

С.С. Сагайдак, В.В. Котов

МЕТОДИКИ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО РАЗВИТИЯ ПАРАМЕТРОВ ВНИМАНИЯ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Рассмотрены методики специализированного развития параметров внимания (объем, переключаемость, устойчивость, распределение), необходимых для эффективного выполнения служебных обязанностей сотрудниками органов внутренних дел. Разработанный тренировочно-диагностический комплекс ориентирован также на развитие центрального и периферического зрения.

Ключевые слова: параметры внимания, центральное и периферическое зрение, тренировочно-диагностический комплекс, специализированное развитие, сотрудники органов внутренних дел.

S.S. Sagaidak, V.V. Kotov

METHODS OF SPECIALIZED DEVELOPMENT ATTENTION PARAMETERS OF INTERNAL AFFAIRS EMPLOYEES

The methods of specialized development of attention parameters (volume, switchability, stability, distribution) necessary for the effective performance of official duties by internal affairs employees are considered. The developed diagnostic and training complex is also focused on the development of central and peripheral vision.

Keywords: attention parameters, central and peripheral vision, diagnostic and training complex, specialized development, internal affairs employees.

Развитые познавательные характеристики (внимание, память, мышление) обеспечивают информационную доминанту эффективной профессиональной деятельности вне зависимости от ее специальной (предметной) направленности. М.А. Холодная подчеркивала, что совокупность познавательных процессов – это «рабочие органы» интеллекта [1]. Таким образом, изучение и тренинг познавательных процессов ведут к истокам развития интеллектуальных способностей человека, к его базовым опорным точкам. Б.Г. Ананьев рассматривал умственную деятельность как сложное взаимодействие множества познавательных функций, составляющих фундамент человеческого интеллекта [2]. Т.П. Зинченко в предисловии к своему фундаментальному труду «Когнитивная и прикладная психология» цитирует классических представителей американской когнитивной психологии У. Найссера и Дж. Клейна, которые отмечали, что «современная когнитивная психология – это психология внимания» [3, с. 3].

Внимание – познавательный психический процесс, сущностью которого является направленность и сосредоточенность сознания на определенных объектах при одновременном отвлечении от других. Как правило, вниманием выделяются актуальные, важные для человека, лично значимые сигналы. Ограничения одновременного восприятия нескольких независимых сигналов, информация о которых поступает из внешней и внутренней среды, связаны с основной характеристикой внимания – его фиксированным объемом. Объем внимания определяется количеством одновременно (в пределах 0,1 с) отчетливо воспринимаемых объектов. *Переключаемость внимания* – динамическая характеристика, определяющая способность внимания быстро переходить от одного объекта к другому. *Распределение внимания* – свойство, характеризующее возможность одновременного успешного выполнения нескольких различных видов деятельности (действий). Объем внимания является базальным количественным показателем продуктивности внимания, а распределение и переключение внимания отражают операционные особенности этого процесса [4].

Совокупность разнообразных представлений о центральных механизмах внимания проанализировал и обобщил П.Я. Гальперин. В результате он разбил их на три группы. В первую группу попали моторные теории. В них внимание рассматривается как результат двигательного приспособления, улучшающего восприятие предмета. Во вторую группу отнесены теории, делающие акцент на ограниченности объема внимания. В них более «сильные» представления вытесняют из поля более «слабые». Сила представления в этом смысле определяется сложением интенсивности внешнего раздражения и активности той части прошлого опыта, которая присоединяется к нему по ассоциации. С этой точки зрения более «сильными» будут те представления, к которым добавляются содержательные воспоминания сходного опыта. Третью группу составляют теории, связывающие внимание с мотивацией: привлекает внимание то, что связано с интересами человека. Тогда эмоциональный настрой сообщает объекту дополнительную интенсивность, а с ней повышаются ясность и отчетливость восприятия [5].

Во всех трех группах представлений можно выделить общий принцип – возникновение дополнительного возбуждения, усиливающего восприятие конкретного объекта, которое рассматривается как механизм привлечения к нему внимания. Только в одном случае оно порождается импульсами от мышц – при повторении ряда движений, в другом – направляется воздействием сходного прошлого опыта, в третьем – связано с системой интересов личности и эмоциональным настроением челове-

ка. Отсюда следует, что исследование, а также последующее развитие функций внимания – это диагностика и тренинг активационных способностей нервной системы индивида, сопровождающееся подключением сознательного волевого усилия по качественному восприятию объекта.

Для сотрудников органов внутренних дел вне зависимости от спектра должностных обязанностей одним из ведущих профессионально важных качеств являются развитые параметры внимания: объем, переключаемость, устойчивость, распределение. Для отдельных профессионально-должностных категорий сотрудников органов внутренних дел весьма значимыми являются также параметры центрального и периферического зрения, дающие весомый вклад в эффективность внимания. Однако диагностический этап не является основной целью; по полученным результатам целесообразно проводить тренировочный этап для повышения уровня выраженности специализированных профессионально важных качеств.

Разработан тренировочно-диагностический комплекс специализированного развития параметров внимания, связанных с центральным и периферическим зрением. Комплекс содержит три методики:

- развитие параметров объема и переключаемости внимания;
- развитие параметров устойчивости и распределения внимания;
- развитие параметров внимания, управляющего скоростно-координационными действиями рук и ног.

Методика развития параметров объема и переключаемости внимания. При исследовании и тренинге объема и переключаемости произвольного внимания прототипом методики послужили красно-черные таблицы Горбова-Шульте [6, 7]. Методика развития параметров объема и переключаемости внимания реализуется посредством одновременно предъявления на экране монитора компьютера чисел двух цветов: от 1 до 25 включительно черного цвета и от 1 до 24 включительно красного цвета, случайным образом скомпонованных в матрице размером 7×7 квадратов. Требуется максимально быстро последовательно работать над тремя задачами:

найти и отметить щелчком «мыши» в порядке возрастания цифры черного цвета от 1 до 25;

найти и отметить щелчком «мыши» в порядке убывания цифры красного цвета от 24 до 1;

найти и отметить щелчком «мыши» попеременно черные и красные числа, при этом черные – в порядке возрастания, красные – в порядке убывания.

Целесообразно работать на широком мониторе для одновременной тренировки центрального и периферического зрения.

Модель деятельности, заложенная в тренировочно-диагностической методике, предполагает, что после осознания постановки задачи тренирующийся «сканирует» взглядом таблицу в поисках исходного числа «1», по ходу запоминает местоположение чисел «2», «3», а возможно, и далее. Найдя и отметив число «1», испытуемый уже помнит местоположение числа «2» и отмечает его уже быстрее и т. д. Таким образом, чем большую цепочку чисел с их местоположением удерживает в памяти испытуемый, тем быстрее он отмечает весь ряд чисел.

Когда постановка задачи требует одновременного «сканирования» черного возрастающего и красного убывающего числовых рядов, то задача усложняется требованием помнить, во-первых, последнее отмеченное число при переходе от возрастающего к убывающему ряду чисел; во-вторых, смену двух цветов (красного и черного).

Объем внимания определяется количеством одновременно отчетливо воспринимаемых объектов. Переключаемость внимания – динамическая характеристика, определяющая способность внимания быстро переходить от одного объекта к другому. Качественные параметры работы над первыми двумя задачами характеризуют объем внимания (формируемая длина цепочки запоминаемых местоположений чисел), работа над третьей задачей – переключаемость внимания (появляется доминирующий фактор междурядной переключаемости внимания по двум параметрам числа: величины и цвета).

Необходимо отметить, что при каждом обращении к тесту случайным образом выбирается одна из 12 таблиц вариантов расположения чисел, постоянно хранящихся в памяти компьютера. Повторное предъявление одной и той же таблицы в течение сеанса исключено.

Тренировка базовых параметров объема и переключаемости внимания необходима всем категориям сотрудников органов внутренних дел вне зависимости от специфики служебно-должностных обязанностей.

Методика развития параметров устойчивости и распределения внимания основана на разработках О.А. Андреева и Л.Н. Хромова [8] по развитию техники быстрого чтения с расширением угла зрения. Методика развития параметров устойчивости и распределения внимания реализована на условии одновременного восприятия нескольких динамических объектов. Устойчивость внимания – длительность выполнения задачи, требующей непрерывного внимания (бдительности), например, при работе с редкими или слабыми сигналами. Распределение внимания – качество деятельности при одновременном выполнении двух и более задач.

Методика количественного измерения параметров устойчивости и распределения внимания заключается в как можно более точном совмещении крестика (при помощи джойстика) с движущимся кругом в

вертикальной плоскости монитора компьютера с одновременным запоминанием стимулов (предварительно выбирается вид – геометрические фигуры, буквы, слоги, слова, цифры, двухзначные числа). Стимулы появляются на экране монитора компьютера по обеим сторонам от движущегося круга в случайные моменты времени на короткий промежуток.

Таким образом, одновременное выполнение двух задач (фиксация взгляда на центральном стимуле и запоминание стимулов, предъявляемых по боковым осям) позволяет развить соответственно устойчивость и переключаемость внимания.

Тренировка центрального и периферического зрения заключается в последовательном увеличении расстояния предъявляющихся стимулов по отношению к вертикальной оси движения круга. Рекомендуемые расстояния в порядке возрастания: 50 мм, 120 мм и 200 мм (последний интервал обусловлен размером стандартного листа бумаги формата А4 шириной 210 мм).

Методика способствует развитию параметров внимания, центрального и периферического зрения, т. е. расширению угла функционального восприятия информации. Таким образом формируется навык скоротечности: способность воспринимать информацию (например, с листа бумаги стандартного формата) концентрированно, качественно и в сжатые интервалы времени.

Развитие параметров внимания, центрального и периферического зрения как способность качественно и быстро воспринимать суть зрительной информации, изложенной в документах, особенно важно для должностных категорий сотрудников органов внутренних дел подразделений криминальной милиции, занимающихся борьбой с экономическими преступлениями.

Методика развития параметров внимания, управляющего скоростно-координационными действиями рук и ног, состоит из руля, педалей и подрулевых переключателей, подключенных к персональному компьютеру. Он выявляет и тренирует способности качественного зрительно-двигательного управления в контурах «глаза – руки», «глаза – ноги» и «глаза – руки – ноги» [9].

Тренирующемуся в центре экрана монитора компьютера в случайной последовательности предъявляются стимулы (в нарастающей модальности от одной до трех) следующим образом: стимул – это картинка, а предъявление – одновременная демонстрация одного либо нескольких стимулов, ответ на стимул – реакция тренирующегося или ее отсутствие. Таким образом, на предъявление стимула могут быть даны одна либо несколько ответных реакций. Количество предъявлений стимулов

в каждой серии определяется в настройках в зависимости от динамики результативности тренирующегося.

Виды предъявляемых стимулов и соответствующие реакции тренирующегося:

стрелка влево (поворот руля влево), вверх (не поворачивать руль) или вправо (поворот руля вправо);

красный круг (нажать левую педаль), желтый (не нажимать) или зеленый круг (нажать правую педаль);

круг черного цвета (нажать левый подрулевой переключатель), треугольник (не нажимать) или квадрат (нажать правый подрулевой переключатель).

Таким образом, стимулы делятся на тормозные (на которые правильным ответом является отсутствие реакции) и положительные (на которые правильным ответом является одна из реакций: правая или левая).

После соответствующей реакции тренирующегося (поворот руля, нажатие педали, нажатие подрулевого переключателя) стимул исчезает. Время предъявления также определяется в настройках в зависимости от динамики результативности: задается интервал, из которого для каждого предъявления выбирается случайное значение. Таким же образом определяется время между предъявлениями (от момента исчезновения стимула до предъявления следующего). Если за время предъявления не произошло реакции – стимул исчезает, реакция засчитывается как ошибочная.

Тренировка может включать от одной до семи серий в зависимости от выбора в настройках для определенных скоростно-координационных действий:

одномодальные серии – поворот руля, нажатие педалей, нажатие подрулевых переключателей;

двухмодальные серии – поворот руля плюс нажатие педалей, поворот руля плюс нажатие подрулевых переключателей, нажатие подрулевых переключателей плюс нажатие педалей;

трехмодальная серия – все три действия одновременно.

Методика специализированного развития периферического зрения, управляющего скоростно-координационными действиями рук и ног, заключается в выполнении одно-, двух- и трехмодальных серий сначала на одном мониторе, а затем – на двух, с возможностью их значительного пространственного разнесения друг от друга. При выполнении тренировки на двух мониторах тренирующемуся необходимо смотреть прямо перед собой, фиксируя взгляд на центральной оси между мониторами.

Методика специализированного развития периферического зрения, управляющего скоростно-координационными действиями рук и ног,

ориентирована в первую очередь на развитие профессионально важных умений и навыков представителей следующих должностных категорий сотрудников органов внутренних дел:

боец группы специального назначения;

милиционер-водитель группы задержания батальона милиции;

милиционер подразделения патрульно-постовой службы милиции.

Кроме того, развитие периферического зрения при скоростно-координационных действиях с точки зрения формирования общего профессионального навыка целесообразно для отдельных должностных категорий сотрудников органов внутренних дел подразделений:

милиции общественной безопасности (милиционер оперативной роты отряда милиции особого назначения, инспектор дорожно-патрульной службы);

Департамента охраны (милиционер группы задержания батальона милиции, милиционер батальона милиции);

Департамента исполнения наказаний (контролер дежурной смены); внутренних войск (контролеры взвода контролеров, взвода охраны, стрелкового взвода).

Список использованных источников

1. Холодная, М.А. Психология интеллекта: парадоксы исследования / М.А. Холодная. – Томск : Изд-во Том. ун-та ; М. : Барс, 1997. – 392 с.
2. Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. – СПб. : Питер, 2001. – 288 с.
3. Зинченко, Т.П. Когнитивная и прикладная психология / Т.П. Зинченко. – М. : Моск. психол.-соц. ин-т ; Воронеж : МОДЭК, 2000. – 608 с.
4. Грановская, Р.М. Элементы практической психологии / Р.М. Грановская. – Изд. 3-е, с изм. и доп. – СПб. : Свет, 1997. – 608 с.
5. Гальперин, П.Я. Экспериментальное формирование внимания / П.Я. Гальперин, С.Л. Кабыльницкая. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1974. – 102 с.
6. Бурлачук, Л.Ф. Словарь-справочник по психодиагностике / Л.Ф. Бурлачук, С.М. Морозов. – СПб. : Питер Ком, 1999. – 528 с.
7. Сухарева, Л.М. Унифицированная методика физиолого-гигиенических аспектов профессиональной ориентации и профессионального отбора молодежи / Л.М. Сухарева. – М. : Ин-т гигиены детей и подростков, 1985. – 124 с.
8. Андреев, О.А. Техника быстрого чтения / О.А. Андреев, Л.Н. Хромов. – Минск : Універсітэцкае, 1997. – 224 с.
9. Сагайдак, С.С. Прогноз успешности формирования базовых навыков управления механическим транспортным средством / С.С. Сагайдак // Психол. журн. – 2012. – № 1–2 (31–32). – С. 54–59.

Дата поступления в редакцию: 21.10.2022

УДК 159.9

О.Э. Схончик

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА И ЕГО ПРИМЕНЕНИЯ ДЛЯ РЕШЕНИЯ ЗАДАЧ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ

Рассматривается сущность психологического тренинга как области практической психологии и одной из форм групповой психологической работы. Раскрываются особенности психологического тренинга, обусловленные групповым характером работы и используемыми методами работы, возможности решения различных задач личностной и профессиональной сфер жизнедеятельности индивида. Отмечены роль и значение психологических тренингов профессиональной направленности, ориентированных на развитие профессионального самосознания и потенциала личности, формирования профессионально важных качеств, умений и навыков. Особая роль отводится применению тренинговых технологий в профессиональной подготовке сотрудников органов внутренних дел. Раскрываются отдельные возможности использования тренингов личностного роста, мотивации, психической саморегуляции в профессиональной деятельности сотрудников.

Ключевые слова: психологический тренинг, тренинг профессиональной направленности, сотрудники органов внутренних дел, тренинг личностного роста, тренинг психической саморегуляции, тренинг мотивации.

O.E. Shopchik

FEATURES OF PSYCHOLOGICAL TRAINING AND ITS APPLICATION FOR SOLVING PROBLEMS IN THE PROFESSIONAL ACTIVITIES OF EMPLOYEES

The article deals with the essence of psychological training as a field of practical psychology and one of the forms of group psychological work. The features of psychological training, due to the group nature of the work and the methods of work used, the possibility of solving various problems of the personal and professional spheres of the individual's life are revealed. The author notes the role and importance of psychological trainings of a professional orientation, focused on the development of professional self-awareness and the potential of the individual, the formation of professional necessary qualities, skills and abilities. A special role is given to the use of training technologies in the training of employees of internal affairs bodies. Separate possibilities of using trainings for personal growth, motivation, mental self-regulation in the professional activities of employees are revealed.

Keywords: psychological training, professional orientation training, internal affairs officers, personal growth training, mental self-regulation training, motivation training.