ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ВОИНСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

PSYCHOLOGICAL SUPPORT MILITARY ACTIVITY

УДК 159.99
DOI: 10.25629/RMPJ.2025.02.05

РАЗВИТИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПОГРАНИЧНОГО КОНТРОЛЯ ПОГРАНИЧНОЙ СЛУЖБЫ КОМИТЕТА НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

Акшолаков Е.Д.
Казахский медицинский университет Высшей школы общественного здравоохранения

Аннотация

Статья посвящена проблеме развития психологической саморегуляции специалистов пограничного контроля на пунктах пропуска через государственную границу. Автор обосновывает актуальность развития психологической саморегуляции для специалистов пунктов пропуска. Предложены рекомендации по использованию приемов саморегуляции для специалистов пунктов пропуска.

Ключевые слова

государственная граница, пункты пропуска на государственной границе, специалисты пограничного контроля, эмоция, психологическая саморегуляция, приемы саморегуляции

Об авторе

Акшолаков Ерболат Джумашевич, *кандидат психологических наук, ассоциированный профессор (доцент), заведующий кафедрой ТОО Казахстанский медицинский университет Высшая школа общественного здравоохранения, г. Алматы*

Введение

Из истории знаем, как возникающие государства сразу же определяли пределы своих земель, в документах описывали свои границы, а на суше отмечали разными их способами.

В своей многовековой истории Казахстан, по мере становления и развития, формировал непрерывно меняющиеся границы и брал под их охрану. Этот процесс стабилизировался после присоединения к Российской империи в конце 18 века.

В середине 20-х годов XX века стабилизировались границы Советского государства, что продолжалась до конца 30-х годов. Нынешняя территория Казахстана практически не изменялась до распада Советского Союза. Современный Казахстан занимает 9-е место в мире по площади и имеет более 15 тысяч километров протяженность Государственной границы.

Геополитическое положение Казахстана представляет широкий спектр угроз национальным интересам. Среди актуальных проблем современных государств важное место занимает обеспечение безопасности государства и государственной границы.

Краткий анализ литературы

На заре своего существования на человека влияли самые разнообразные воздействия и явления природы, обычаи общества, межличностных отношений, установок и правил. Человек знал, что у него имеются определенные силы, которые позволяют ему безопасные условия для существования.

Изучением саморегуляции занимались ученые естественных, общественных, гуманитарных и других наук: Аристотель, Альфараби, Ибн Сина, А. Коллинз, И.М. Сеченев, М.Я. Басов, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Б.Г. Ананьев, С.Л. Рубинштейн и другие исследователи.

Изучение саморегуляции начались в период формирования философии. Началом изучения саморегуляции считается трактат Аристотеля «О душе». Аристотель считал, что душа оживляет тело, только душа намечает ту цель для живого тела человека [1].

Чтобы сохранить душу в нормальном состоянии и, чтобы она выполняла свои функций, человеку необходимо здоровое тело писал Аль-Фараби [2].

В трактате «Поэма о душе» Ибн Сина говорит о влиянии психического состояния человека на его физическое самочувствие [3].

А. Коллинз определял саморегуляцию личности, как «способность человека полагать, начинать или воздерживаться, продолжать или завершать какое-либо действие» [4].

По И.М. Сеченову, саморегуляция, руководимая сознанием человека, осуществляется определенными нервными центрами, которые придают смысл и связаны с регулирующей функцией психики [5].

По мнению М.Я. Басова власть личностных образований над душевными состояниями возможна лишь при наличии фактора регуляции мышления, внимания, восприятия человека. Эмоции личности регулируются вниманием путем изменения сознания, т. е. отвлечением внимания [6].

Рассматривая саморегуляцию человека в единстве с процессом психорегуляции, Л.С. Выготский определил проблему не порождением действия, а овладением собой с использованием внешних стимулов и служащим нужному поведению [7].

Огромный вклад в развитие научных знаний о саморегуляции внес А.Н. Леонтьев. Анализируя развитие психики в теории деятельности, он выделил человеческое сознание и основывался на процессуальных моментах психорегуляций [8].

Заслуга в экспериментальной разработке данной проблемы принадлежит Б.Г. Ананьеву, автору антропологической психологии, уделившему огромное внимание изучению основных характеристик человека и обозначившему саморегуляцию как сложную организацию разнообразных контуров регулирования [9].

Исследуя деятельности личности, С.Л. Рубинштейн одним из составляющих саморегуляции обозначил самоопределение которое играет существенную роль в поведении личности [10].

Постановка задачи

Исследователи считали проблему саморегуляции одной из главных для изучения психологии личности в экстремальных условиях. Проблема саморегуляции человека в критических ситуациях изучаются в исследованиях, где подвергаются анализу способы и приемы процессов нормализации психоэмоционального состояния личности.

Любая деятельность человека в критических ситуациях – это испытание различных физиологических и психоэмоциональных нагрузок. В разных экстремальных условиях оказываются неодинаковые нагрузки на личность. Установлено, что при небольших нагрузках, действующих постоянно, или большом, но разовом напряжении у человека включаются механизм саморегуляции.

Разнообразные научные гипотезы подчеркнули проблемные и объективные направления психорегуляции в критических ситуациях, выдвинули направления изучения предмета и ориентиры для дальнейших теоретических изысканий.

При ощутимых и влияющих долгое время психоэмоциональных нагрузках, необходимо использовать приемы и способы психорегуляции.

Таким образом, психорегуляция в экстремальных условиях выступает как путь управления человеком психоэмоциональным состоянием, которое достигается воздействием на себя словами, мысленными образами, управлением мышечным тонусом и дыханием.

Существует недостаток теоретических работ и экспериментальных исследований касающихся проблем психологической саморегуляции специалистов пограничного контроля, обеспечивающих деятельность на пунктах пропуска через Государственную границу.

Обсуждение

Граница государства определяет территориальные и культурные рамки национальной, этнической идентичности. С момента обретения суверенитета Казахстан укрепляет свои границы. Охрану и защиту Государственной границы обеспечивает Пограничная служба Комитета национальной безопасности Республики Казахстан *(далее*-ПС КНБ РК). В Законе Республики Казахстан «О Государственной границе» определено, что ПС КНБ РК осуществляет защиту и охрану ГГ РК на суше, на море и во внутренних водах [11].

Защита Государственной границы заключается в обеспечении национальной безопасности Республики Казахстан. Охрана границы Казахстана как составная часть защиты страны заключается в проведении комплекса мероприятий по недопущению нарушения границы и режима пропуска в пунктах пропуска. Защита и охрана государственной границы являются задачами всех пограничников, в том числе и специалистов пограничного контроля. Служебная деятельность подразделений пограничного контроля ПС КНБ РК, является неотъемлемой частью системы пограничной политики и пограничной безопасности РК.

Вооруженные действия радикальных исламистов в 1999 и 2000 годах в Кыргызстане и Узбекистане, события 11 сентября 2001 года в США и в январе 2022 года в стране побудили руководство Казахстана к созданию полномасштабной системы пограничного контроля. Предприняты неоднократные реформирования и техническое переоснащения казахстанских пограничных структур.

Угрозы безопасности страны требуют адекватной оценки и принятия соответствующих мер по созданию четкого механизма пограничного контроля Республики Казахстан.

Интенсивное развитие внешнеэкономических связей, значительное увеличение количества их участников, в том числе коммерческих структур, изменение таможенной политики в условиях становления рыночной экономики, требуют обеспечения высокопроизводительного, эффективного пограничного контроля транспортных средств, грузов, вещей лиц, следующих через государственную границу.

Современное развитие Казахстана характеризуется возрастанием совокупности внешних и внутренних угроз национальной безопасности. Приоритетным направлением политики, проводимой руководством страны, является обеспечение надежной защиты жизненно-важных интересов государства на основе качественного совершенствования боеготовности войск, специальных сил и личного состава, основу которых составляют квалифицированные специалисты.

Актуальность обеспечения пограничной безопасности Казахстана вызвана процессами глобализации, ростом открытости страны и природными богатствами. Современная обстановка в мире и вокруг Казахстана требует повышения бдительности и внимательности военнослужащих пограничного контроля. Продолжаются нарушения границы, происходят нарушения вне пунктов пропуска, растет количество попыток провоза наркотических средств и драгоценных металлов через границу. Все это требует от специалистов пограничного контроля бдительности и повышения профессиональной готовности. За последние годы выросло количество террористических и экстремистских организаций и попыток дестабилизировать обстановку на территории РК.

Протяжённость сухопутной границы РК составляет более 13 тысяч км, водная граница около 2 тысяч км. На границе функционирует 19 авиационных; 51 автомобильных; 27 железнодорожных; 3 морских и 1 речной пункты пропуска [12].

Глава Государства К. Ж. Токаев озвучил стратегическую задачу по кардинальному изменению системы обеспечения национальной безопасности, органов национальной безопасности и пограничного контроля [13].

Пограничный контроль осуществляется на пунктах пропуска через границу Казахстана исключительно в целях обеспечения соблюдения законодательства РК и пограничной безопасности. Подразделения пограничного контроля ПС КНБ РК организуют охрану границы в пунктах пропуска, с целью недопущения незаконного перемещения через границу, незаконного провоза наркотических средств, инволюты, драгметаллов.

Анализ деятельности Пограничной службы КНБ за полгода 2024 года показал, задержано 4337 нарушителей в пограничном пространстве, не допущено 1639 фактов незаконного перемещения через границу, пресечено 34 факта браконьерства, общая сумма предотвращенного ущерба около 147 млн тенге. Существенную роль в данной деятельности играют подразделения пограничного контроля на авиационных и железнодорожных пунктах пропуска [14].

Увеличился наркотрафик через границу Казахстана, идет рост незаконной миграции. Возросла активность трансграничных преступных группировок, занимающихся незаконным перемещением через границу лиц, товаров и грузов, расхищением природных ресурсов, наркотических веществ и психотропных средств. На пути этих противоправных действий осуществляют свою деятельность специалисты подразделений пограничного контроля ПС КНБ РК.

Специалистами пограничного контроля на пунктах пропуска определяются порядок въезда в пункты пропуска, пребывания, передвижения и выезда лиц, транспортных средств, ввоза, нахождения, перемещения, вывоза грузов и товаров. Они осуществляют проверку документов, вносят в базу данные лиц, пересекающих границу, выявляют недействительные документы, выявляют и задерживают лиц, пытающихся незаконно пресечь границу в пунктах пропуска, выявляют в поведении лиц признаки сокрытия информации и запрещенных к перемещению предметов или веществ и другие важные действия на линии паспортного контроля.

Президент Казахстана К.Ж. Токаев подчеркнул, что обстановка в мире предъявляет высокое требования к профессиональной подготовке военнослужащих [15].

Исследования многих ученых показало, что военная служба связана с большими нервно-психическими нагрузками. Военному человеку необходимо овладеть способами и приемами саморегуляции эмоционального состояния, которое окажет существенное влияние на развитие эмоциональной устойчивости и снизит уровень стресса.

Российский ученый П.А. Семянищев в своем исследовании обозначает саморегуляцию военнослужащих как профессионально-обусловленный особенность [16].

М.А. Титова раскрывает проблему психологической саморегуляции как средства создания эффективного функционального состояния профессиональной успешности [17].

В своей работе Багадирова С.К. отмечает, что психическое состояние определяет поведение человека [18].

Исследователи Л.П. Гримак, В.М. Звоников, А.И. Скрыпникова в своем труде под «психической саморегуляцией» понимают психическое самовоздействие для регулирования деятельности организма, процессов и состояний человека [19].

В.И. Моросанова «саморегуляцию» представляет, как психическое явление, обеспечивающее самоорганизацию психической активности человека, как целостности его индивидуальности [20].

Психическую саморегуляцию исследователь И.К. Атагельдинова раскрывает как фактор развития уверенности военнослужащих в экстремальных ситуациях [21].

Для регуляции эмоционального состояния военнослужащих Е.К. Агеенкова при кризисных состояниях и утомлениях, предлагает использовать психическую саморегуляцию. Использовать комплекс методов саморегуляции, помогающих эффективному выполнению служебных обязанностей [22].

Эффективность выполнения профессиональной деятельности специалистами пограничного контроля, существенно зависят от того, насколько они подготовлены к выполнению служебных обязанностей. В своей деятельности они решают разные задачи, преодолевают трудности и проявляют волевые качества. Если в одном случае необходимо действовать активно и инициативно, в другом надо быть стойким и неподатливым внешним влияниям, в третьем умело управлять эмоциями, чувствами и привычками при надлежащей психологической подготовке, необходимо развивать и умело использовать приемы саморегуляции.

Специалистам пограничного контроля при выполнении служебных обязанностей приходиться решать проблемы с различными лицами при переходе через границу на пунктах перехода.

В служебной деятельности специалистам пограничного контроля приходится решать сложные задачи, оценивать действия, поступки и общаться с большим количеством людей. Умение военнослужащих управлять эмоциями и саморегуляцией позволит эффективно выполнять служебные задачи. Успешность в деятельности специалиста определяется степенью сформированности, содержательными характеристиками процессов саморегуляции.

Понятие «эмоция» (от фр. *emotion* лат. *emovere* возбуждать, волновать), в новом словаре иностранных слов определен как психическое переживание, душевное волнение, возникающее в результате воздействия на него внешних и внутренних раздражителей [23].

Считается, в повседневной жизни человеку вред наносят отрицательные эмоции, такие как гнев, злость, раздражение, страх. Эти состояния втягивают людей в конфликты, необдуманные споры и поступки, которые человек в спокойном состоянии не допустил бы.

В противоположность отрицательным эмоциям, в состоянии радостной эйфории человек может дать невыполнимые обещания и вести себя на глазах окружающих странно и глупо. Но затруднительными в управлении представляются регуляция тех эмоций, которые связаны с инстинктом удовлетворения потребностей в еде и безопасности.

Сила воли и самообладание является противоположным чувством импульсивности. Импульсивный человек не может вовремя остановить порыв чувств или желания, и он совершает опрометчивый шаг. Импульсивности в основном подвержены мужчины, готовые идти сразу в драку, дать сдачи, что связано с повышенным выбросом адреналина в кровь. Женщины мало подвержены импульсивности.

Итак, эмоция – это субъективное отношение личности к событиям или ситуациям, регулировать которых может научиться каждый человек. Умение сдерживать свои эмоции является не только показателем воспитания, но и основой культуры. Сдерживать себя и контролировать свои эмоции необходимо учиться путем тренировок, различных упражнений и групповых и индивидуальных тренингов. Усвоенные основы психотехники по управлению эмоциями, становясь навыком, помогают управлять ими.

Из множества психотехник для сотрудников пограничного контроля наиболее подходящей является аутопсихотерапия, которой можно обучиться самостоятельно, либо с помощью специалиста психолога.

С древнейших времен в Китае и Индии в единоборствах применяли психологическую технику, основанную на контроле психического состояния. Психологическая подготовка в специальных разведывательно-диверсионных подразделениях всех армий мира имеет ключевое значение. Она не только повышает эффективность военной деятельности, но и выступает средством профилактики нарушений здоровья.

Согласно правилам по организации воспитательной, психологической работы для улучшения качества несения службы в экстремальных условиях и повышения психологической устойчивости военнослужащих сотрудники психологических служб с специалистами проводят тренинги по релаксации, поведенческой терапии, обучают навыкам самоанализа и управления гневом, используя различные методики, упражнения и тренировки [24].

В служебной деятельности специалистам пограничного контроля требуется умение держать себя в руках и управлять своими эмоциями. Каждый военнослужащий сможет достигнуть умения контролировать свои эмоции и действия, используя комплекс методик, тренингов, систематическими тренировками и различными упражнениями. Они направлены на саморазвитие специалистов пограничного контроля и как следствие повышают их деятельность.

Таким образом саморегуляция – это целенаправленное психическое самовоздействие, регулирующее психическую деятельность, управление эмоциями, поведением, психоэмоциональным состоянием, через влияние на самого себя посредством силы слов, мысленных образов и управление дыханием и тонусом мышц использованием внутренних средств регуляции, в первую очередь приёмов психологического самовоздействия. Психическое самовоздействие выступает психогигиеническим средством, способным предотвратить перенапряжения, восстановить силы, нормализовать психоэмоциональное состояние и мобилизовать ресурсы организма.

К методам развития саморегуляции относятся:

- *релаксационные методы*, дыхательные упражнения для расслабления в стрессовых ситуациях, медитация для повышения внимания и снижения уровня тревожности, мышечная релаксация для расслабления тела и снятия напряжения;

- *когнитивные методы*, развивающие навыки позитивного мышления, способствующие сфокусироваться на службе и снизить стресс, обучение навыкам самовнушения, самоубеждения для повышения уверенности в себе, формирования чувства визуализации успеха;

- *поведенческие методы*, развитие навыков умения планировать свое время, для качественного использования служебного времени с эффективным взаимодействием с людьми,

- *психологическая поддержка*, с проведением личных консультации, групповые тренинги для саморегуляции и психоэмоциональной устойчивости, наличие горячих линии психологической помощи.

Эффективность методов развития саморегуляции зависит от личностных свойств специалистов и условий их служебной деятельности.

Особенностями указанных методов саморегуляции являются:

а) воздействие на физиологические, психологические и поведенческие состояния;

б) формирование адекватных внутренних средств по изменению своего состояния;

в) преобладание активной установки на регулирование своего состояния;

г) навыки психической саморегуляции приобретаемые в ходе планомерных этапов овладения должными способностями.

Психической саморегуляцией достигаются эффекты:

а) усиливается психофизиологическая активность;

б) восстанавливается физическая активность после утомления;

в) устраняется эмоциональная напряжённость, наступает успокоение.

Психическая саморегуляция содействует выработке навыков управления вниманием, оперирования чувственными образами, регуляцией мышечным тонусом, ритмом дыхания и словесным самовнушением. Все методики саморегуляции решают задачи по снижению психофизиологической напряженности, стресса и предотвращают нежелательные последствия.

Психическая саморегуляция помогает:

а) снизить эмоциональное и мышечное напряжение;

б) сгладить стрессовые реакции;

в) избавиться от чувства тревоги, беспокойства, страха;

г) улучшить настроение;

д) развить уверенность в себе, в своих силах;

е) нормализовать умственную и физическую работоспособность;

з) повысить устойчивость к стресс-факторам.

Психическая саморегуляция по способам самовоздействия подразделяются:

- приемы, связанные с мышечным расслаблением;

- приемы, основанные на словесных воздействиях;

- приемы, улучшающие контроль дыхания.

Психическая саморегуляция помогает человеку расслабиться, когда необходимо, снять напряжение, освободиться от отрицательных эмоций. Потребность аутопсихотерапии для сотрудников пограничного контроля вызвана спецификой несения службы и является эффективной реакцией на стрессогенные воздействие. Методов управления своими эмоциями сегодня очень много. Можно выбрать наиболее подходящие для себя.

К способам релаксации относятся – дыхательная практика, медитация, йога и мышечные расслабления, полезные для снижения эмоционального напряжения военнослужащих. Специалисты пограничного контроля могут изучать и практиковать эти методы перед заступлением на службу. Формат статьи не позволяет глубоко рассмотреть все методы. Рассмотрим отдельные методы, упражнения и тренировки для психической саморегуляции.

Аутогенная тренировка (далее – АТ) – широко известный и практикуемый метод психической саморегуляции, когда применение специальных формул самовнушения, оказывает воздействие на процессы в организме, которые не контролируются сознанием в обычных условиях. В целом занятие АТ позволяет развить способность расслабиться, которое поддерживает здоровье, снимает воздействие стрессов и переносить психические нагрузки [25].

Следующим методом релаксация является метод прогрессивной релаксации *Э. Джекобсона* [26]. В данном методе повторяются комплекс упражнений, которые состоят из максимальных напряжений и расслаблений групп мышц. Упражнение снимает напряжение с отдельных групп мышц или со всего тела и уменьшает эмоциональное напряжение.

Метод идеомоторной тренировки. В данной технике также последовательно напрягаются и расслабляются мышцы тела, однако упражнения выполняют не реально, а мысленно. Экспериментально было установлено факты сходства состояния мышечной ткани при выполнении реального и воображаемого движения. Факты подтверждаются исследованиями академика И.П. Павлова, а также «эффектом Карпентера» когда потенциал активности мышцы при мысленном движении такой же, как при реальном движении [27].

Метод сенсорной репродукции образов, выполняется при представлении образов предметов и конструкции, которые связаны с отдыхом. Этот метод заключается в расслаблении с помощью представления образов предметов и целостных ситуаций, ассоциирующихся с отдыхом. Чувствительное воспроизведение разных образов может употребляться как оригинальная методика. Технику сенсорной репродукции образов часто используют при групповой работе [28].

Для психологической саморегуляции также используют *метод Левинсона* как навык развития ментального контроля. Развив ее у себя, военнослужащие могут контролировать свои

мысли и уметь переключится на целесообразные мысли и пути решения проблем. Л. Левинсон предложил эффективную технику психорегуляции по подавлению эмоций. Он утверждал, что импульсивность является привычкой мозга. Поэтому, необходимо сначала работать с сознанием. Техника Л. Левинсона похожа на медитацию, однако не каждый сможет обратиться вглубь себя. Таким людям предлагается методы психорегуляции и управления эмоциями более понятные и привычные [29].

Рассмотрим *метод освобождения эмоций Л. Левинсона* состоящее из нескольких этапов.

1 этап: «Фокусировка». Первое что, необходимо сделать – это разобраться с самой проблемной областью жизни в данный момент, вызывающий стресс или переживания. Идентифицируйте ее и поймите, что она вызывает: злость, обиду или страх. Этим эмоциям надо дать имя, что позволит быстрому процессу расслабления.

2 этап: «Чувствование». Полное расслабление приводит к нулевому уровню, сознание при этом успокаивается. Такое состояние позволяет вести работу – мозг лучше принимает новую информацию, программы, ничего ему не будет мешать.

3 этап: «Идентификация в теле». Вы поняли свои чувства, прислужившись к телу – где находится негативная эмоция? Может, напрягается желудок, учащенно бьется сердце или боль в грудной клетке? Осмыслив проблемное место – вы определяете ключевые точки, где необходимо поработать.

4 этап: «Прочувствование эмоций». Прочувствуйте выявленные эмоции после того, как нашли их в теле. Ощущения будут отличаться от первоначальных.

5 этап: «Сможете ли вы отпустить». Подумайте, сможете ли на физическом и эмоциональном уровне отпустить нашедшие эмоции. Сделать это могут не все, есть так называемые «застревающие» личности, им характерны стойкость аффекта, жить со стрессом для них – привычка, вариант нормы.

6 этап: «Отпущу ли». Принятое решение и истинно отпустить эмоции – разные вещи.

7 этап: «Когда». Ускорение процесса выхода эмоций произойдет если спросите себя: «Когда я отпущу эмоции, которые вызывают дискомфорт?» В обусловленный момент придет ответ «Сейчас».

8 этап: «Отпускаю». В момент, когда мозг перестанет сопротивляться и разрешит отпустить высвобожденные эмоции, расслабьтесь и почувствуйте, как они буквально выходят из тела. Можете представить, как вы снимаете накидку с негативом и выбрасываете его или отпускаете в небо шарик, в который помещено то, что должно уйти. На этапе освобождения вы можете рассмеяться, почувствовать «камень с плеч», в буквальном смысле расслабиться и ощутить прилив сил, тепла или холода. Важно отследить свое эмоциональное состояние при этом – оно должно значительно улучшиться.

9 этап: «Повторение». Освобождение от скопленных негативных эмоций, расслабление и пребывание в состоянии счастья – это цель данного метода. Следите за блокированными или накапливающимися чувствами и повторяйте шаги каждый раз. Со временем процесс будет проходить быстрее.

Заключение

Развитие навыков саморегуляции является важным аспектом психологической подготовки специалистов пограничного контроля Пограничной службы КНБ Республики Казахстан.

Осознание своих эмоций, обучение практике релаксации, развитие навыков ментального контроля – все это помогает эффективно управлять своим эмоциональным состоянием, которые позволят более эффективно выполнять свои профессиональные обязанности в повседневной служебной деятельности.

В практике принятия обоснованных и правильных решений специалистами пограничного контроля выступает саморегуляция как важное средство для решения проблем, возникающих сложных ситуаций. Способами развития навыков саморегуляции военнослужащих являются применение дыхательной гимнастики, медитации, мышечного расслабления, групповые тренинги, полезных для снижения эмоционального напряжения.

Автором приведены отдельные методы психической саморегуляции, которые специалисты воспитательных и кадровых структур, психологи, командиры и начальники подразделений могут использовать с военнослужащими пограничного контроля для развития навыков психологической саморегуляции при выполнении служебных обязанностей.

Литература

1. Аристотель. Сочинения: в 4 т. М., 1976. Т. 1. С. 371-448. – URL: https://djvu.online/file/qD3wl4ni48v4g (дата обращения: 2.07.2024).

2. Аль-Фараби. Философские трактаты. Алма-Ата, «Наука», 1970. – URL: https://bigenc.ru/b/filosofskie-traktaty-a22b5d (дата обращения – 2.07.2024).

3. Хромов А.Л., Ибн Сина. Избр. философские произведения. М., 1980, с. 401. – URL: https://iphlib.ru/library/collection/newphilenc/document/HASH01a2e376bf712af8c7be65a2 (дата обращения: 2.07.2024).

4. Коллинз А. Философское исследование человеческой свободы // Английские материалисты XVIII в.: в 3 т. М., 1967. Т. 2. – URL: https://djvu.online/file/0rYm0x0QN4tKV (дата обращения: 4.07.2024).

5. Сеченов И.М. Рефлексы головного мозга// Избранные произведения. Т.1. Физиология и психология. Рефлексы головного мозга. – М.: АН СССР, 1952. – 413 с.

6. Басов М.Я. Воля как предмет функциональной психологии / М.Я. Басов // Вопросы изучения и воспитания личности. 1922. № 4–5.

7. Выготский Л.С. Собрание сочинений. Т. 6 (Выготский Л.С. Собр. соч.: В 6 т. Т.6.Научное наследство. Ред. М.Г. Ярошевский. М., Педагогика, 1984.

8. Леонтьев А.А. Психологическая теория деятельности: вчера, сегодня, завтра. М.: Смысл, 2006.

9. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. – СПб.: Питер, 2001. – 288 с. – (Серия «Мастера психологии»).

10. Рубинштейн Л.С. Основы общей психологии. СПБ.: Питер, 2008. 713 с.

11. Закон Республики Казахстан «О Государственной границе Республики Казахстан» от 16 января 2013 года № 70-V.

12. Пункты пропуска через границу. – URL: https://www.gov.kz/memleket/entities/-shekaraknb/press/article/details/51091?lang=ru (дата обращения: 11.07.2024 г.).

13. Послание Главы государства К.Ж. Токаева народу Казахстана Новый Казахстан: путь обновления и модернизации 16.03.2022 г. – URL: https://www.akorda.kz/ru/poslanie-glavy-gosudarstva-kasym-zhomarta-tokaeva-narodu-kazahstana-1623953 (дата обращения: 11.07.2024 г.).

14. О результатах деятельности Пограничной службы КНБ в июне 2024 года. – URL: https://www.gov.kz/memleket/entities/shekaraknb/press/news/details/805365?lang=ru (дата обращения: 13.07.2024).

15. Всеармейское совещание с участием К.Ж. Токаева. – URL: https://www.zakon.kz/sobytiia/6392662-vsearmeyskoe-soveshchanie-s-uchastiem-kasymzhomarta-tokaeva--tekstovaya-translyatsiya.html (дата обращения: 9.07.2024 г.).

16. Семянищева П.А. Профессионально-обусловленные особенности саморегуляции функционального состояния военнослужащих. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук. – Москва. –2017. «Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова».

17. Титова М.А. Эффективность психологической саморегуляции функционального состояния как фактор профессиональной успешности. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук. – Москва. – 2016. «Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова».

18. Багадирова С. К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности : учебное пособие. – Майкоп: Эл ИТ, 2015.

19. Гримак Л.П., Звоников В.М., Скрыпников А.И. Психическая саморегуляция в деятельности человека-оператора // Вопросы кибернетики. Психические состояния и эффективность деятельности / под ред. Ю.М. Забродина. – М: Акад. наук СССР, 1983.

20. Моросанова В.И. Саморегуляция и индивидуальность человека. – М.: Наука, 2010. – 519 с.

21. Атагельдинова И. К. Средства психической саморегуляции как фактор развития уверенности в экстремальных ситуациях у военнослужащих. дисс. канд. пс. наук. – Алматы : АКНБ РК. – 2007. – 219 с.

22. Агеенкова Е.К. Комплекс приемов психической саморегуляции эмоциональных состояний для профилактики и реабилитации соматических расстройств, кризисных состояний и утомления у военнослужащих // Военно-психологический вестник. Информационно-методическое пособие для офицеров социально-психологической структуры ВС Республики Беларусь. /Под ред. А.Н. Гура. – Минск: Центр идеологической работы ГКДУ «ЦДО ВС РБ», 2008. – №1. – С. 13 – 59.

23. Новый словарь иностранных слов. – by EdwART, 2009. – URL: https://dic.academic.ru/dic.nsf/dic_fwords/746/%D0%AD%D0%9C%D0%9E%D0%A6%D0%98%D0%AF (дата обращения: 28.07.2024 г.).

24. Правила организации воспитательной, социально-правовой, психологической и идеологической работы с личным составом ВС Республики Казахстан (Пр. МО РК от 13 октября 2022 года № 911).

25. Аутогенная тренировка, аутотренинг. – URL: https://psychologos.ru/articles/-view/autogennaya-trenirovkazpt-autotrening (дата обращения: 28.07.2024 г.).

26. Релаксация по методике Джекобсона. – URL: https://doctordirar.ru/publikatsii/kak-uspokoitsya-relaksatsiya-po-metodike-dzhekobsona (дата обращения: 28.07.2024 г.).

27. Шевченко Н. А. Идеомоторная тренировка как метод психологической саморегуляции. – URL: https://lppn.ru/articles/ideomotornaya-trenirovka-kak-metod-psikhologicheskoy-samoregulya (дата обращения: 28.07.2024 г.).

28. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психологические технологии управления состоянием человека. – М: Смысл. 2009.

29. Метод Освобождения Эмоций Л. Левинсона. – URL: https://www.muiv.ru/–studentu/psylab/polezno-znat/metod (дата обращения – 28.07.2024 г.).

DEVELOPMENT OF PSYCHOLOGICAL SELF-REGULATION IN BORDER CONTROL SPECIALISTS OF THE BORDER SERVICE OF THE NATIONAL SECURITY COMMITTEE OF THE REPUBLIC OF KAZAKHSTAN

Aksholakov E.D.
Kazakh Medical University of the Higher School of Public Health

Abstract

The article is devoted to the problem of developing psychological self-regulation among border control specialists at state border crossing points. The author justifies the relevance of developing psychological self-regulation for border crossing point specialists. Recommendations are made on the use of self-regulation techniques for border crossing point specialists.

Keywords

state border, border crossing points, border control specialists, emotion, psychological self-regulation, self-regulation techniques