

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 (психологические науки)

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание ученой степени
кандидата психологических наук

Москва – 2023

Работа выполнена на кафедре общей психологии и психологии труда Автономной некоммерческой организации высшего образования «Российский новый университет»

Научный руководитель

Сорокоумова Елена Александровна

Заслуженный работник высшего образования РФ, профессор, доктор психологических наук, профессор кафедры психологии труда и психологического консультирования ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет»

Официальные оппоненты

Федотов Андрей Юрьевич

доктор психологических наук, профессор, начальник учебно-научного комплекса психологии служебной деятельности ФГКОУ ВО «Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя»

Мусатова Оксана Алексеевна

кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры юридической психологии и права ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет»

Ведущая организация

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тверской государственный университет»

Защита состоится «05» марта 2024 г. в _____ на заседании диссертационного совета по защите диссертаций на соискание ученой степени кандидата наук, на соискание ученой степени доктора наук 75.2.016.01, созданного на базе автономной некоммерческой организации высшего образования «Российский новый университет» по адресу: 105005, г. Москва, ул. Радио, д. 22, конференц-зал (аудитория 523).

С диссертацией и авторефератом можно ознакомиться в научной библиотеке АНО ВО «Российский новый университет» по адресу: 105005, г. Москва, ул. Радио, д. 22 и на сайте АНО ВО «Российский новый университет». Сведения о защите диссертации и автореферат размещены на сайте АНО ВО «Российский новый университет» <http://diss-psy.rosnou.ru/> и на официальном на сайте ВАК Министерства науки и высшего образования РФ: <https://vak.minobrnauki.gov.ru/main>.

Автореферат разослан «__» _____ 2024 г.

Ученый секретарь

С.В. Феоктистова

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность исследования. 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 (Круком В.М., 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 произвольной 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:

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.

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..

Методы 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 произвольной 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» (МЛЮ-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 ЧСС с помощью прибора биологически обратной связи (БОС-пульс).

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. Для выявления достоверности полученных результатов использовались методы математической обработки данных: U-критерий Манна-Уитни, T-критерий Стьюдента.

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 исследования:

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.

Опытно-экспериментальная база исследования. Эмпирическое исследование было проведено в подразделениях силовых структур РФ, в центре спортивной подготовки «Динамо» (г. Орел), СОБР по Рязанской области, в спортивном клубе «Ягуар», в центре дальневосточных единоборств: айкидо и филиппинских боевых искусств, в центре профессиональной подготовки инструкторов по боевой и служебной подготовке для ГУ МВД России по городу Москва. Выборка испытуемых составила 250 человек, в том числе участвовало 12 старших офицеров.

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.

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

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

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

Апробация и внедрение работы. Основные теоретические положения исследования, полученные результаты, выводы обсуждались на заседаниях кафедры психологии труда и психологического консультирования 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, в 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.

Структура и объем диссертации. Текст диссертации изложен на 201 странице (без учета приложений), включает введение, три главы, выводы, заключение, список литературы; 10 приложений на 76 страницах. Список литературы составляет 273 источника, из них 32 - на иностранном языке. Текст иллюстрирован 40 таблицами, 33 рисунками.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Во **введении** диссертационного исследования определена его актуальность, представлены теоретико-методологические основания, названы объект и предмет исследования, определены цель, гипотеза и задачи, описаны методы и выборка, охарактеризованы научная новизна и теоретическая значимость, сформулированы положения, выносимые на защиту, представлены практическая значимость, апробация и внедрение результатов исследования, описаны структура и объем диссертации.

В **первой главе «Проблема формирования произвольной саморегуляции у сотрудников правоохранительных органов»** проведен анализ различных подходов к проблеме саморегуляции в отечественной и зарубежной литературе; определена структура, сущность, механизмы, средства и уровни саморегуляции.

В **первом параграфе «Состояние проблемы и современные исследования изучения саморегуляции»** рассматривается понятие, структура, методы произвольной саморегуляции. Представлен аналитический обзор научных исследований, посвященных саморегуляции, которая рассматривается в контексте наиболее сложных и значимых в науке проблем изучения личности, в целом, и стрессоустойчивости военнослужащих к воздействию критических факторов и условий их деятельности, в частности.

Анализ проблемы саморегуляции выявил многозначность термина «саморегуляция», связанный с отсутствием единого понятия, широким междисциплинарным использованием, многоуровневым формированием и неоднозначным понятием корня «сам».

Несмотря на широкое использование и распространение термина «саморегуляция», по нашим данным, существует более 30-и его различных определений. Причина этого кроется в истории возникновения самого понятия, сложившейся практике его трактовки и использования в различных отраслях науки (философии, лингвистике, биологии, физиологии, психологии, педагогики, кибернетики, акмеологии и пр.) и, конечно, непреходящей актуальности его всё более глубокого изучения.

Впервые термин «саморегуляция» появился в теории автоматического регулирования, в научном направлении техническая кибернетика и обозначал «стабилизацию параметров действующей системы в установленных границах постоянства или изменения» (Солодовников В.В.).

Актуальность субъектного подхода к рассмотрению саморегуляции подтверждается работами Гайдамашко И.В., Иванникова В.А., Секача М.Ф., Сосновского Б.А. и др.

В зарубежной литературе саморегуляция рассматривается в границах управления кибернетической метафоры (Powers, Miller, Galanter, Pribram). Смысловой анализ термина «саморегуляция» позволяет определить две части, но не исключает многозначности. Обобщая исследования ученых, можно говорить, что саморегуляция рассматривается как свойство всех систем человеческого организма в результате реакций, направленных на компенсацию влияния внешнего воздействия для сохранения постоянного уровня внутренней стабильности.

Психическая саморегуляция представляет из себя частный случай саморегуляции. Субъект саморегуляции - человек, обладающий сознанием и самосознанием. Последующее применение данного термина в диссертационном исследовании проведено именно с этих позиций.

В узком же смысле психологическая саморегуляция определяется как произвольное и целенаправленное изменение отдельных психофизиологических функций и психического состояния в целом.

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. Перефразируя определение, предложенное Scott G. Paris и Alison H. Paris, произвольное саморегулирование — это самостоятельность и контроль со стороны индивидуума,

который контролирует, направляет и регулирует действия для достижения поставленной задачи.

Саморегуляции произвольной активности посвящены труды Ананьева Б.Г., Ломова Б.Ф., Леонтьева А.Н., Матюшкина А.М., Петровского А.В., Рубинштейна С.Л., Смирнова А.А. и др. Феномену произвольной саморегуляции посвящены работы зарубежных исследователей, таких как: Хекхаузен Х., Гольвитцер П.М., Куль Ю., Карвер Ч., Шейер М. и др.

К рассмотрению проблемы произвольной саморегуляции обращались в своих работах такие отечественные психологи как Рубинштейн С.Л., Абульханова–Славская К.А., Брушлинский А.В. и др. Теория осознанной саморегуляции поведения отражена в работах Конопкина О.А., Моросановой В.И., Осницкого А.К., Леоновой А.Б., Прыгина Г.С., Степанского В.И. и др.

Для настоящего исследования произвольная саморегуляция рассматривается как способность управления своим психическим состоянием сотрудниками правоохранительных органов, в экстремальных условиях их профессиональной деятельности, реализующаяся в момент осознанности и самоопределения.

Во втором параграфе «Сущность, структура, механизмы, средства и методы произвольной саморегуляции» представлена классификация способов психической регуляции, рассматриваются методы саморегуляции. Различные направления и способы непосредственного управления и регуляции отражены 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. Появлению психотехник самовоздействия мы обязаны Алиеву Х.М., Алексееву А.В., Гольдваргу И.А., Богаевой А.И., Гуревичу К.М., Жданову О.И., Лобзину В.С., Марищуку В.Л., Орлову Ю.М., Ромену А.С., Свядошу А.М. и др. В работах Вяткина Б.А., Голикова Ю.Я., Дикой Л.Г., Костина А.Н., Леоновой А.Б. и др. показано особое значение саморегуляции состояний человека для его профессиональной деятельности, надежности и успешности в экстремальных ситуациях. В ходе теоретического анализа выявлены основные механизмы саморегуляции: концентрация, релаксация, визуализация, самовнушение, рефлексия.

Третий параграф «Осознанность и самоопределение как основа произвольной саморегуляции сотрудников правоохранительных органов» рассматривает проблемы

осознанности и самоопределения в связи с повышением эффективности профессиональной деятельности.

Анализ теоретических подходов классификации видов самоопределения даёт возможность высказать мнение об отсутствии на данный момент его четкой и полной структурной модели. Самоопределение выступает как сложный, динамичный процесс, который протекает в течение всей жизни человека и включает три базовых компонента: активно-деятельностный, ценностно-смысловой и временной, при этом процесс самоопределения тесно связан с процессами принятия решения.

Взаимосвязь осознанности и самоопределения является основой эффективной произвольной саморегуляции.

В четвёртом параграфе «Эффективная саморегуляция как основа нервно-психической устойчивости» на основе анализа научной литературы показано, что исследования нервно-психической устойчивости доказывают взаимосвязь с саморегуляцией. Явлению и понятию нервно-психической устойчивости и устойчивости личности к воздействию условий труда в целом уделяется особое внимание не только в психологической науке. Это обусловлено тем, что устойчивость человека, как таковая, признается учёными одной из наиболее сложных и актуальных научных проблем.

Вторая глава «Экспериментальное исследование произвольной саморегуляции сотрудников правоохранительных органов» представляет описание исследования, направленного на изучение произвольной саморегуляции, состоит из двух параграфов.

В первом параграфе «Организация, этапы и методики исследования» описана цель исследовательской деятельности, гипотеза и задачи экспериментального исследования.

Исследование проводилось на базах силовых структур, центра спортивной подготовки «Динамо» (г. Орел), СОБР по Рязанской области, спортивного клуба «Ягуар», центра дальневосточных единоборств: айкидо и филиппинских боевых искусств, центра профессиональной подготовки инструкторов по боевой и служебной подготовке ГУ МВД России по городу Москва.

В исследовании приняло участие 250 сотрудников правоохранительных органов, в том числе участвовало 12 старших офицеров. Для проведения исследования был подобран психодиагностический комплекс: «Многоуровневый личностный опросник»

(МЛО-АМ) (Маклаков А.Г., Чермянин С.В.), опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССП) (Моросанова В.И.), экспресс-методика «Прогноз-2» для оценки нервно-психической неустойчивости (Рыбников В.Ю.), шкала оценки внимательности и осознанности в повседневной жизни «Mindful Attention Awareness Scale» (MAAS) (Brown & Ryan, 2003), 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 ЧСС с помощью прибора биологически обратной связи (БОС-пульс).

Во втором параграфе «Анализ результатов исследования» представлены результаты исследования уровней саморегуляции, осознанности и уровней нервно-психической устойчивости и способности регулировать уровень ЧСС.

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 большинство сотрудников, принявшим участие в исследовании (70%), имея низкий, ниже среднего и средний уровень НПУ, находились в зоне риска, что могло негативно сказаться на выполнении ими служебных задач по охране правопорядка.

При этом анализ результатов, полученных с помощью методики «Адаптивность», показал, что 24,8% сотрудников имели 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%, ниже среднего – у 52,4%. 5,6% сотрудников отличались низкой, 30,4% - средней поведенческой регуляцией (ПР)», у 22,8% - она была развита на уровне ниже среднего, у 41,2% - выше среднего.

Данные результаты говорят о том, что большинство обследованных сотрудников правоохранительных органов имели 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, подтверждал попадание их в группу риска (таблица 1).

Таблица 1 - Уровни нервно-психической устойчивости, характеристик адаптивности сотрудников (в%)

Уровень	НПУ	ПР	МН	КП	ЛАП
Низкий	3,6	5,6	-	-	35,2
Нж.среднего	24	22,8	-	-	52,4
Средний	42,8	30,4	4,8	24	12,4
Вш.среднего	29,6	41,2	95,2	75,2	-

С помощью методики «Стиль саморегуляции поведения» у 57,6% 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; способны гибко и адекватно реагировать на изменение условий, уверенно чувствовать себя в незнакомых ситуациях; осознанно формулировать и достигать целей. 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% сотрудников, принявшим участие в исследовании, свойственен средний уровень моделирования, т.е. наличие способности 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 имели средне развитую самостоятельность при планировании деятельности и поведения, организации работы по достижению выдвинутой цели, контроле за ходом ее выполнения, анализу и оценке промежуточных и конечных результатов деятельности; 56,2% - средний уровень оценивания результатов, развитости и адекватности самооценки, критичности своих действий, способности к выявлению ошибок (таблица 2).

Таблица 2 - Уровни стиля саморегуляции поведения сотрудников (в%)

Уровень	Планирование	Моделирование	Программирование	Оценивание	Гибкость	Самостоятельность	Общая саморегуляция
Низкий	0,8	4,8	1,6	2	9,6	29,2	1,6
Средний	41,6	67,2	77,6	56,8	70,4	61,6	48,4
Высокий	57,6	28	20,8	41,2	20	9,2	50

При помощи «Шкалы внимательности и осознанности (Mindful Attention Awareness Scale - MAAS)» у подавляющего большинства - 94,8% - испытуемых сотрудников правоохранительных органов, принявших участие в исследовании, была обнаружена средняя осознанность своих действий и когнитивных процессов и только у 3,6% ее высокий ее уровень (при этом низкий уровень 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, т.е. умения выразить в словах эмоции, ощущения, мысли (шкала F1); у 56% из них был обнаружен средний уровень безоценочности - отсутствия личностной привязки по отношению к опыту (шкала F2). 50,4% респондентов имели средний уровень нереагирования - способности выполнять поставленную задачу в независимости от возникающих мыслей (шкала F3); 68,8% - такой же уровень осознанности, который проявлялся в умении концентрироваться и действовать осознанно (шкала F4), и 48,4% - наблюдения, т.е. внимания к мыслям, ощущениям и чувствам (шкала F5) (таблица 3).

Таблица 3 - Уровни внимательности и осознанности сотрудников (в%)

Уровни	MAAS	FFMQF1	FFMQF2	FFMQF3	FFMQF4	FFMQF5
Низкий	1,6	0,4	-	-	-	1,2
Нж.среднего	-	20,8	4,8	7,2	7,2	46,8
Средний	94,8	62,8	56	50,4	68,8	48,4
Высокий	3,6	16	39,2	42,4	24	3,6

При определении способности сотрудников регулировать ЧСС в среднем были обнаружены лишь 1-2 успешных попытки из 5. Это свидетельствует о том, что сотрудники правоохранительных органов, принявшие участие в исследовании, испытывали затруднения с расслаблением и невысоко или слабо развитые умения осознанно управлять своим состоянием с помощью имеющихся навыков саморегуляции.

Таким образом, анализ представленных результатов исследования показал, что большая часть сотрудников правоохранительных органов, принявших в нем участие, имели средний уровень нервно-психической устойчивости, осознанности, саморегуляции при невысокой способности регулировать уровень ЧСС и личностном адаптационном потенциале.

В третьей главе «Формирование произвольной саморегуляции сотрудников правоохранительных органов» представлена программа формирования произвольной саморегуляции.

В первом параграфе «Программа формирования произвольной саморегуляции» обосновывается необходимость формирования произвольной саморегуляции в виде специальной программы психологической подготовки сотрудников правоохранительных органов, анализируется разработанная программа, ее структура и содержание основных элементов.

Представленная программа разработана на основе задач и средств общей дидактики, представленных в работах отечественных авторов и адаптированных к особенностям деятельности, профессионального обучения и психологической подготовки сотрудников правоохранительных органов. При этом, в её концепцию было положено принципиальное положение психологии труда о том, что успешность выполнения задач в сложных, экстремальных условиях в значительной мере определяется индивидуально-психологическими особенностями личности работника.

Цель программы заключается в описании и создании на практике оптимальных (организационных, дидактических и методических) условий для решения задач по формированию у сотрудников правоохранительных органов потребности и навыков самостоятельного и успешного использования приёмов произвольной саморегуляции при решении любых задач в самых неблагоприятных условиях и критических ситуациях. Программа состоит из двух частей: ее первая часть ориентирована на общепсихологическую подготовку и включает в себя ознакомление с теорией психологической подготовки, а вторая часть представлена в виде занятий, реализуемых в тренинговой форме.

В ходе тренинговых занятий использовался разработанный нами 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 отсутствуют в служебной деятельности, овладение

высшей формой реализации потенциала специалиста осознается и достигается, интегральная взаиморегуляция всех типов условий и изменений, надежность максимально возможная).

Представленный в программе тренинг основан на психогигиенических и психопрофилактических принципах, имеет четкую внутреннюю структуру, представляя собой систему различных методов, приемов и техник. В ходе его реализации производится поэтапное изучение техник релаксации, концентрации, визуализации, самовнушения, дыхательных практик. Изучение данных техник не является самоцелью, а служит основой для формирования определенного состояния необходимого для выполнения профессиональных задач. Программа рассчитана на 328 часов подготовки и была реализована в виде занятий, которые проходили один раз в 3 месяца, в течение недели (в форме специальных сборов), в течение одного года в рамках повышения квалификации, дополнительного профессионального образования или текущей профессиональной служебной подготовки по месту службы.

Во втором параграфе «Обсуждение и анализ результатов формирующего эксперимента» при помощи сравнения уровней нервно-психической устойчивости, саморегуляции и осознанности, зафиксированных на констатирующем и контрольном этапах, была показана эффективность внедрения программы формирования произвольной саморегуляции сотрудников правоохранительных органов.

В формирующем эксперименте приняли участие 250 сотрудников правоохранительных органов: в экспериментальную группу вошли 129 сотрудников, в контрольную группу 121 сотрудник (среди них были 12 старших офицеров, которые выполняли функцию независимых экспертов и присутствовали на всех занятиях). В произвольном порядке из сотрудников правоохранительных органов были сформированы две группы: контрольная и экспериментальная. Занятия в экспериментальной группе проходили по подгруппам по разработанной программе. Результаты констатирующего и формирующего экспериментов были проанализированы, результаты анализа представлены в таблице 4.

Таблица 4 - Уровни характеристик НПУ, адаптивности, характеристик стиля саморегуляции поведения, осознанности сотрудников (в%) на констатирующем и контрольном этапах исследования

Шкала	Уровень	Контрольная до тренинга / после тренинга	Экспериментальная до тренинга / после тренинга	U-критерий Манна Уитни до / после
НПУ	низкий	2,5/0,8	4,7/0	0,164/0,000
	нж.сред	20,7/31,4	27,1/9,3	
	средний	43,8/38,0	41,9/34,1	
	выш.ср.	33,1/29,8	26,4/56,6	
Поведенческая регуляция	низкий	4,13/7,44	6,98/0	0,174/0,000
	нж.сред	22,31/22,31	23,26/12,40	
	средний	31,40/30,58	39,46/25,58	
	выш.ср.	42,15/39,67	40,31/62,02	
Моральная нормативность	низкий	0/0	0/0	0,089/0,602
	нж.сред	0/0	0/0	
	средний	5,79/6,61	3,88/3	
	выш.ср.	94,21/93,39	96,12/96,90	
Коммуникативный потенциал	низкий	0/0	0/0	0,722/0,000
	нж.сред	0/0	0/0	
	средний	26,45/34,71	23,26/10,85	
	выш.ср.	73,55/65,29	76,74/89,15	
Личностный адаптивный потенциал	низкий	32,23/35,54	37,98/15,50	0,185/0,000
	нж.сред	52,89/52,07	51,94/62,02	
	средний	14,88/12,40	10,08/19,38	
	выш.ср.	0/0	0/3,10	
Планирование	низкий	0,83/0	0,83/0,83	0,819/0,026
	средний	40,50/42,98	45,45/33,06	
	высокий	58,68/57,02	60,33/72,73	
Моделирование	низкий	7,44/9,09	2,48/1,65	0,411/0,000
	средний	61,16/71,07	77,69/62,81	
	выш.ср.	31,40/19,83	26,45/42,15	
Программирование	низкий	3,31/2,48	0/0	0,160/0,170
	средний	71,90/64,46	88,43/71,90	
	выш.ср.	24,79/33,06	18,18/34,71	
Оценивание	низкий	4,13/1,65	0/0,83	0,79/0,116
	средний	45,45/51,24	71,90/45,45	
	выш.ср.	50,41/47,11	34,71/60,33	
Гибкость	низкий	12,40/14,05	7,44/7,44	0,013/0,057
	средний	62,81/59,50	82,64/74,38	
	выш.ср.	24,79/26,45	16,53/24,79	
Самостоятельность	низкий	23,97/24,79	36,36/10,74	0,165/0,000
	средний	68,60/64,46	58,68/57,85	
	выш.ср.	7,44/10,74	11,57/38,02	
Общая саморегуляция	низкий	3,31/5,79	0/0	0,124/0,000
	средний	38,84/38,84	61,16/20,66	
	выш.ср.	57,85/55,37	45,45/85,95	

Продолжение таблицы 4

MAAS	низкий	0,83/1,65	2,48/0	0,060/0,000
	средний	96,69/90,91	99,17/79,34	
	высокий	2,48/7,44	4,96/27,27	
FFMQ F1	низкий	0,83/0,83	0/0	0,125/0,043
	нж.сред	24,79/19,83	18,18/12,40	
	средний	61,98/70,25	67,77/72,73	
	высокий	12,40/9,09	20,66/21,49	
FFMQ F2	низкий	0/0	0/0	0,376/0,000
	нж.сред	5,79/6,61	4,13/0,00	
	средний	54,55/62,81	61,16/46,28	
	высокий	39,67/30,58	41,32/60,33	
FFMQ F3	низкий	0/0	0/0	0,186/0,541
	нж.сред	9,92/8,26	4,96/4,96	
	средний	40,50/45,45	63,64/59,50	
	высокий	49,59/46,28	38,02/42,15	
FFMQ F4	низкий	0/1,65	0/0	0,282/0,005
	нж.сред	7,44/4,96	7,44/0	
	средний	63,64/61,16	78,51/63,64	
	высокий	45,45/32,23	20,66/42,98	
FFMQ F5	низкий	1,65/1,65	0,83/0	0,385/0,000
	нж.сред	47,11/43,80	49,59/26,45	
	средний	49,59/50,41	50,41/73,55	
	высокий	1,65/4,13	5,79/6,61	

Данные, представленные в таблице, свидетельствуют о том, что в экспериментальной группе произошли положительные изменения после реализации мероприятий программы. Анализ полученных данных свидетельствует о том, что уровень нервно-психической устойчивости и осознанности в экспериментальной группе повысился.

В ходе дальнейшего исследования с помощью методики (Бос-пульс) было зафиксировано развитие у сотрудников правоохранительных органов умения управлять ЧСС в определенных условиях, т.е. применение на практике полученных в процессе занятий знаний. На начальном этапе констатирующего эксперимента был выявлен уровень управления ЧСС у испытуемых - 122 балла, т.е. 122 успешных попытки понизить ЧСС. В свою очередь результате формирующего эксперимента ЧСС оценивалась в 474 балла, т.е. успешность управления ЧСС возросла.

В результате формирующего эксперимента были достигнуты статистически значимые изменения по большинству показателей, за исключением показателей: шкалы

«моральная нормативность» по методике «Адаптивность», шкалы «Программирование», «Оценивание» и «Гибкость» по методике «ССП-98» и шкалы «F3» по методике «FFMQ».

Все остальные показатели экспериментальной и контрольной группы, прошедшие сравнение после экспериментального воздействия, имеют статистически значимые различия по критерию Стьюдента и U-критерию Манна-Уитни.

В заключении диссертации представлены итоги проведенного исследования, определена практическая и научная значимость, сформулированы выводы и практические рекомендации.

Результаты исследования позволили сформулировать выводы:

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.

Основные положения и результаты диссертационного исследования отражены в следующих публикациях автора:

Публикации в изданиях, рекомендованных ВАК Минобрнауки РФ:

1. Лаптев Р.В. Аспекты моделирования психологических условий обучения и развития способности сотрудников правоохранительных органов к произвольной саморегуляции // Психолого-педагогический поиск. 2023 № 4 (68). С. 211-218.
2. Лаптев Р.В., Устюжанин Н.Н. Участие в проблемно-интегративных тренингах как условие оптимального развития навыков осознанной произвольной саморегуляции у сотрудников правоохранительных органов // Вестник ТвГУ. Серия "Педагогика и психология". 2023 № 3 (64). С. 66-75.
3. 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.
4. Сорокоумова С.Н., Лаптев Р.В. Теоретические аспекты исследования произвольной саморегуляции и нервно-психической устойчивости у сотрудников

правоохранительных органов // Учёные записки Российского государственного социального университета. 2020 № 3 (156). С. 5-12.

5. 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.

Статьи в сборниках научных трудов и материалов конференций

1. Лаптев Р.В. Произвольная психическая устойчивость сотрудников правоохранительных органов: проблемы взаимодействия психических явлений и понятий // Категория «Социального» в современной педагогике и психологии // Материалы 8-й всероссийской научно-практической конференции с дистанционным и международным участием: 9-10 июня 2020 г. / отв. ред. А.Ю. Нагорнова. – Ульяновск: Зебра, 2020. – С. 439-441.

2. Лаптев Р.В. Осознание и самоопределение в потребности развития навыков произвольной саморегуляции // Психология здоровья в образовательном процессе // Материалы IV региональной научно-практической конференции (с использованием дистанционных технологий): 27 октября 2023 г. / под ред. Липатова В.А. – Курск: КГМУ, 2023. – С. 23-28.