

---

**СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОПТИМИЗАЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ  
СОСТОЯНИЙ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
СПЕЦИАЛИСТА СИЛОВЫХ СТРУКТУР**

DOI: 10.25629/НС.2019.09.14

**Пашенцева К.Д.**

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

**Аннотация.** В статье представлен теоретический анализ современных подходов к оптимизации психических состояний в профессиональной деятельности специалистов силовых структур, а также раскрываются результаты сравнительного эмпирического исследования основных методов оптимизации.

**Ключевые слова:** оптимизация, системно-деятельностный подход, системно-функциональный подход, структурно-функциональный подход, структурно-интегративный подход.

**Актуальность**

Актуальность исследования психических состояний специалистов силовых структур обусловлена непосредственной связью с эффективностью деятельности, которая отражает оптимальность способов достижения целей, стоящих перед специалистом, предполагающих получение максимальных результатов при минимальных затратах. Психические состояния, складывающиеся у субъекта деятельности в процессе выполнения профессиональных задач, не редко характеризуются повышенным уровнем затрат внутренних ресурсов, что, может обуславливать двойственный результат: иногда это повышение результативности, а иногда снижение продуктивности, надежности, увеличение риска несчастных случаев.

В условиях повышенного риска и экстремального характера деятельности вероятность возникновения и динамика негативных психических состояний зависит от интенсивности, внезапности, продолжительности внешних факторов в соотношении со степенью надежности внутренних факторов деятельности [8]. В неблагоприятных условиях проявляется психологическая подготовленность отдельных специалистов и подразделений в целом, степень умения специалистов снимать негативные состояния, действовать эффективно и надежно.

Профессионально-личностное развитие сотрудников в контексте оптимизации психических состояний и преодоление их негативных проявлений является одним из важнейших направлений в служебной подготовке специалиста силовых структур, где основной задачей выступает, подготовка личного состава к надежным и безопасным действиям в типовых ситуациях деятельности.

Теоретико-методологический анализ показал, что в психологии существует большое количество работ в сфере оптимизации состояний в рамках профессиональной деятельности: В.В. Алексеева, Х.М. Алиева, Г. Ананьева, И.А. Гольдварга, Г.Д. Горбунова, А.И. Богаевой, Г.И. Гуревича, А. Н. Леонтьева, В.С. Лобзина, Б. Ф. Ломова, В.Л. Марищука, А. М. Матюшкина, Ю.М. Орлова, А. В. Петровского, А.С. Ромена, С. Л. Рубинштейна, А. А. Смирнова и др. Способы непосредственного управления и регуляции состояний человека представлены в работах: В. А. Ганзена, Л. П. Гримах, Л. Г. Дикой, Н. Д. Заваловой, В. П. Некрасова, Н. А. Худякова, В.А. Пономаренко, А. О. Прохорова, Н. В. Тарабриной и др.

Пути и способы достижения психических состояний, которые способствуют успешному и продуктивному выполнению профессиональных задач разработаны в исследованиях: В.В. Вахниной, Б.А. Вяткина, Ю.Я. Голикова, А.Б. Леоновой, В.М. Крука, А.Ю. Федотова и др.

### Подходы к определению оптимальности психических состояний и его критериев

Процесс оптимизации психических состояний в деятельности специалиста силовых структур представляет собой выявление и установление вариантов использования ресурсов, которые дают наилучший результат при минимальных затратах по созданию внешних и, прежде всего, внутренних условий для формирования и поддержания наиболее подходящего для конкретной ситуации психического состояния. В отечественной психологии существуют различные подходы к определению оптимальности психического состояния:

**Подход Е.П. Ильина:** оптимальное психическое состояние, это состояние определенной интегрирующей функции, которое обеспечивает: максимальное проявление функции, адекватность реагирования, инерционность, длительность, мобильность и стабильность функции на максимальном для неё уровне.

**Подход А.О. Прохорова** заключается в том, что он, опираясь на труды В.А. Ганзена и В.Д. Юрченко (шкала уровней психической активности), – распределит все психические состояния по энергетическому признаку, классифицируя состояния по степени психической активности на равновесные состояния и неравновесные состояния. Психические состояния средней или оптимальной психической активности (т.е. равновесные состояния) он определяет как оптимальные.

**Подход А.Б. Леоновой:** психическое состояние, обеспечивающее эффективность использования временных ресурсов (внутренних затрат человека) и позволяющее сохранять длительную работоспособность, А.Б. Леонова определяет как оптимальное. К основным критериям оптимальности относит: ресурсные затраты, работоспособность, морально-психологический климат в коллективе, мотивация к деятельности.

**Подход В.Г. Асеева:** оптимальное психическое состояние представляет собой результат процесса достижения границы меры, за пределами которой субъект переходит в новое качественное состояние, не комплиментарное реализуемому действию.

**Подход А.А. Деркача:** оптимальное психическое состояние – это состояние, которое обеспечивает наилучший, рациональный и адекватный уровень деятельности (таблица 1).

Таблица 1 – Критерии оценки оптимального психического состояния в отечественной психологии

Подход	Критерии оптимального психического состояния
<b>Е.П. Ильин</b>	1) максимальное проявление; 2) адекватность реагирования; 3) устойчивость оптимального психического состояния (инерционность); 4) длительность; 5) мобильность; 6) стабильность функции.
<b>А.О. Прохоров</b>	1) энергетический уровень (уровень психической активности)
<b>А.Б. Леонова</b>	1) ресурсные затраты; 2) работоспособность (длительность); 3) морально-психологический климат в коллективе; 4) мотивация к деятельности.
<b>В.Г. Асеев</b>	1) временные характеристики.
<b>А.А. Деркач</b>	1) работоспособность.

Исходя из выше изложенного, представляется возможным интегрировать основные положения теоретических подходов в единое определение «оптимальное психическое состояние» в соответствии с критериями их оценки (таблица 1).

Оптимальное психическое состояние представляет собой целостную характеристику психики специалиста в определенный промежуток времени, соответствующий длительности отдельной ситуации деятельности, позволяющий наиболее эффективно выполнять профессио-

нальные задачи, обеспечивая удовлетворенность процессом совершения действия и его результатами. Основными критериями оценки психического состояния, исходя из теоретического анализа литературы и особенностей профессиональной деятельности силовых структур, будут выступать:

- 1) результативность выполнения специалистами силовых структур служебных задач в рамках профессиональной деятельности;
- 2) уровень удовлетворённости процессом выполнения служебных задач;
- 3) уровень удовлетворённости результатами профессиональной деятельности;
- 4) уровень сохранения оптимального ритма действий (длительность/работоспособность);
- 5) активной позицией сотрудника в профессиональной деятельности.

### **Основные подходы к оптимизации психических состояний в профессиональной деятельности специалиста силовых структур**

В настоящее время существует несколько основных подходов к оптимизации психических состояний, которые представлены в таблице 3: системно-деятельностный подход (Л.Г. Дикая и др.), системно-функциональный подход (А.О. Прохоров и др.), структурно-функциональный подход (О.А. Конопкин и др.), структурно-интегративный подход (А.Б. Леонова и др.).

Подходы оптимизации психических состояний наиболее содержательно представлены в работах Л.Г. Дикой, А.О. Прохорова и А.Б. Леоновой.

**1. Системно-деятельностный подход Л.Г. Дикой** к оптимизации психических состояний основан на психической саморегуляции. В данном подходе психическая саморегуляция рассматривается одновременно как психическая деятельность и психологическая система. Становление системы саморегуляции происходит посредством перехода от неосознаваемых процессов (автоматических) в осознаваемые, с последующим переходом во вторичный план автоматизации.

Л.Г. Дикая, выделяет 4 уровня саморегуляции состояния в соответствии с характеристиками активности, произвольности/непроизвольности, осознаваемости/неосознаваемости, целенаправленности (таблица 2).

Таблица 2 – Соотношение уровней саморегуляции состояний и активности с ведущими компонентами структуры

<b>Уровень саморегуляции и активности</b>	<b>Ведущий компонент структуры</b>
непроизвольный и неосознанный	активационный компонент (обеспечивается механизмами неспецифической активации)
произвольный и неосознаваемый	активационно-эмоциональный компонент
произвольный и осознаваемый	когнитивно-эмоциональный компонент
произвольный и целенаправленный	когнитивно-коммуникативный компонент

На первом уровне происходит неконтролируемая подстройка уровня активации к требованиям деятельности, через механизмы неспецифической активации. Возможности регуляции первого уровня очень ограничены по длительности и интенсивности, так как саморегуляция состояний является частью активационного компонента деятельности.

На втором уровне происходит произвольная, но ещё недостаточно осознаваемая саморегуляция состояний, в которой доминирует активационно-эмоциональный компонент. Поддержание состояния на данном уровне происходит путем непроизвольно совершаемых автоматических движений, практически не отвлекающих внимание специалиста от основной деятельности (непроизвольное совершение мышечных движений; задержание или учащение дыхания;

повышение двигательной и речевой активности; смена поз). Активизация данных способ саморегуляции возникает в усложненных условиях деятельности и в некомфортных для специалиста состояниях (монотония, легкая усталость или напряженность и др.)

Третий и четвертый уровень саморегуляции, произвольный и осознаваемый. Третий уровень саморегуляции начинает свое функционирование в ещё более усложненных условиях деятельности, когда требования к специалисту возрастают и психическое состояние перемещается в фокус сознания (т.е. состояние становится предметом внимания человека и субъект принимает осознанное решение о его целенаправленном преобразовании). На данном этапе активизируется когнитивно-эмоциональный компонент саморегуляции и, для поддержания текущего или достижения потребного состояния, используются такие способы как: волевые усилия, самоконтроль, эмоциональная репродукция, психофизические упражнения и др.

Четвертый уровень саморегуляции зависит от уровня значимости деятельности для субъекта и осознания тяжести формирующегося негативного состояния (невозможность в данном состоянии выполнять задачи деятельности с заданным уровнем качества). Перед специалистом встает задача выбора в зависимости от преобладания тех или иных потребностей и мотивов, между выполнением задач профессиональной деятельности и саморегуляции, в целях улучшения своего состояния, если по условиям и содержанию профессиональной деятельности их совмещение невозможно.

**2. Системно-функциональный подход А.О. Прохорова** также опирается на возможности психической саморегуляции и связан с рассмотрением функциональных структур, которые представляют собой иерархическую организацию функциональных механизмов регуляции отдельных психических состояний.

Функциональная структура представлена в качестве совокупности рефлексивных переживаний состояния и образа желаемого состояния, с актуализацией мотивационных процессов, личностного смысла и использования психорегулирующих средств. Составными компонентами функциональной структуры выступают психические процессы и свойства.

В соответствии с концепцией А.О. Прохорова достижение желаемого психического состояния происходит через цепь переходных состояний, при использовании различных психорегулирующих средств и приемов.

**3. Структурно-функциональный подход к процессу оптимизации психических состояний основанный на саморегуляции А.О. Конопкина.** Данный подход связан с представлением о процессе саморегуляции состояний, как целостной информационной системы, реализация которой происходит путем функциональных звеньев, которые строятся на специфических регуляторных функциях, взаимодействующих в общем процессе регуляции, независимо от психических способов и средств их реализации. В качестве функциональных звеньев выступают:

- 1) осознанно принятая субъектом цель деятельности;
- 2) модель значимых условий (внутренние и внешние условия активности и их динамика в процессе деятельности);
- 3) программа исполнительских действий (регуляторная функция построения и создания программы действий, определяющая характер, способы и последовательность);
- 4) критерии достижения цели (функция конкретизации и уточнения содержания цели);
- 5) контроль и оценка результатов (в соответствии с критериями успешности);
- 6) решение о коррекции системы саморегулирования.

Данные функциональные звенья регуляторного процесса, выступают в качестве информационных образований, которые системно взаимосвязаны и проявляются лишь в структуре целостного процесса саморегуляции. Данный подход позволяет анализировать реальную оценку отдельных функциональных звеньев и процесса, рассматривать психические феномены во взаимосвязи с конкретным регуляторным звеном и выявлять его роль в целостном процессе регуляции.

**4. Структурно-интегративный подход А.Б. Леоновой** связан с рассмотрением саморегуляции структурных перестроек в работе функциональных систем обеспечения деятельности с позиции оптимальности состояний, которые возникают под влиянием факторов профессиональной среды. В данном подходе состояние рассматривается как структура внутренних ресурсов, которые характеризуют механизмы регуляции в конкретной ситуации, тем самым обуславливая эффективность профессиональных действий. Специфической особенностью данного подхода является возможность качественно диагностировать психическое состояние и эффективно его оптимизировать с учётом подбора адекватных методов.

Для адекватного подбора методов, А.Б. Леонова и А.С. Кузнецова, говорят о необходимости определения общей направленности оптимизационных мероприятий, оценки степени предположительности оказываемого воздействия и формы работы, исходя из выделенных типов негативных состояний в контексте определенной ситуации и факторов, влияющих на их развитие.

Так же авторы подчеркивают необходимость использования разнообразных методов психологического воздействия, не ограничиваясь в использовании отдельных приемов и техник, сообразно с особенностями ситуации и потребностями человека, нуждающегося в квалифицированной помощи.

Завершая теоретический анализ основных подходов к оптимизации психических состояний, необходимо подчеркнуть значительную сложность психологических механизмов, форм и средств, обеспечивающих оптимизационный процесс (таблица 3).

Таблица 3 – Теоретические подходы к оптимизации психических состояний

Подходы к оптимизации П.С.	Сущность подхода	Структурные компоненты (уровни) оптимизации
Системно-деятельностный подход (Л.Г. Дикая)	Саморегуляция – это специфический вид самостоятельной психической деятельности субъекта, который характеризуется специфичностью предмета (актуальное состояние), целей (сохранение или преобразование состояния) и комплексным характером средств саморегуляции, обуславливая становление адаптивных личностных свойств, обеспечивающих эффективность профессиональной деятельности.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• произвольный/неосознанный;</li> <li>• произвольный/неосознаваемый;</li> <li>• произвольный/осознаваемый;</li> <li>• произвольный/целенаправленный.</li> </ul>
Системно-функциональный подход (А.О. Прохоров)	Саморегуляция – это целостная иерархически организованная функциональная структура, элементы которой объединены для изменения или сохранения состояния. Основными составляющими функциональной структуры являются: рефлексия, осознанный образ желаемого состояния, мотивация, личностных смысл, обратная связь, операциональные средства и психические процессы и свойства.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• базовый уровень;</li> <li>• уровень функциональных комплексов;</li> <li>• уровень целостной функциональной структуры (включает в себя все предыдущие уровни).</li> </ul>

Структурно-функциональный подход (О.А. Конопкин)	Саморегуляция – это целостная структура, информационная система, которая реализуется посредством взаимодействия функциональных звеньев, в основе которых лежат специфические регуляторные функции, взаимодействующие в общем процессе регуляции, независимо от психических способов и средств их реализации.	Функциональные звенья, реализующие процесс саморегуляции: <ul style="list-style-type: none"> <li>• цель деятельности;</li> <li>• субъективная модель значимых условий;</li> <li>• программа исполнительских действий;</li> <li>• система субъективных критериев достижения цели (критериев успешности);</li> <li>• контроль и оценка реальных результатов;</li> <li>• решения о коррекции системы саморегулирования.</li> </ul>
Структурно-интегративный подход (А.Б. Леонова)	Оптимизация состояний, представляет собой комплекс мероприятий, направленных на предупреждение развития или на ликвидацию (полную или частичную) уже возникших неблагоприятных состояний.	Саморегуляция состояний, рассматривается с позиции структурных перестроек в работе функциональных систем обеспечения деятельности, которые возникают под влиянием факторов трудовой среды и дают характеристику переживаемого человеком состояния с учётом его оптимальности.

### Методы оптимизации неоптимальных психических состояний

Обобщая теоретические положения об оптимизации психических состояний, стоит перейти к анализу работ, посвященных методам эффективного управления и самоуправления состояниями. Способность к самоуправлению психическими состояниями выражена у каждого человека в ординарных условиях деятельности, однако используемые средства не справляются с задачей оптимизации состояний, в ситуациях, вызывающих рост осознаваемого напряжения и требующих мобилизации внутренних ресурсов. Специалисту силовых структур необходимо владеть приемами оптимизации состояний, обладать знаниями, умениями, навыками их использования и формировать способности к их самоуправлению.

Методы психологической регуляции разнообразны и многочисленны. Традиционно их разделяют на три основные группы: методы ауторегуляции (саморегуляция), методы гетерорегуляции и гибридные методы.

Группа методов ауторегуляции – это произвольный, осознанный субъектом процесс, предполагающий использование возможностей самопогружения, целью которого выступает изменение собственной активности, контроль и коррекция полученных результатов. Данная группа методов включает в себя вербальные психорегулирующие средства (самовнушение, самоубеждение самоприказ, аутогенная тренировка и др.) и невербальные психорегулирующие средства (аппаратурные и безаппаратурные (идеомоторная тренировка, физические, дыхательные мимические и пантомимические упражнения и др.).).

Группа методов гетерорегуляции, предполагают внешнее управление состоянием с использованием целенаправленного изменения психического состояния одного человека другим, с применением психорегулирующих средств (гипноз, психологическая манипуляция, групповое воздействие и др.). Данная группа методов включает в себя вербальные психорегулирующие средства, такие как: гипносуггестия (например, фракционный гипноз – процесс внушения разбивается на части; постгипнотическое внушение) и суггестия в бодрствующем состоянии (беседа, убеждение, приказ, внушение и др.) и невербальные психорегулирующие средства: аппаратурные (контактные и бесконтактные) и безаппаратурные (селективная активация внимания, памяти, мышления, воображения; психофармакология и др.). Данные методы могут быть реализованы как в обычном состоянии бодрствования, так и в самопогружении. Группа гибридных методов представлена сочетанием методов ауто- и гетерорегуляции.

Применительно к профессиональной деятельности предлагаются различные классификации методов управления психическим состоянием: В.Л. Маришук и В.Е. Евдокимова различают:

1) методы оперативного управления (основаны на замкнутых оперативных связях):

- методы психической регуляции (аутогенная тренировка, специальные приемы психической регуляции, имеющие профессиональную направленность; самоконтроль-саморегуляция; музыкальное кондиционирование; аромофито-эгономика);

- методы психофизиологической регуляции (физические упражнения в период профессиональной деятельности; массаж; рефлексотерапия; термовосстановительные процедуры; электрофизиологические методы и др.).

2) методы программного управления (заранее запланированные управляющие воздействия);

- физиолого-гигиенические методы (организация рационального режима труда; активный отдых, закаливание и др.);

- фармакологические средства.

В трудах А.Б. Леоновой и А.С. Кузнецовой представлена другая классификация методов оптимизации психических состояний:

1) методы опосредованного воздействия (устранения причин и факторов, провоцирующих его негативную динамику);

2) методы непосредственного воздействия (ориентировано на переживаемое человеком состояние и изменение его характеристик в нужную сторону);

3) методы активного воздействия на собственное состояние.

К методам опосредованного воздействия они относят: оптимизацию процесса выполнения деятельности; совершенствования технологий и средств технической оснащенности деятельности; эргономика рабочего места; нормализация условий труда, рациональное распределение труда, оптимизация социально-психологического климата и др.

Методы непосредственного воздействия, подразделяются на: внешние методы воздействия на состояние (применение психофармакологических средств, функциональной музыки, рефлексотерапии, нормализация режима питания, библиотерапия, коммуникативные воздействия (убеждение, приказ, внушение), витаминотерапия и др.).

Методы активного воздействия на собственное состояние: психологическая саморегуляция; самовнушение; изотерические медитационные техники; специализированные гимнастики; специальная подготовка и обучение навыкам поведения в трудных ситуациях; поведенческая психотерапия; обучающие программы конструктивного мышления; групповые тренинги: общения, разрешения конфликтных ситуаций, деловые игры и др.

Схожую точку зрения выражают и психологи: Т.П. Гольцева, Д.Ю. Кузнецов, И.Н. Медведев, А.И. Папкин, В.Н. Смирнов и др., занимающиеся вопросами регуляции психических состояний сотрудников органов внутренних дел в особых условиях.

Эффективное овладение приемами оптимизации психических состояний возможно путем регулярной тренировки, однако относительно чистых методов не существует, так как в них интегрированы различные приемы саморегуляции (мышечные упражнения, образное представление, элементы самоприказа, самовнушения и др.).

Проведенное исследование показало, что для деятельности специалиста силовых структур, наибольший интерес представляют такие методы психологической саморегуляции как: нервно-мышечная релаксация, идеомоторная тренировка, визуализация и сенсорная репродукция образов, аутогенная тренировка.

Наиболее перспективным с точки зрения оптимизации психических состояний является метод ситуативно-образного моделирования, основанный на интеграции ряда технологий производственной психической саморегуляции с другими технологиями профессионально-личностного развития, который был разработан В.В. Вахниной, В.М. Круком, А.Ю. Федотовым и др.

Данный метод представляет собой модификацию индивидуального психофизического тренинга как варианта системно-ситуативного подхода, направленного на интеграцию традиционных психологических методов формирования образа профессиональных действий с возможностями информационных технологий и позволяет системно моделировать трудные ситуации деятельности, развивать способности сотрудников в области целенаправленного формирования образов эффективных действий, способствуя оптимизации психических состояний.

### **Сравнительный анализ методов оптимизации психических состояний специалистов силовых структур**

Для оценки уровня эффективности оптимизационных мероприятий, необходимо провести сравнительный анализ методов оптимизации (нервно-мышечная релаксация, идеомоторная тренировка, визуализация и сенсорная репродукция образов, аутогенная тренировка и метод ситуативно-образного моделирования) (таблица 4).

Таблица 4 – Сравнительная характеристика методов оптимизации психических состояний

Метод регуляции	1) Прод-ть сеанса (в мин.) 2) Прод-ть курса обуч.	Особенности метода	
		Предназначение	Положительные и отрицательные стороны
<b>метод нервно-мышечной релаксации</b>	1) 18-20 мин. – упр. вып. 1 раз; от 40 мин. (2 раза). 2) 1 сеанс	- для снятия усталости и эмоционального напряжения; - приобретение навыков произвольного расслабления отдельных мышечных групп в состоянии покоя; - объединение приобретенных навыков произвольного расслабления в целостный комплекс; - усвоение «навыка отдыха»	+ простота и доступность метода; - отсутствие эмоциональной окраски сеансов; - разрешение врача.
<b>Аутогенная тренировка</b>	1) От 20 до 30 мин. 2) 1-2 мес.	- усвоение и оперирование вербальными формулировками в виде самоприказов, для возникновения определенных состояний в психофизиологических системах	+ повышение восприимчивости; - необходим достаточный уровень мотивации; - систематика проведения сеансов.
<b>идеомоторная тренировка</b>	1) От 30 мин. 2) 1 сеанс	- снижение мышечного тонуса; - достижение состояния релаксации; - мысленное самопрограммирование в состоянии релаксации - достижение эффекта реального и воображаемого движения, при условии выполнения двигательного акта в реальности.	+ внутренняя проработка действий; - необходимость выполнения двигательного акта в воображении при условии его выполнения в реальности.
<b>метод образных представлений</b>	1) От 35 мин. 2) 1 сеанс	- оперирование образными представлениями объектов и целостных ситуаций, которые обычно ассоциируются с отдыхом, расслаблением и возможностью последующей активизации своего состояния.	+ простота метода;  + применяется в качестве самостоятельного метода;  - необходим достаточный уровень мотивации.



<b>метод ситуативно-образного моделирования</b>	1) от 20-40 мин. 2) 8-10 сеансов	- способность к осознанию элементов образа действий;  - способность к формированию правильных действий в проблемных ситуациях и их применение;  - способность к произвольной оптимизации;  - способность к совершенствованию образов.	+ профессионально ориентирован;  + комплексный характер;  + проработка трудных ситуаций деятельности;  + наличие обратной связи;  - сложность процедуры/
---	-------------------------------------	---	--

Сравнительный анализ методов оптимизации показал преимущество метода ситуативно-образного моделирования при работе со специалистами силовых структур, так как позволяет:

- 1) выявить психологические механизмы процесса оптимизации и целенаправленно опираться на них в ходе профессиональной подготовки специалиста;
- 2) проработать наиболее проблемные ситуации деятельности с целью формирования правильных действий и их применение;
- 3) активно использовать идеомоторное моделирования (цикл упражнений, направленный на сознательное, повторяемое активное представление и ощущение осваиваемого навыка, с последующим усложнением ситуаций);
- 4) на определенном этапе реализовать потенциал виртуального моделирования наиболее проблемных профессиональных действий с применением различных алгоритмов и способов индивидуальных и групповых действий.

Результаты экспериментального исследования по апробации метода ситуативно-образного моделирования, с целью оптимизации психических состояний показывают его значительный потенциал. В экспериментальную группу вошли (n=20, в возрасте от 20-32 лет), в контрольную группу вошли (n=15, в возрасте от 20-38 лет).

По результатам проведения тренинговых мероприятий по методу ситуативно-образного моделирования, было проведено 7 сессий (практических занятий), по 40 минут. Перед и после проведения сессий проводились контрольные срезы по показателям: самочувствие, активность, настроение, работоспособность, усталость и ситуативная тревожность.

Таблица 5 – Deskриптивная статистика динамики изменения показателей психического состояния у испытуемых контрольной и экспериментальной группы (M±m, где M- среднее, m- ошибка среднего)

Показатели	До тренинга ЭГ	До тренинга КГ	После тренинга ЭГ	После тренинга КГ	Через 1 месяц ЭГ
Самочувствие	4,88±0,33	4,70±0,37	<b>6,58±0,25*</b>	5,01±0,23	<b>6,50±0,20*</b>
Активность	5,41±0,38	5,38±0,47	5,10±0,39	5,05±0,37	<b>5,65±0,42*</b>
Настроение	4,62±0,50	4,71±0,57	<b>5,00±0,54*</b>	4,80±0,53	<b>5,52±0,60*</b>
Работоспособность	5,61 ±0,82	5,59 ±0,76	<b>7,11±0,24*</b>	5,85±0,28	<b>7,60±0,24*</b>
Усталость	5,5 ±0,77	5,4 ±0,77	<b>4,30 ±0,64*</b>	5,2 ±0,52	<b>4,00 ±0,60*</b>
С. Тревожность	6,55±0,40	6,35 ±0,40	6,45±0,45	6,37±0,45	<b>5,95±0,45*</b>

Где \* – статистически значимые различия.

Анализ полученных данных представленных в таблице 5, в ходе оценки эффективности оптимизационной работы показал достоверные статистические позитивные изменения в исследуемых параметрах: самочувствие, настроение и усталость (продолжительные эффекты) и статистически значимые изменения по всем исследуемым параметрам психического состояния через месяц после завершения цикла обучения.

Полученные данные об улучшении психического состояния обследуемых подтверждаются в ходе анкетирования сотрудников, так 65% сотрудников почувствовали положительные изменения психического состояния в ходе освоения метода ситуативно-образного моделирования, что экспериментально подтверждается результатами тестирования с помощью методик: Дифференцированная оценка функционального состояния «САН» (Автор В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьев и др.), Шкала личностной и ситуативной тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина, Опросник ДПС-1 доминирующее психическое состояние (Автор Л.В. Куликов).

Положительно можно отметить тот факт, что 80% испытуемых, освоившие метод ситуативно-образного моделирования, полученные навыки планируют использовать в своей профессиональной деятельности. Результаты пролонгированного исследования экспериментальной группы (n=20), показали статистически значимые изменения всех исследуемых параметров психического состояния, что свидетельствует о сформированности и устойчивости у испытуемых умения регулировать свое психическое состояние. Таким образом, несмотря на многообразие приёмов и методов оптимизации психического состояния, наиболее эффективным по результатам проведенного исследования, является метод ситуативно-образного моделирования (С-ОМ), который направлен на интеграцию традиционных психологических методов формирования образа профессиональных действий с возможностями информационных технологий.

### **Литература**

1. Дикая Л.Г., Семикин В.В., Щедров В.И. Исследование индивидуального стиля саморегуляции психофизиологического состояния // Психологический журнал, 1994. Т.15. №6.
2. Конопкин О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) // Вопросы психологии. 1995. №1,
3. Крук В.М., Федотов А.Ю. Системно-ситуативный анализ в практической деятельности должностных лиц психологической службы. М.: НУК ИУ МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2016.
4. Леонова А.Б. Кузнецова А.С. Психологические технологии управления состоянием человека. М.: Смысл, 2015.
5. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности. М.: ПЕР СЭ, 2005.
6. Федотов А.Ю. Современные подходы к профессиональной и психологической подготовке сотрудников ОВД к действиям в особых условиях / Психопедагогика в правоохранительных органах № 1(56) 2014.
7. Федотов А.Ю., Крук В.М., Вахнина В.В. Интеграция психологических и информационных технологий в рамках метода ситуативно-образного моделирования проблемных ситуаций специалистов силовых структур // Психология и право, № 4, 2018.
8. Федотов А.Ю. Психическая саморегуляция как элемент профессиональной надежности специалистов силовых структур // Человеческий капитал. 2018. № 11(119). С. 131-139

**Пашенцева Кристина Дмитриевна.** E-mail: kristina-suprun@mail.ru

Дата поступления: 10.07.2019

Дата принятия к публикации 10.09.2019

**MODERN APPROACHES TO OPTIMIZATION OF MENTAL STATES IN  
PROFESSIONAL ACTIVITY OF POWER STRUCTURES**

DOI: 10.25629/HC.2019.09.14

**Pashentseva K. D.**

Moscow state University of the Ministry of internal Affairs of the Russian Federation  
Moscow, Russia

**Abstract.** The article presents a theoretical analysis of modern approaches to the optimization of mental States in the professional activity of specialists of power structures, as well as the results of a comparative empirical study of the main methods of optimization.

**Keywords:** optimization, system-activity approach, system-functional approach, structural-functional approach, structural-integrative approach.

**Pashentseva Kristina Dmitrievna.** E-mail: kristina-suprun@mail.ru

Date of receipt 10.07.2019

Date of acceptance 10.09.2019