсь всегда и везде я уверен в себе хладнокровен и уверен в себе</p>
	решительность	<p>действую хладнокровно и решительно я решителен действую без колебаний я готов к действиям как сжатая пружина</p>