

*Вестник Челябинского государственного университета. Образование и здравоохранение. 2023. № 3 (23). С. 15–20. ISSN 2409-4102 (print)*

*Bulletin of Chelyabinsk State University. Education and Healthcare. 2023;(3(23):15-20. ISSN 2409-4102 (print)*

Научная статья

УДК 159.9

doi: 10.47475/2409-4102-2023-23-3-15-20

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИЁМОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ (на примере обучения сотрудников полиции в центре профессиональной подготовки)**

**Сергей Николаевич Кондратенков**

Центр профессиональной подготовки ГУ МВД России по Челябинской области, Челябинск, Россия, dr.sergiusk@yandex.ru

**Аннотация.** Рассмотрены основные аспекты использования в учебном процессе приёмов психологической саморегуляции и психологической коррекции, сформированные в результате практического опыта. Интеграция психологических техник в учебный процесс позволяет ускорить освоение профессионально важных навыков, выполнение которых предполагает эмоционально сложные условия, и формировать оптимальный эмоциональный фон у обучаемых.

**Ключевые слова:** аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка, психологическая саморегуляция, психологическая подготовка, учебный процесс, развитие навыков

**Для цитирования:** Кондратенков С. Н. Использование приёмов психологической саморегуляции и психологической коррекции в учебном процессе (на примере обучения сотрудников полиции в центре профессиональной подготовки) // Вестник Челябинского государственного университета. Образование и здравоохранение. 2023. № 3 (23). С. 15–20. doi: 10.47475/2409-4102-2023-23-3-15-20.

Original article

**USING THE METHODS OF PSYCHOLOGICAL SELF-REGULATION AND PSYCHOLOGICAL CORRECTION IN THE EDUCATIONAL PROCESS (on the example of training police officers at the vocational training center)**

**Sergey N. Kondratenkov**

Vocational Training Center of the Main Directorate of the Ministry of Internal Affairs of Russia for the Chelyabinsk Region, Chelyabinsk, Russia, dr.sergiusk@yandex.ru

**Abstract.** The article deals with the main aspects of using the methods of psychological self-regulation and psychological correction in the educational process, formed as a result of practical experience. The integration of psychological techniques into the educational process makes it possible to accelerate the development of professionally important skills, the fulfillment of which requires emotionally difficult conditions, and to form an optimal emotional background for students.

**Keywords:** autogenic training, ideomotor training, psychological self-regulation, psychological preparation, educational process, skills development

**For citation:** Kondratenkov SN. Using the methods of psychological self-regulation and psychological correction in the educational process (on the example of training police officers at the vocational training center). *Bulletin of Chelyabinsk State University. Education and Healthcare.* 2023;(3(23):15-20. doi: 10.47475/2409-4102-2023-23-3-15-20. (In Russ.).

## Введение

Профессиональная подготовка сотрудника полиции является важнейшей задачей образовательных организаций системы МВД России. Поиск наиболее эффективных способов и методов повышения качества образования сотрудников продолжается постоянно. Знания, умения и навыки современного полицейского являются гарантом успешного выполнения им профессиональных задач в различных ситуациях.

Очевидны отличия между понятиями «знать» и «уметь», «знание» и «навык». Для успешного освоения навыка недостаточно только точно запомнить нужную информацию. Навык нужно «наработать». Нарботка требует времени. Кроме того, во многих видах практической деятельности, особенно связанных с экстремальными ситуациями, на результат действий заметно влияет эмоциональное состояние человека. Иными словами, необходимый результат на практике достигается, если действия выполнены в нужном эмоциональном состоянии. Поэтому актуально умение создавать и поддерживать у себя необходимое эмоциональное состояние.

## Основная часть

Любой учебный процесс требует не только времени и упорства, но и методического обеспечения, а также учёта индивидуальных особенностей обучаемого, включая эмоциональную сферу. Однако обучение профессиональным навыкам значительного количества людей нередко возможно только в групповой форме, осложняющей индивидуальный подход.

Мнение о том, что «профессионал должен учиться всю жизнь», является вполне логичным, но «правильно подобранная» методика обучения должна давать заметный результат в разумные сроки.

Для профессионального обучения сотрудников полиции перечисленные особенности учебного процесса вполне актуальны. Естественное стремление преподавателя лучше подготовить слушателя центра профессиональной подготовки побуждает искать способы более качественного обучения и преодолевать возникающие затруднения. Исходя из личного опыта работы, многолетней практики в области служебной психологии, была разработана методика, учитывающая особенности обучения сотрудников органов внутренних дел, получившая наименование «Глубокая релаксация». Это комбинация уже известных методов обучения психологической саморегуляции и пси-

хологической помощи, отработанных как в боевых условиях, так и в условиях учебных занятий.

Формат данной статьи не позволяет привести полное описание техники выполнения «Глубокой релаксации», но вместе с тем даёт возможность рассмотреть основные концептуальные идеи обучающего аспекта данного метода, апробированные в ходе его практического применения.

**Некоторые особенности обучения практическим навыкам на примере профессионального обучения сотрудников органов внутренних дел.** Профессиональная деятельность сотрудника полиции требует способности эффективно действовать в состоянии стресса, обусловленного экстремальными ситуациями, возникающими при выполнении им служебных обязанностей. Для решения части служебных задач сотруднику бывает недостаточно просто знать последовательность своих действий. Сотрудник должен находиться в нужном эмоциональном состоянии, контролировать его, а ещё лучше уметь создавать у себя соответствующее эмоциональное состояние, когда этого требует возникшая экстремальная ситуация. При употреблении словосочетания «психологическая саморегуляция сотрудника» часто речь идёт именно о таком навыке.

В качестве примера в данной статье будет рассмотрена огневая подготовка — обучение владению табельным оружием (ПМ-9мм). Возможно использование метода «Глубокая релаксация» при обучении и другим навыкам. Для успешного пресечения общественно опасных преступлений сотруднику полиции необходимы навыки владения табельным оружием, применения специальных средств и приёмов борьбы не в тире или спортзале, а в экстремальных ситуациях служебной деятельности. Для этого требуются такие качества, как стрессоустойчивость, самоконтроль, способность быстро принимать решения и реалистично и хладнокровно оценивать быстро изменяющуюся обстановку. Приведённый перечень качеств не является исчерпывающим. Найти кандидата на службу с «готовым полным набором» необходимых качеств получается далеко не всегда. Кроме того, существуют такие негативные явления, связанные со служебной деятельностью, как эмоциональное выгорание, профессионально-нравственная деформация и т. п., которые могут нивелировать уже имеющиеся профессионально значимые качества. Поэтому очевидна потребность в методиках обучения и психологической саморегуляции, способных развить, дополнить и компенсировать необходимые качества личности.

В экстремальной ситуации человек обычно действует по автоматизированным программам: либо заранее наработанным до автоматизма, либо по автоматическим программам, заложенным природой (инстинктами). Нарботка необходимых автоматизмов является одним из способов повышения эффективности действий в экстремальной ситуации, поэтому подготовка сотрудников органов внутренних дел должна включать в себя методики, вырабатывающие специфические навыки до автоматизма в приемлемые сроки.

Дефицит времени и наличие перегрузок в работе являются одной из типичных особенностей служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел. Таковы особенности несения службы. При этом сотрудники для решения служебных задач в современных условиях должны иметь хорошую профессиональную подготовку, включающую в себя знания и навыки. Такая подготовка требует значительных затрат сил и времени. Регулярно находить время и силы для систематического совершенствования своих знаний, навыков и умений, решая при этом одновременно служебные и бытовые задачи, для многих сотрудников достаточно проблематично. Кроме того, каждый сотрудник на любом сроке службы является индивидуальностью со своей биографией, жизненным и профессиональным опытом, способностями, ранее приобретёнными навыками и различной мотивацией к обучению.

**Аспекты практического применения приёмов психологической саморегуляции и психологической коррекции в учебном процессе.** Метод «Глубокая релаксация» возник в процессе обучения сотрудников органов внутренних дел приёмам психологической саморегуляции, предусмотренным программой профессионального обучения. Основной методикой психологической саморегуляции была выбрана аутогенная тренировка [4]. Данная методика является одной из наиболее «старых», «традиционных» методик психологической саморегуляции с доказанной эффективностью и официально рекомендована психологической службой МВД России для использования сотрудниками органов внутренних дел. Аутогенная тренировка не предполагает обязательного «раскрытия своих слабостей и проблем» штатному психологу, чего большинство сотрудников избегает. Плюсом аутогенной тренировки является возможность её использования в работе с группой, когда инструктор проговаривает вслух последовательность действий, а участники группы просто их выполняют.

В ходе практической деятельности в качестве психолога, а впоследствии преподавателя психологии, к автору статьи неоднократно обращались сотрудники с просьбой помочь преодолеть волнение и внутреннюю тревогу в различных ситуациях профессионального обучения и служебной деятельности. Например, молодой сотрудник, проходящий профессиональное обучение после поступления на службу, обратился с просьбой помочь ему преодолеть волнение и излишнее напряжение при стрельбе из табельного оружия. Сотрудник выучил последовательность действий и правильно её воспроизводил, если знал, что оружие не заряжено. Однако при практической стрельбе боевыми патронами сотрудник «дёргал» спусковой крючок, из-за чего пули уходили в сторону от мишени. Эмоциональное состояние, возникающее у сотрудника в подобных случаях, не всегда обозначалось им как явно негативное. Иногда оно описывалось как азарт, кураж, стремление обязательно попасть в мишень. Однако такое состояние мешало правильно работать со спусковым крючком. Обучение сотрудника «классическому варианту» аутогенной тренировки в подобных случаях не всегда приносило заметный результат. Во-первых, не все сотрудники могли быстро освоить аутогенную тренировку на уровне, достаточном для самостоятельного эффективного применения в ходе практических стрельб. Мотивация для освоения аутогенной тренировки на таком уровне тоже была не у всех. Во-вторых, отрицательные эмоции, вызванные ожиданием неудачи, нередко были сильнее, чем положительный эмоциональный эффект от аутотренинга. В-третьих, правильная последовательность действий при работе с боевым оружием тоже формируется не сразу. Дополнительная проработка правильной последовательности действий принесёт только пользу.

С целью повышения эффективности развития необходимых навыков у сотрудников «классический» вариант аутогенной тренировки был дополнен элементами других методик. Важной составляющей таких дополнений являются элементы идеомоторной тренировки и методики «воссоздающей визуализации» [1]. «Идеомоторная тренировка — это мысленное воспроизведение изученных приёмов и действий, направленное на закрепление двигательных навыков, поддержание у стрелка состояния готовности выполнять упражнения» [2. С. 394]. В приведённом примере инструктор побуждает обучаемого детально представлять, как он (обучаемый) правильно выполняет нужные действия. Однако самостоятельная

идеомоторная тренировка требует навыка и мотивации. Если правильную последовательность действий инструктор проговаривает группе обучаемых в ходе аутогенного погружения, то появляется возможность ускорить осмысленную наработку правильных действий сразу у различных по уровню подготовки и мотивации обучаемых. Ещё это позволяет преподавателю совместить две темы по разным учебным дисциплинам в одном занятии, а значит, более эффективно использовать учебное время. В ходе практической работы с визуализацией и идеомоторной проработкой действий стрелка стала очевидна необходимость детального описания последовательности действий в сочетании с описанием нужного эмоционального состояния и ощущений во всех трёх модальностях (визуальной, аудиальной и кинестетической). Это способствует более глубокому погружению в образ визуализируемой ситуации и позволяет нивелировать индивидуальные особенности восприятия обучаемых при групповой форме работы. Одной из целей данного дополнения аутогенной тренировки является восприятие обучаемым визуализируемой ситуации так, «как это делает опытный стрелок», с ясным представлением им не только действий, но и эмоционального состояния, и даже ощущений в теле. Ощущения и эмоции «опытного стрелка» были составлены на основании экспертных мнений инструкторов и спортсменов-стрелков, в том числе имеющих боевой опыт. По мнению автора, более эффективным является применение такой формы обучения до первых практических стрельб, нередко провоцирующих появление негативных эмоций.

Однако в отдельных случаях выраженный негативный эмоциональный фон, связанный с оружием, не позволял воссоздать у обучаемого нужную визуализацию, эмоциональное состояние и ощущения. Одно из типичных высказываний в подобных случаях: «Всё было хорошо, пока вы не сказали про оружие». В реальности нередко на первое занятие по саморегуляции попадали сотрудники, уже получившие негативный опыт с оружием: «Я больше всех старался и ни разу не попал в мишень». Народная мудрость гласит, что «ложка дёгтя портит бочку мёда». Положительная эмоция должна быть в несколько раз сильнее отрицательной, чтобы изменить эмоциональный фон на положительный, поэтому перед визуализацией и идеомоторной тренировкой были включены элементы методики «Символдрама» [3], а именно мотивы основной ступени, естественно, с более массовым использованием интервенции. Дополни-

тельно, для преодоления возможного негативного эмоционального фона, был добавлен приём диссоциации: когда, например, обучающемуся в начале и в конце визуализации предлагается представить работу с оружием в виде учебного фильма, который он смотрит на экране, находясь в уютном и безопасном месте. При выраженном негативном эмоциональном фоне фильм можно «сделать чёрно-белым». Такая комбинация психологических приёмов, чаще используемых для психотерапии и психокоррекции, позволяет создать у группы обучаемых достаточно выраженный эмоционально-ресурсный фон, похожий на нужное для успешных действий обучаемого эмоциональное состояние. Используя различные мотивы основной ступени символдрамы и элементы других техник психокоррекции, инструктор может моделировать создаваемый у обучаемых эмоциональный фон под конкретную ситуацию, которая сразу после этого будет визуализирована и идеомоторно проработана. При систематической наработке по приведённой схеме возможна ассоциация созданного эмоционального фона и выполнения алгоритма действий вместе с визуализируемой ситуацией их выполнения у обучаемого. Такой результат позволит обучаемым быстрее освоить навык и быть в подходящем эмоциональном состоянии.

В целом получилась в определённом смысле «модульная» схема, позволяющая менять «блоки», гибко адаптируя работу под конкретную группу обучаемых или конкретную задачу.

**Сведения об эффективности.** Эффективность в создании положительного эмоционального фона у группы обучаемых приёмам психологической саморегуляции была целью автора статьи ещё до включения в работу идеомоторной тренировки. Кроме большей эффективности, заметный результат после первого занятия повышал мотивацию к дальнейшему изучению саморегуляции и психологии в целом. «Взрослого человека нельзя научить, но ему можно помочь научиться». Использование в состоянии аутогенного погружения мотивов основной ступени заметно усилило эффект создания эмоционально-ресурсного состояний. В течение 2015 г. проводилось изучение субъективной оценки самочувствия сотрудников, проходящих обучение по программам профессиональной подготовки и повышения квалификации. Изучение проходило методом анонимного анкетирования сразу после практического занятия по психологической саморегуляции. В анкете предлагалось оценить по пятибалльной шкале своё самочувствие до и после «глубокой релакса-

ции», а также дать оценку эффективности метода. Было опрошено 96 обучаемых сотрудников. Из 96 опрошенных 79 (82 %) отметили улучшение своего самочувствия, в основном до максимальных 5 баллов. Из 17 опрошенных, не отметивших улучшения своего самочувствия, 9 сотрудников отмечали максимальные значения своего самочувствия в 5 баллов как до, так и после релаксации. Лишь у 8 сотрудников (8 %), принявших участие в анкетировании, самочувствие не улучшилось. Никто из опрошенных сотрудников не отметил ухудшения своего самочувствия после «Глубокой релаксации» (экологичность) (см. таблицу).

**Средний балл оценки эффективности воздействия**

Вопросы анкеты	Средний балл
Ваше самочувствие до «Релаксации»	3,505263
Ваше самочувствие после «Релаксации»	4,705263
Ваша оценка эффективности «Релаксации»	4,726316

В правой колонке указаны значения среднего балла оценки, выставленной участниками анкетирования. Можно заметить, что опрошенные отмечают улучшение самочувствия после «Глубокой релаксации» со средних значений до почти максимально возможных 5 баллов. Так же высоко, близко к максимальным 5 баллам, оценивается эффективность релаксации. После окончания основной части практического занятия проводилась короткая рефлексия, в ходе которой обязательно были вопросы и пожелания со стороны участников о дополнительном проведении аналогичных занятий.

Работа с сотрудниками, имеющими затруднения в освоении табельного оружия, чаще проводилась в индивидуальном порядке. В семи случаях была возможность оценить результативность метода, предложив сотруднику принять участие в практических стрельбах непосредственно после однократного проведения индивидуального варианта «Глубокой релаксации». В среднем сотрудник увеличивал количество попаданий в мишень на 1–2 из 4 в нескольких сериях. По условиям контрольного упражнения необходимо поразить мишень минимум двумя пулями из четырёх в течение 10 секунд с расстояния 10 метров. В случаях, когда проверить сразу результаты аналогичным способом не представлялось возможным, проводился опрос сотрудника о результатах в последующем. Практически все опрошенные отмечали за-

метное улучшение своего эмоционального состояния при работе с оружием. Выявляется закономерность, что эффект однократного воздействия прогнозируемо снижается со временем. Эмоциональная сфера человека более изменчива, чем навыки, поэтому более быстрый и заметный эффект достигается при работе именно с эмоциональными реакциями. Однако личностные особенности, склонность к ситуативной тревоге, например, является более стойким феноменом. Этим можно объяснить возврат через некоторое время почти к исходным эмоциональным состояниям. Результат от идеомоторной тренировки проявляет себя более медленно, зато даёт более стабильный эффект. В целом ничего нового в этом нет. Очевидно, что если человек вёл малоподвижный образ жизни, а потом 1–2 месяца регулярно посещал спортзал, то его физическая форма немного улучшится. Однако, если потом он прекратит тренироваться и снова начнёт вести прежний образ жизни, то физическая форма постепенно вернётся к прежнему состоянию, но останется моторная память о наработанных движениях. Поэтому возникла гипотеза о целесообразности «работы на опережение», когда блок для огневой подготовки включается в план занятия по изучению приёмов психологической саморегуляции.

Для получения стойкого эффекта нужны систематические занятия, в среднем 2–3 раза в неделю, хотя бы в течение 2–4 недель, проводимые одновременно с практическими стрельбами или даже встроенные в план занятия. Как вариант проведения систематических занятий в условиях небольшого количества часов, предусмотренных в программе для занятий по теме «приёмы психологической саморегуляции», заинтересованным сотрудникам предлагалось продолжать заниматься самостоятельно, используя аудиозапись занятия и периодически связываясь с преподавателем. Аудиозапись преимущественно была сделана на обычном занятии («типовая»), в отдельных случаях делалась индивидуально для конкретного сотрудника. Аудиозапись загружалась в мобильный телефон, и сотрудник, пользуясь наушниками, занимался самостоятельно, в удобное для себя время.

**Заключение**

В итоге необходимо отметить, что специфика профессионального обучения навыкам, предполагающим действия в эмоционально напряжённых и экстремальных условиях, должна сопровождаться работой с эмоциональным фо-

ном и наработкой автоматизмов. Данная мысль не нова и вполне очевидна. Одним из вариантов или составляющей такого дополнения может быть метод «Глубокая релаксация». Данный метод может быть использован для создания оптимального эмоционального фона и ускорения формирования навыков, выполнение которых предполагает эмоционально сложные условия. Достоинствами метода, по мнению автора, являются простота в освоении и использовании, групповая и индивидуальная формы работы, возможность работы в многозадачном режиме и адаптации под особенности группы или поставленной задачи. Техника выполнения «Глубокой релаксации» позволя-

ет выполнять её практически в любых условиях, включая полевые, при отсутствии электричества и какого-либо оборудования. Кроме того, метод достаточно надёжен и «экологичен», то есть даёт достаточно быстро заметный положительный результат и не приводит к возникновению и актуализации психологических проблем у обучаемых. Главный принцип медицины «Не навреди» остаётся вполне актуальным и в учебном процессе. Быстрый положительный результат в форме положительного эмоционального фона также способствует формированию устойчивой мотивации у сотрудников продолжать использовать данную методику.

### Список источников

1. Белкин А. А. Идеомоторная подготовка в спорте. М. : Физкультура и спорт, 1983. 128 с.
2. Ревин Д. А., Рождаев Р. В. Психологическая подготовка стрелка // Актуальные вопросы права, образования и психологии : сб. науч. тр. / Могилёвский институт МВД Республики Беларусь. Могилёв, 2015. Вып. 3. С. 393–396.
3. Лейнер Х. Кататимное переживание образов: Основная ступень. Введение в психотерапию с использованием техники сновидений наяву. М. : Эйдос, 1996. 253 с.
4. Schultz I. N. Übungsheft für das autogene Training. Georg Thieme Verlag. Stuttgart, New York, 1983. 32 p.

### References

1. Belkin AA. Ideomotornaya podgotovka v sporte [Ideomotor training in sports]. Moscow; 1983. (In Russ.).
2. Revin DA, Rozhdaev RV. Psychological training of the shooter. Actual questions of law, education and psychology. Sbornik nauchnyh trudov; Mogilevskiy institut MVD Respubliki Belarus' [Sat. scientific tr. Mogilev Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Republic of Belarus]. Mogilev; 2015. Iss. 3. Pp. 393–396. (In Russ.).
3. Leiner H. Katatimnoye perezhivaniye obrazov: Osnovnaya stupen'; Vvedeniye v psikhoterapiyu s ispol'zovaniyem tekhniki snovideniy nayavu [Catatim experience of images: The main stage; Introduction to psychotherapy using the waking dream technique]. Moscow, Eidos Publ.; 1996. (In Russ.).
4. Schultz IN. Übungsheft für das autogene Training. Stuttgart, New York: Georg Thieme Verlag; 1983.

### Информация об авторе

С. Н. Кондратенков — преподаватель.

### Information about the author

S. N. Kondratenkov — the teacher.

*Статья поступила в редакцию 03.09.2023; принята к публикации 01.10.2023.*

*The article was submitted 03.09.2023; accepted for publication 01.10.2023.*

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

The author declares no conflicts of interests.