

Таким образом, воинские части ВВ составляют силовой компонент и являются войсковым резервом старшего оперативного начальника, который управляет всеми силами в процессе выполнения задач по предотвращению и пресечению массовых беспорядков в исправительных учреждениях посредством выработки управленческих решений, постановки задач, осуществления контроля и помощи.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Ахметов Ж.Х. и др. Концепция развития Внутренних войск МВД РК на 2006-2010 годы от 07.11.2005. – Астана, 2006. – 32с.
2. Пугачев В. Четкая организация службы – залог ее высокой эффективности. // На боевом посту. – №20, 1975. – С. 96-102.
3. Киришь А. На новый уровень взаимодействия. // На боевом посту. – №103, 2001. – С. 62.
4. Руководство по службе штабов Внутренних войск МВД Республики Казахстан. Приказ МВД 644 от 17.11.2003. – 265 с.
5. Правила боевой службы Внутренних войск. Приказ МВД №4 от 10.01.2003 – Астана, 2003. – 359 с.
6. Закон о Внутренних войсках Министерства внутренних дел Республики Казахстан. От 26.06.1992. – Астана, 2006. – 48 с.
7. Инструкция по взаимодействию органов уголовно-исправительной системы Министерства Юстиции РК и Внутренних войск МВД РК по обеспечению охраны и надзора в исправительных учреждениях, охраняемых ВВ МВД РК. Приказ МВД №197 от 20.06.2006 г.
8. Приказ МВД РК №457 от 13.06.2001 г. «О повышении эффективности службы при охране исправительных колоний». – 17 с.
9. Мергембаев Ж.М. «Особенности организации службы в отдельной роте», Вестник МВД РК. – 1998. – №21. – С. 43-47.
10. Овсянников Н. Каждому заниматься своим делом. // На боевом посту. – 1978. – №31. – 87 с.
11. Ахметов Ж.Х. Методика тактической подготовки Внутренних войск: Учебное пособие. – Петропавловск, 2005. – 150 с.
12. Уроки и выводы из допущенного группового вооруженного побега осужденных из ИУ-23 (г. Актау) и ликвидации массовых беспорядков осужденных в ИУ-29 (п. Гранитный): методическое пособие, Астана, 2010. – 64 с.

**УДК 159.9:355.01(574)**

**Баубериков Газиз Жолдасбекович – начальник цикла военной педагогики и психологии кафедры военно-педагогических и общественных наук, майор (Петропавловск, Военный институт Внутренних войск МВД РК)**

#### **АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА В СИСТЕМЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ВНУТРЕННИХ ВОЙСК МВД РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН**

Важнейшей составляющей психологического обеспечения служебно-боевой деятельности внутренних войск МВД Республики Казахстан является психологическая реабилитация военнослужащих. Особое место в психологической реабилитации занимает комплексная методика саморегуляции психофизиологического состояния - аутогенная тренировка (аутотренинг - АТ) - обучение военнослужащих приемам мышечной и психической саморелаксации (расслабление). Ее достоинство заключается в том, что человек имеет возможность контролировать свое эмоциональное состояние, снимать утомление и поддерживать на высоком уровне психологическую надежность.

Актуальность рассматриваемой темы обусловлена необходимостью исследования влияния психотренингов (в частности аутотренингов) на эффективность психологической работы с военнослужащими, вопросы данной направленности не разработаны в достаточной степени и требуют дальнейшего своего развития и совершенствования. Новизна исследования заключается в применении данного вида психотренинга в несколько ином ракурсе обычного его применения – предложено решение более широкого спектра задач с помощью АТ.

Аутотренинг является наиболее доступной для военнослужащих формой психологической помощи и реабилитации. Данная методика была создана немецким психотерапевтом Иоганном Генрихом Шульцем (1886 – 1970), который практиковал лечение различных невротических расстройств с помощью гипноза с заимствованием некоторых элементов из учения и практики йоги. Созданию данной методики значительно способствовало стремление Шульца сделать лечебные возможности гипноза доступными для самостоятельного использования пациентами, т.е. иначе говоря, совместить пациента и гипнотерапевта в одном лице. Предпосылкой к этому явились сделанные им наблюдения за пациентами при проведении сеансов гипнотерапии, которые привели к следующим результатам:

1. На сеансе гипноза у пациентов возникали практически одни и те же ощущения тяжести (вялость, нежелание двигаться, оцепенение) и приятного глубинного тепла (покалывание, легкое жжение).

2. Пациенты, повторявшие про себя словесные формулы гипнотизации, быстрее впадали в гипнотический сон. Через несколько сеансов им удавалось самостоятельно вызывать у себя аналогичное состояние. Делалось это путем повторения некоторых ключевых фраз, наиболее запомнившихся им при гипнотизации.

В 1932 г. увидело свет первое издание книги «Das Autogene Training», посвященной новой психотерапевтической методике «самогипноза» (АТ), которая должна была помочь пациентам самостоятельно справляться с эмоциональной напряженностью, личностными проблемами и переутомлением. Методика АТ строится из двух ступеней – высшей и низшей [1, с.666]. Однако более широкую популярность получила низшая ступень АТ – в разных странах в области медицины, в спорте, в авиации и космонавтике, на производстве и других сферах жизнедеятельности.

Исходя из вышеизложенного, можно прийти к выводу о том, что АТ имеет прямое отношение к такой категории психологического понятия как – гипноз, являясь ее разновидностью.

По И.П. Павлову, гипноз – это частичный сон. Он представляет собой промежуточное, переходное состояние между бодрствованием и сном, при котором на фоне заторможенных с разной степенью интенсивности участков головного мозга присутствует бодрствующий, «сторожевой пункт» в коре больших полушарий, обеспечивающий возможность «рапорта» между гипнотизируемым и гипнотизером [2, с.166].

Как мы знаем, все системы в организме взаимосвязаны. Известно, что, если целенаправленно расслаблять скелетные мышцы и успокаивать дыхание, то происходит и релаксация нервной системы. Процесс торможения передается в мозг, охватывает кору, и она тормозится. Происходит общее успокоение, отдых. Но помимо этого, в заторможенной коре можно сформировать и удерживать интегрированный очаг возбуждения, который центрирован на объекте самовнушения (образной установке на какие-то изменения в организме). И поскольку в релаксированной коре нет препятствий для его реализации, *возбужденный очаг* способен беспредельно распространять свое влияние на все структуры мозга, вызывая объективные физиологические изменения в организме и интенсивные целостные реорганизации [3, с.420].

В свою очередь, проведя анализ из вышеизложенного можно сделать вывод о том, что бодрствующий, *«сторожевой пункт»* в коре больших полушарий, иначе говоря, *возбужденный очаг*, распространяя свое влияние на структуры мозга позволяет создать - **эффект программируемости**, т.е. через проведение АТ психику человека можно будет программировать. Программировать, в частности, на психофизиологическое восстановление, решение каких-либо личностных психологических проблем, применительно для воинской деятельности – повышение адаптационных возможностей, способностей к обучению, успешное выполнение служебно-боевых задач, выработку психического «иммунитета» и т.д., то есть здесь открываются широкие возможности для творческой деятельности, направленной на решение задач служебно-боевой деятельности, однако делать это необходимо с большой осторожностью, во благо прежде всего человека, используя принцип «не навреди», четко и неукоснительно руководствуясь профессионально-этическими нормами специалиста-психолога.

Гипноз по определению некоторых авторитетных специалистов психологии (М.Эриксон, А.Н. Свядоц, А.В. Петровский) - это состояние суженного сознания, характеризующееся повышенной внушаемостью. При сужении сознания, активно начинает работать и подсознание человека, которое так же как и сознание становится объектом внушения, тем самым практически вдвойне усиливая внушаемость психики.

В повседневной служебно-боевой деятельности сеансы АТ (психотренингов) можно проводить в любое время до 2-3 раз в день в различные периоды служебно-боевой деятельности (перед заступлением на службу, во время выполнения задач, на полевом выходе, в свободное от службы время и т.д.). Первоначальные сеансы с личным составом необходимо проводить самим специалистам-психологам, обучая самих военнослужащих, в частности, руководящий состав (командиров, начальников, воспитательные структуры и т.д.). Далее, по мере освоения ими основ психотренинга, тексты аутотренингов можно записать на носители, размножить и направить в части и подразделения с определенными инструкциями применения. К примеру прослушивать кассету или диск во время отдыха караула, заступающего на боевую службу, предварительно разъяснив цель проводимой работы. Применение аутотренинга можно проводить от 5 минут до нескольких часов и применяться в различных ситуациях и условиях (на тактическом поле во время полевого выхода, в землянках, блиндажах, на боевой службе, во время досуга и т.д.). После нескольких сеансов обычно военнослужащие сами усваивают порядок проведения психотренинга и могут самостоятельно проводить их с собой или с сослуживцами, обучать после некоторой практики более молодых воинов.

Психотренинги проводятся, в частности, для реального активно быстрого восстановления психофизиологической активности военнослужащих, душевного равновесия, физического и психического здоровья - психофизиологической реабилитации, снятия стрессов, напряжения, боли, регулирования настроения военнослужащих и мобилизации их на выполнение служебно-боевых задач любой сложности, развитие мышления, памяти, наблюдательности, дисциплинированности, умения концентрировать внимание и т.д.

Психологами в **ежедневной** работе с личным составом необходимо делать упор на практическое проведение **психотренингов**, добиваться системного их проведения, внедрения их в повседневную жизнедеятельность подразделений, вплоть до включения в распорядок дня. Аутогенные способы психологической помощи (самопомощи) и реабилитации, при их качественном освоении, являются наиболее действенными и эффективными средствами регуляции психической деятельности.

АТ можно также активно использовать в психологической подготовке (*создании «психического иммунитета» - своеобразного целевого психологического ресурса*). По применению аутогенной тренировки автор провел самостоятельное исследование на предмет её влияния на общее психофизиологическое состояние военнослужащих.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ  
влияния аутогенной тренировки (аутотренинга) на общее  
психофизиологическое состояние военнослужащих в процессе обучения и  
повседневной служебно-боевой деятельности.**

*Цель:* определение влияния аутогенной тренировки (аутотренинга) на общее психофизиологическое состояние военнослужащих внутренних войск в процессе обучения и повседневной служебно-боевой деятельности.

*Задачи:*

1. Определить значение АТ в системе психологического обеспечения служебно-боевой деятельности;
2. Определить возможность систематического использования и применения АТ в повседневной жизнедеятельности как средства психологической подготовки и поддержки, помощи и реабилитации психологической помощи.

*Места проведения:* Военный институт ВВ МВД РК (г. Петропавловск), воинские части 6506 (г. Шымкент), 7552 (г. Алматы).

*Время проведения:* апрель 2008 - май 2009 года.

*Общее количество* – 360 человек.

Возраст военнослужащих составил от 19 до 24 лет.

*Категория военнослужащих подвергшихся исследованию:*

Курсанты 2-4 курса, в числе которых, прошедшие срочную службу не менее 6 месяцев в Вооруженных Силах Республики Казахстан. Военнослужащие срочной службы.

*Порядок проведения:*

Аутотренинг (АТ) с военнослужащими проводился в свободное от учебы время, согласно распорядку дня учебного заведения, - в учебных аудиториях, казарменных помещениях, на полевых выходах (тактическом поле), стрельбах, т.е. в различных условиях обстановки, без ущерба интересам обучения (учебной программы) в течении 2 месяцев, периодичностью от трех до пяти раз в неделю. Временной промежуток составлял с 15.00 до 22.30 часов (в перерывах между занятиями, после занятий, а также после отбоя, т.е. во временных «окнах» - во время личных потребностей военнослужащих). Проводился АТ в течение - от 15 до 50 - 60 минут.

По результатам устного опроса и индивидуального собеседования с военнослужащими после проведения сеансов АТ были получены следующие результаты:

По признанию самих военнослужащих – курсантов и солдат срочной службы:

- у 100 % военнослужащих улучшилось общее самочувствие, «появилась бодрость – как после хорошего отдыха!» - повысился тонус и физическая выносливость;
- у большинства военнослужащих (около 85 %) снизилась утомляемость, улучшился, нормализовался сон, исчезли «мрачные» мысли, повысились адаптационные возможности к резким сменам обстановки и условиям службы (в частности к условиям военно-полевого быта в период полевых выходов);
- улучшилась память, наблюдательность, ясность мышления, способность правильно и рационально рассуждать, повысилась способность концентрации внимания на занятиях;
- каких – либо побочных эффектов в процессе проведения АТ выявлено не было.

*В качестве справки:* у учебных групп, с которыми системно проводились АТ повысилась успеваемость обучения по сравнению с предыдущим периодом и параллельными группами не участвовавшими в АТ. По физической подготовке и по другим учебным дисциплинам признаны наиболее успешно сдавшими зачеты и экзамены в масштабе учебного заведения за указанный период.

По результатам проведенного исследования были сделаны следующие выводы:

1. АТ – возможно эффективно применять для военнослужащих всех категорий в любых условиях служебно-боевой деятельности, как в мирное, так и в военное время.

2. АТ является мощным действенным средством психологической подготовки и поддержки, помощи и реабилитации.

3. АТ – не имеет побочных эффектов, прост в применении и не требует каких – либо затрат в материальных ресурсах.

4. АТ – достаточно эффективен, не только как средство психологической поддержки и реабилитации, но и как средство повышения адаптационных возможностей и психологической устойчивости – «иммунитета» - готовности психики военнослужащих к повышенным психическим нагрузкам, влиянию различных стресс-факторов. АТ возможно обучить каждого военнослужащего в короткие сроки и использовать как средство психологической само – и взаимопомощи.

5. Данный метод АТ автор рекомендовал бы широко использовать также как средство психологической мобилизации военнослужащих на выполнение различных служебно – боевых задач в повседневной жизнедеятельности подразделения. К примеру, перед заступлением личного состава в караул - провести в часы отдыха сеанс АТ в течение установленного времени.

6. Широкое использование и применение техники АТ и её возможностей в Вооруженных силах – является необходимым и закономерным процессом, велением времени. Необходимо лишь продумать и спланировать её широкомасштабное применение в войсках.

7. Творческий подход к использованию и применению техники АТ значительно увеличивает эффективность её применения. Овладение данной техникой является долгом каждого военнослужащего.

Таким образом, подводя итоги рассматриваемых вопросов, можно сделать вывод о том, что системное использование и применение психотренингов, увеличение доли их проведения в психологической работе с личным составом является необходимым условием повышения эффективности психологического обеспечения служебно-боевой деятельности.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Психология: Учебник / В.М. Аллавердов, С.И. Богданова и др.; отв.ред. А.А.Крылов - М.: ТК Велби, Изд-во Проспект, 2004: С.666.

2. В.М. Кандыба. Основы гипнотерапии. Лечение гипнозом. Санкт-Петербург, 2003.-С.166, 171-172.

3. Современная военная психология: Хрестоматия/А.А. Урбанович. – Минск. Харвест, 2003.- С. 420.

4. Немов Р.С. Психология: Словарь-справочник: в 2 ч. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.