

**БЕЛГОРОДСКИЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ МВД РОССИИ
ИМЕНИ И.Д. ПУТИЛИНА**

**ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ
СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ
К ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ**

Учебное пособие

**Белгород
Белгородский юридический институт МВД России
имени И.Д. Путилина
2020**

УДК 159.9
ББК 88.4
О 75

Печатается по решению
редакционно-издательского совета
Бел ЮИ МВД России
имени И.Д. Путилина

О 75 Основы формирования психологической готовности сотрудников полиции к деятельности в экстремальных условиях: учебное пособие / К. Н. Лобанов, И. Н. Озеров, В. В. Шахов, К. С. Колесник. – Белгород: Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина, 2020. – 53 с.
ISBN 978-5-91776-342-2

Рецензенты:

Сальников Е.В., доктор философских наук, доцент (Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова);

Зубков Е.В., заместитель начальника ООО ОП УМВД России по Белгородской области.

В пособии раскрыто содержание профессиональной психологической подготовки лиц, впервые принимаемых на службу в органы внутренних дел Российской Федерации, а также сотрудников органов внутренних дел, привлекаемых к проведению контртеррористических операций. Изучение пособия будет способствовать формированию способности применять методы психологической саморегуляции в сложных и экстремальных ситуациях, предупреждать и положительно разрешать конфликтные ситуации в процессе профессиональной деятельности, позитивно выстраивать отношения с коллегами, с различными категориями граждан, в том числе с представителями различных национальностей и конфессий.

Учебное пособие предназначено для лиц рядового и младшего начальствующего состава, впервые принимаемых на службу в органы внутренних дел по должности служащего «Полицейский»; лиц среднего и старшего начальствующего состава, впервые принимаемых на службу в органы внутренних дел Российской Федерации по должности служащего «Полицейский», имеющих высшее или среднее профессиональное (неюридическое) образование.

УДК 159.9
ББК 88.4

ISBN 978-5-91776-342-2

© Белгородский юридический институт
МВД России имени И.Д. Путилина, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Раздел 1. Экстремальные психические состояния сотрудников полиции и их влияние на эффективность профессиональной деятельности	6
Раздел 2. Обеспечение высокой боевой готовности и бдительности как способ предупреждения развития, нейтрализации экстремальных психических состояний и минимизации их негативных последствий	13
Раздел 3. Психологические особенности формирования мобилизационной готовности сотрудника к действиям в экстремальных условиях	20
Раздел 4. Методы и приемы саморегуляции и коррекции психического состояния в экстремальной обстановке.....	38
Раздел 5. Психология толпы. Особенности деятельности сотрудников, участвующих в охране общественного порядка при проведении массовых мероприятий	45
Вопросы для самоконтроля	50
Заключение	51
Библиографический список	52

ВВЕДЕНИЕ

Профессиональная деятельность сотрудников полиции характеризуется воздействием значительного числа экстремальных факторов и предъявляет повышенные требования к стрессоустойчивости и психологическим качествам личности, обеспечивающим стресс-преодолевающее поведение и эффективность деятельности в экстремальных условиях. В настоящее время перед сотрудниками органов внутренних дел Российской Федерации встают все более трудные задачи, которые порой приходится выполнять в ситуациях достаточно экстремальных, приближенных к военным условиям, опасных для физического и психического здоровья. Для успешного достижения поставленной цели в различных видах служебной и профессиональной деятельности сотрудникам приходится выполнять чрезвычайно сложные действия, требующие от них максимального физического и психического напряжения.

Независимо от вида службы и профессиональной направленности подразделения органов внутренних дел Российской Федерации, а также отдельные сотрудники нередко выполняют свои функции в нештатных условиях. Все они, так или иначе, несут повышенную ответственность при выполнении задания, испытывают напряжение, нуждаются в коррекции психологических состояний, самообладании, уверенности, способности к быстрой самомобилизации, а также умении восстанавливать затраченные силы, эффективно выполнять задачи, достигая необходимого результата.

В период подготовки сотрудников полиции к несению службы в особых условиях важное значение имеют знания о том, как каждый из сотрудников справляется с влиянием неблагоприятных факторов, какие модели адаптации используются ими в экстремальных условиях служебной деятельности. Ранее сформированные ритмы жизнедеятельности в этот период нарушаются. Санитарно-гигиенические условия, организация быта, питания также значительно отличаются от привычных. В эти периоды сотрудники полиции нередко находятся в условиях ограниченной подвижности, монотонности и однообразия впечатлений от окружающей местности, охраняемых объектов. Недостаток позитивных ощущений действует на них угнетающе, в результате чего снижается работоспособность, ухудшается память, внимание, снижается психологическая готовность к деятельности в экстремальных условиях.

Известно, что нахождение в экстремальных условиях требует от человека максимального использования его адаптивных ресурсов. Происходит информационная перегрузка, необработанная информация переводится из сознательного уровня в бессознательный, но сохраняется в активной форме. Повышенные эмоциональные и физические нагрузки на адаптивные механизмы способны привести к нарушениям психологического состояния, ухудшению здоровья сотрудника, развитию патологии.

Выполнение служебно-боевых задач у значительного числа сотрудников полиции вызывает развитие состояний психической дезадаптации, приводит к социально-психологическим нарушениям жизнедеятельности, неблагоприятным личностным изменениям, которые в дальнейшем отрицательно сказываются на состоянии их здоровья, взаимоотношениях на службе и в быту, увеличивают риск самоубийств среди личного состава.

Конечно, формированию опыта работы в трудных ситуациях предшествует вся система профессиональной, служебной, боевой и физической подготовки, которая помогает создать условия психологической подготовленности сотрудника. Однако следует выделить именно самостоятельную, специально организованную психологическую подготовку сотрудников полиции как целенаправленное совершенствование психических процессов, состояний и особенностей личности сотрудника полиции в соответствии с требованиями, предъявляемыми к служебно-профессиональной деятельности.

В учебном пособии будут проанализированы основные экстремальные факторы профессиональной деятельности и возникающие под их воздействием психические состояния, обобщены методы и приемы формирования у сотрудников полиции психологической готовности к деятельности в экстремальных условиях, даны рекомендации по её обеспечению и поддержанию.

РАЗДЕЛ 1.

ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Экстремальным обычно называют нечто, достигающее предельной степени, выходящее за рамки обыденного. Под экстремальными факторами в психологии понимают такие условия среды, которые выходят за пределы обычного, являются неадекватными врожденными и приобретёнными психическими возможностями человека. Нахождение в таких условиях приводит к повышенным затратам энергии организма и психики, истощению их резервов. Экстремальным является такое влияние внешних факторов, которое переходит границы переносимости организма. В плане психологическом к экстремальным относят такие условия, которые характеризуются неопределенностью будущего, несформированностью и неясностью способов достижения цели, а также факторы, интенсивность которых превышает некоторую критическую величину. Вопросы обоснования и определения показателей неадекватности экстремальных условий возможностям организма и психики являются одной из наиболее существенных проблем психофизиологии экстремальных состояний.

Рассматривая понятие экстремального фактора сквозь призму системного подхода следует указать на его функциональное содержание. С этой точки зрения экстремальность определяется в процессе влияния конкретного фактора среды на конкретного индивида. При этом осуществить систематизацию всех факторов, которые могут спровоцировать возникновение экстремального психического состояния, по отдельному признаку непросто.

Также следует иметь в виду, что в действительности на человека и его организм действуют не отдельные факторы, а их совокупность, при этом эффект воздействия во многом определяется их взаимным влиянием. Основными типами такого взаимодействия являются: аддитивный, синергетический и антагонистический. Соответственно, суммарный эффект влияния факторов может быть равным, большим или меньшим суммы эффектов каждого фактора по отдельности. Из этого можно сделать вывод, что воздействие суммы факторов на индивида может быть экстремальным, даже если сами по себе они экстремальными не являются.

К *экстремальным* при определенных условиях *относят* следующие *группы факторов*:

- физико-химические (механические, барические, микроклиматические, радиационные, связанные с изменением естественного газового состава среды и газовыми примесями и др.);
- необычные (информационного и физического характера);

- информационные (дефицит и избыточность информации, ложная информация, неопределенность, двойственность и т. д.);

- семантические (фрустрирующие физиологические и социальные мотивы).

В обобщенном виде экстремальные факторы можно подразделить на физико-химические и информационно-семантические. Экстремальность первых определяется дозой воздействия, вторых – новизной или когнитивной оценкой воздействия как угрожающего человеку в настоящем или будущем.

Воздействие экстремальных факторов на организм и психику человека может быть как специфическим, так и неспецифическим. В качестве примера специфического воздействия можно привести влияние пониженного парциального давления кислорода (например, на высоте). При этом активируется функциональная система, обеспечивающая снабжение организма кислородом из окружающей среды: происходит учащение дыхания, повышается интенсивность кровообращения, повышается функциональный резерв системы крови и т. д. Проявлением неспецифического влияния экстремальных факторов является стресс. С точки зрения системного подхода стресс является многоуровневым процессом формирования новой функциональной системы, необходимой для срочной и долговременной адаптации.

В настоящее время в психофизиологии различают системный и эмоциональный стрессы. *Системный стресс* возникает в ответ на нарушение гомеостаза внутренней среды организма. *Эмоциональный же стресс* запускает восприятие человеком угрозы. Осознание опасности вызывает развитие состояния тревоги, которое относится к самым важным механизмам эмоционального стресса. Роль стрессора, то есть фактора вызывающего стресс, может играть любой информационно-семантический раздражитель, даже невысокой интенсивности. При этом психические факторы могут, в свою очередь, стать источником системного стресса.

Изменения функций организма при эмоциональном стрессе, вызванном воздействием факторов информационно-семантической природы, подразделяются на:

- эмоционально-моторные;
- эмоционально-сенсорные;
- эмоционально-интеллектуальные.

Эмоционально-моторные изменения проявляются в нарушении координации и точности движений и могут варьироваться в диапазоне от небольшого дрожания конечностей до сильной мышечной скованности.

Эмоционально-сенсорные изменения характеризуются нарушением процесса восприятия и рассеиванием внимания.

Эмоционально-интеллектуальные изменения появляются в изменении процессов мышления и памяти в диапазоне от отдельных ошибок до спутанности сознания.

На основании изложенного можно сделать вывод о том, что *под экстремальным состоянием* понимается реакция организма на воздействие физико-химических и информационно-семантических факторов, которая сопровождается

ется развитием стресс-синдрома, характеризуется снижением эффективности деятельности и разнообразием вариантов исхода.

Экстремальные состояния могут быть разными. Выделяется ряд условий, от которых зависят физиологические и психофизиологические реакции человека, находящегося под воздействием экстремальных факторов информационно-семантического генеза: исходное функциональное состояние организма, вид фактора, психологическая оценка последствий и другие. Они непосредственно влияют на степень адаптации индивида к воздействию экстремальных условий. При этом выделить среди экстремальных состояний такие, которые характеризуются адекватной мобилизацией, и те, которые сопровождаются динамическим рассогласованием, достаточно сложно. С одной стороны, это связано с тем, что непросто определить критерии адекватности ответной реакции организма на воздействие конкретного фактора, с другой – тревога различной степени выраженности как проявление экстремального состояния абсолютизируется в качестве доминирующей эмоции. Однако эмоциональное выражение экстремального состояния не во всех случаях связано с переживанием тревоги и страха. Примером тому может быть синдром деперсонализации.

Классификация экстремальных психических состояний информационно-семантического характера предполагает использование критерия степени эмоциональных изменений, в том числе тревоги и страха. По данному основанию целесообразно выделить следующие *виды экстремальных психических состояний*:

- эмоциональную напряженность;
- тревогу;
- страх;
- аффективное возбуждение и торможение;
- деперсонализацию.

Состояние эмоциональной напряженности характеризуется чувством гнетущего психического дискомфорта и напряжения, нарушением сна, настроенностью и раздражительностью. Нейтральные ранее стимулы принимают негативную эмоциональную окраску, снижается избирательность восприятия, что определяет недифференцированность реагирования и появление ошибок при решении профессиональных задач. Человек не испытывает тревоги и чувства страха, однако они могут появиться в любое время, поскольку эмоциональная напряженность предшествует их возникновению. Данное психическое состояние развивается, когда сотрудник полиции, несущий службу в особых условиях, длительное время испытывает эмоциональное напряжение.

Состояние тревоги проявляется как ощущение неопределенной опасности, побуждающее человека к получению дополнительной информации об угрозе. Однако способность к её логической обработке и оценке в таком состоянии снижается, падает эффективность деятельности, происходит повышение порогов восприятия, увеличение латентного периода сенсомоторных реакций, снижается концентрация внимания, ухудшается оперативная память, стимулируется симпатoadренолиновая система. Значимость и соотношение мотивов деятельности сохраняется. Если действующий тревожащий фактор теряет актуальность или у

сотрудника вырабатывается новый навык, состояние тревоги пропадает, что связано с возникновением в активизирующихся в необычной обстановке отделах центральной нервной системы системного структурного следа.

Для *состояния страха* ведущим признаком является мотив страха, ухода от экстремальной ситуации. Страх – это конкретизированная тревога, когда ощущение угрозы связывается с определенным объектом или событием. Помимо эмоциональных проявлений, значительно изменены физиологические функции организма. Увеличивается частота сердечных сокращений, артериальное давление, легочная вентиляция. Нарушаются все психофизиологические функции и поведенческие реакции. Пороги афферентных систем повышаются, увеличивается дифференциальные пороги, скрытый период простой и сложной сенсомоторной реакции. Снижается объем кратковременной памяти и концентрация внимания при нарушении ее устойчивости, выпадают «участки» долговременной памяти. Нарушается структура и стереотип деятельности, увеличивается количество ошибок и время выполнения операций. Эвристические операции подменяются шаблонными действиями. Темп работы становится неравномерным, снижаются функции осознанного контроля деятельности. Неверное действие может повторяться, даже если оно глубоко ошибочно.

Аффективное возбуждение или торможение может появиться при понимании сотрудником полиции того, что катастрофический исход неизбежен. Данные состояния характеризуются сильнейшим страхом на грани ужаса. При этом человек существенно утрачивает способность к сознательному контролю поведения, происходит глубокое торможение функций организма, полное истощение физиологических и психологических резервов.

Поведенческие реакции человека при состоянии аффективного возбуждения проявляются в виде бегства от сложившейся ситуации (или, наоборот, навстречу опасности) и лихорадочной деятельности при полном отсутствии логичности. Типичным примером возникновения состояния аффективного возбуждения в массе людей является паника, при которой аффективно-шоковые реакции определяют возникновение индивидуального панического расстройства психики. Оно может усиливаться при взаимном влиянии нескольких пострадавших друг на друга и окружающих. Такое взаимовлияние вызывает индуцированные эмоциональные расстройства, сопровождающиеся животным страхом. Усиливает паническое состояние поведение людей с экспрессивными движениями, внушающей интенсивностью крика, самоуверенных в эффективности и пользе своих действий. Такие лица, став лидерами толпы в экстремальных условиях, способны создать хаос, стремительно парализующий её действия. Ядром развития массовой паники становятся личности с высокой степенью внушаемости, истерики, эгоисты с высоким самолюбием.

При состоянии аффективного торможения наступает своеобразная оцепененность, прекращение активной деятельности. Человек как бы застывает на месте, нередко принимая эмбриональную позу. Речь отрывистая, ограничена восклицаниями. Показатели деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем свидетельствуют о появлении преколлаптоидного состояния. Резко снижается чувствительность анализаторов, наступает почти полная блокировка

сенсорной сферы. Двигательная активность резко снижена. Действия, направленные на решение задачи, могут продолжаться, однако они теряют осмысленность, одно и то же движение повторяется снова и снова. Сопротивление воздействию экстремального фактора полностью прекращается, даже в форме простого ухода от него. Человек утрачивает способность к общению. Результаты исследований лиц, вышедших из состояния аффективного торможения, демонстрируют нарушения у них памяти, проявляющиеся в полной или частичной амнезии произошедшего. При этом могут запоминаться не столько важные моменты, сколько отдельные детали и незначительные факты. Характер действий и переживаний, как правило, выпадает из сознания.

Состояние деперсонализации характеризуется специфическим расстройством сознания, которое проявляется в отчуждении от самого себя, утрате индивидуальности. При этом чувства и мысли как бы «работают» на двух различных уровнях. На одном уровне сознания человек пытается совладать с экстремальным фактором, используя имеющийся опыт, а на другом – он как бы дистанцируется от самого себя и наблюдает события со стороны. Наряду с этим описываются ситуации, когда гибнущие ощущают ужас, а перед глазами с невероятной быстротой мелькают сцены из собственной жизни, в сознании проносятся вереница событий. Состояние деперсонализации наступает мгновенно в момент понимания смертельной опасности и пропадает, как только исчезает угроза.

Исходы экстремальных состояний информационно-семантического генеза определяются глубиной нарушения функций организма, длительностью воздействия индуцирующего фактора, личностными особенностями индивида. Одним из вариантов исхода является быстрая и полная реституция функционального состояния под влиянием благоприятно изменившейся ситуации. Проявлением психоэмоционального перенапряжения может быть развитие невротических реакций и состояний с преобладанием депрессивных (астенодепрессивных), неврастенических, сенесто-ипохондрических расстройств. Кроме того, развитие экстремальных состояний может привести к психотическим проявлениям, характеризующимся выраженными нарушениями психической деятельности, лишаящими человека возможности неискаженно отражать происходящее, критически оценивать свое состояние и на продолжительное время вызывающими нарушение работоспособности.

Наряду с «невротизацией» и «психопатизацией» экстремальные состояния часто сопровождаются «соматизацией» психогенного процесса, проявляющейся в манифестации таких патологических состояний, как гипертоническая и язвенная болезнь, вегетативно-сосудистая дистония и др.

В экстремальных условиях сотрудник полиции испытывает на себе высокие, временами предельные психические нагрузки. Он наблюдает за происходящим, напряженно обдумывает и оценивает его, приходит к выводам и принимает решения, прогнозирует развитие ситуации, планирует и организует свою деятельность, мобилизуется, прилагает волевые усилия для достижения цели, действует в силу служебного долга, преодолевая неуверенность, колебания и внутренние трудности. Выполняет необходимые профессиональные действия. Происходящие в его психике процессы, несомненно, влияют на качество

профессиональной деятельности. Такое влияние может быть как положительным, так и отрицательным.

Экспериментально и эмпирически доказан факт, что экстремальные психологические факторы профессиональной деятельности могут оказывать *позитивное влияние* на личность и психику сотрудника полиции. Происходит это при условии его хорошей профессиональной и психологической подготовленности. Деятельность и психическое состояние личности таких сотрудников в особых условиях характеризуется следующими особенностями:

- обострённым чувством долга, повышенной ответственностью и решительностью;
- мотивацией на безусловное и качественное решение поставленных задач;
- полной мобилизацией всех физических и психических ресурсов;
- находящимся в пределах полезности боевым возбуждением, высокой энергичностью и активностью, высокой настойчивостью в достижении целей;
- стремлением достичь самого высокого и безусловного результата;
- высокой бдительностью, вниманием, наблюдательностью, высокой скоростью и последовательностью мышления;
- постоянной готовностью к неожиданному изменению обстановки, собранностью, незамедлительной реакцией при возникновении опасности;
- психической устойчивостью к ситуативным временным промахам и неудачам.

Действия подготовленных сотрудников характеризуются высоким качеством и результативностью. Большинство из них в экстремальных условиях переживают профессиональный азарт и удовольствие.

Позитивные изменения могут быть не только индивидуальными, но и проявляться в группе. В хорошо подготовленных подразделениях органов внутренних дел в особых условиях происходит усиление групповой сплоченности, социально-психологический климат характеризуется здоровым групповым мнением, оптимистичным групповым настроением, подчинением формальных и неформальных отношений интересам службы, улучшением взаимодействия между сотрудниками, их взаимопониманием и взаимным доверием, товариществом, солидарностью и взаимопомощью.

Влияние экстремальных психологических факторов на плохо подготовленных сотрудников, напротив, носит преимущественно отрицательный характер.

Негативное влияние экстремальных факторов на психику сотрудника полиции характеризуется:

- переходом уровня психического возбуждения за пределы полезности;
- ростом беспокойства, растерянностью, нерешительностью, снижением скорости реакций;
- преобладанием страха неудачи, боязни ответственности, усилением мотива избежать неудачи любым способом;
- ухудшением познавательных способностей, снижением наблюдательности, гибкости мышления, появлением провалов в памяти, усилением воображения (гипертрофированием опасности) и появлением иллюзий;

- падением активности, демобилизацией воли, снижением настойчивости, повышением склонности к поиску оправданий;

- физиологическим недомоганием, чувством слабости, беспомощности, бессилия;

- обострением инстинкта самосохранения, подчиняющего себе сознание и волю сотрудника;

- снижением самоконтроля, возрастанием раздражительности.

Все вышеназванное проявляется в поведении сотрудника и влияет на эффективность его профессиональной деятельности. Когда психическое напряжение переходит предел полезности и появляется перенапряжение, в первую очередь пропадает способность действовать творчески, нестандартно, сознание сужается, что затрудняет адекватную оценку ситуации и её осмысление. Действия сотрудника становятся шаблонными и не всегда отвечают изменению обстановки. Если интенсивность напряжения продолжает расти в поведении начинают появляться ошибки, обусловленные влиянием отрицательных психических явлений. Ошибки допускаются даже при совершении действий, отработанных на уровне умений. Их количество постоянно растёт, а сами они становятся все более грубыми. При достижении предельного уровня напряжения сотрудник допускает грубейшие ошибки, забывает все инструкции и рекомендации, может проявить трусость, отказаться от выполнения рискованных задач, прибегнуть к обману и др.

В том случае, когда психическое напряжение превышает критический предел, перенапряжение приводит к психическому срыву. Происходит потеря способности в полной мере осознавать происходящее, характер своих действий и руководить ими.

Форма такого срыва может быть тормозной или истерической. При тормозной форме срыва сотрудник испытывает безразличие к происходящему, становится пассивным и равнодушным или впадает в ступор, оцепенение, испытывает психический шок и даже теряет сознание. Истерическая форма срыва, напротив, характеризуется паникой, хаотическим поведением, лишенным всякого смысла.

Под воздействием экстремальных факторов негативные социально-психологические явления могут возникать и в группах. В плохо подготовленных подразделениях они приводят к росту пессимизма в групповом настроении, негативизма, появлению слухов и недовольства. Снижается служебная дисциплина, растёт число нарушений норм служебного поведения, конфликтов, повышается склонность к употреблению алкоголя.

Раздел 2.

Обеспечение высокой боевой готовности и бдительности как способ предупреждения развития, нейтрализации экстремальных психических состояний и минимизации их негативных последствий

Практический опыт доказывает: влияние экстремальных факторов в профессиональной деятельности и его возможные негативные последствия могут быть нейтрализованы качественной профессиональной психологической подготовкой сотрудника полиции при условии его серьезной личной работы над собой.

Одним из способов минимизации негативных психогенных воздействий в экстремальной обстановке является **обеспечение высокой боевой готовности и бдительности сотрудника.**

Деятельность полиции, в силу своей специфики, нередко протекает условиях неопределенности, дефицита информации, неожиданности, внезапности и высокой динамики развития событий, риска, опасности для жизни и здоровья, требующих действовать быстро и эффективно. В таких условиях осуществляется патрульно-постовая и дорожно-патрульная служба, оперативно-разыскная, следственная деятельность и дознание, выполнение задач при проведении контртеррористических операций и в особых условиях. Данные условия могут возникнуть при патрулировании, проведении контрольно-досмотровых мероприятий, проверке документов, пресечении преступлений и правонарушений, проведении оперативно-разыскных мероприятий и производстве следственных действий. Деятельность в напряженных и потенциально опасных ситуациях, которые ставят под угрозу выполнение профессиональных задач, жизнь и здоровье граждан и самих полицейских, требует от них постоянной бдительности и готовности к действиям, в том числе с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

К важным проявлениям бдительности и боевой готовности можно отнести экипировку сотрудника, включая средства индивидуальной защиты, его вооружение, нахождение на рабочем месте, посту. Однако являются ли они достаточными с психологической точки зрения? Будет ли сотрудник готов при необходимости действовать быстро и эффективно, грамотно применять физическую силу, специальные средства и огнестрельное оружие? К сожалению, это не всегда так. Подтверждением тому служат случаи, когда в при неожиданной агрессии со стороны преступников сотрудники, обязанные по долгу службы её пресечь, оказываются к этому не готовы, теряются, опаздывают с реакцией, действуют нерасторопно, допускают грубейшие ошибки, которые порой сложно объяснить. Результатом становятся ранение или гибель полицейского, завладение его табельным оружием, хищение охраняемого имущества, а злоумышленники при этом скрываются. Основной субъективной причиной произошедшего здесь, бесспорно, является отсутствие у сотрудника необходимой бдительности

и боевой готовности. Учитывая тот факт, что оба этих понятия являются явлениями психологической природы, решить проблему их должного обеспечения можно только используя психологический подход.

Одним из важнейших показателей реальной готовности полиции является **внутренняя (психическая) боевая готовность** её сотрудников. Под внутренней (психической) боевой готовностью понимается система морально-психологических и боевых характеристик, позволяющих сотруднику полиции в любое время и в любой обстановке решать порученные ему задачи по поддержанию общественной безопасности, законности и правопорядка. Обеспечение высокой боевой готовности предполагает знание и понимание ее элементов. И рядовой сотрудник, и руководитель должны знать и понимать, из каких элементов складывается психическая боевая готовность и умение управлять ими.

Внутренняя (психическая) боевая готовность сотрудника полиции представляет собой целостное личностное явление. Для лучшего его понимания стоит знать, что психические явления могут быть устойчивыми (проявляющимися у человека длительное время, на постоянной основе) и динамичными (быстро возникающими и исчезающими, меняющимися). В структуре внутренней (психической) боевой готовности имеют место и те, и другие. Таким образом, все ее элементы можно разделить на две группы:

- *предварительной* боевой готовности;
- *непосредственной* боевой готовности.

Предварительная боевая готовность представляет собой комплекс устойчивых психических свойств и качеств личности сотрудника полиции, которые в совокупности выражают его профессиональную подготовленность. К элементам предварительной боевой готовности можно отнести такие психические особенности, свойства личности, качества, знания, умения, и навыки, от которых зависит способность сотрудника полиции выполнять боевые функции. Указанные явления характеризуются устойчивостью, что проявляется в постоянстве, сохранении данной способности.

При этом на внутреннюю боевую готовность сильное влияние оказывает текущее состояние психики сотрудника полиции, те особенности, которыми характеризуется его психическая динамика в текущий момент, его мысли, мотивы, эмоции и т.д. Они определяют будущее поведение сотрудника. При внезапном начале действия на их основе возникнут процессы, которые будут управлять его реакциями. На собственном опыте каждый знает, как текущее состояние психики влияет на то, что ты сделаешь в следующий момент. В этом смысле предварительная боевая готовность является основой успешных действий в экстремальной ситуации, но основа – это еще не сам успех. Возникшее состояние растерянности, ступор, паника, бессмысленная суета, не соответствующие особенностям ситуации и условиям деятельности, показывают, что сотруднику чего-то не хватило для эффективной адаптации. Возможно, он не проявил должной бдительности или потерял её, ситуация стала для него неожиданной, сотрудник расслабился, не был достаточно собран и готов к быстрому реагированию. Другими словами, не находился в состоянии боевой готовности.

Уровень подготовки сотрудника, качества его личности, знания, навыки и умения повышают вероятность того, что в новой ситуации у него активизируются адекватные ей психические процессы и состояния. Однако это всего лишь вероятность, а не безусловная предопределенность. Этому есть две причины.

Первая состоит в том, что проявление сотрудником своих способностей – не автоматический процесс, протекающий быстро, единообразно и без сложностей. Это сложная психическая активность. Она связана со специфическими процессами трансформации психического состояния, переходом от возможности к действительности, актуализации потенциала личности. В одних случаях сотрудник использует свои возможности не в полной мере, в других не способен самомобилизоваться в динамично меняющейся обстановке.

Вторая причина состоит в том, что в содержании, скорости и уравниваемости психической деятельности до и после неожиданно возникшего события существует определенный перепад. Как известно техника требует предварительного прогрева перед тем, как войти в рабочий режим. В психике человека протекают похожие процессы. Данные психологических исследований и опыт деятельности в реальной боевой обстановке прямо свидетельствуют о том, что человеку трудно проявить свои возможности в случае внезапного начала действия, если существует большой разрыв между состоянием готовности и боевым. Когда состояние готовности у сотрудника в начале развития экстремальной ситуации характеризуется недостаточной выраженностью (является «холодным»), ему сложно быстро (мгновенно) перейти к осозанным, рациональным, качественным действиям. В таком случае высока вероятность, что он будет растерян и не сможет проявить свою подготовку в должной мере.

В этой связи решающее значение приобретает состояние *непосредственной боевой готовности*. Поэтому идеальным является максимальное приближение психического состояния сотрудника полиции в ситуации, когда возможно внезапное появление экстремальных факторов (во время дежурства на посту или маршруте, при проверке документов, при пресечении административных правонарушений, а засаде и т. п.), к высшему боевому уровню. Важным компонентом такого состояния является *бдительность* – обострённое чувство близости опасности, мотивирующее сотрудника полиции отслеживать её признаки и их изменение.

Таким образом, становится очевидным, что сотрудники полиции и их руководители, наряду с совершенствованием своей профессиональной служебной, физической и морально-психологической подготовки, должны ежедневно, а особенно в перед заступлением на службу и во время её несения на посту, маршруте, контрольно-пропускном пункте и т. д., уделять внимание повышению боевой готовности, повышать её до высочайшего уровня. Однако это требует должного осмысления, понимания, а также квалифицированной психологически тонкой работы.

Содержательные компоненты боевой готовности и бдительности

Все сказанное психологически характеризует внутреннюю боевую готовность личного состава, но недостаточно. Ведь важно не только то, что имеются устойчивые и динамические компоненты, но и каковы они, что они собой пред-

ставляют в содержательном отношении. В психологической науке по этому признаку обычно различают мотивационные (побуждающие к действиям), познавательные (позволяющие понимать окружающее), эмоциональные (связанные с переживаниями отношения к происходящему), волевые (обеспечивающие преодоление трудностей) и психомоторные (участвующие в осуществлении движений) психические явления. Каждая из этих групп, в свою очередь, существует в устойчивой и динамической форме. Все они имеют место и в психологической боевой готовности. Их сложные сочетания по характеру соответствия требованиям боевой готовности делятся на две содержательные группы слагаемых: основных (общих) и дополнительных (специфических).

У человека есть такие внутренние возможности, которые он использует в любой деятельности. Например, успех и рабочего, и крестьянина, и инженера, и любого сотрудника всегда зависит от того, как они относятся к делу, насколько ответственны, добросовестны, настойчивы в достижении наилучшего результата в работе, в действиях. Им всем нужны общие качества, убеждения, мотивы, привычки, составляющие основу успехов в работе. То же можно сказать и применительно к решению разных правоохранительных задач: общие достоинства нужны везде и всегда. Они закладываются во всей системе работы с персоналом юридических органов, в его обучении, воспитании, развитии личности, мобилизации на решение профессиональных задач, сплочении коллективов, повышении авторитета руководителей и т. д. Все это важно, но для обеспечения подлинно высокой боевой готовности мало. Жизнь, практика, наука указывают на необходимость в системе работы с персоналом особого направления – формирования, поддержания высокой боевой готовности и его повышения в необходимых случаях до высшего уровня изготовленности. Результатом должна стать непосредственная готовность – боевой настрой – к немедленным, решительным и высокоэффективным действиям, которая характеризуется:

- высокой бдительностью к наступающей угрозе, верной оценкой ее вероятности, настороженностью к ее признакам, глубоким пониманием роли полной личной готовности к встрече с ней;
- обостренным чувством профессионального и гражданского долга, коллективизма, ответственности за успех в нейтрализации криминального элемента;
- мобилизованностью воли, устремлений, сил, умеренным чувством боевого возбуждения, профессионального азарта, прилива сил;
- полным самообладанием;
- обостренным вниманием и тщательным наблюдением за лицом, представляющим потенциальную угрозу, и обстановкой, любыми изменениями в них;
- полным пониманием происходящего и безошибочным разгадыванием намерений, хитростей и маскировок противника;
- четким планом действий, отчетливым представлением их и мысленным проигрыванием;
- изготовленностью (установкой) на немедленные действия.

Система психологического обеспечения высокой боевой готовности

Если ограничиться только рассмотрением специальных мер по поддержанию высокой степени состояния боевой готовности сотрудников, отрядов и групп правоохранительных органов, то можно выделить среди них три направления работы.

Первое – специальное обучение быстрому реагированию на внезапное обострение обстановки и переходу от повседневного состояния ожидания, готовности к энергичным и эффективным действиям. Такое обучение разумно выделить в отдельный раздел боевой и служебной подготовки сотрудников и военнослужащих. Следует обучать:

- знанию всех ситуаций внезапного, неожиданного обострения обстановки и способов действий в них;
- знанию всех хитростей и уловок, используемых преступниками для неожиданного нападения на сотрудников и военнослужащих;
- мерам предосторожности и способам обеспечения личной безопасности;
- применению приемов самозащиты при неожиданном нападении;
- быстрому, опережающему «противника» переводу оружия из обычного положения в положение для немедленного использования;
- стрельбе без обычного прицеливания,
- стрельбе в темноте;
- привычке к неожиданному;
- приемам выхода из критического положения;
- способам самомобилизации и преодоления негативных состояний и т. п.

Для развития у обучаемых профессиональной бдительности, готовности действовать решительно и смело в любой момент уместно использовать моделирование внезапности, высокой скорости действий и изменения обстановки; создание ситуаций, когда нет времени для обычной подготовки и тщательного планирования предстоящих действий; развертывание внезапных событий на фоне длительных, спокойных, рутинных; введение новых, ранее не встречавшихся на занятиях данной учебной группы усложнений; введение «равного» темпа действий на занятиях; моделирование внезапных действий «преступников», внезапное появление их соучастников. Следует упорно воспитывать бдительность, не допускать ее снижения, «наказывать» слушателей внезапными вводными за ее послабления. Появление «вторичной беспечности», чрезмерной самоуверенности и самомнения должно пресекаться внезапными вводными.

Развитию находчивости и привычки к непривычному у обучающихся способствует постоянное варьирование условий занятий, обстановки, в которой осуществляются профессиональные действия, частое применение в них элементов новизны, неясности, неизвестности, запутанности, непредвиденности, творческое изменение самим преподавателем плана занятия, если развитие событий пошло по другому пути; комбинирование задач и трудностей.

Второе направление – поддержание постоянной бдительности личного состава и его готовности к любым неожиданностям в повседневной правоохранительной деятельности. Чтобы приучить личный состав к постоянной бдительности и готовности к любым неожиданностям, надо проводить такую рабо-

ту в течение всей повседневной службы и деятельности. Сила повседневности – в постоянном, непрерывном влиянии ее на персонал, вырабатывающем взгляды, убеждения, привычки, навыки, установки. Поэтому вся организация повседневной службы и деятельности, ее условия, стиль, управление, отношения и прочее так или иначе сказываются на боевой установке персонала (особый настрой на бдительность и боеготовность). В атмосфере жизни и деятельности правоохранительного органа должна звучать нота долга, ответственности, смелости, решительности, непреклонности, быстрого реагирования на изменения обстановки. Полезно повышать роль оценок состояния бдительности и боевой готовности личного состава при всех проверках, оценках, разборах, принятии мер по совершенствованию работы, проведении служебной и боевой подготовки, организации встреч с людьми, побывавшими в «горячих точках». Именно такой подход исключит случаи, когда все и всеми на словах понимается вроде бы правильно, а реально существует невнимание к этим важным сторонам жизни коллектива и деятельности каждого его члена.

Пристального внимания заслуживает поддержание бдительности – настойчивости и внимания сотрудников и военнослужащих к активной угрозе со стороны криминального элемента, заинтересованного в захвате служебного оружия, в устранении препятствий со стороны сотрудников в реализации преступных планов, в устранении тех из них, которые угрожают им разоблачением, в освобождении из-под стражи членов преступных группировок и пр. Бдительность проявляется в слежении за признаками угрозы, ее нарастанием, в их оценках. Для профессиональной бдительности характерно не только внимание, но и умение осуществлять слежение и оценку, что требует специальных знаний, особой внимательности, умения наблюдать и оценивать, чему надо постоянно учить персонал.

Повседневные будни порой при отсутствии особых событий именно в данном правоохранительном органе, в данной службе, с данным сотрудником притупляют бдительность и не способствуют поддержанию готовности. Возникает и развивается беспечность – притупление бдительности. Борьба с беспечностью обязана быть предметом специальной заботы. Беспечность может быть первичной и вторичной. Первичная беспечность возникает из-за непонимания угрозы, недооценки ее, а вторичная – продукт привыкания к угрозе, ложного убеждения, что хотя угроза есть, но она не так страшна, что она пройдет стороной, «меня она минует, пронесет». Вторичная беспечность может возникнуть даже у опытных сотрудников в результате появления недостаточно обоснованной самоуверенности, пренебрежения угрозой. Психологические причины возникновения вторичной беспечности очень опасны и требуют пристального внимания. Например, контролер пропускного пункта или инспектор дорожно-патрульной службы в начале своей работы, предупрежденный и немного напуганный рассказанными ему разными случаями, делает все бдительно и с соблюдением мер личной безопасности. Но проходят месяцы, годы, проверены тысячи, десятки тысяч документов – и все спокойно, без эксцессов. Эта благополучная повседневность успокаивает, убаюкивает, бдительность и готовность незаметно снижаются и их-то как раз и не хватает, когда, наконец, наступает

момент, когда следует их проявить. Нужны постоянные психологично построенные инструктажи, регулярные проверки, учебные инсценировки внезапных и дерзких правонарушений, учебные тревоги, информирование о всех фактах проявления бдительности и готовности другими сотрудниками и военнослужащими, принятие дисциплинарных мер, проведение разборов, специальных тренингов бдительности и готовности, обучение способам преодоления отрицательного влияния монотонности, самоконтроля и самомобилизации и др.

Третье направление – обеспечение повышения бдительности и боеготовности сотрудников до высшего уровня в ситуациях обострения обстановки и непосредственных угроз безопасности и жизни людей. Эти меры принимаются руководителями и самими сотрудниками непосредственно перед началом действий, если они ожидаются и есть время для какой-то подготовки к ним.

РАЗДЕЛ 3.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ МОБИЛИЗАЦИОННОЙ ГОТОВНОСТИ СОТРУДНИКА К ДЕЙСТВИЯМ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ

Шаг первый – мотивация ответственности

Преодоление негативных состояний, «невроз ожидания» является очень важным. От этого зависит то, насколько сотрудник способен активизировать свои потенциальные профессиональные возможности, чтобы действовать наиболее успешно в экстремальной ситуации. Эти негативные состояния должны обязательно преодолеваться перед вступлением в нештатную ситуацию. На подсознательном уровне сотрудник испытывает определенный страх, который является основой всех негативных эмоций. У такого сотрудника в данном случае возникают психологический барьер, тормозные реакции, ведущие к возникновению неосознаваемого, но в то же время реально действующего на него чувства неспособности, некомпетентности, чувства «я не могу». Это ощущение проявляется и в физических реакциях: напряжение в солнечном сплетении, комок в горле, головная боль, встречается и носовое кровотечение.

Эти тормозные негативные навыки заставляют нас испытывать иррациональное чувство страха, тревоги, что основано на внешних стимулах (например, страх участия в переговорах с преступниками, взявшими заложника). Такая реакция очень быстро приводит к состоянию, которое называется *страхом неудачи*. Это серьезное препятствие на пути раскрепощения профессионального опыта, в наибольшей степени мешающее сотруднику полиции реализовывать свой потенциал (больше, чем другие личностные факторы).

Как было сказано ранее, слабая мобилизационная готовность, а следовательно, и страх неудачи возникает всякий раз, когда появляется необходимость рисковать здоровьем, жизнью, временем, действовать в неопределенных и непредсказуемых ситуациях, быть «осужденным» за ошибку со стороны руководства, товарищей.

Следующая форма проявления невроза ожидания – это *реакции компульсивных (принудительных) негативных навыков*. Характеризуется словами «я должен» и формируется у сотрудника, когда он становится так называемой жертвой неправильных представлений, служебных взаимоотношений и реальных манипуляций руководства и исполнителей. Это проявляется в условном принятии подчиненного: когда дают понять, что принимают его только тогда, когда он четко работает по инструкции и предписанию; делает то, что ему говорят и приказывают, и должен работать без права на ошибочные действия. В то же время сама действительность требует творческих проявлений, «ювелирных» действий, решительных шагов и принятия порой ответственности за жизнь людей в данной операции. Он говорит себе: «Я должен сделать это во что бы то ни стало...». Есть, конечно, и иная мотивация, которая может быть

эгоистической, но все равно через «я должен». Он говорит себе: «Я должен выглядеть героем», «Я должен заслужить одобрение», «Я должен быть лучше, чем Иванов, Сидоров» и так далее.

Это поведение очень рано приводит к тому, что называется *страхом отвержения*. Данный страх «невроза ожидания» таких действий может заставить сформировать альтернативную установку поведения в экстремальной ситуации. В результате – случаи срывов, неадекватных действий, травматизма. Чтобы, например, заслужить одобрение от вышестоящих лиц или своих товарищей, некоторые сотрудники вдруг проявляют излишнюю ложную активность и самостоятельность, которая может стать основой неуспеха всей операции подразделения.

Хуже всего – это двойное сочетание негативных проявлений невроза ожидания – тормозных и компульсивных. Это выражается в словах: «Я не могу, но я во что бы то ни стало должен», то есть сверхответственность – чувство необходимости действовать, но боязнь сделать, попробовать и при этом чувство большой неуверенности в себе. Такое сочетание может объяснить большинство неудач сотрудников, находящихся в нештатных условиях, выражающихся в мотивационной неадекватности самому себе и окружающей действительности.

Эти страхи, лежащие в основе невроза ожидания, удерживают сотрудников от реализации своего полного профессионального потенциала, мобилизации «боевых» ресурсов.

Не вдаваясь особенно в причины такого негативного явления, наблюдающегося у сотрудников, можно лишь отметить основные из них. Первая – это следствие деструктивного критицизма со стороны руководства, манипуляций в служебных отношениях, могущих иметь место в полиции Российской Федерации. **Деструктивный критицизм** в отношении исполнителей понижает уровень их самооценки, увеличивает страх наказания, беспомощность и незащищенность от жесткого административного руководства. В результате это не способствует тому, чтобы действия исполнителя стали более успешными и эффективными, они имеют противоположный эффект.

Вторым существенным фактором невроза ожидания является мысль об угрозе физическому и психическому здоровью и жизни в предстоящей операции. Если мы принимаем мысль об угрозе, видим или слышим что-то угрожающее, даже независимо от того, реальна угроза или нет, подсознание всецело принимает эту мысль, и тело реагирует мгновенно, сразу программируя поведение. Поэтому мы можем перейти от состояния полной релаксации к состоянию страха (полного ужаса) за 1-2 секунды.

Этот феномен основан на различиях работы сознания и подсознания человека. Сознание выполняет рационалистическую и аналитическую функции. Решение и выбор действия принимаются на уровне сознания. Оно анализирует поступающую информацию и принимает решение о действии, а также принимает или отвергает информацию, говорит «да» или «нет». Каждый раз, когда сознание говорит «да» при поступлении входящей информации, подсознание фиксирует этот факт и немедленно реагирует.

Подсознание управляет автономной нервной системой и телесными реакциями. Эти взаимоотношения между сознанием и подсознанием для простоты понимания можно объяснить примером действий человека при переходе улицы с автомобильным движением. Эта схема применима и при рассмотрении отношений между мыслью и действиями человека.

Ключ таким образом – в мыслях, содержащихся в нашем сознании. Это подводит нас к двум очень важным законам умственной деятельности. Первый – **закон концентрации**. Смысл его заключается в следующем, чем больше сотрудник в предстартовой ситуации сосредоточивается на чем-то, формулируя действенные установки в предстоящей деятельности, тем больше имеет шансов их реализовать.

Второй закон – **закон замещения**. Если сотрудник сознательно и умышленно будет замещать отрицательные и негативные мысли позитивными и продолжать фокусировать свое подсознание на позитивных идеях и свойствах, которыми он хотел бы овладеть, это заставит их возникнуть в нештатной ситуации, куда они отправляются в противовес тому негативному, что доминирует в сознании большинства сотрудников. Особенно сильно влияние негативного формирования со стороны референтных к сотруднику людей: друзей, семьи.

В этой связи, безусловно, важную роль на уровне действия сознания играет смысловая оценка не только должного произойти в будущем экстремального события, но и всей служебной деятельности сотрудника. При потере смысла и интереса к служебной деятельности значительно снижается потенциал актуализации профессионального опыта.

Объектом психологической подготовки и предметом собственного воздействия является систематическое намерение контролировать мысли, которые занимают наше сознание в данный промежуток времени. Успех дела и сохранение психического и физического здоровья предопределяются уже в этот период. В силу закона концентрации и замещения пока мы думаем, говорим, воображаем (рисует) себя как высокоэффективных, надежных, устойчивых в любых ситуациях, невозможно допустить в сознание никакую негативную разочарывающую, сомнительную, скептическую мысль. Ключ к психологической подготовленности – в снятии невроза ожидания. Для этого предлагается овладеть контролем и управлением сознанием; заставить полностью сконцентрироваться на том, что мы хотим выполнить; сфокусироваться на тех вещах, которых стремимся достичь, а не на том, чего боимся.

Учитывая важность различных функций сознания и подсознания, необходимо более подробно остановиться именно на работе сознания, когда оно говорит «да» или «нет». Именно от этого зависит то, насколько полно исполнитель примет себя и ситуацию, в которой будет участвовать, то есть возьмет на себя ответственность. Принятие полной ответственности за свою жизнь и дело является психологическим признаком готовности участвовать в деле, используя весь свой потенциал. Принятие полной ответственности означает также, что нет больше сомнений, нерешительности, оправдания своих поступков и неудач,

преодоления критического фактора деструктивизма, перекладывания ответственности на других, самообвинения.

Мы обнаружили на практике, что существует однозначное соответствие между принятием высокой степени ответственности и чувством полного контроля, которому его подчиняем. Существует также однозначное соответствие между переживанием высокой степени ответственности, чувством полного контроля за своей деятельностью и чувством личной свободы.

Мы не можем иметь более контроля, чем имеем ответственности, и не можем иметь более чувства свободы, чем контроля. Существует однозначная взаимозависимость между ответственностью, контролем, свободой и позитивными эмоциями. В то же время существуют прямые отношения между установками безответственности, чувством недостатка контроля и свободы в действиях и негативными эмоциями.

Феномен невроза ожидания у сотрудников, как мы убедились, проявляется в негативных эмоциях, в формах защитных механизмов: раздражения, вины, сомнений. Важная вещь, которую нужно понять, когда речь идет о разных формах негативных эмоций, при неврозе ожидания, это то, что эмоции не привносятся извне, из той экстремальной ситуации, в которой будет участвовать сотрудник – они (негативные эмоции) – внутри него. Каждая отрицательная эмоциональная реакция, которую мы переживаем, есть реакция на ситуацию, она не содержится в ситуации самой по себе.

Чтобы окончательно прояснить вопрос механизма возникновения невроза ожидания, можно использовать метафору – сравнение действия негативных эмоций с «деревом порицания».

На этом дереве ветки представляют собой негативные эмоции невроза ожидания (гнев, страх, сомнения, раздражение и др.) Сам ствол дерева является каналом, по которому проходит действие эмоций, заканчивающихся гневом, направленным либо вовнутрь, либо вовне. Это *ствол порицания*. Однако корни дерева, которые глубоко уходят в почву, постоянно питают его негативными эмоциями невроза ожидания. Если лишить корни питательной среды, дерево начнет умирать.

Есть два источника «питания» для негативных эмоций. Первый мы называем *оправданием*. Мы переживаем невроз ожидания и, соответственно, отрицательные эмоции в той степени, в которой можем оправдать наше право на эмоции. Если не можем их оправдать, объяснив себе или кому-либо, что мы имеем на них право, то негативные эмоции умирают.

Второй элемент, необходимый для «питания» невроза ожидания, представленный веером негативных эмоций, это то, что мы называем *процессом идентификации*. Мы переживаем эти эмоции в той степени, в которой идентифицируем себя с будущей ситуацией и принимаем ее личностно, то есть формируется отношение и негативное состояние.

Если мы вернемся к дереву эмоций, то обнаружим, что наиболее быстрый путь уничтожения невроза ожидания, а следовательно, и негативных эмоций – в том, чтобы перерубить ствол этого дерева. Ствол дерева негативных эмоций невроза ожидания – это порицание. Каждая отрицательная эмоция имеет в сво-

ем корне элемент обвинения, приписывания вины кому-либо или чему-либо... Каждый раз, когда мы перестаем порицать кого-то или что-то, отрицательные эмоции и негативные ожидания будущей ситуации или события исчезают.

Для того чтобы перестать порицать, нужно всякий раз, когда происходят явления, вызывающие гнев, использовать закон замещения и говорить себе: «Я ответственен», «Я беру ответственность на себя», понятно, в рамках своих функциональных задач и личностных желаний и мотивов. Всякий раз, когда это произносим, мы устанавливаем все более полный контроль над нашим сознанием и не даем негативным эмоциям проникнуть в него.

Дерево невроза ожидания помогает прояснить и прогнозировать сценарий действий и взаимодействия сотрудников в нестандартных условиях. Так, если корни «питаются», то работает схема отношения к предполагаемой ситуации и той действительности, в которой неизбежно окажется через некоторое время сам сотрудник. Он собирает эти оправдания неосознанно, так, что не замечает этого и производит идентификацию как достаточно устойчивую картину образов себя и других.

Сотрудники должны обязательно знать, каким образом «работает дерево» невроза ожидания. Об этом можно судить по высказываниям, поведению в разных ситуациях – и в служебной, повседневной работе. Особенно характерен так называемый «язык жертвы». Это язык неуверенности, прощения, невинности: «Я не могу, я должен, извините меня, это моя ошибка», «Я не виноват».

Самые худшие слова этого языка: «Я попробую», «Возможно». Когда бы Вы их ни услышали, знайте, что человек прощает себе свою будущую неудачу.

Никогда не произносите: «Я попробую», говорите: «Я сделаю это» или «Я не буду это делать». Не произносите: «Я бы хотел», а – «Я буду» или «Я не буду» (делать что-либо). Не говорите: «Я не могу» или «Я должен», а – «Я не буду делать это, так как у меня есть другая важная задача». Другими словами, в предстартовый и особенно в стартовый период будьте очень определенными, потому что подсознание слушает вас, согласуя реакции наших действий и слов с тем, что мы говорим себе.

Если сотрудники используют эти слова, то они сохраняют негативные эмоции невроза ожидания, «дерево порицания», вину по отношению к прошлому опыту и страх по отношению к будущему. В результате ощущение конфликта углубляется, усиливаются барьеры для мобилизации профессиональных способностей. Чем глубже мы осознаем, что использование определенных слов препятствует установлению внутреннего равновесия, тем легче нам будет исключать их из наших мыслей и нашего словаря. Может оказаться полезным мысленно представить себе доску и мел. Каждый раз, когда вы употребляете одно из этих слов или фраз, представьте себе их написанными на доске и ... стирайте их с доски.

Занимаясь этими упражнениями, относитесь к себе бережно. Если вы обнаружите, что продолжаете использовать какие-то из этих слов, просто отметьте, что вы сделали ошибку, поправьте себя, не упрекая в ее совершении.

Вот полный список слов, употребления которых надо избегать: невозможно, не могу, пытаться, ограничения, если только, но, однако, трудно, обязан, должен, сомнения.

Такая операция со словами выключит «дерево порицания» невроза ожидания, что очень важно сделать, особенно в предстартовый и стартовый период, перед участием в экстремальных ситуациях.

Первое – это устранить деструктивную самокритику. Никогда не критикуйте себя ни по какому поводу и не позволяйте никому (начальнику, друзьям или другим сотрудникам) говорить в ваш адрес что-либо деструктивное или негативное.

Основное правило таково: никогда не говорите о себе ничего такого, чего бы Вы искренне себе не желали.

Второе – это освободить себя от манипуляции с состоянием вины. Нередко при инструктаже руководство перекладывает бремя ответственности на исполнителей, тем самым как бы показывая, что к предстоящему делу не имеет какого-либо отношения и что, конечно, вина в случае неудачи будет лежать на исполнителях.

Третье – отказаться от порицания кого-либо. Никто не является виноватым, Вы сами ответственны за исход ситуации.

Последний феномен обсуждаемого вопроса невроза ожидания – это феномен тревоги. Здесь следует выделить, прежде всего, три момента.

Первый: одно из лучших определений тревоги – это непрерывная форма страха, вызванная нерешительностью перед предстоящей операцией. Это означает, что как только исполнитель принимает решение о действии в тревожащей его ситуации, страх начинает исчезать, а напряжение и стресс снижаются.

Второй: тревога есть постановка негативных целей. Это способность думать, проговаривать и воображать именно то, чего мы опасаемся и не хотим, чтобы это произошло. Но в действительности это может произойти и происходит уже в тех событиях, в которых мы принимаем участие, программируя себя на неудачу.

Третий: единственное реальное противоядие от тревоги – это намерение действовать. Это систематическое, умышленное намерение бороться с тревогой, преодолевать тревожную ситуацию.

Предлагается один из эффективных методов борьбы с тревогой в предстартовый и даже в стартовый период. Данный метод создает возможность преодоления барьеров невроза ожидания и помогает заложить основу для первого шага к готовности действовать.

Прежде всего определите очень четко, что Вас тревожит. Сядьте и точно, в деталях, опишите ситуацию, которая Вас тревожит. Это первый этап. Более чем в 50% случаев, когда Вы четко определите, что Вас беспокоит, Вы обнаружите, что решение придет само. Вы почувствуете некоторое расслабление, «освобождение», когда определилась «мишень».

Второй этап. Спросите себя: «Каков наихудший исход этой ситуации?» Затем напишите недвусмысленно, что это потеря престижа, наказание, обвинение, увечье и т.д. Большинство тревоги проистекает из нежелания встать лицом

к лицу с наихудшей из возможных ситуаций. Многие могут увидеть, что это, по существу, пустяковые проблемы.

Как только мы определили наихудший исход и записали это, то стресс, вызываемый ситуацией, начнет снижаться. Можно использовать следующий метод и рекомендовать использовать его другим. Возьмите лист бумаги и разделите его на две половины. На одной стороне напишите четкое описание того, что вас беспокоит, а на другой – наихудший итог этой ситуации.

Затем перейдите к другой ситуации, которая вас беспокоит или вызывает подозрение. Напишите следующий наихудший итог этой ситуации. Продолжайте делать это, пока Вы полностью не освободите свое сознание.

Уже многим сотрудникам органов внутренних дел помогает этот метод, особенно когда они находятся в длительной командировке или им предстоит участие в какой-либо операции и они накануне не могут снять стресс, особенно перед сном или в других случаях.

Третий этап – решиться принять наихудший исход. Скажите себе: «Хорошо, это наихудший исход, и если он произойдет, я приму это и научусь жить с этим». Как только это сделаете, опять почувствуете, что Вам не о чем беспокоиться.

На четвертом (последнем) этапе следует немедленно начать предупреждение наихудшего исхода. Как только Вы приняли возможность наихудшего исхода, сделайте все, чтобы он не состоялся. В наших мыслях происходит при этом интересная трансформация. От негативности, стресса, мысли о том, что может произойти, Вы переходите к четкому определению ситуации, определению наихудшего из возможных исходов, решению принять его, и Ваше сознание становится ясным и спокойным.

Четвертый этап заставляет Вас делать все возможное в позитивном направлении, в направлении предупреждения наихудшего исхода. Таким образом, каждый этап вашей борьбы с тревогой будет в позитивном направлении разрешать проблему невроза ожидания и готовить к действиям в ситуации для Вас экстремальной, начнет мобилизовывать ваш опыт, формируя мотивацию ответственности и достижение результата.

Шаг второй – достижение релаксации

Ранее мы рассматривали различие функций подсознания и сознания. Именно на этом различии и строили методику мобилизации готовности к действиям в экстремальных условиях. Но необходимо учитывать, что знания, опыт, умения, приобретенные когда-то сотрудником, не улетучиваются, а остаются в подсознании. Информация обо всем, что мы когда-то пережили, «опускается» туда, не теряя по пути ни крупинцы. Но если богатство кладовой подсознания с возрастом и опытом растет, то сознательно пользоваться им становится труднее. Кроме всего прочего, барьеры невроза ожидания, стрессовые факторы экстремальной ситуации устанавливают прочную стену на пути актуализации необходимого опыта. Конечно, при этом легче использовать имеющиеся стереотипы, которые ранее «показали себя» с хорошей стороны. В результате мы оперируем одним и тем же весьма ограниченным набором чувств, образов, настроений и забываем о множестве других, столь же возможных для

нас, но не «проложивших дорогу» из подсознания, не закрепившихся на сознательном уровне.

Достижение состояния определенной релаксации (расслабления) снимает ограничения. С одной стороны, сотрудник получает возможность убрать из сознания нежелательные образы и ощущения, негативные эмоции при неврозе ожидания, угнетающие его способности, мешающие хорошему самочувствию и т. д. А с другой стороны, удастся вызвать нужные переживания из прошлого опыта, мобилизовав их на определенное выполнение задач. Состояния релаксации можно достичь самостоятельно или с помощью другого человека, товарища по команде или начальника, руководителя операции.

Выбрав спокойную обстановку, сядьте в удобной позе, найдите какой-либо предмет, на который можно смотреть не напрягаясь (например, люстра, лампа или что-то блестящее и др.). Остановите на нем свой взгляд и произнесите три фразы (вслух или про себя), относящиеся к текущим зрительным впечатлениям, к тому, что видите «здесь и сейчас» (например: «Я вижу мерцание света на гранях... Я вижу белый потолок... Я вижу свое отражение на стекле...»). Произносите слова спокойно и одновременно «вдумчиво», переживая о том, о чем говорите.

Теперь сделайте то же, сосредоточив внимание на трех слуховых восприятиях, например: «Я слышу слабый шум вентилятора... Я слышу тиканье часов... Я слышу звуки за окном...»

После этого произнесите три фразы, относящиеся и к кинестетическим впечатлениям (ощущения, вкус, движение), например: «Я чувствую, как подошвы ног плотно стоят на полу... Я чувствую прикосновение своей спины к креслу... Я чувствую тепло в пальцах...», - или любые другие, лишь бы это соответствовало реальности.

Затем, сохраняя позу и направление взгляда, снова подключитесь по очереди ко всем трем системам восприятия и выскажите уже по два соответствующих им предложения. И, наконец, повторите по одному предложению каждого типа.

Описывая эти впечатления и одновременно переживания их, Вы как бы замыкаете три кольца обратной связи и тем самым глубже погружаетесь в свой внутренний мир, «проваливаетесь» в круг подсознания.

На следующем этапе определите, какая рука Вам кажется легче, и займитесь ею. Выскажите уверенность, что она будет становиться все легче и легче, затем сама собой она начнет медленно подниматься, зависать, потом, все также непроизвольно поднимаясь, коснется лица – в момент касания Вы погрузитесь в глубокую релаксацию. Если с этим движением будут сложности, создайте вспомогательный образ, например, шарик, привязанный к руке и тянущий ее вверх. Возможно и любое другое вспомогательное представление, как визуальное, так и слуховое и кинестетическое. Главное – понять и поверить, что Вы способны создавать действенные образы, имеющие власть над Вами самими, и практически в этом убедиться.

Если предложенная последовательность описания Вам неудобна, можно изменить ее. Но сначала попробуйте первый вариант. Некоторые заметят, что

после повторения всей процедуры шесть раз, им достаточно просто сказать: «Итак, я представляю себе, что погружаюсь в это состояние, и оно уже наступает». Рано или поздно вхождение в релаксацию делается почти мгновенным. Теперь этот прием может стать для вас действенным помощником даже уже в стартовом периоде, задав установку: «Я желаю, чтобы подсознание освободило меня от тревожных чувств (или предоставило спокойствие и уверенность, или разбудило бы через 15 минут, и чтобы проснувшись, я почувствовал себя бодрым и обновленным)».

Если вы чувствуете, что в первом шаге – мотивация ответственности – не преодолено чувство тревоги и нет необходимой мобилизованности, то второй шаг помогает окончательно выполнить задачу мобилизации. С помощью состояния такого подсознания можно достигнуть отдыха, релаксации обезболивания, эффективного и быстрого овладения любыми навыками профессиональной мобилизации, изменения некоторых негативных стереотипов поведения.

Таким образом, второй шаг – это достижение определенного состояния сознания – релаксации, которое является основой мобилизации и программирования необходимых действий и качеств личности сотрудника в период создания психологической готовности к действиям в экстремальной ситуации.

Создание установок психологической готовности

Шаг третий – формирование личностных установок

Различные цели, задачи, стратегия, тактика, конкретные задания – все это для нас имеет значение в психологическом плане как установочный материал, который формирует психологическую готовность.

Перед выполнением разнообразных заданий, особенно тех, которые должны реализовываться в экстремальной для нас ситуации, крайне необходимо выяснить личные цели и задачи (больше всего в тот момент, когда вы непосредственно вступили в предстартовый этап). Смысл творческого подхода к предстоящему участию состоит в сохранении открытости по отношению к неожиданному, которую можно усилить за счет систематического анализа целей и поиска наилучших среди имеющихся возможностей.

Необходимо четко различать следующие установки: имеющие отношение непосредственно к делу; относящиеся только к конкретной личности. Сотрудник обязательно имеет личные установки, они «живут» в его подсознании, «тайно» воздействуя на него и его поведение. Важно сознательно регулировать (управлять) такими установками. Ранее мы уже говорили о таких личностных установках для себя, как «Я не могу», «Я должен», «Я не в порядке» и других, с переводом их в позитивное русло.

Причина перевода деловых задач в личные установки состоит в необходимости контролировать задание, ситуацию, в которой находимся, и свою психологическую готовность. Мы чувствуем некоторый дискомфорт, неудобство, если отсутствует полный контроль за данными направлениями.

Первое, что нужно сделать, – определить для себя область психологического превосходства. Смысл его заключается в следующем: каждый из нас наделен от природы способностью достигать превосходства или определенного успеха в одной или нескольких областях (например, хорошие физические дан-

ные: гибкость, сила и т. д.; хорошая память и наблюдательность и др.). Эта процедура помогает сразу прояснить свой интерес к определенным областям службы и профессионального дела, задуматься о своей профессиональной принадлежности и адекватности; определиться и обрести уверенность в своих действиях; и, наконец, наметить перспективы расширения границ своего психологического превосходства. В этой связи большое значение имеет для сотрудника формирование альтернативных установок личностного поведения и влияния на конечный результат операции.

Многие неудачи участия сотрудников полиции в различных экстремальных ситуациях объясняются прежде всего неопределенностью установок, отсутствием понимания своих деловых задач, чувства своего психологического превосходства и самое главное отсутствием альтернативных установок. Все это мешает гибкости оперативных действий, появляется остаточное чувство неудовлетворения собой, что ведет к посттравматическим стрессам и разочарованиям.

Большое значение для раскрытия мобилизационной готовности у сотрудника в предстартовый период имеет запись целей (как деловых, так и личных), но при этом личностные цели должны быть рассчитаны на более высокий уровень ваших достижений. Запись личных установок программирует наше подсознание. Цель записывается во всех деталях, живых, ясных и точных, именно так, как Вы хотите ее достичь.

Определите, какую выгоду, преимущество Вы получите, если достигнете личностной цели. Выпишите подряд перечень преимуществ, выгод, которые Вы ожидали получить (если у нас есть 1-2 основания для достижения цели, то мотивация не столь велика, как при 4-5 основаниях). Чем больше оснований для достижения целей, чем больше выгод, чем сильнее Ваше желание, тем интенсивнее вера в свои возможности и убежденность в достижении целей при участии в экстремальной ситуации. Но бывает и так, что сотрудник не может или не успевает выписать выгоды за неимением времени. Тогда даже после выполнения задания рекомендуется подвести итог в позитивном свете, составив себе список выгод. Необходимо обязательно найти то, за что себя можно похвалить.

Для нас очень важны установки, определяющие психологическое время пребывания в нештатной ситуации. Как показывает практика наблюдения, время пребывания в экстремальной ситуации очень сильно влияет на состояние человека: формирует негативные эмоции невроза ожидания.

Поэтому установите для себя крайний срок выполнения служебных целей, но не программируйте себя на окончание и наметьте альтернативный вариант по времени, психологически загрузив его личностными целями в свете позитивных выгод от пребывания.

Важным этапом при формировании личностных установок является определение препятствий, которые могут встретиться. Препятствия кажутся большими, когда думаете о них, и оказываются очень незначительными, когда вы их выписываете на бумаге и, если есть время, анализируете.

И, наконец, последнее. Составьте позитивные установки (исходя из своих позиций) по отношению к тем сотрудникам, с которыми Вам предстоит выпол-

нять задание. Определите людей, группы, службы, с которыми предстоит взаимодействие. Проанализируйте возможности вклада, поддержки, совместимости.

Таким образом, мы сделали третий шаг, способствующий эффективному участию в экстремальной ситуации, прояснили свои личные установки.

Шаг четвертый – сбор информации о предполагаемых обстоятельствах будущей экстремальной ситуации

Информация об условиях, в которых придется выполнять задание, является также важной с точки зрения создания действенных установок.

Необходимая информация об условиях экстремальной ситуации, в которой предстоит участвовать, должна касаться в первую очередь лиц с враждебными и криминальными намерениями, а также места события, национальных и этнических особенностей, степени противостояния; содержать характеристики масс, толпы, демонстрантов.

Отсутствие же у сотрудников полиции определенных сведений является причиной серьезного беспокойства. Обычно знание ограничивается сведениями о криминальных, технических и тактических качествах объекта. Для правильной оценки объекта воздействия необходимо знать психологическую сторону его развития и проявления.

Для составления краткой характеристики конкретного лица возможна постановка следующих вопросов:

- 1) волевые особенности: развитие отдельных волевых черт и их проявления;
- 2) эмоциональные особенности личности: сила, глубина и проявление эмоциональных состояний;
- 3) особенности характера и темперамента: черты характера, тип темперамента;
- 4) мотивационные проявления: интересы, желания, установки, ценностные ориентации, потребности;
- 5) способы и методы реализации целей, задач, решений и их последствия;
- 6) степень конфликтности и уровень агрессивности конкретного лица.

Для массовых явлений наиболее существенными характеристиками будут следующие: явления паники, внушаемости, психического заражения, ценностные и политические ориентации; возраст, профессиональный и жизненный опыт, наличие сильных лидеров; явления динамики эмоционального течения группы; сплоченность и совместимость, асимметрия взглядов, время реакции группирования, степень агрессии и катарсического излияния и др.

Одним из важных вопросов психологической подготовки к конкретной ситуации нештатного характера является психологическая адаптация к условиям предстоящего участия в экстремальных условиях (незнакомая для данного сотрудника полиции местность, метеорологические условия, пояс времени и др.). Это особенно важно для молодых работников, так как они более впечатлительны, любознательны, обладают меньшей способностью сосредоточивать внимание, чем сотрудники с большим опытом. Такая психологическая «акклиматизация» очень важна, когда действие происходит в большом городе. Важно также учитывать специфику района города, наличие промышленных точек с тяжелой или легкой индустрией, коммерческой организации торговли и др.

Решению вопроса акклиматизации к местности дислокации значительно способствует необходимая информация, которую сотрудник полиции получает до прибытия в эту местность. Необходимы ориентировки и установки работы в автономном режиме к работе в ситуациях, когда возможны, например, сверхзвуковые воздействия, слабое освещение, вынужденное голодание, холод, жара и т. п.

Таким образом, в деле психологической подготовки к конкретному событию очень важна, по возможности, подробная предварительная информация об условиях экстремального события, времени участия в нем, о метеорологических условиях. Знание «противника», психологическая «акклиматизация», готовность к возможным неожиданностям, создание прочной установки (ориентировки) в значительной мере зависят от этой информации. По теории П.В. Симонова, они положительны, когда информации больше, чем необходимо, и отрицательны, когда ее меньше, чем необходимо для удовлетворительного прогноза.

Следует отметить, что большое значение в психологической подготовке к участию в экстремальной ситуации имеет сам способ преподнесения информации об условиях нештатной обстановки. Одну и ту же информацию можно преподнести так, что она вызовет либо положительное, либо отрицательное отношение к предстоящей деятельности, стенические и астенические эмоции и будет «тащить» соответствующие установки. Способ сообщения информации об условиях предстоящего действия является серьезным и важным средством психологического воздействия на участников данного мероприятия.

Четвертый шаг – формирование ясных установок и условий участия в экстремальной ситуации. Программируя трудности условий, мы становимся стрессоустойчивыми.

Шаг пятый – правильное определение и формулировка целей участия

Сотрудники полиции или команда, подразделение, «входя» в нештатную ситуацию, должны иметь определенную цель и конкретные задачи. С психологической точки зрения имеется глубокая связь между задачами и эмоциями, выражающаяся в силе и динамике переживания. Цель задания всегда должна превращаться для сотрудника в его установку, в которой он не сомневается и для достижения которой ничего не жалеет.

Цель связана не только с эмоциями, но и с волевыми компонентами, состоянием программируемости результата. Следует отметить и такое важное обстоятельство, как постановка задачи. Обычно на практике используется два типа постановки задачи:

- непременно выполнить намеченную задачу;
- осуществлять задачу в зависимости от обстоятельств.

Как показывает практика, первый тип более предпочтителен, т.к. четкая задача мобилизует сотрудника на преодоление трудностей, на успех независимо от обстоятельств. Второй может вносить демобилизующий фактор, выгода достижения результата связывается с обстоятельствами.

Цели и задачи ставит непосредственный начальник. При этом надо обратить внимание на то обстоятельство, как сотрудники воспринимают эту цель и задачу, каково их отношение к ним, как формируют свои установки. Нередко сотрудник (или группа) не воспринимает сущность поставленных перед ним целей и задач, не бывает убежден в их значимости. В некоторых моментах важно воспитать у сотрудников способность самостоятельной разработки, конкретизации и углубления целей и задач участия в трудных условиях.

Задачи, поставленные перед сотрудником (группой) на предстоящее действие, никогда не должны быть *нереальными*. Общеизвестен вред неосуществимых решений. Они наносят значительный ущерб делу воспитания воли сотрудника, теряют свое значение, он относится к ним с недоверием. Часто это правило не учитывается руководством, инструктирующим или дающим команду и указания вследствие бытующего у них мнения о том, что чем сложнее будут задачи, поставленные перед сотрудниками, подчиненными, тем более велики шансы их достижения. Но это не так: каждое решение, каждая задача должны исходить из максимальных возможностей (технических, боевых, психологических и других) людей и подразделений, но не превышать их, так как в последнем случае нет никаких гарантий их осуществления. *Четкая установка на результат* – основное условие «вступления» в нештатную область.

Эта установка никогда не должна терять своей реальной почвы и психологической гибкости. Решение подчиненного должно заключаться в стремлении всячески добиваться получения результата. Если он не достиг этой цели, это не значит, что не осуществил своего решения. Он действительно стремился к этому и этим осуществлял свое решение. Такой подход не имеет ничего общего с принятием неосуществимых решений. Наоборот, это даже способствует воспитанию воли, так как осуществление цели, решений каждый раз стимулирует твердость воли. Сами задачи могут служить конкретными отправными пунктами достигнутого, т.е. отправными критериями, по которым можно контролировать себя и других.

Таким образом, пятый шаг – это программирование деловых, служебных, оперативных задач, это сердцевина в достижении эффективного результата.

Программирование эффективных действий в экстремальных условиях **Шаг шестой – программирование целей**

По существу, успех в выполнении задач в нештатных условиях в психологическом плане есть результат не физического усилия, а содержание нашего сознания. Мы уже определили эти законы: *концентрации и замещения*.

Концентрация предполагает сосредоточение внимания на определенной мысли или образе, что в результате делает поведение реальностью. *Закон замещения*: замена отрицательных переживаний положительными. Необходимо намеренно заполнять свое сознание, мышление положительным содержанием, иначе «вакуум» или неухоженная почва «заполнится сорняками» – страхами, тревогами, беспокойством.

Следует учесть и такие факторы, влияющие на наше сознание, как слова и фразы, о чем мы уже говорили. Кроме того, состояние измененного сознания (состояние релаксации) позволяет «зачерпнуть» резервы, необходимые для дальнейшей работы в необычных условиях.

Мы знаем и такой закон сознания, как *закон практики или повторения*. Оказывается, если мы хотим в самом деле быстро и эффективно мобилизовать свои усилия, потребуется упорная и достаточно продолжительная тренировка. Если хотим приобрести нужный навык при действиях в экстремальной ситуации, мы должны систематически упражняться, каждый раз занимаясь повторением, превращая навык в автоматическую привычку.

Стараясь осуществить что-то не вовремя, мы приходим к кризису, стрессу. Если в нашем сознании хотим ускорения или замедления события, результат тот же – стресс – невроз ожидания. Поэтому необходимо иметь последовательную цепочку управления сознанием: релаксировать; быть уверенным; сконцентрироваться на том, что мы хотим; сфокусировать сознание на позитивное направление нашего движения и просто ждать. И в тот момент, когда мы окажемся готовы, наши ожидания осуществляются.

В настоящем разделе мы будем говорить о *процессе достижения результата*, проходя мыслительную цепочку шаг за шагом, о способах такого изменения, о программировании себя на успешное выполнение задания.

Существует четыре техники для программирования целей на глубоком подсознательном уровне.

Первая техника – техника письменного программирования. Она состоит в очень ясном четком выписывании целей как можно чаще и как можно определенной. Когда мы еще раз переписываем установленную цель, задачу, мы программируем ее на все более глубоком уровне.

Такая техника лучше всего подходит для подготовки к длительному участию сотрудников в какой-либо операции, например, для длительных командировок характерно большое число задач, подлежащих выполнению.

У сотрудника полиции, готовящегося к длительной командировке, есть больше времени на ее подготовку. Поэтому он может заниматься этим дома. Наилучшее время для этого – утро. Посвятите 2-3 минуты такой подготовке. Это способствует тому, что в мозгу создается программа, заставляющая Вас продвигаться к цели.

Процесс состоит в описании своей цели и служебной задачи в первом лице единственного числа, в настоящем времени: «Я имею, я достигаю, я делаю...». Написав свою цель, остановитесь, закройте глаза и в течение нескольких секунд создайте четкую мысленную картину того, как Вы достигаете этой цели (в точности как Вы этого хотите).

Другой способ использования этой техники – визуализация наступающих событий для исполнителя и очень ясное видение того, как он собирается вести себя во время этих событий. Напишите ясно: «Я действую с полной уверенностью в этой командировке, при выполнении задания... при условиях...». Затем закройте глаза и на несколько секунд представьте эту ситуацию.

Вторая техника – техника быстрого программирования. Используется для входящих событий, когда, по существу, не остается времени для детальной проработки задания и участия в нем. Состоит она в том, чтобы перед наступлением события, в котором необходимо проявить себя определенным образом для достижения конкретного результата, Вы должны сделать глубокий вдох и выдох, расслабиться и затем утвердить идеальный исход.

Когда Вы узнали о предстоящем событии, создайте ясную мысленную картину, где Вы сами совершенно спокойны, расслаблены, уверенно действуете, контролируете полностью ситуацию. Вы обнаружите, что актуальная ситуация будет полностью соответствовать Вашему образу. Это называется *мысленной репетицией*.

Третья техника используется для программирования требуемого поведения или реакций. Вначале мы должны хорошо узнать требуемую активность, чтобы иметь представление о том, что такое совершенное исполнение.

Второй этап состоит в том, чтобы сесть или лечь и глубоко релаксировать, создавая мысленную картину совершенного исполнения какой-либо требуемой деятельности. Нужно ясно представить каждое движение именно таким, каким вы его хотите видеть в реальности.

Такая техника особенно хороша, когда предстоит запрограммировать динамические и операциональные установки (например, движения, схватку, меткую стрельбу, движения в полной темноте, по скользкому льду, в удушающем дыму или при пожаре и т. п.).

Четвертая техника – техника стандартного программирования. Мы можем использовать ее для формирования новых возможностей в активизации оперативного и гибкого мышления, памяти, внимания и других умственных навыков для достижения целей.

Она состоит просто в выписывании утверждений (в личной форме, настоящем времени, позитивно). Напишите цель на карточках или на листе бумаги и в состоянии релаксации прочтите одну из целей, повторите ее 3-5 раз. Затем закройте глаза и представьте себя, актуально достигающим намеченной цели, создайте картину.

Шаг шестой – это шаг формирования, программирования поведения под эффективные установки (цели, задачи). Поступая таким образом, мы способны будем видеть не только четкие ориентиры, но и достигать оптимально и автоматически цели, отмечая все негативные эмоции в настоящем времени, и действовать перспективно.

Шаг седьмой – программирование качеств личности сотрудника

Предстоящая операция может изобиловать новизной, неожиданностями, представлять собой крайнюю неопределенность условий, где не всегда можно построить четкую цепочку действий, задач, установок. В таких случаях требуется программирование не установок и задач, а соответствующих качеств и личностных свойств у исполнителя, который должен быть готов вступить в эту неопределенную ситуацию.

Наконец, сама экстремальность ситуации также выдвигает требования программирования соответствующих свойств и качеств личности исполнителя

для противостояния стрессовым факторам, формирования стрессоустойчивости и нервно-психической свежести.

Существует несколько техник в терминах продвижения к соответствующим качествам и свойствам личности, которые может использовать сотрудник полиции.

Прежде всего, мы должны сформировать ясную идеальную картину того, какими хотим быть и как себя будем вести, обладая новыми качествами. Например, если мы должны стать меткими стрелками или ловкими и сильными в выполнении боевого самбо, нужно создать ясный образ самих себя, обладающих этими качествами.

То же самое относится и к ситуации, когда вынуждены действовать в напряженной обстановке и долго находиться без каких-либо удобств и пищи; таким образом мы начинаем изменять наш образ «я», заменяя в своем сознании образ индивида с негативными установками и слабыми качествами, навыками на противоположный – позитивный и сильный.

Этот путь служит для формирования любых новых навыков; это путь постоянного думания о себе в терминах новых характеристик, качеств, способностей: мы перестаем думать о своих ограниченных качествах и характеристиках. Существует три метода, с помощью которых мы можем ускорить процесс саморазвития в этом направлении.

Первая техника – оффирмация (утверждение). Утверждения должны быть, как мы говорили, позитивными, личностными, даны в настоящем времени. Повторение должно произноситься с чувством уверенности и энтузиазма.

Вторая техника – визуализация. Как мы говорили ранее, это способность создать ясную, точную, живую картину того, что мы называем, кем хотим стать, что иметь, что делать и т. п.

Ключ к визуализации – создание ясной картины (умственной картины), образа самого себя, как если бы вы уже обладали желаемыми свойствами. Перед важным событием или ситуацией посвятите пару минут тому, чтобы мысленно принять ее с Вашим идеальным «я».

В любой ситуации, требующей быстрой подготовки (предстартовая ситуация), создайте ясную картину такого положения, какое Вы хотите увидеть, его идеальный результат; создайте ясный образ самого себя, действующего наилучшим образом в данный момент.

В ситуациях силовой борьбы с преступниками или ведения переговоров с ними недостаточно просто визуализировать процесс умелой борьбы или переговоров. Сотрудники должны визуализировать именно картину победного исхода борьбы и задержания преступника, или удачного завершения переговоров, заканчивающихся освобождением заложников, или создания какого-либо выгодного компромисса.

Если этот метод применить в ситуации долговременной командировки, то необходимо создать четкую картину удачного результата выполнения служебного или оперативного задания. В любом случае должна быть позитивная реакция на действие сотрудника, удачный результат и удовлетворенность.

Третья техника – это играть роль человека, которым вы хотите стать, на которого хотите быть похожи, чьи характеристики или свойства хотели бы иметь при выполнении заданий и операций в нештатных и новых для него условиях. Из поведенческой психологии известно, что если мы испытываем определенные чувства, то стремимся действовать в согласии с этими чувствами.

Наши чувства вполне получают внешнее выражение. Если мы не переживаем определенные чувства, то можем их разыгрывать. Обычно через 5-10 минут уже начинаем испытывать их (энтузиазм, смелость, уверенность, спокойствие).

Например, если данное задание в предстоящей операции вызывает мотивационное сопротивление у сотрудника (нет желания, требуется много затратить времени, преодолевать физические трудности и др.), представьте себе, что ситуация вызывает у Вас игровой интерес и рассматривается Вами как этап профессионального и личностного роста, как тренажер Ваших чувств. Проиграйте эти качества, утвердите идеальный исход, ощутите реакцию измененных позитивных чувств. При этом не забывайте и те позиции, а соответственно, и роли, и сценарии, которые мы играем.

Таким образом, проходя стадию программирования, любой сотрудник полиции, находясь перед экстремальной ситуацией, должен четко представлять свой выбор. Либо он программирует себя, когда заданы установки, которые, конечно, должны быть четкими, ясными, либо – когда нет ясных установок, ситуация полностью не определена, тогда программирование проходит через формирование соответствующих качеств и свойств личности. Лучше, когда эти два выбора совмещаются.

Совершая седьмой шаг, мы как бы интегрируем все предыдущие, «оживляя» их в ролевых проявлениях, что представляет собой формирование программы личностных сил, предельных уровней и качеств, на которые способен сотрудник.

Эффективность психологической готовности к действиям в экстремальных условиях

Шаг восьмой – практика рефлексорного закрепления

Поскольку мы заговорили о программировании подсознания, то очень важной для нас будет являться выработка пускового механизма, который включает действие программ. Этот последний восьмой шаг есть процесс формирования пускового механизма, то есть создание определенного условного *рефлексорного кольца*. Работа этого механизма определяет эффективность психологической готовности сотрудника к участию в экстремальных условиях.

В качестве примера выработки условно-рефлексорного кольца можно привести африканские племена местных аборигенов. Перед охотой или каким-либо сражением воины (или охотники) специально отводили время ритуальным танцам, в которых доводили себя до состояния высшего боевого духа. И в тот момент, когда у них появлялось чувство уверенности, смелости, готовности действовать, они подносили к лицу траву, имеющую определенный запах, жадно вдыхали ее, неоднократно повторяя эту процедуру, закрепляя реакцию. Теперь, когда нужно было уже по-настоящему иметь эти ощущения, чувства, не-

обходимые при боевых действиях, на охоте, аборигены подносили всякий раз к лицу эту траву, вызывая тем самым немедленную реакцию готовности.

Для эффективности психологической готовности сотрудника к участию в экстремальных условиях необходимо рефлексорное закрепление каждого шага. Мы рекомендуем это делать на счет (можно фигурально – пошаговым образом). Сначала нужно отработать каждый шаг, затем закрепить его счетом. Каждый раз при воспроизведении счета у Вас должны появляться определенные соответствующие чувства. Старайтесь всегда «поймать» их и закрепить. Если трудно производить такую операцию со счетом, можно еще использовать и движения руки (взмах, сжатие и разжатие кулака); дыхательные упражнения (резкий выдох, вдох с некоторой задержкой дыхания) или какие-либо другие закрепляющие действия.

Наконец, наступит такой момент, когда вы сможете воспроизводить только счет. Будет достаточно нескольких секунд, для того чтобы привести себя в полную психологическую готовность. Вы сможете решить самые разнообразные задачи: мотивацию ответственности, релаксацию, создание действенных установок и др. Кроме того, последовательно решая задачи психологической готовности, можно «свернуть шаги» и довести счет до четырех, произнося для себя фразы: «Раз – я полностью мобилизован; два – я имею действенные установки; три – я запрограммирован на успех». И наконец, Вы «открываете дверь в кабине», входите в экстремальную ситуацию, готовы успешно действовать: «Четыре – я готов действовать». В момент «открывания двери» мы сознательно воспроизводим стартовую готовность. В сущности, как бы говорим уже открытому подсознанию: «Да» или «Я готов действовать эффективно». Данная фраза подводит итог всей предыдущей подготовке, это уже свернутая формула из семи шагов предстартовой работы.

Сама стартовая готовность закрепляется рефлексорной дугой. Очень часто это используется в спорте. Например, хоккеисты подъезжают к своему вратарю в круг, а затем как бы по команде стуком хоккейной клюшки закрепляют уверенность и готовность играть с полной отдачей.

Хорошим рефлексорным кольцом служит клятва. Каждое подразделение полиции, группа или команда, отдельный сотрудник должны выработать свой способ «открытия двери».

РАЗДЕЛ 4.

МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ И КОРРЕКЦИИ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ В ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ ОБСТАНОВКЕ

Эмоционально-волевая устойчивость может рассматриваться как один из важнейших показателей психологической подготовленности сотрудников к профессиональной деятельности. Под ней понимается способность сохранять в сложных условиях благоприятное для успешной работы психическое состояние.

Физиология экстремальных состояний является базой для обоснования индивидуальной защиты человека в экстремальных условиях. С учетом механизмов развития экстремальных состояний можно рекомендовать следующие направления их коррекции:

1. Упреждающая коррекция:

- медицинский и социально-психологический отбор с целью выявления индивидов с необходимыми профессионально важными качествами;
- организация здорового образа жизни, правильное питание, систематическая физическая подготовка;
- психологическая подготовка;
- превентивная фармакологическая коррекция с использованием транквилизаторов дневного действия и витаминов.

2. Текущая коррекция:

- устойчивое руководство людьми, оказавшимися в экстремальной ситуации, направленное на эффективное выполнение задач и предупреждение паники;
- фармакологическая коррекция;
- неспецифические методы управления психофизиологическим состоянием, включающие физические упражнения, дыхание кислородом, психическую саморегуляцию и др. В частности, при появлении признаков психической «демобилизации» и других экстремальных состояний рекомендуется выполнять физические упражнения.

3. Коррекция постэкстремальных состояний направлена в основном на восстановление физиологических систем организма (нервной, эндокринной, иммунной) и включает широкий спектр реабилитационных мероприятий.

С учетом сочетания факторов, простоты в применении и эффективности можно рекомендовать следующие **методы психологической саморегуляции:**

1. Использование приемов логики. Очень часто сложившаяся ситуация требует, чтобы сотрудник органов внутренних дел умел хладнокровно разобратся в ней. При этом можно сначала убедить себя в нерациональности имеющегося психического состояния, неадекватного нервного напряжения, а затем – в целесообразности другого стиля деятельности и поведения. В процессе логического осмысления ситуации и устранения связанных с ней отрицательных эмоций можно пользоваться несколькими приемами. Снимать нервное напряжение можно, что называется, поговорив с самим собой, убедив себя в несе-

рзности переживаний. Психическая защита в данном случае строится на самоубеждении в том, что трудные положения воспитывают умение даже из неудачи извлекать максимум пользы. Важно четко проанализировать, что произошло, где допущена ошибка, и сразу же представить себе, какая может быть польза для будущей деятельности.

Очень важным является прием индивидуально значимого самоубеждения типа «Я самый опытный», «Я все могу», «Я могу раскрыть любое преступление» и т. п. Эти самоубеждения надо обязательно тренировать, постоянно используя их как стимул в преодолении трудных ситуаций, возникающих в каждодневной практике.

2. Использование самоприказов. Дисциплинированный сотрудник может хорошо управлять собой с помощью внутренних самоприказов типа: «Надо!», «Смелее!», «Терпи!», «Работай!» и т. п. Важно систематически тренировать преодоление себя с таким дополнительным самоприказом. В конечном итоге должна выработаться своего рода органическая связь между внутренней речью и действием. Самоприказ при этом обретает дополнительную силу, становится своего рода пусковым стимулом. Следует отметить, что очень удобно объединять самоприказы с формулами самоубеждения. Например: «Я ничего не боюсь! Вперед!» или «Я справлюсь с этой работой! Смелее!» и т. п.

3. Использование образов. Лицам с художественным типом мышления помогает прием, основанный на «игре в кого-нибудь». Например, оперативный работник, выполняющий какую-нибудь тяжелую и напряженную работу, может представить себя в образе литературного или киногероя-сыщика. Умение мысленно представить себе образ для подражания, войти в нужную роль помогает обрести свой стиль поведения и не только регулировать свое состояние, но и, если нужно, оказывать психологическое давление на преступника.

4. Целенаправленное представление ситуаций. Умению настроиться или снять нервное напряжение помогает использование воображения. У каждого человека есть в памяти ситуации, в которых он испытывал покой, умиротворение, расслабление. У одних – это пляж, приятное ощущение отдыха на теплом песке после купания, у других – горы, чистый свежий воздух, голубое небо, снежные вершины. Таких ситуаций может быть очень много, но выбрать надо самую значимую, способную вызвать нужные эмоциональные переживания.

При настройке на выполнение какого-либо профессионального действия сотруднику органов внутренних дел рекомендуется вспомнить эмоциональные сцены, ситуации, связанные, например, с успешным раскрытием преступления, задержанием преступника, героическими поступками и т. п.

5. Способы отвлечения. Могут быть состояния, когда к активным методам саморегуляции прибегать трудно. Нередко это бывает связано с выраженным утомлением, чувством опустошения, отчаяния. В таких случаях снять груз психического напряжения можно с помощью различных средств отвлечения. Это может быть книга, которую перечитываешь по много раз, не теряя к ней интереса, может быть музыка, полюбившийся фильм и т. д.

6. Сознательное управление мышечным тонусом. Мышечный тонус – один из показателей эмоционального состояния. Как правило, нерациональное нервно-психическое напряжение сочетается с ненужным напряжением мускулатуры, а это, в свою очередь, еще больше увеличивает нервную нагрузку. Большое значение при этом имеет умение произвольно управлять мышечным тонусом, например, лица человека. Стоит нахмуриться, принять грустное выражение лица, как станет действительно грустно. И наоборот, улыбка способна сделать чудо. Умение улыбнуться даже в тяжелой ситуации, убрать ненужную скованность, психическую напряженность, мышечную зажатость повышает способность человека к лучшей реализации своих возможностей.

7. Дыхание как средство саморегуляции. Как уже отмечалось выше, дыхание занимает важное место в системе эмоционально-волевой саморегуляции. Умение правильно дышать является основой успеха в овладении методами саморегуляции. Простейшие дыхательные приемы могут успешно использоваться сотрудниками в ситуациях, когда необходимо быстро взять себя в руки, успокоиться или, наоборот, поднять свой тонус.

Важное значение для регуляции психического состояния имеет ритм дыхания. Успокаивающий ритм заключается в том, что каждый выдох делается вдвое длиннее вдоха.

Хорошо показывает себя такой прием, как дыхание на счет. Этот прием заключается в том, что необходимо дышать на счет. В ситуации, когда необходимо успокоиться: на счет 1, 2, 3, 4 делается вдох, потом на счет 1, 2, 3, 4 – выдох, затем на счет 1, 2, 3, 4, 5 делается вдох и на счет 1, 2, 3, 4, 5 – выдох, и так вдох и выдох удлиняются до 12. Происходит искусственная задержка дыхания, что непроизвольно приводит к определенному снятию эмоционального напряжения. Наоборот, в ситуации, когда необходимо поднять свой тонус, активизироваться, поступают обратным образом. Начинают делать вдохи и выдохи с 12 и постепенно укорачивают их до 4. Дыхание учащается, напряжение возрастает.

Другой прием – задержка дыхания. В ряде случаев для того, чтобы снять острое нервное напряжение, можно сделать глубокий вдох и задержать дыхание на 20-30 секунд. Следующий за этим выдох и последующий повторный глубокий компенсаторный вдох будут способствовать стабилизации состояния.

8. Пятиминутная синхрोगимнастика по методу «Ключ» Х. Алиева. Было установлено, что простейший путь к синхронизации сознания и подсознания проходит через движение, а наиболее синхронизированы, как ни странно, дети, поэтому **в основу комплекса заложены пять движений из нашего детства.** Вспомните себя или понаблюдайте за детьми, и Вы обязательно увидите похожие движения.

Стоит человеку проснуться, как его мозг начинает активную мыслительную деятельность. Для обеспечения такой активности мозгу необходимо усиленное питание, которое поступает с кровью. Усиливается напор крови, а в теле возникает напряженность.

Так как у большинства людей имеется шейный остеохондроз, то основные артерии передавлены и сужены. Для поддержания нужного напора крови организм вынужден увеличивать давление крови, вследствие чего еще больше усиливается напряженность тела.

Синхрогимнастика, по мнению ее создателя, позволяет одновременно не только синхронизировать полушария мозга и сознание с подсознанием, но и значительно ослаблять возникающую напряжённость тела, снимая мышечные блоки на довольно длительное время.

Все движения нужно выполнять расслабленно, в удобном для Вас темпе. Усилие нужно прикладывать только в конце каждого движения. Вы это почувствуете сами.

Этот комплекс по конечному результату заменяет 1 час средней стандартной нагрузки в спортзале.

1. После бани на морозе.

Станьте прямо, ноги на ширине плеч. С размаху хлопайте себя по спине ладонями накрест, чередуя. Руки расслаблены. Цикл: один раз – правая рука выше, а левая ниже, второй раз – левая рука выше, а правая – ниже. Делаете 24-28 циклов. Работают грудные и межлопаточные мышцы. Разминается нижняя затылочная зона. Рекомендуется также сделать 20 циклов перед ответственной деловой встречей или экзаменом.

2. На лыжах и стоя.

Исходное положение то же. Поднимите расслабленные руки вверх и немного за спину. Опустите руки махом по дуге резко вниз, словно отталкиваетесь лыжными палками. Мах должен быть таким, чтобы пятки сами собой поднимались в момент окончания движения. Синхронно с движениями делаете наклоны головой: при опускании рук – вниз, а при подъеме – вверх. Это один цикл. Делаете 24-28 циклов. Работают мышцы плечевого пояса и межлопаточной зоны. Разминаются шейная и затылочная зоны.

3. Шалтай-Болтай.

Исходное положение то же, руки опущены и расслаблены. Делаете скручивающие повороты вправо-влево. Опущенные руки свободно залетают за спину. Синхронно совершаете повороты головы. Один цикл – это поворот вправо и влево. Делаете 24-28 циклов. Разминается поясничная и позвоночная зоны.

Если делать это упражнение более 30 минут, то наступает состояние катарсиса (очищения), снимается стресс, появляется состояние просветления. Вероятно вхождение в состояние самогипноза.

4. Неудобное положение.

Исходное положение то же. Сильно прогибаетесь назад, руки расслаблены, голову держите вертикально. Делаете 12-14 наклонов головы вправо-влево. Быстро нагибаетесь вперед, расслабленные руки свободно висят. Считаете про себя до 15-ти. В это время Вы мысленно сканируете позвоночник с целью найти тот позвонок, который мешает свободному наклону. Концентрируя внимание на этом позвонке, на выдохе резко касаетесь ладонями пола. Это один цикл. Делаете 2 цикла. Это аналог единственного упражнения, реально снимающего поясничные боли (лежа на животе, прогибаться назад-вверх, поднимая в

прогибе руки и ноги одновременно). У Хасая Алиева – 3 межпозвоночные грыжи по 6 мм. Но как легко и изящно он делает это упражнение, словно молодой цирковой гимнаст.

5. Танец.

Свободная расслабленная стойка. Шаг вперед правой ногой и следом – мах левой ногой вперед-вверх-вправо. Возвращаетесь в исходное положение. Это цикл. Делаете 5-6 циклов. Меняете порядок ног: шаг левой – мах правой вперед-вверх-влево. Выполнять в одном удобном для Вас ритме. Делаете 5-6 циклов. Повторяете это упражнение еще один раз.

Контроль состояния:

1. Делаете 20 циклов упражнения 1.

2. Стойте прямо, расслабленно, руки опущены. Мысленно или вслух дайте команду: «АНТИГРАВИТАЦИЯ» и говорите себе: мои руки легче воздуха, мои руки всплывают в воздухе, как дерево в воде, легко и свободно, ведь действует Антигравитация, сила притяжения Земли отталкивает мои руки от поверхности, и они всплывают вверх свободно и легко. Вы думаете не о том, как поднять руки, а о том, что сторонняя сила сама поднимает их. И руки будут медленно подниматься. В первые дни, возможно, совсем немного, но потом до самого верха.

3. Исходное положение то же. Представляете себе или говорите: мои ладони – однополюсные магниты, и сила отталкивания разводит мои руки в стороны. Теперь держите расслабленные руки вытянутыми перед собой на уровне плеч и мысленно внешней силой, а не своим желанием, разводите их в стороны. В первые дни это упражнение может не получаться совсем или руки будут расходиться совсем немного. Попробуйте улыбнуться, попробуйте сделать глубокий вдох, и руки еще немного разойдутся. Через несколько дней Ваши руки будут расходиться практически полностью.

4. Исходное положение то же. Представляете себе или говорите: мои ладони – разнополюсные магниты, и сила притяжения влечёт мои ладони навстречу друг другу. Поднимаете расслабленные руки на уровне плеч, разведя их в стороны, мысленно представляете себе силу, влекущую ладони навстречу друг другу (например, силу притяжения или растянутую резину). Руки сначала медленно, а потом всё быстрее начнут двигаться навстречу. Вам опять может помочь улыбка или глубокий вздох. После нескольких занятий у Вас всё будет получаться легко и свободно.

Эти три заключительных упражнения не обязательны, но именно они показывают степень синхронизации полушарий Вашего мозга и единения сознания с подсознанием.

Чем лучше будут получаться эти контрольные упражнения, тем выше будет Ваша готовность к полноценному функционированию и тем удачнее сложится начинающийся день. Достаточно сделать одно любое упражнение из пунктов 2, 3 и 4 контроля состояния.

Повторение Синхрогимнастики после трудового дня снимет усталость и психологические блоки.

Возможна также **психокоррекция сотрудников полиции непосредственно в ходе выполнения служебных задач.**

Особое внимание при этом следует уделять профилактике одного из распространенных проявлений стресса – утомления, которое при длительном воздействии переходит в хроническое и вызывает выраженное истощение внутренних резервов, изменения личности и постепенную ее деформацию.

Психологическая коррекция психического состояния личного состава, действующего в чрезвычайных ситуациях, может осуществляться в групповой и в индивидуальной формах и проводиться путем психологических бесед, консультаций, а также с помощью специальных упражнений и саморегуляции.

В ходе выполнения служебных задач сотрудников полиции, как правило, накапливается чувство сильного гнева, злости, направленное на противников. В этих условиях частичное снятие напряжения, вызванного сильным гневом, возможно на основе применения **метода высвобождения гнева.**

Цель: дать предварительную эмоциональную разрядку для того, чтобы в дальнейшем в реальных условиях человек мог контролировать свои чувства и поведение, также для усиления циркуляции крови и кислорода.

Время: от 15 до 30 минут. Материалы: макет, манекен, матрац или пенопластовый мат, любой предмет, который может выдержать удары дубинки, палки или кулака.

Место проведения: любое свободное помещение или местность, где в качестве манекена можно использовать природные объекты (ствол дерева и т. д.).

Техника высвобождения гнева: встать лицом к объекту (манекен, макет или другая имитация противника), расставить ноги на 45 см, слегка согнуть колени и наносить удары по объекту сильно, но расслабленно. Необходимо включить в действие все тело. Рот держать открытым, дышать глубоко, не сдерживать удары. Можно использовать любые слова, выражающие чувство гнева. Если составлены фотороботы или имеются фотографии, можно зрительно представить себе противников и направить на них свой гнев. Это упражнение может выполняться одновременно группой или каждым членом группы по очереди.

Отдельно следует остановиться на коррекции психического состояния сотрудников полиции, переживающих острый стресс после применения огнестрельного оружия.

Признаки острого стресса у сотрудника, применившего оружие:

- шоковое состояние (ступор, отсутствие контактов с миром, отсутствие чувств, переживаний по поводу случившегося);
- отрицание случившегося («этого не может быть»), попытки забыть;
- навязчивые воспоминания;
- чувство вины, страх юридических последствий, возмездия;
- чувство изолированности;
- потеря интереса к службе, мысли об увольнении;
- раздражительность, эмоциональные вспышки;
- нарушение сна, аппетита, резкое изменение веса.

Рекомендуемые действия руководителей по оказанию помощи сотрудникам, у которых отмечаются признаки острого стресса:

1. Очень важно показать свою озабоченность и поддержку пострадавшему подчиненному (оказать первую физическую, медицинскую и моральную поддержку).

2. Необходимо увести сотрудника от тела убитого. Сотрудник НЕ должен остаться один, а постоянно должен находиться с руководителем или сослуживцем.

3. Сотруднику должен быть дан небольшой отпуск для того, чтобы он справился с эмоциональными переживаниями. Обычно 3-4 дня являются достаточным временем.

При необходимости пострадавшего сотрудника следует направить к психологу или к врачу.

Сотрудник полиции подвержен постоянно испытывать **психоэмоциональное перенапряжение**, которое связано с повышенными требованиями, предъявляемыми к нему – высокий уровень ответственности, самообладания, концентрации внимания и т. д., а также условия, в которых приходится выполнять служебные обязанности – опасность, риск, дефицит времени, перегрузки и т. д.

Рекомендуемые действия руководителей по оказанию помощи сотрудникам, у которых отмечаются признаки нервного перенапряжения:

1. Сотруднику должен быть дан небольшой отпуск (с сохранением денежного содержания) для того, чтобы он справился с эмоциональными переживаниями. Обычно 3-4 дня являются достаточным временем.

2. Упорядочить режим работы и уменьшить нагрузки сотрудника.

3. Обеспечить условия для кратковременного отдыха в процессе работы, предусмотреть введение обязательных профилактических перерывов (по 5-10 минут через каждый час работы в «скользящем» режиме).

При необходимости сотрудника следует направить к психологу или к врачу.

Требования к руководителям:

- высокий профессионализм, личный опыт участия в подобных мероприятиях, участия в экстремальных ситуациях;

- способность обеспечивать благоприятный морально-психологический климат, гармоничные межличностные взаимоотношения в коллективе вверенного подразделения;

- способность эффективно регулировать отношения и разрешать конфликтные ситуации как внутри коллектива, так и сотрудников с гражданами, организаторами мероприятия;

- умение правильно выстроить систему своевременного информирования подчиненных об изменениях оперативной обстановки, задач;

- способность поддерживать эффективную систему стимулирования (своевременность поощрения, поддержки, помощи);

- способность правильно организовать режим службы и распределить нагрузки, а также время и условия отдыха и подготовки к несению службы;

- способность внимательно отслеживать психоэмоциональное состояние сотрудников, своевременно и адекватно реагировать в случаях психоэмоционального перенапряжения, острого стресса, дезадаптивного поведения у подчиненных, оказывать первую помощь.

РАЗДЕЛ 5. ПСИХОЛОГИЯ ТОЛПЫ. ОСОБЕННОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ, УЧАСТВУЮЩИХ В ОХРАНЕ ОБЩЕСТВЕННОГО ПОРЯДКА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Особо опасным видом стихийных социально-психологических явлений, способным существенно осложнить оперативную обстановку, является толпа.

Основная задача личного состава, участвующего в охране общественного порядка при проведении массовых мероприятий: контроль за ходом мероприятия с целью недопущения противоправных действий, массовых беспорядков, предотвращения терактов, при необходимости их пресечение.

Основной сложностью для сотрудников полиции является управление большими скоплениями людей (масса, толпа).

Понятие «масса», «толпа», основные психологические характеристики.

Толпа – контактная, внешне не организованная общность людей, лишенных ясно осознаваемой общей цели, но взаимно связанных сходством эмоционального состояния и общим объектом внимания.

Важно! Отдельно стоящая группа людей еще не толпа, толпой она становится, приобретая однородность – общую эмоцию и общий объект, на который направлена эта эмоция. Чем больше скопление людей, тем сильнее выражены особенности толпы. Визуально толпа определяется сгруппированностью в единое целое и плотностью расположения ее участников.

Основные особенности, которыми обладает толпа:

1. Преобладание эмоциональности. Отсутствие рациональности. Переходя на язык эмоций и инстинктов, люди бессознательно опускаются на более примитивный уровень культурного, интеллектуального развития. Толпа не рассуждает и не обдумывает, она отворачивается от очевидности, требует немедленного удовлетворения требований.

2. Состояние толпы, встретившей на своем пути препятствие, характеризуется гневом. Толпа категорична и либо принимает то, что ей предъявлено в целом, либо полностью это отвергает. Она не терпит рассуждений и споров. Если что-то противоречит мнению толпы, это немедленно приводит её в ярость, сопровождающуюся криками и руганью.

3. Толпа подвержена эффекту «эмоционального заражения». Наиболее опасными являются страх, способный перерасти в панику, возбуждение, чаще всего перерастающее в неконтролируемую активность, буйство и злость, способные перерасти в неконтролируемый гнев, агрессию.

4. Одной из доминирующих потребностей в толпе становится подчинение лидеру. Когда «предводитель» по каким-то причинам исчезает, толпа остается

предоставленной самой себе, она стремительно теряет стабильность, приходит в утомление от дезорганизации и стремится подчиниться новому «вожаку».

5. Люди в толпе теряют собственную индивидуальность и волю и инстинктивно обращаются к тому, кто ее сохранил.

6. Человек, находящийся в толпе, чувствует свою анонимность, частично теряет осознание себя как личности, деперсонализируется. Повышается его конформность. Находясь в массе, он теряется в ней, становится безымянным, начинает вести себя как все, теряет при этом чувство ответственности за свои поступки, способность к сознательному контролю поведения.

7. Человек в толпе приобретает ощущение неодолимой силы, благодаря одной только численности, здесь понятия о невозможности не существует. Уверенность в безнаказанности (тем более сильная, чем многочисленнее толпа) и сознание значительного (хотя и временного) могущества дают возможность скопищам людей проявлять такие чувства и совершать такие действия, которые просто немыслимы и невозможны для них как для отдельного человека.

8. Становясь частицей толпы, человек становится более эмоционально восприимчив, его легко обидеть, вызвать бурю эмоций. Обращаясь к участникам митинга, думайте, что говорите, не принимайте на свой счет их выкрики. Помните! В этой ситуации только Вы способны сохранять разум, участниками митинга управляют эмоции.

9. Пробыв некоторое время среди беснующейся толпы, человек впадает в такое состояние, которое напоминает состояние загипнотизированного.

Формы и средства воздействия на толпу.

1. В ситуациях эксцессов толпа реагирует лишь на конкретные очень громкие команды, регулирующие движение «Стой!», «Назад!».

2. Требования к толпе должны быть предельно простыми и ясными «Сохраняйте спокойствие», «Соблюдайте порядок митинга», «Требуем остановиться!», «Освободите трамвайные пути!».

3. Сотрудникам не следует по своей инициативе общаться с его участниками. В случае, если к Вам обращаются участники эксцесса, апеллируя к Вашей поддержке, Вашему мнению или критикуя Ваши действия, единственно правильным ответом в данной ситуации будет: «Моя задача как сотрудника полиции – охрана общественного порядка и предупреждение терактов», «Мы обеспечиваем безопасность населения и Вашу личную безопасность», «Это мой профессиональный долг».

4. Повысить степень воздействия на толпу можно многократным повторением одних и тех же фраз. Таким образом утверждение проникает в сознание собравшихся и воспринимается ими как доказанная истина.

5. Не следует применять фразы с отрицанием «Не ходите туда!», «Сюда нельзя!», лучше сказать «Здесь проход закрыт», «Митинг проходит на площади».

6. Мероприятия по рассеиванию или переориентации толпы легче протекают при применении мер изоляции лидера. Переключение внимания толпы, когда выступают 2-3 оратора, представители СМИ проводят интервью с отдельными участниками, разделяет толпу на несколько групп и уменьшает ее слаженность и силу эмоционального накала.

7. Следует по возможности контролировать информацию, поступающую участникам митинга от представителей СМИ. По возможности с помощью агентуры внедрять в толпу слухи позитивного характера типа «Слышал, губернатор выделил дополнительные сто тысяч на оплату льгот?».

8. Обращение к толпе с выкрикиванием наиболее распространенных имен и фамилий «Сергей, ты как там оказался?», сообщения через средства звукоусиления о том, что правоохрательными органами проводится съемка участников толпы с использованием скрытых камер, проверка документов у лиц, желающих присоединиться к митингу, снижают эффект анонимности, безликости.

9. Не удивляйтесь, если обычно культурный человек начнет проявляться примитивным образом. Не пытайтесь его стыдить. Вернуть человеку образ можно словами «Я знаю Вас как культурного образованного человека, вы хорошо понимаете неправомерность этих действий».

Основные объекты внимания сотрудников полиции при проведении массовых мероприятий

Объектом внимания сотрудников являются участники массового мероприятия, потенциально способные стать причиной возникновения конфликтной ситуации, инициаторы противоправных действий, террористических актов:

- подстрекатели, провокаторы и зачинщики, которые, распространяя ложные слухи и дезинформацию, провоцируют участников на противоправные действия;

- социально опасные личности: уголовники, антиобщественные элементы, психически больные, граждане в состоянии алкогольного и наркотического опьянения, экстремисты, агрессивные настроенные группы молодежи, для которых митинг является условием для проявления агрессивных, в том числе садистских наклонностей, совершения преступлений и асоциальных действий в ситуации общего недовольства, агрессии, неразберихи;

- граждане как мужского так и женского пола, возможно имеющие оружие (очень свободная верхняя одежда, оттопыривающиеся карманы, ручная кладь);

- престарелые люди и дети, категория повышено внушаемых, легко поддающихся общему эмоциональному заражению, ложным слухам, домыслам и настроению толпы, при этом самые уязвимые ее элементы.

Сотрудник полиции, участвующий в охране общественного порядка при проведении массовых мероприятий, должен руководствоваться следующими правилами:

- сохранять спокойствие и выдержку, при любых обстоятельствах не поддаваться на провокации.

- быть корректным в обращении с гражданами.

В случае эксцессов с участниками конфликта важно сохранять «холодную голову», четкость и уверенность действий. *Худший ваш враг – суетливость.*

Анализ чрезвычайных происшествий с личным составом, окончившихся трагически для сотрудников, показал, что ***факторами, приведшими к ранению и смерти сотрудников*** при исполнении обязанностей, ***явились:***

- потеря бдительности, контроля над ситуацией, расслабленность, благодушие, доверчивость, отвлекающие разговоры с сослуживцами (с гражданами);

- игнорирование очевидных признаков опасности, неготовность к возникновению экстремальной ситуации, уверенность, что на сотрудника полиции нападения не будет;

- отсутствие адекватного реагирования на возникшую ситуацию («застыл» в ступоре);

- переоценка себя, своих физических возможностей (не попросил поддержки);

- небрежный личный досмотр (не надел наручники);

- слишком быстрое расслабление после задержания одного правонарушителя (неготовность к развитию событий);

- отсутствие учета психического состояния задерживаемого;

- нахождение сотрудника в состоянии переутомления, болезни.

Основы личной безопасности сотрудника в экстремальных ситуациях

– «***звезда выживания***»:

- психологическая готовность к участию в чрезвычайных и экстремальных ситуациях;

- физическая выносливость;

- специальная тактическая подготовка к действиям в чрезвычайных и экстремальных ситуациях;

- хорошее владение табельным оружием, спецсредствами, приемами самообороны;

- необходимая экипировка, обеспеченность средствами связи.

Наибольшая проблема, с которой сталкивается сотрудник полиции, – это различного рода ***провокационные действия*** (явная и скрытная провокация).

Признаки провокационных действий:

- навязчивые знакомства, оказание услуг, подарки;

- агрессивные оценочные высказывания, действия по отношению к сотрудникам;

- развязывание конфликта на виду у сотрудников и т. д.

Типы провокаторов:

1) ***сознательные провокаторы*** – заранее готовящие провокацию с целью сведения счетов, преследующие корыстные цели (специально подготовленные криминалитетом, экстремистскими, террористическими группировками провокаторы);

2) ***спонтанные провокаторы*** – из числа социально опасных лиц (алкоголики, наркоманы, психически больные люди).

«***Портрет жертвы провокации***» (черты личности, наиболее часто встречающиеся у сотрудников полиции Российской Федерации, поддающихся на провокации):

- завышенная самооценка;

- стандартное мышление;

- несдержанность в общении;

- неумение контролировать свои эмоции и чувства;

- излишняя доверчивость;

- неумение предвидеть последствия своих поступков;

- внушаемость;
- неспособность понимать других людей;
- неспособность правильно оценивать служебные и жизненные ситуации;
- неверие в то, что он может стать объектом провокации.

Тактика и приемы противодействия провокациям:

- соблюдение бдительности, не позволять другому спровоцировать себя на действие против Вас;
- умение увидеть признаки неадекватности ситуации и неадекватного поведения собеседника (например, провокатор редко бывает абсолютно спокоен);
- стремление даже из самой трудной ситуации извлечь пользу;
- провокация – тоже информация;
- больше информации – меньше шансов для провокации;
- создание условий, при которых провокация будет невозможна (избегайте ситуаций один на один);
- ожидание неожиданного. Будьте неожиданным.

Основные условия эффективного противодействия провокациям («Треугольник безопасности»):



Приемы безопасного общения с гражданами:

- точное следование профессиональной роли, аккуратность и сдержанность во внешнем виде, отсутствие чего-либо выделяющегося, «крикливого» в позе, голосе;
- отсутствие посторонних разговоров со знакомыми и сослуживцами;
- беспристрастное выражение лица, спокойный, ровный тон голоса;
- не смотреть в упор при встрече глазами;
- не отводить глаза слишком поспешно;
- расфокусировать взгляд («взгляд сквозь», «взгляд в межбровье»).

Приемы безопасного профессионального общения в толпе:

- не называть фамилию, адрес, телефон, сослуживцев, руководителей, организаторов мероприятия в присутствии посторонних;
- не вести в присутствии посторонних разговоры о привычках, семейных обстоятельствах, интересах своих сослуживцев, руководителей, организаторов;
- не обсуждать при посторонних свои политические, религиозные взгляды и убеждения;
- не упоминать в открытом разговоре, в средствах связи «сигнальную» информацию о проводимой операции, мероприятии, при необходимости использовать согласованные заранее жесты и коды.

Таким образом, наиболее травмоопасной для сотрудников органов внутренних дел является ситуация, когда они становятся участниками **массовых беспорядков** или попадают в иную **экстремальную ситуацию**.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ

1. Что понимается под эмоциями? Какие виды эмоций вы знаете?
2. Что такое стресс? Каковы его признаки?
3. Назовите способы преодоления негативные эмоциональных состояний.
4. Что такое стрессогенные факторы.
5. Как стрессогенные факторы влияют на эффективность деятельности сотрудника полиции?
6. Что такое внимание? Как оно связано с познавательными процессами?
7. Какие свойства внимания Вы знаете?
8. Что в психологии понимается под волей?
9. Из каких элементов состоят простое и сложное волевые действия?
10. Какие волевые свойства личности Вы знаете?
11. Назовите основные приемы безопасного профессионального общения в толпе.
12. Какие экстремальные психические состояния сотрудников полиции могут возникать в условиях профессиональной деятельности?
13. Каковы последствия экстремальных психических состояний, их влияние на эффективность профессиональной деятельности сотрудника полиции?
14. Назовите и охарактеризуйте основные экстремальные факторы, характерные для деятельности полицейского.
15. Какой мотив является ведущим признаком состояния страха?
16. Что такое страх?
17. Каковы поведенческие реакции человека при состоянии аффективного возбуждения?
18. Признаком какого психического состояния является оцепененность, прекращение активной деятельности?
19. По каким признакам выявляется состояние деперсонализации?
20. Каковы последствия негативного влияния экстремальных факторов на психику сотрудника полиции?
21. Что понимается под боевой готовностью и бдительностью сотрудника?
22. Что такое мобилизационная готовность сотрудника полиции к деятельности в экстремальной ситуации?
23. Что такое невроз ожидания?
24. Как работают основные законы умственной деятельности в экстремальных условиях (закон концентрации, закон замещения)?
25. В чем сущность феномена невроза ожидания?
26. Что такое эмоционально-волевая устойчивость?
27. Назовите известные Вам методы быстрого снятия психоэмоционального напряжения.
28. Назовите признаки острого стресса у сотрудника, применившего оружие.
29. Каковы основные особенности толпы, имеющие решающее значение для сотрудников полиции, обеспечивающих безопасность в период проведения массовых мероприятий?

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Психологию готовности отдельного сотрудника и всего личного состава полиции к действиям в экстремальных условиях надо рассматривать как процесс относительно быстрой активизации и мобилизации профессионального и личностного опыта работника, способность быть психологически надежным в нештатной ситуации.

Такая подготовка достигается с помощью различных методов и способов, построенных на закономерностях функционирования сознания и подсознания человека, современных знаниях психологической науки, путем программирования сознания. При соответствующей тренировке предлагаемые методы могут оказать большую услугу в экспресс-готовности – действовать достаточно эффективно в любой ситуации и тем более в нештатной.

При подготовке сотрудников важно учитывать этапность: формирование мотивации ответственности, достижение релаксации, формирование четких установок и задач, программирование данных установок и их релаксации, цели выполнения задания. Когда вырабатывается устойчивая связь этих этапов и прочность навыков приведенных методов и способов подготовки, их можно «свернуть» в одну цепочку и тем самым достигнуть оперативности (гибкости и быстроты) подготовки к действиям в экстремальных условиях.

Таким образом, психологическая подготовка личного состава полиции должна отвечать требованиям формирования у него высокой степени боевого духа, готовности выдержать воздействия различных стрессогенных факторов и напряженность повседневных условий функционирования, поддерживая при этом высокий уровень профессиональной надежности.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Актуальные проблемы экстремальной и кризисной психологии: сб. тезисов / отв. ред. И.А. Ершова. - Екатеринбург: Урал. ун-т, 2018. – 143 с.
2. Психология экстремальных и чрезвычайных состояний: учебное пособие / И. В. Белашева [и др.] – Ставрополь: СКФУ, 2015 – 262 с.
3. Гирин А.В. Профессионально важные качества сотрудника, привлекаемого для участия в контртеррористической операции: учебно-методическое пособие. – Москва: ДГСК МВД России, 2015. – 104 с.
4. Злоказов К.В. Памятка сотруднику полиции о способах психологической саморегуляции. – Москва: ДГСК МВД России, 2015. – 32 с.
5. Лобанов К.Н., Шахов В.В., Колесник К.С. Психологическая подготовка сотрудников полиции к выполнению служебных задач, связанных с обеспечением безопасности на объектах транспортной инфраструктуры: учебное пособие. – Белгород: Бел ЮИ МВД России имени И.Д. Путилина, 2018. – 75 с.
6. Одинцова М.А., Самаль Е.В. Психология экстремальных ситуаций: учебник и практикум для академического бакалавриата. – Москва: Юрайт, 2017. – 303 с.
7. Основы профайлинга в обеспечении безопасности на транспорте: учебно-методическое пособие / Е.А. Погонина [и др.]. – Белгород: Бел ЮИ МВД России имени И.Д. Путилина, 2017. – 52 с.
8. Павлова Е.В. Психология экстремальных ситуаций и состояний: учебно-методическое пособие. – Благовещенск: АмГУ, 2014. – 198 с.
9. Петров В.Е., Филипенкова Н.Ю. Проведение психологического тренинга с сотрудниками полиции с использованием метода моделирования профессиональных ситуаций: учебно-методическое пособие. – Домодедово: ВИПК МВД России, 2011. – 125 с.
10. Психологическое обеспечение переговорной деятельности сотрудников органов внутренних дел в ситуации захвата заложников: учебно-методическое пособие / Д.Ю. Кузнецов [и др.]. – Домодедово: ВИПК МВД России, Академия управления МВД России, 2016. – 157 с.
11. Формирование у сотрудников полиции специальных навыков, необходимых для несения службы в экстремальных ситуациях: учебно-методическое пособие / А.И. Кузнецов, Д.В. Литвин, Р.С. Ахметов, С.В. Украинский. – Москва: ДГСК МВД России, 2016. – 80 с.

УЧЕБНОЕ ИЗДАНИЕ

Лобанов Константин Николаевич,
доктор политических наук, доцент;
Озеров Игорь Николаевич,
кандидат юридических наук, доцент;
Шахов Вячеслав Вячеславович,
кандидат юридических наук;
Колесник Константин Сергеевич,
кандидат социологических наук

Основы формирования психологической готовности сотрудников полиции к деятельности в экстремальных условиях

Учебное пособие

Редактор
Комп. верстка

Е.А. Олейникова
И.Ю. Чернышева

Подписано в печать 2020, 4 усл.-печ. л., бумага офсетная, печать печать цифровая.
Тираж 45 экз. Заказ № 46

Отпечатано в отделении полиграфической и оперативной печати
Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина
г. Белгород, ул. Горького, 71