

Академия управления МВД России

О. С. Возженикова, А. В. Метелев

**ОРГАНИЗАЦИЯ РУКОВОДИТЕЛЕМ ОРГАНА
ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛИЧНОГО
СОСТАВА К ЭКСТРЕМАЛЬНЫМ УСЛОВИЯМ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Учебное пособие

Москва
2023

УДК 35.08
ББК 67.401.213
В64

*Одобрено редакционно-издательским советом
Академии управления МВД России*

Рецензенты: *Фетодов С. Н.*, доктор психологических наук, профессор (Московский университет МВД России имени В. Я. Кикотя); *Душкин А. С.*, кандидат психологических наук, доцент (Санкт-Петербургский университет МВД России).

В64

Возженикова, Ольга Сергеевна.

Организация руководителем органа внутренних дел Российской Федерации психологической подготовки личного состава к экстремальным условиям деятельности : учебное пособие / О. С. Возженикова, А. В. Метелев. – Москва : Академия управления МВД России, 2023. – 76 с.

ISBN 978-5-907530-96-6

Учебное пособие посвящено вопросам организации психологической подготовки личного состава органов внутренних дел Российской Федерации к экстремальным условиям деятельности.

Издание предназначено для использования в образовательном процессе Академии управления МВД России при подготовке руководителей органов внутренних дел Российской Федерации по учебным дисциплинам «Педагогика и психология управления», «Формирование кадровой политики организации», «Психология управления», «Конфликтология», для адъюнктов факультета подготовки научных и научно-педагогических кадров по учебной дисциплине «Юридическая психология», а также в других образовательных организациях МВД России по образовательным программам подготовки, переподготовки и повышения квалификации руководящего состава органов внутренних дел Российской Федерации.

УДК 35.08
ББК 67.401.213

ISBN 978-5-907530-96-6

© Возженикова О. С., Метелев А. В., 2023
© Академия управления МВД России, 2023

Авторский коллектив

Возженикова Ольга Сергеевна, канд. психол. наук, доцент – введение, разд. 1, 2, заключение, список рекомендованной литературы, приложения;

Метелев Александр Валентинович, канд. психол. наук, доцент – разд. 3, список рекомендованной литературы.

Содержание

Введение.....	5
Раздел 1. Нормативное правовое регулирование организации психологической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации к деятельности в экстремальных условиях.....	10
Раздел 2. Научно-методологические подходы к вопросам организации психологической подготовки личного состава органов внутренних дел Российской Федерации к экстремальным условиям деятельности.....	18
Раздел 3. Рекомендации по совершенствованию организации руководителем органа внутренних дел Российской Федерации психологической подготовки личного состава к экстремальным условиям деятельности.....	40
Заключение	53
Список рекомендованной литературы.....	55
Приложения.....	60

Введение

Служба в правоохранительных органах во всем мире традиционно относится к видам профессиональной деятельности с высоким уровнем эмоционально-стрессовых нагрузок. Поэтому неудивительно, что устойчивое поведение сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации (далее – сотрудников) в условиях стресса (стрессоустойчивость) является одним из важных психологических факторов обеспечения надежности, эффективности и успеха профессиональной деятельности как индивидуальной, так и совместной.

Сегодня одним из важных направлений морально-психологического обеспечения деятельности органов внутренних дел Российской Федерации является психологическая подготовка сотрудников к действиям по выполнению оперативно-служебных задач в экстремальных ситуациях и особых условиях деятельности.

В настоящее время потребность в психологической готовности особенно стала актуальна в связи с началом специальной военной операции 24 февраля 2022 г. на территориях Донецкой и Луганской народных республик, Запорожской и Херсонской областей, целью которой является защита независимости и прав на самоопределение народов, проживающих на этой исторически русской земле, а также обеспечение геополитической и экономической безопасности граждан Российской Федерации и всего Русского мира. Сотрудники в составе подразделений временной дислокации на сопредельных и вновь присоединенных территориях, находясь в непосредственной близости с линией фронта и зонами повышенной террористической опасности, осуществляют свою служебную деятельность в этих условиях.

Как и у любых других людей, у сотрудников полиции в экстремальных условиях деятельности могут проявляться негативные психоэмоциональные состояния и соматоформные расстройства, симптомы посттравматического стрессового расстройства (далее – ПТСР) после единичного травматического события или в результате длительного профессионального стресса. В связи с этим возникает острая необходимость в организации со стороны руководящего состава органов и подразделений Министерства внутренних дел Российской Федерации (далее – МВД России), ответственных сотрудников и ведомственных психологов осуществления качественной психологической работы, направленной на профилактику и оказание необходимой квалифицированной помощи личному составу.

Нормативно определено приказом МВД России от 25 декабря 2020 г. № 900 «Вопросы организации морально-психологического обеспечения деятельности органов внутренних дел Российской

Федерации», что одним из направлений психологической работы является «психологическое сопровождение выполнения оперативно-служебных задач, в том числе в особых условиях»¹. В связи с этим необходимо принять меры по выявлению психотравмирующих факторов, снижению их негативного влияния на сотрудников, а также оказанию психологической помощи сотрудникам, проявляющим признаки посттравматических стрессовых расстройств.

Психологи органов внутренних дел должны быть профессионально готовы работать с такого вида психоэмоциональными состояниями сотрудников, начиная с организации и осуществления диагностических процедур, своевременного распознавания симптомов этих состояний и дальнейшего оказания своевременной квалифицированной психологической помощи личному составу.

Отвечая на вызовы в различных служебных ситуациях, сотрудники оказываются в условиях, которые можно сравнить с боевыми ситуациями и особыми условиями деятельности. Такие служебные ситуации могут быть как просто напряженными, так и совершенно непредсказуемыми и травмирующими даже для сотрудников с большим профессиональным опытом.

В исследованиях выделяются виды так называемого «полицейского стресса», к нему можно отнести исходя из существующих исследований и практики:

- стресс, связанный с условиями службы;
- внешний стресс от организационных или административных процедур;
- внутренние стрессоры, с которыми сталкиваются отдельные сотрудники (плохая социальная адаптация, внутриличностные конфликты и др.).

Наряду с обычными причинами стресса полицейской службы, участие в критических для личности сотрудника инцидентах или во многих других ситуациях экстремального характера в течение карьеры может повышать уровень стресса и провоцировать симптомы ПТСР.

Критический инцидент будет эмоционально и психологически подавляющим и часто сопряжен либо с угрозой жизни, либо со смертью отдельного человека². Развитие симптомов ПТСР может начаться после одного критического инцидента. Симптомы ПТСР

¹ Вопросы организации морально-психологического обеспечения деятельности органов внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 25 декабря 2020 г. № 900.

² Allen S., Jones C., Douglas F., Clark D. Keeping our heroes safe: A comprehensive approach to destigmatizing mental health issues in law enforcement // The Police Chief. URL: <http://www.thepolicechiefmagazine.org> (дата обращения: 11.04.2022).

также могут проявляться в течение карьеры, связанной с такими инцидентами¹, поэтому мы еще раз акцентируем внимание на необходимости профилактической работы с сотрудниками, а также организованной психологической подготовки личного состава с учетом всех существующих в современном мире условий деятельности правоохранительных органов, в том числе и органов внутренних дел.

Существуют разные подходы к проблеме психологической подготовки сотрудников к экстремальным условиям деятельности, однако имеется и общее мнение о том, что систему психологической подготовки сотрудников к деятельности в экстремальных условиях необходимо совершенствовать исходя из существующих актуальных задач службы. К данным задачам относятся:

- пресечение массовых беспорядков;
- розыск и задержание правонарушителей;
- защита и противодействие негативной информационной среде;
- открытое столкновение с преступниками и правонарушителями;
- ликвидация последствий катастроф природного и техногенного характера;
- прохождение службы в зонах военных конфликтов и повышенной террористической опасности;
- деятельность сотрудников в рамках проведения контртеррористических операций на Северном Кавказе (Дагестан, Ингушетия и др.), специальной военной операции на территории Донбасса и других субъектов Российской Федерации.

Экстремальные ситуации – это суровый экзамен профессионализма сотрудника, его подготовленности, сформированных ранее качеств и особенно психологической устойчивости во всех ее составляющих. Однако проявляемая им в особых условиях устойчивость, психическое состояние зависит не только лично от них. Природа психики такова, что актуальное состояние психической деятельности человека всегда есть сплав его прошлого опыта и психического отражения того, что происходит вокруг в данный момент и что он делает при этом сам.

В соответствии с приказом МВД России от 25 декабря 2020 г. № 900 «Вопросы организации морально-психологического обеспечения деятельности органов внутренних дел Российской Федерации»² формирование психологической готовности обеспе-

¹ *Brown H.* The effects of post-traumatic stress disorder (PTSD) on the officer and the family. URL: <https://www.aets.org/traumatic-stress-library/the-effects-of-post-traumatic-stress-disorder-ptsd-on-the-officer-and-the-family> (дата обращения: 03.02.2022).

² Вопросы организации морально-психологического обеспечения деятельности органов внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 25 декабря

чивается посредством целенаправленного и систематизированного комплекса мероприятий, осуществляется в пределах управленческого психолого-педагогического процесса в органах и подразделениях, а также в специальных подразделениях.

Психологическая подготовка личного состава органов внутренних дел Российской Федерации к деятельности в экстремальных условиях должна осуществляться по специально подготовленным и организованным учебным программам, содержание которых направлено на развитие и активизацию профессионально значимых качеств, способствующих успешному и эффективному выполнению оперативно-служебных задач, формирование у сотрудников морально-психологической устойчивости и готовности к профессиональной деятельности в любых условиях обстановки.

Организация психологической работы с личным составом органов внутренних дел Российской Федерации возлагается на руководителей (начальников) органов, организаций, подразделений МВД России, руководителей подразделений по работе с личным составом (помощников по работе с личным составом), а при их отсутствии – на должностных лиц, на которых возложена организация морально-психологического обеспечения, осуществляется психологами подразделений по работе с личным составом и проводится, в том числе в рамках подготовки сотрудников к деятельности в особых условиях. Психологическая работа включает в себя:

- профессиональный психологический отбор сотрудников в командировки в зоны экологических катастроф, военных конфликтов, социальных волнений, для участия в составе временной группировки сил и средств на территориях повышенной террористической опасности;

- психологическую помощь сотрудникам и членам их семей;

- психологическое сопровождение в ходе выполнения оперативно-служебных задач, в том числе в особых условиях¹.

Руководители (начальники) органов, организаций, подразделений МВД России, руководители структурных подразделений, начальники подразделений по работе с личным составом в период подготовки к действиям в особых условиях организуют выполнение следующих задач морально-психологического обеспечения:

1. Разъяснение сотрудникам требований нормативных правовых актов Российской Федерации, определяющих содержание дей-

2020 г. № 900.

¹ Там же.

ствий органов внутренних дел по выполнению оперативно-служебных задач.

2. Формирование у сотрудников чувства ответственности за выполнение оперативно-служебных задач в особых условиях.

3. Воспитание у сотрудников всех необходимых профессионально важных качеств, ответственности за соблюдение требований служебной дисциплины и законности, чувства взаимопомощи.

4. Сплочение служебных коллективов вокруг идеи служения Отечеству и соблюдения прав и свобод граждан.

5. Поддержание высокой профессиональной надежности, морально-психологической устойчивости и готовности сотрудников к решительным действиям в различных условиях обстановки.

6. Разъяснение личному составу порядка реализации социальных гарантий, компенсаций и мер социальной поддержки, установленных законодательством Российской Федерации для сотрудников, выполняющих задачи в особых условиях, членов их семей.

7. Проведение культурно-просветительских мероприятий, информационно-пропагандистских акций, направленных на обеспечение готовности сотрудников к действиям в различных условиях обстановки¹.

Согласно п. 5.6 приказа МВД России от 2 сентября 2013 г. № 660 «Об утверждении Положения об основах организации психологической работы в органах внутренних дел Российской Федерации» психологи подразделений морально-психологического обеспечения проводят психологическую работу с личным составом, командированным в другую местность для выполнения оперативно-служебных задач в особых условиях и оказывают психологическую помощь сотрудникам после выполнения оперативно-служебных задач в особых условиях².

Таким образом, исходя из социально-политической ситуации, актуальных потребностей самой системы органов внутренних дел Российской Федерации и условий протекания службы личного состава, чья деятельность постоянно связана с ситуациями повышенного риска для жизни и здоровья, существует острая потребность в организации и осуществлении качественной психологической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.

¹ Там же.

² Об утверждении Положения об основах организации психологической работы в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 2 сентября 2013 г. № 660.

Раздел 1. Нормативное правовое регулирование организации психологической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации к деятельности в экстремальных условиях

Служебная деятельность в органах внутренних дел Российской Федерации для личного состава ежедневно связана трудными и экстремальными ситуациями, которые опасны для жизни и здоровья сотрудников, что естественно провоцирует угрозу развития стрессовых реакций с возможным перетеканием в соматические заболевания и психоэмоциональные расстройства.

Можно с уверенностью говорить о том, что правоохранительная деятельность относится к числу профессий повышенного риска и характеризуется одним из наиболее высоких уровней экстремальности и профессионального стресса.

Сегодня ее приоритетным научным направлением является:

– разработка системы психологической подготовки сотрудников к деятельности в повседневных условиях службы и особых условиях;

– поиск способов повышения работоспособности и психологической устойчивости к стресс-факторам¹.

Под психологической устойчивостью сотрудника органов внутренних дел понимается свойство личности сохранять свою целостность под воздействием неблагоприятных обстоятельств окружающей среды, умение активизировать все свои ресурсы в экстремальных условиях деятельности, не снижая при этом качество выполняемых профессиональных задач.

Психологическая устойчивость сотрудника напрямую зависит от психического состояния сотрудника, в котором он находится в момент возникновения конкретной ситуации².

В соответствии с действующими приказами МВД России от 2 сентября 2013 г. № 660 «Об утверждении Положения об основах организации психологической работы в органах внутренних дел Российской Федерации»³ и от 25 декабря 2020 г. № 900 «Вопросы

¹ Сляднева О. В. Особенности организации психологической подготовки подразделений специального назначения : учеб. пособие. Ставрополь, 2005.

² Хамгоков М. М. Психологическая подготовка сотрудников специальных подразделений: проблемы и возможные пути решения // Образование. Наука. Научные кадры. 2016. № 4. С. 55–57.

³ Об утверждении Положения об основах организации психологической работы в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 2 сентября 2013 г. № 660.

организации морально-психологического обеспечения деятельности органов внутренних дел Российской Федерации»¹ в органах внутренних дел Российской Федерации осуществляется морально-психологическое обеспечение деятельности личного состава, проводится психологическая работа, направленная на решение следующих задач:

- поддержание оптимального морально-психологического состояния личного состава, должного проявления нравственных качеств и психологических свойств личности, служебной активности, уровня способности и готовности решать поставленные задачи;
- формирование морально-психологической готовности сотрудников к оперативно-служебной деятельности, их нацеленность, активность, настроенность и мобилизованность на преодоление возможных трудностей, обеспечивающей результативность и качество выполнения оперативно-служебных задач;
- развитие у сотрудников морально-психологической устойчивости к влиянию психотравмирующих факторов и деструктивного информационно-психологического воздействия и др.;
- сохранение положительного социально-психологического климата в служебных коллективах как важного показателя качественной характеристики межличностных отношений;
- профилактика нежелательных последствий и помощь по преодолению негативного воздействия на психику сотрудника при осуществлении деятельности в особых условиях...²

Руководитель органа внутренних дел определяет основные направления и задачи морально-психологического обеспечения и несет ответственность за качество организации всех необходимых мероприятий, а также лично в них участвует при необходимости. Кроме того, все должностные лица, ответственные за психологическую подготовку: руководители, заместители руководителей по работе с личным составом, педагогические работники, специалисты подразделений морально-психологического обеспечения деятельности органов внутренних дел, должны обладать определенной компетентностью в данной области.

Поскольку вопросы совершенствования организации психологической подготовки сегодня актуальны как никогда, в работе были

¹ Вопросы организации морально-психологического обеспечения деятельности органов внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 25 декабря 2020 г. № 900.

² *Прекшина Т. А., Колонова А. А.* Психологические факторы правомерности применения огнестрельного оружия сотрудниками органов внутренних дел // Научный дайджест Восточно-Сибирского института МВД России. 2020. № 2 (5). С. 197–200.

сформулированы объект, предмет, цели и задачи настоящего исследования.

К сотруднику предъявляются высокие требования как к его профессиональным знаниям и умениям, обязанностям и ограничениям, так и к морально-психологической устойчивости и готовности к деятельности в особых условиях согласно требованиям нормативных правовых актов, регламентирующих его права и обязанности.

В соответствии со ст. 12 Федерального закона от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции»¹ на сотрудника возлагается большой перечень обязанностей:

- обеспечивать безопасность граждан и общественный порядок на улицах, площадях, стадионах, в скверах, парках, на транспортных магистралях, вокзалах, в аэропортах, морских и речных портах и других общественных местах;
- принимать при чрезвычайных ситуациях неотложные меры по спасению граждан, охране имущества, оставшегося без присмотра, содействовать в этих условиях бесперебойной работе спасательных служб;
- обеспечивать общественный порядок при проведении карантинных мероприятий во время эпидемий и эпизоотий;
- осуществлять оперативно-розыскную деятельность в целях выявления, предупреждения, пресечения и раскрытия преступлений, обеспечения собственной безопасности, а также в иных целях, предусмотренных данным федеральным законом и др.

Даже неполный перечень вышеуказанных обязанностей дает представление о необходимости в серьезной профессиональной и психологической подготовке, а также качественном морально-психологическом обеспечении деятельности органов внутренних дел Российской Федерации.

Согласно ст. 35 «Прохождение службы в органах внутренних дел в особых условиях» Федерального закона от 30 ноября 2011 г. № 342-ФЗ «О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» «в период действия военного положения или чрезвычайного положения, в период проведения контртеррористической операции, в условиях вооруженного конфликта, при ликвидации последствий аварий, катастроф природного и техногенного

¹ О полиции : Федер. закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ : принят Гос. Думой 28 января 2011 г. : одобрен Советом Федерации 2 февраля 2011 г. // Собр. законодательства Рос. Федерации. 2011. № 7. Ст. 900.

характера и других чрезвычайных ситуаций допускаются в порядке, определяемом федеральным органом исполнительной власти в сфере внутренних дел, на срок не более шести месяцев в течение календарного года изменение режима служебного времени сотрудника органов внутренних дел, возложение на него дополнительных обязанностей, командирование его в другую местность, временный перевод его в другое подразделение без изменения характера службы в органах внутренних дел и установление иных особых условий и дополнительных ограничений без согласия сотрудника. Отказ сотрудника органов внутренних дел без уважительных причин от прохождения службы в органах внутренних дел является основанием для освобождения его от замещаемой должности в органах внутренних дел, расторжения контракта и увольнения со службы в органах внутренних дел в соответствии с настоящим Федеральным законом»¹.

На основании приказа МВД России от 25 декабря 2020 г. № 900 «Вопросы организации морально-психологического обеспечения деятельности органов внутренних дел Российской Федерации» психологическая работа осуществляется в целях формирования и развития у сотрудников профессионально значимых личностных качеств, морально-психологической устойчивости и готовности к эффективному выполнению оперативно-служебных задач в любых условиях обстановки².

Организация психологической работы возлагается на руководителей (начальников) органов, организаций, подразделений МВД России, руководителей подразделений по работе с личным составом (помощников по работе с личным составом), а при их отсутствии – на должностных лиц, на которых возложена организация морально-психологического обеспечения, осуществляется психологами подразделений по работе с личным составом и проводится по следующим направлениям:

- профессиональный психологический отбор кандидатов на службу в органы внутренних дел;
- психологическая помощь сотрудникам и членам их семей;

¹ О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации : Федер. закон от 30 ноября 2011 г. № 342-ФЗ : принят Гос. Думой 17 ноября 2011 г. : одобрен Советом Федерации 25 ноября 2011 г. // Собр. законодательства Рос. Федерации. 2011. № 49 (ч. 1). Ст. 7020.

² Вопросы организации морально-психологического обеспечения деятельности органов внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 25 декабря 2020 г. № 900.

– психологическое сопровождение выполнения оперативно-служебных задач, в том числе в особых условиях.

Психологическая работа призвана решать следующие задачи:

– определение категории профессиональной психологической пригодности кандидатов на службу в органы внутренних дел в интересах прогнозирования их способности по своим личностным и деловым качествам выполнять служебные обязанности сотрудников, выявление факторов риска;

– участие в формировании и поддержании в служебных коллективах благоприятного социально-психологического климата, способствующего результативной совместной деятельности сотрудников;

– обеспечение высокой психологической готовности, эмоционально-волевой устойчивости и профессиональной работоспособности сотрудников в повседневных и особых условиях служебной деятельности;

– осуществление психологической профилактики нарушений служебной дисциплины и законности, конфликтных ситуаций в служебных коллективах, оказание сотрудникам психологической помощи и содействие в ее предоставлении членам их семей;

– участие в личностно-профессиональном развитии сотрудников, в том числе замещающих должности руководителей (начальников, командиров) всех уровней управления, их заместителей и помощников;

– внедрение в практику работы с личным составом положительного опыта проведения психологической работы, использования современных психологических технологий.

Психологическая работа может проводиться в форме индивидуальных и (или) групповых мероприятий.

Руководители (начальники) органов, организаций, подразделений МВД России, руководители структурных подразделений, начальники подразделений по работе с личным составом в период подготовки к действиям в особых условиях организуют выполнение следующих задач морально-психологического обеспечения:

1. Разъяснение сотрудникам требований федеральных законов, указов Президента Российской Федерации и постановлений Правительства Российской Федерации, нормативных правовых актов МВД России, определяющих содержание действий органов внутренних дел по выполнению оперативно-служебных задач.

2. Формирование у сотрудников осознанного понимания высокой общественной значимости их участия в выполнении оперативно-служебных задач в особых условиях.

3. Воспитание у сотрудников бдительности, стойкости, смелости, мужества, собранности, внимания, выносливости, разумной инициативы, находчивости, решительности, ответственности за соблюдение требований служебной дисциплины и законности, чувства взаимопомощи.

4. Сплочение служебных коллективов вокруг идеи служения Отечеству, верности служебному долгу и Присяге сотрудника органов внутренних дел Российской Федерации, соблюдения прав и свобод граждан.

5. Поддержание высокой профессиональной надежности, морально-психологической устойчивости и готовности сотрудников к решительным действиям в различных условиях обстановки.

6. Разъяснение личному составу порядка реализации социальных гарантий, компенсаций и мер социальной поддержки, установленных законодательством Российской Федерации для сотрудников, выполняющих задачи в особых условиях, членов их семей.

7. Проведение культурно-просветительских мероприятий, информационно-пропагандистских акций, направленных на обеспечение готовности сотрудников к действиям в различных условиях обстановки¹.

В вышеприведенный перечень задач включена и организация психологической работы, осуществляемой психологами подразделений по работе с личным составом.

Согласно п. 5.6 приказа МВД России от 2 сентября 2013 г. № 660 «Об утверждении Положения об основах организации психологической работы в органах внутренних дел Российской Федерации» психологи подразделений морально-психологического обеспечения участвуют в работе по организации морально-психологического обеспечения личного состава, командированного в другую местность для выполнения оперативно-служебных задач в особых условиях, оказывают психологическую помощь сотрудникам после выполнения оперативно-служебных задач в особых условиях².

В соответствии с ч. 11 ст. 11 Федерального закона от 19 июля 2011 г. № 247-ФЗ «О социальных гарантиях сотрудникам органов внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» сотрудникам органов внутренних дел Российской Федерации,

¹ Там же.

² Об утверждении Положения об основах организации психологической работы в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 2 сентября 2013 г. № 660.

выполнявшим задачи по обеспечению правопорядка и общественной безопасности в отдельных регионах Российской Федерации, а также сотрудникам, проходившим службу в условиях военного положения или чрезвычайного положения, вооруженного конфликта, проведения контртеррористической операции, ликвидации последствий аварий, катастроф природного и техногенного характера, других чрезвычайных ситуаций и в иных особых условиях, связанных с повышенной опасностью для жизни и здоровья, при наличии показаний проводится бесплатная медико-психологическая реабилитация. Перечень показаний к медико-психологической реабилитации и соответствующая им продолжительность медико-психологической реабилитации, перечень категорий сотрудников, подлежащих при наличии указанных показаний медико-психологической реабилитации, порядок и места проведения медико-психологической реабилитации определяются руководителем федерального органа исполнительной власти в сфере внутренних дел. Сотрудникам, признанным в установленном порядке нуждающимися в медико-психологической реабилитации, в трехмесячный срок предоставляется дополнительный отпуск продолжительностью до 30 суток¹.

В настоящее время порядок медико-психологической реабилитации сотрудников определен приказом МВД России от 10 января 2012 г. № 5 «О медико-психологической реабилитации сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации»², в рамках которого утвержден также перечень категорий сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, подлежащих медико-психологической реабилитации:

– выполнявшие задачи в условиях вооруженного конфликта, проведения контртеррористических операций, принимавшие участие в выполнении мероприятий по восстановлению конституционного порядка, обеспечению режима чрезвычайного положения;

– принимавшие участие в оперативно-служебных и специальных мероприятиях вне мест постоянной дислокации в период проведения крупномасштабных общественно-политических или спортивных мероприятий при возникновении ситуаций, сопряженных с опасностью для жизни и причинением вреда здоровью;

¹ О социальных гарантиях сотрудникам органов внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации : Федер. закон от 19 июля 2011 г. № 247-ФЗ : принят Гос. Думой 7 июля 2011 г. : одобрен Советом Федерации 13 июля 2011 г. // Собр. законодательства Рос. Федерации. 2011. № 30 (ч. 1). Ст. 4595.

² О медико-психологической реабилитации сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 10 января 2012 г. № 5.

– принимавшие участие в оперативно-служебных и специальных мероприятиях, сопряженных с опасностью для жизни и причинением вреда здоровью в местах постоянной дислокации;

– подвергшиеся воздействию опасных факторов при авариях на охраняемых объектах, железнодорожном, авиационном, других видах транспорта, при ликвидации таких аварий или обеспечении безопасности в зонах ответственности при ликвидации последствий аварий;

– подвергшиеся воздействию опасных факторов при авариях, катастрофах катеров (кораблей) и специальных технических средств (барокамер, декомпрессионных камер), авиационных событиях с участием летательных аппаратов при отказах в работе штатного оборудования жизнеобеспечения, частичном или полном отказе в работе парашюта, а также при выполнении мероприятий в условиях чрезвычайного положения, ликвидации последствий стихийных бедствий (чрезвычайных ситуаций);

– непосредственно выполнявшие работы по поиску и (или) обезвреживанию (уничтожению) взрывоопасных предметов¹.

Таким образом, нормативное правовое обеспечение деятельности сотрудников органов внутренних дел в особых условиях, ситуациях, связанных с опасностью, риском для жизни и здоровья, иных экстремальных ситуациях регулирует порядок организации психологической подготовки личного состава органов внутренних дел Российской Федерации к деятельности в экстремальных ситуациях службы в особых условиях.

¹Там же.

Раздел 2. Научно-методологические подходы к вопросам организации психологической подготовки личного состава органов внутренних дел Российской Федерации к экстремальным условиям деятельности

Как уже отмечалось ранее, служба в правоохранительной сфере принадлежит к группе профессий повышенного риска и характеризуется высоким уровнем экстремальности и стресса.

Рассматриваемая в рамках учебного пособия проблема далеко не новая и для ведомственной науки, и для правоохранительной практики, но ее изучение и переосмысление сегодня в первую очередь связано с «новыми» условиями, в которых осуществляется деятельность сотрудников. Вместе с тем в МВД России накоплен колоссальный профессиональный опыт, связанный с деятельностью в рамках военных конфликтов. На наш взгляд, очень важно помнить об этом опыте, опираться на него. Кроме того, в настоящее время руководителями органов внутренних дел серьезное внимание уделяется надежности и готовности сотрудников к особым условиям службы, где важными критериями являются как профессионально-служебная, так и морально-психологическая их подготовленность.

К числу распространенных экстремальных ситуаций в служебной деятельности сотрудника можно отнести:

- преследование и задержание вооруженных преступников;
- активное физическое сопротивление преступников сотрудникам полиции;
- побег правонарушителей из-под стражи с применением насилия в отношении сотрудника;
- нападение на сотрудников с целью завладения огнестрельным оружием;
- выполнение профессиональных обязанностей сотрудниками в зонах военных конфликтов и на территориях с повышенной террористической опасностью;
- негативное отношение граждан;
- негативное информационное воздействие через средства массовой информации, интернет-ресурсы, мессенджеры, аккаунты и пр., направленное на конкретного сотрудника либо в отношении подразделения, органа, организации или в целом системы МВД России;
- острое физическое переутомление;
- ненормированный рабочий день;
- суточные дежурства или ночные смены;

- конфликтные отношения сотрудников внутри служебных коллективов;
- негативное отношение руководства к подчиненным сотрудникам и пр.

Зачастую сотрудники полиции выполняют свою служебную деятельность в ситуациях, связанных с сильными эмоциональными переживаниями, физическим или умственным переутомлением, поиском выхода из кризисной ситуации, либо реальной угрозой для жизни и здоровья.

В настоящее время сотрудники, ко всему прочему, проходят службу в зонах военных конфликтов, в том числе в территориальных органах МВД России на вновь присоединенных к Российской Федерации территориях, а также принимают участие в охране общественного порядка, осуществляют оперативно-розыскные мероприятия в условиях повышенной сложности и криминализации населения, где вероятность возникновения экстремальных ситуаций, провокаций и прецедентов, связанных с общественной опасностью, очень велика.

Из практики деятельности органов внутренних дел Российской Федерации известно, что личная безопасность сотрудника основывается на достаточном уровне профессиональной подготовленности: высоком самообладании, личностной установке на выживание и преодоление трудностей; правильной оценке оперативной обстановки; принятии быстрых и взвешенных решений в экстремальных ситуациях.

По мнению специалистов, особенностью психологической подготовки сотрудников применительно к деятельности специальных подразделений... является стирание граней между учебной и служебно-боевой деятельностью.

Основной отправной точкой для первоочередного выбора руководителем сотрудников для прохождения службы в особых условиях должна быть *психологическая устойчивость* – свойство личности не поддаваться неблагоприятным психологическим обстоятельствам решаемых задач, не снижать под их влиянием качество выполняемых профессиональных действий. Психологическая устойчивость сотрудника зависит от его психического состояния, в котором он находится в момент возникновения конкретной ситуации.

При подготовке сотрудников специальных подразделений к профессиональной деятельности в особых условиях в деятельности подразделений психологической работы органов внутренних дел Российской Федерации главное – четкое информирование сотрудников по следующим важным направлениям:

- строгое предупреждение о необходимости соблюдения законности и напоминание о недопустимости нарушений;
- напоминание о необходимости соблюдения служебной тайны, в том числе при переписке с родственниками;
- инструктаж по поводу организации жизни, быта, питания, соблюдения гигиены, режима работы, отдыха и т. п.;
- разъяснение порядка передвижения к месту событий и особенностей поведения¹.

Работа в экстремальных условиях осуществляется в ходе действий личного состава по решению профессиональных, служебно-боевых задач в данных условиях.

Основными задачами морально-психологической подготовки в особых условиях являются:

- обеспечение полной мобилизации сил и возможностей сотрудников, их адаптации для безусловного решения профессиональных, служебно-боевых задач;
- поддержание сотрудников, испытывающих затруднения в достижении полноценного боевого настроя, в привыкании к экстремальным условиям, а также испытывающих морально-психологические перегрузки и потрясения;
- руководство действиями личного состава, оказание помощи в выборе и реализации наиболее успешных средств и способов решения задач, учение его в ходе действий;
- поддержание на высоком уровне морально-психологического состояния личного состава до конца действий в чрезвычайных условиях, не допуская его снижения и отрицательного влияния на эффективность действий сотрудников и их результаты;
- предупреждение промахов, просчетов, ошибок сотрудников, которые в чрезвычайных условиях могут иметь тяжелейшие последствия.

Занимаясь организацией психологической подготовки личного состава органов внутренних дел Российской Федерации к деятельности в особых условиях, следует разграничить понятия «психологическая готовность» и «психологическая подготовленность».

Так, под «психологической подготовленностью» О. В. Сляднева понимает «...сложное личностное образование, которое включает в себя наличие профессионально-психологических знаний, навыков, умений, свойств и качеств, гарантирующих успешное преодоле-

¹ Актуальные проблемы совершенствования деятельности подразделений психологической работы органов внутренних дел Российской Федерации : учеб.-метод. пособие / под общ. ред. В. Л. Кубышко. Домодедово : ВИПК МВД России, 2015.

ние трудностей служебной деятельности в экстремальных ситуациях, которая является результатом длительного процесса профессиональной подготовки...»¹.

Под «психологической готовностью», в свою очередь, понимается состояние повышенной мобилизованности психики (продуктивного боевого возбуждения, повышенной эффективности работы внимания, памяти и психомоторики), в связи с этим психологическая подготовленность способствует формированию, сохранению и развитию у сотрудника качеств, обеспечивающих его высокую боевую активность, способность противостоять психотравмирующим факторам служебной деятельности, где ее основное предназначение состоит в формировании алгоритмов поведения в опасной ситуации...²

Исходя из научного интереса и, как уже отмечалось ранее, практической значимости морально-психологической подготовленности личного состава к деятельности экстремального характера, возникает необходимость в обобщении научно-практических исследований последних лет в сфере прикладной психологии с целью популяризации эффективных научных подходов и положительного опыта по проведению психологической подготовки личного состава к особым условиям деятельности³.

Установлено, что работа в экстремальных условиях деятельности требует от личности сотрудника полной мобилизации физических и психических ресурсов, быстрой адаптации к психотравмирующим воздействиям, устойчивости деятельности психики, регулирующей функциональные и эмоциональные состояния и принятие оптимальных решений.

В последние годы проведено множество научных исследований по проблеме психологической готовности сотрудников к деятельности в экстремальных условиях (способность не терять самообладание, сохранять уверенность в опасных для жизни ситуациях). Кроме того, имеются исследования по вопросам жизнеспособности и жизнестойкости у человека (Э. Ф. Зеер, Э. Э. Сыманюк), взаимосвязи личностных качеств человека

¹ Сляднева О. В. Указ. соч.

² Биктимиров А. Ф. Понятие, цели и задачи профессиональной психологической подготовки сотрудников ОВД. URL: <https://forpsy.ru/works/referat/ponyatie-tseli-i-zadachi-professionalnoy-psihologicheskoy-podgotovki-sotrudnikov-ovd/> (дата обращения: 03.05.2022).

³ Возженикова О. С. Формирование морально-психологической устойчивости сотрудников органов внутренних дел к идеологии экстремизма и терроризма // Вики-мология. 2018. № 4 (18). С. 43–49.

и способов преодоления экстремальных условий (А. В. Карпов, А. Р. Гирфатова), жизнестойкости сотрудника как психологического ресурса в регуляции состояния психического выгорания в условиях экстремальной деятельности (Л. Н. Молчанова, Т. В. Недуруева, А. А. Кузнецова), значения личного ресурса при исследовании жизнедеятельности в экстремальных условиях труда (Т. С. Войтехович, Н. Н. Симонова), копинг-стратегии и личного потенциала в экстремальных жизненных ситуациях (Т. Л. Ряполова, Д. Р. Тахташова), жизнеутверждающей установки как фактора превенции суицидального поведения у специалистов опасных профессий (И. Д. Полянская), современных подходов к проблеме исследования стресса и стрессоустойчивости (М. В. Газиева), готовности сотрудников силовых структур к действиям в экстремальных профессиональных ситуациях (С. В. Кулакова), профессиональной подготовки сотрудников полиции к действиям в экстремальных условиях (Е. П. Тупичкин, Р. Н. Самойлюк, И. Л. Гросс, Г. И. Федосов)¹.

Л. В. Карапетян в своем исследовании по проблеме эмоционально-личностного благополучия специалистов силовых структур рассматривает его как «целостное экзистенциальное переживание состояния гармонии между внутренним и внешним миром, возникающее в процессе жизни, деятельности и общения человека»². Эмпирическим путем было выявлено, что данный конструкт включает девять параметров: счастье, успех, пессимизм, везение, компетентность, несчастливость, оптимизм, надежность, зависть.

Исследования «жизнестойкости» сотрудников как важного качества представителя профессии экстремального профиля показали, что более всего способствуют адаптации человеческого организма, позволяющего справляться с психологическими последствиями травматических ситуаций: во-первых, жизнестойкие убеждения сотрудников; во-вторых, готовность воспринимать любую ситуацию как полезную; в-третьих, уверенность в том, что любые трудности преодолимы и усилий сотрудника вполне достаточно, чтобы справиться с ними³. Однако правоохранительная практика

¹ Васильева И. В., Возженикова О. С. Параметры жизнестойкости сотрудников органов внутренних дел, направляемых для прохождения службы в Северо-Кавказский регион // Прикладная психология и педагогика. 2020. Т. 5. № 3. С. 67–84.

² Карапетян Л. В. Эмоционально-личностное благополучие и психологические особенности специалистов силовых структур // Известия Уральского федерального университета. Сер. 1: Проблемы образования, науки и культуры. 2018. Т. 24. № 3 (177). С. 91–98.

³ Там же.

свидетельствует о том, что необходима специальная психологическая подготовка личного состава к особым условиям деятельности. Также рассмотрена важность вопросов профессионально-психологической подготовки сотрудников к деятельности в условиях массовых беспорядков¹; изучены условия и обстоятельства, оказывающие на сотрудников полиции сильное психологическое воздействие; дана классификация экстремальных ситуаций и указаны эффективные способы подготовки к ним²; определены особенности действий сотрудников в экстремальных ситуациях с учетом личных и профессиональных качеств, а также важности психологической подготовки к действиям в таких ситуациях³; обозначены проблемные вопросы психологической подготовки сотрудников, связанные с решением служебно-боевых задач в экстремальных условиях силового противостояния с правонарушителями⁴. Кроме того, рассмотрены проблемы психологических состояний сотрудников при применении огнестрельного оружия, предложен комплекс мер, направленных на повышение их психологической готовности⁵; изучены индивидуальные методы психорегуляции и выработки оптимального поведения в экстремальных ситуациях сотрудниками по средствам ролевых игр, тренингов, практических задач и дискуссий в рамках организованного обучения⁶; охарактеризованы теоретические и практические психологические компоненты профессиональной готовности сотрудников к деятельности в экстремальных ситуациях; изучены мотивационные, операционные и психоэмоциональные составляющие профессиональной готовности сотрудников

¹ *Машекуашева М. Х.* Психологическое обеспечение деятельности сотрудников спецподразделений в условиях массовых беспорядков // Пробелы в российском законодательстве. 2014. № 3. С. 258–261.

² *Алдошин А. В.* Психолого-педагогические аспекты подготовки курсантов образовательных организаций Министерства внутренних дел России к выполнению оперативно-служебных задач в экстремальных ситуациях // Автономия личности. 2021. № 3 (26). С. 11–17.

³ *Гончарова Е. М., Марьясис И. Б., Простяков В. В., Бормотин В. Н.* Психологические аспекты готовности сотрудников органов внутренних дел к действиям по борьбе с терроризмом // Юридическая психология. 2018. № 3. С. 10–14.

⁴ *Гуралев В. М., Фомин С. А.* Психологическая подготовка сотрудников специальных подразделений в ОВД // Научный компонент. 2019. № 4 (4). С. 183–188.

⁵ *Романов Е. И., Носатый Р. И., Корсаков Ю. В.* Некоторые аспекты психологической подготовки сотрудников полиции с использованием психотехнической подготовки // Мир науки. Педагогика и психология. 2019. Т. 7. № 6. С. 85.

⁶ *Киселев В. А.* Психологическая подготовка сотрудников полиции к действиям в экстремальных условиях // Вестник НЦБЖД. 2019. № 2 (40). С. 86–93.

к этим ситуациям¹. Отмечено особое место психологической подготовки в профессиональной готовности сотрудников к действиям в особых условиях, связанных с террористической опасностью². Выявлено, что основными направлениями повышения эффективности и надежности деятельности сотрудников в условиях противодействия экстремизму и мероприятий силового подавления террористических проявлений на территории Северо-Кавказского региона являются осуществление профессионального отбора и развитие психических способностей сотрудников³, а также изучены особенности профессионально-психологической подготовки сотрудников органов внутренних дел, привлекаемых к проведению контртеррористических операций на территории Северо-Кавказского региона, как процесса целенаправленного формирования психологической устойчивости и подготовки к успешным действиям в особых условиях⁴; исследованы особенности личности сотрудников, проходящих службу в Северо-Кавказском регионе⁵; уровень саморегуляции, осознанности, нервно-психической устойчивости и способности регулировать частоту сердечных сокращений (ЧСС) сотрудниками при выполнении профессиональных задач повышенной сложности в экстремальных и потенциально опасных ситуациях⁶.

На примере сотрудников отрядов особого назначения изучена психофизическая готовность к экстремальным условиям профессиональной деятельности, определены оптимальные уровни нервно-психической устойчивости, нервно-психического напряжения, личной

¹ *Чуносов М. А.* Компоненты профессиональной готовности сотрудников органов внутренних дел к выполнению служебных задач в экстремальных ситуациях // Ученые записки Крымского федерального университета имени В. И. Вернадского. Юридические науки. 2021. Т. 7. № 3–1. С. 285–290.

² *Черкесов С. Х.* К вопросу подготовки и реализации специальных мероприятий сотрудниками органов внутренних дел // Евразийский юридический журнал. 2020. № 4 (143). С. 343–344

³ *Гольцева Т. П.* Задачи психологической подготовки сотрудников полиции к действиям в особых условиях деятельности // Современная школа России. Вопросы модернизации. 2021. № 4–2 (36). С. 121–123.

⁴ *Мальцева О. А.* Совершенствование профессионально-психологической подготовки сотрудников органов внутренних дел, привлекаемых к проведению контртеррористических операций на территории Северо-Кавказского региона Российской Федерации // Ученые записки Курского государственного университета. 2017. № 2 (42). С. 244–247.

⁵ *Жук К. Г., Мальцева Т. В.* Особенности личности сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, проходящих службу в Северо-Кавказском регионе // Прикладная психология и педагогика. 2021. Т. 6. № 3. С. 30–37.

⁶ *Сорокоумова Е. А., Лаптев Р. В.* Исследование саморегуляции, осознанности и нервно-психической устойчивости у сотрудников правоохранительных органов // Психолого-педагогический поиск. 2020. № 4 (56). С. 100–108.

и ситуативной тревожности, разработана программа психофизического тренинга по их оптимизации¹; выявлены особенности и важность социально-психологической подготовки и психологического сопровождения сотрудников правоохранительных органов к участию в операциях Организации Объединенных Наций по установлению и поддержанию мира, Организации по безопасности и сотрудничеству в Европе, Европейского Союза, Африканского Союза и др. миссиях, развернутых в зонах региональных конфликтов².

Как уже было отмечено выше, виды и формы труда, изначально связанные с риском для здоровья и жизни, характеризуются выраженным психоэмоциональным напряжением.

Сегодня актуальность данной проблемы связана с необходимостью повышения эффективности мер по предупреждению развития психических расстройств у специалистов опасных профессий, ростом профессиональных требований к личности специалиста, гарантией профессиональной надежности и высокой необходимостью обеспечения устойчивой адаптации к психотравмирующим воздействиям еще на начальном этапе работы в экстремальных условиях. В результате исследования отмечено, что к основным факторам профессиональной надежности специалистов опасных профессий относятся: особенности боевых стресс-реакций, эмоциональная устойчивость, эффективные копинг-стратегии, отсутствие иерархических социальных барьеров, владение способами эмоциональной регуляции, навыки принятия решений; к основным факторам профессионального стресса – отсутствие контроля за выполнением служебных задач, ролевые конфликты, повышенные нагрузки, профессиональное давление, социальный стресс, убеждения о низком качестве выполнения командным составом своих обязанностей.

Отмечено, что выраженные признаки психического неблагополучия, связанные с высоким уровнем профессионального стресса, обуславливают рост числа суицидов, агрессивного поведения, депрессивной симптоматики, развитие посттравматического стрессового расстройства, нейропсихологических и физиологических нарушений. Анализ данных зарубежных исследований позволяет сделать выводы о принципах и стратегиях профилактики неблаго-

¹ *Машекуашева М. Х.* Указ. соч. С. 258–261.

² *Гридчин А. А., Токсанбаев А. Б.* Социально-психологическая подготовка сотрудников правоохранительных органов к участию в операциях по поддержанию мира // Общество: социология, психология, педагогика. 2021. № 7 (87). С. 19–23.

приятных воздействий работы в экстремальных условиях на психическое здоровье специалистов.

Работа в экстремальных условиях профессиональной деятельности предъявляет повышенные требования к личности специалиста и связана с адаптацией к психотравмирующим воздействиям, устойчивостью психической деятельности, которые препятствуют нарушению функционального состояния и способности к регуляции эмоционального состояния, обеспечивают возможность принятия наиболее оптимальных решений.

Зачастую сотрудники полиции выполняют свою служебную деятельность в экстремальных¹ и кризисных² ситуациях, связанных с сильными эмоциональными переживаниями, физическим или умственным переутомлением, поиском выхода из ситуации либо реальной угрозой для жизни и здоровья.

Особые условия деятельности всегда связаны с воздействием экстремальных факторов или возникновением экстремальных ситуаций. Нахождение в экстремальных условиях деятельности влечет за собой колоссальный расход ресурсов на физическом и психическом уровнях, быструю истощаемость и, как следствие, «профессиональное выгорание» сотрудника, развитие «профессиональной деформации», «уход в болезнь» и пр. Исследователями рассматриваются три составляющие эмоционального выгорания: физическое/психическое истощение, деперсонализация, редукция профессиональных достижений.

У сотрудников причинами деперсонализации могут служить интенсивное общение с немотивированными, агрессивно настроенными по отношению к ним лицами, постоянное восприятие отрицательных психических свойств людей, с которыми часто приходится сталкиваться при общении, множественные явления антиобщественного порядка, воздействие отрицательных информации и эмоций, жесткий и постоянный социальный контроль.

Ненормированный рабочий день, физические и психологические перегрузки, отсутствие убежденности в важности и ответствен-

¹ *Экстремальная ситуация* (от лат. *extremus* – крайний, критический) – это совокупность условий и обстоятельств, выходящих за рамки обычных, которые затрудняют или делают невозможной жизнедеятельность индивидов или социальных групп. Обычно это понятие используется как синоним *чрезвычайной ситуации*. Это ситуация, воздействующая на человека в самых крайних, неблагоприятных своих проявлениях.

² *Кризисная ситуация* (от греч. *krisis* – решение, поворотный пункт, исход) – это ситуация, требующая от человека значительного изменения представлений о мире и о себе за короткий промежуток времени. Эти изменения могут носить как позитивный, так и негативный характер.

ности выполняемой социальной роли, решение профессиональных задач в ситуациях, сопровождающихся риском для жизни, нахождение под постоянным контролем общественного мнения вызывают физическое и психическое напряжение и влекут редукцию профессиональных достижений и в связи с этим возникает интерес к проблеме психологического благополучия в условиях профессиональной деятельности сотрудников.

Исходя из теории психологического благополучия личности американской исследовательницы С. Ryff, адаптированной П. П. Форсенко, были выделены структурные компоненты позитивного функционирования личности, такие как автономия, управление окружающей средой, личностный рост, позитивные отношения с окружающими, наличие жизненных целей и самопринятие¹.

По мнению ряда ученых, уровень психологического благополучия может быть высоким или низким. Высокий уровень психологического благополучия обусловлен преобладанием позитивного аффекта (ощущением удовлетворенности собственной жизнью, счастьем), а низкий уровень – преобладанием негативного аффекта (общего ощущения несчастья, неудовлетворенностью собственной жизнью)².

В связи с этими задачами психологической подготовки сотрудников должны выступать:

- формирование зрелой и адекватной мотивации;
- актуализация психологической экстремальной (боевой) готовности к несению службы в конкретной чрезвычайной ситуации;
- совершенствование профессионально-значимых психологических качеств (способностей) личности сотрудника;
- повышение уровня знаний, умений, навыков, необходимых в экстремальных условиях деятельности;
- повышение морально-психологической устойчивости к экстремальным стрессовым воздействиям;
- укрепление уверенности в себе, самообладания, мужества, стойкости, смелости, разумной осмотрительности;
- формирование навыков оказания психологической само- и взаимопомощи, снятия эмоционального напряжения;
- развитие коммуникативной компетентности и навыков профессионального общения в критических ситуациях.

¹ Горбач Н. А., Панюкова Ю. Г., Панина Е. Н. Проблемы психологического благополучия сотрудников ОВД в условиях профессиональной деятельности // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2008. № 3 (34). С. 3–6.

² Панина Е. Н. Взаимосвязь суверенности психологического пространства и субъективного благополучия личности : дис. ... канд. психол. наук. Красноярск, 2006. 187 с.

Некоторые исследователи рассматривают структуру готовности сотрудников к преодолению экстремальных ситуаций как единство компонентов (мотивационно-ценностного, когнитивного, деятельностного) и оценивают степень сформированности этой готовности по следующим критериям:

- степень и частота проявления мотивов и стремлений как свойств личности, отношение к собственной безопасности, направленность системы ценностных ориентаций в область обеспечения безопасности жизнедеятельности, удовлетворенность осуществляемой деятельностью (мотивационно-ценностный компонент);

- полнота системы знаний по основам безопасности (подготовка к поведению в опасной среде, во время прохождения службы, при социальных конфликтах); правила поведения в экстремальных условиях (когнитивный компонент);

- полнота системы умений, ее глубина, логичность, целостность и правильность владения умениями осуществлять целесообразные действия в экстремальных ситуациях (деятельностный компонент).

Опираясь на вышесказанное, сегодня перед ведомственными учеными одним из приоритетных направлений является разработка системы профессиональной служебной и психологической подготовки сотрудников к экстремальным условиям деятельности.

Профессиональная психологическая готовность сотрудника силовых структур к особым условиям службы, по мнению отдельных исследователей, является понятием интегральным, которое включает в себя три аспекта: морально-психологический, психологический и психофизиологический.

Морально-психологическая готовность является приоритетным аспектом и включает в себя:

- систему взглядов и убеждений;

- ценностные ориентации личности;

- устоявшиеся нормы поведения, которые проявляются в виде поведенческой стойкости человека (специалиста) в экстремальных ситуациях.

Психологическая готовность рассматривается как специальная способность человека к сохранению оптимальных параметров психической деятельности, обеспечивающих решение профессиональных задач в экстремальных ситуациях и т. д.

Психофизиологическая готовность обуславливается особенностями нервной системы и высшей нервной деятельности, а также способностью психики к сохранению оптимальных параметров

функционирования в экстремальных условиях¹. От этой готовности зависит эффективность принятия решений сотрудником в экстремальных ситуациях.

Таким образом, высокий уровень психологической готовности сотрудника к экстремальным условиям деятельности позволяет минимизировать профессиональные ошибки, способствует сохранению его жизни, здоровья и профессиональному подходу к выполнению служебных задач.

Уровень готовности к деятельности сотрудников в экстремальных условиях может быть совершенно различен.

С. В. Кулакова считает, что при переживании психотравмирующих событий каждый человек актуализирует собственные потенциалы и способы преодоления психотравмирующих факторов, но этот процесс не всегда приводит к возвращению в адекватное психологическое состояние и готовности к дальнейшей деятельности в экстремальных условиях².

К специфической особенности данных факторов исследователь относит: стиль воспитания в семье, предшествующий службе и сформированный в период службы, жизненный опыт, особенности нервной системы, уровень общего физического и эмоционального развития и факторы, которые поддаются коррекции, в том числе и правильно организованной подготовке.

Факторы, оказывающие непосредственное и опосредованное влияние на профессиональную психологическую готовность, можно разделить на организационные, материально-технические, психологические и ситуативные, где психологические факторы представляют собой систему личностных и профессиональных характеристик сотрудника, к которым относятся, например, наличие опыта участия в экстремальных ситуациях, уверенность в себе, смелость, решительность, выдержанность, самоконтроль, коммуникативная компетентность, правовая компетентность (обладание знанием и соблюдение нормативной правовой базы, регулирующей действия сотрудника в условиях экстремальных ситуаций), чувство сплоченности коллектива, ощущение поддержки с его стороны³.

Также к данным факторам организации психологической подготовки можно отнести этнопсихологические особенности сотруд-

¹ Кулакова С. В. Готовность сотрудников силовых структур к действиям в экстремальных профессиональных ситуациях // Научный вестник Вольского военного института материального обеспечения. 2018. № 2 (46). С. 167–170.

² Кугно Э. Э. Формирование личностной готовности военнослужащих к деятельности в экстремальных ситуациях : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Улан-Удэ, 2013. 25 с.

³ Кулакова С. В. Указ. соч. С. 167–170.

ников, их разные способы реагирования на стресс и адаптацию к этим условиям. Указанная проблема относится к разряду важных проблем организации подготовки к деятельности сотрудников в особых условиях.

Анализ современных исследований проблемы управления в многонациональных коллективах показал, что она является весьма актуальной в системе управления в различных социальных областях и активно изучается. В исследованиях рассматриваются вопросы управления персоналом в многонациональных коллективах организаций с разными этническими культурами¹, выявляются особенности данного управления², изучаются проблемы управления многонациональным коллективом с точки зрения психолого-педагогического процесса³, обозначаются концептуальные подходы⁴ и особенности управления⁵ в организациях с многонациональными коллективами закрытого типа, кроме того, заявлена необходимость формирования этнической толерантности в таких коллективах⁶ и культуры межнационального общения⁷; исследованы вопросы этнопсихологии служебных отношений в коллективах органов вну-

¹ *Кравченко Е. В.* Управление персоналом организаций с точки зрения разных этнических культур // Кавказский диалог : материалы X международной научно-практической конференции. Невинномысск, 2019. С. 157–160.

² *Пляхотко Т. А., Пляхотко И. С.* Анализ управления многонациональными коллективами в организациях // Экономический рост России: проблемы и стратегические перспективы : материалы докладов XXV научной конференции преподавателей, аспирантов и студентов НОВГУ / отв. ред. М. М. Омаров; сост. Н. А. Шорохова. Великий Новгород, 2018. С. 70–75.

³ *Атаева Д. З., Магомедова З. М., Мустафаева З. С.* Управление многонациональным профессионально-трудовым коллективом как психолого-педагогический процесс // Успехи современной науки и образования. 2017. Т. 6. № 3. С. 140–142.

⁴ *Грошева Л. И.* Концептуальные подходы к управлению многонациональными коллективами в организациях закрытого типа // Вестник Тюменского государственного института культуры. 2018. № 1 (9). С. 32–36.

⁵ *Макарчук Н. Ю.* Особенности управления многонациональными коллективами закрытого типа // Актуальные проблемы современной науки: взгляд молодых : сборник трудов V Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. Челябинск, 2016. С. 277–281.

⁶ *Коваль П. Р.* Формирование этнической толерантности в многонациональных воинских коллективах : автореф. дис. ... канд. социол. наук. Москва, 2014. 26 с.

⁷ *Елецких Н. Ю., Сафонова А. В.* К вопросу о проблемах формирования культуры межнационального общения в многонациональных воинских коллективах // European Social Science Journal. 2015. № 7. С. 205–211; *Согомонян А. С.* Культура межнационального общения в воинских коллективах вузов на современном этапе строительства ВС РФ : дис. ... канд. социол. наук. Краснодар, 2015. 227 с.

тренних дел Российской Федерации¹, а также проблемы формирования профессионализма руководителя органа внутренних дел в выстраивании межнациональных отношений в таких коллективах² и др.

Проведенный анализ научных источников по проблеме управления в многонациональных коллективах органов внутренних дел Российской Федерации позволяет говорить об особом подходе в организации психологической подготовки таких коллективов к совместной служебной деятельности в особых условиях и различных экстремальных ситуациях.

С целью повышения уровня стрессоустойчивости сотрудников специалистами предлагается использовать следующие основные методы³:

1. Техника релаксации.
2. Дыхательная гимнастика.
3. Техника саморегуляции.
4. Соблюдение естественных биоритмов организма.
5. Рационализация режима питания.

6. Методы психокоррекции с применением физиотерапевтического оборудования для повышения стрессоустойчивости и релаксации (при воздействии происходит обучение организма «полезным» функциональным состояниям и стимуляции естественных процессов адаптации организма).

7. Индивидуальная, групповая или семейная психотерапия, в рамках которой происходит корректировка особенностей личности, внутриличностные и межличностные деструктивные паттерны, провоцирующие стрессовые состояния⁴.

Таким образом, вышеперечисленные методы направлены на повышение уровня стрессоустойчивости у сотрудников, подвергшихся воздействию экстремальных факторов.

По мнению известного современного исследователя проблем психологических последствий участия сотрудников в контртеррористической операциях Ю. Ю. Стрельниковой, задачами психо-

¹ Зверев В. О., Максимов А. С., Тихонова Е. А. Этнопсихология служебных отношений в коллективах органов внутренних дел // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2019. Т. 24. № 4 (79). С. 369–374.

² Ооржак Л. Н. Профессионализм в межнациональных отношениях в органах внутренних дел // Прикладная психология и педагогика. 2021. Т. 6. № 4. С. 43–51.

³ Васильев М. А. Методика преодоления стрессовых состояний при обучении огневой подготовке // Современное образование. 2021. № 2. С. 25–35.

⁴ Там же.

логической подготовки к особым условиям деятельности должны выступать:

- необходимость создания условий по совершенствованию психологической готовности у сотрудников к действиям в особых условиях (формирование зрелой и адекватной мотивации и готовности к несению службы в стандартных и нестандартных ситуациях экстремального характера);

- совершенствование у личного состава органов внутренних дел профессионально-значимых психологических качеств;

- формирование высокого уровня психологических знаний, умений, навыков к действиям в экстремальных условиях;

- повышение морально-психологической устойчивости к стресс-факторам через укрепление уверенности в себе, самообладания, мужества, стойкости, смелости, разумной осмотрительности;

- выработка навыков оказания психологической само- и взаимопомощи, снятия эмоционального напряжения;

- развитие коммуникативной компетентности и навыков профессионального общения в критических ситуациях¹.

Как отмечает Ю. Ю. Стрельникова, многие возможные неудачи участия сотрудников в различных экстремальных ситуациях могут объясняться прежде всего неопределенностью личной мотивации, психологической неподготовленностью или непригодностью к данному виду деятельности². Несмотря на специфику службы, существует ряд профессионально-важных качеств, необходимых практически для любого вида деятельности. К ним Ю. Ю. Стрельникова относит: хорошо развитый интеллект, адекватную самооценку, эмоциональную устойчивость, низкую личностную тревожность, особенности нейродинамических процессов, темперамента и др., в том числе внимание и наблюдательность (длительное сохранение устойчивого внимания, наблюдение за многими характеристиками или большим количеством объектов, отмечая малозаметные детали и изменения в пространстве и т. д.); хорошо развитые эмоционально-волевые качества (эмоциональная устойчивость, смелость, выдержка, собранность, способность долго сохранять высокую активность, низкая внушаемость, способность брать на себя ответственность в сложных и критических ситуациях и пр.); когнитивно-мнестические функции (скорость и эффективность мышления в условиях

¹ Стрельникова Ю. Ю. Психологические последствия участия сотрудников органов внутренних дел в контртеррористической операции : моногр. Санкт-Петербург : Изд-во Санкт-Петербургского университета МВД России, 2020.

² Там же.

дефицита времени и информации, способность к прогнозированию, развитая интуиция, зрительная, моторная и слуховая память и др.); коммуникативные способности (умение вступать в коммуникации с различными людьми исходя из их психологических состояний и индивидуальных особенностей); моторные качества (быстрые, своевременные и адекватные двигательные реакции на неожиданные внешние раздражители и стимулы); высокие моральные качества (тактичность, гуманизм и пр.)¹.

Психологическая неподготовленность к несению службы в экстремальных условиях становится фактором, дестабилизирующим обстановку в экстремальных условиях.

Ю. Ю. Стрельникова к серьезным психологическим отклонениям у сотрудников относит: отклонения, имеющие антисоциальную направленность в виде пьянства, грубого обращения с товарищами по службе и с местным населением, неуважение к этнокультурным традициям региона, в котором протекает служба; снижение требовательности к себе и товарищам и утрата бдительности при монотонной службе, что способствует появлению иллюзий «безопасности», особенно у опытных сотрудников и имеет, как правило, трагические последствия.

В целях формирования системы комплексных мер повышения психологической устойчивости необходимы:

- коррекция состояний хронического стресса;
- профилактика возникновения симптомов эмоционального выгорания или купирования его проявлений;
- обучение приемам саморегуляции психических состояний;
- разработка программ психологической помощи в кризисных ситуациях.

Еще одним важным качеством в исследованиях психологической подготовленности личного состава органов внутренних дел Российской Федерации к экстремальным условиям деятельности, как выделяют исследователи, является эмоционально-волевая устойчивость сотрудника, рассматриваемая как один из важнейших показателей его психологической подготовленности к экстремальным условиям. Под эмоционально-волевой устойчивостью следует понимать способность сохранять в сложных условиях деятельности благоприятное для успешной работы психическое состояние.

Эмоционально-волевая устойчивость проявляется внешне и внутренне:

¹ Там же.

- в отсутствии у сотрудника в экстремальных ситуациях психологических реакций, снижающих эффективность действий и порождающих неточности, промахи, ошибки;
- в натренированности в безукоризненном выполнении профессиональных действий в психологически сложных условиях;
- в умении сохранять профессиональную бдительность, проявлять разумную настороженность и внимание к риску, опасности, неожиданностям;
- в неподатливости к психологическому давлению со стороны третьих лиц, пытающихся влиять на строго законное ведение юридических дел;
- в способности вести напряженную психологическую борьбу с лицами, противодействующими предупреждению, раскрытию и расследованию преступлений;
- в умении владеть собой в психологически напряженных, конфликтных, провоцирующих ситуациях.

Эмоционально-волевая устойчивость может достигаться за счет эмоционально-волевой саморегуляции. Основной целью эмоционально-волевой саморегуляции является формирование особых психических состояний, способствующих наиболее оптимальному использованию сотрудником своих внутренних возможностей, раскрытию его творческого потенциала, более широкого и эффективного проявления его профессиональных качеств и способностей.

Каждый сотрудник должен обладать способностями к освоению психотехнологии эмоциональной саморегуляции, поэтому у него формируется устойчивый навык по самоанализу своего состояния и отслеживанию первых признаков стрессовой реакции в своем организме. Также важным условием для выполнения профессиональной деятельности сотрудника на должном уровне является его высокая работоспособность. Поскольку известно, что работоспособность это величина переменная и связано это с изменениями характера протекания физиологических и психических функций в организме.

Высокая работоспособность при любом виде деятельности обеспечивается только в том случае, когда трудовой ритм совпадает с естественной периодичностью суточного ритма физиологических функций организма.

Сотрудник должен иметь высокую работоспособность и уметь ее поддерживать как в повседневных условиях службы, так и в экстремальных. Одним из эффективных способов повышения работоспособности является психическая саморегуляция и мобилизация волевых ресурсов.

Сегодня можно говорить об использовании методов саморегуляции сотрудниками, которые отвечают следующим требованиям:

- проста в усвоении;
- понятны специалистам, не имеющим психологического и медицинского образования, понятен механизм их действия на психику и тело;
- могут быть использованы в течение рабочего дня, на рабочем месте;
- не имеют противопоказаний;
- не требуют для выполнения много времени (экспресс-методы);
- могут быть использованы для работы с личными проблемами;
- не требуют специального оборудования и помещения.

Применение методик психической саморегуляции позволяет:

- редуцировать тревогу, страх, раздражительность, конфликтность;
- активизировать память и мышление;
- нормализовать сон и вегетативные дисфункции;
- увеличить эффективность профессиональной деятельности;
- обучить приемам самостоятельного формирования позитивных психоэмоциональных состояний.

Снятие мышечного напряжения, создание эмоционального равновесия, стабилизация сосудисто-вегетативных отклонений – вот необходимое условие преодоления неприятных последствий действия отрицательных эмоций не только у больного, но и у здорового человека.

Психологическая подготовка в специальном смысле часто включает ее некоторые составляющие: эмоционально-волевою подготовленность, тренировку психических функций.

Чтобы достигнуть цели психологической подготовки, по мнению специалистов, необходимо решить ряд следующих задач:

- 1) накопление представлений о предстоящих боевых действиях;
- 2) накопление опыта эмоциональной устойчивости и волевой саморегуляции в условиях опасности. Реальная опасность вызывает у сотрудника состояние напряженности. Именно психическая напряженность является главной причиной срывов боевой деятельности, возникновения психических расстройств;
- 3) формирование у личного состава необходимого психологического настроя, психических состояний «боевого возбуждения», боевого азарта, уверенности в себе, оружии, товарищах и командирах;
- 4) формирование, развитие и укрепление у сотрудников мотивов боевой деятельности.

По времени осуществления различают два вида психологической подготовки: предварительную и непосредственную.

Предварительная подготовка включает в себя формирование и поддержание психологической подготовленности личного состава во всем ее объеме. Психологическая подготовка должна способствовать быстрой адаптации сотрудника при переходе от мирных условий жизнедеятельности к особым условиям.

Отдельным вопросом в психологической подготовке стоит работа с руководящим составом органов внутренних дел, обучая его и поддерживая морально-психологическое состояние.

Морально-психологическое обеспечение в особых условиях должно проводиться по этапам: в период подготовки, в ходе и по завершении выполнения органами (подразделениями) внутренних дел поставленных задач.

Таким образом, вся работа с личным составом, связанная с экстремальными условиями, должна проводиться в три этапа:

1) подготовительная работа (непосредственная подготовка личного состава перед началом действий в экстремальных условиях);

2) работа в экстремальных условиях (управление действиями сотрудников в ходе решения стоящих задач);

3) заключительная работа (сразу после завершения действий).

Подготовительная работа носит характер непосредственной подготовки людей к успешному выполнению конкретных служебно-боевых задач. Ее основными задачами являются:

– подбор людей, наиболее подходящих для выполнения конкретных задач и более всего способных успешно их выполнить;

– работа по уяснению понимания исполнителями сути и деталей задач и того конечного результата, который должен быть достигнут, а также способов действий, ожидаемых трудностей и путей их уменьшения и преодоления;

– при необходимости доучивание сотрудников, повышение уровня их индивидуальной натренированности, а в группах – взаимопонимания и сплоченности;

– осуществление так называемой преднастройки – повышения уровня их мобилизованности, приблизив его к боевому настрою;

– повышение активности и уровня мотивации сотрудников: чувства долга и ответственности за порученное дело, патриотизма, желания лично участвовать в пресечении нарушений правопорядка, задержании правонарушителей и защите их жертв;

– укрепление веры в успех.

Пути решения вышеуказанных задач:

– подбор и расстановка личного состава;

– проведение бесед с сотрудниками и разъяснением им общественно-политической, социальной, криминогенной, морально-психологической обстановки и других особенностей в зоне предстоящих действий, этнических и национальных особенностей населения, его обычаев и традиций, разоблачение слухов (если они доходят до личного состава) и т. п.;

– инструктажи личного состава с объявлением и разъяснением основных задач его действий и конкретных поручений, конечного результата, который должен быть достигнут;

– разъяснение способов выполнения задач, ожидаемых трудностей, способов их уменьшения и преодоления, организация для этого встреч с опытными сотрудниками, ранее принимавшими участие в решении аналогичных действий, приведение личному составу положительных примеров из прошлого опыта, предупреждение о возможных ошибках и промахах, а также дача рекомендаций о путях их недопущения;

– специальный инструктаж по осуществлению взаимодействия с представителями местной власти, сотрудниками других силовых структур и Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий;

– проведение практических занятий, тренажей и игр с проигрыванием предстоящих действий, выбором и моделированием условий, схожих максимально с ожидаемыми, достижение при этом понимания всеми предстоящих действий, быстроты, четкости и слаженности их выполнения, проведение тренировочных стрельб с достижением максимально высоких результатов;

– ознакомление с ожидаемым противодействием преступного элемента, особенностями внешности, личных качеств и групп правонарушителей, способами их учета при решении задач, методами психологического воздействия, подавления воли и понуждения к сдаче;

– напоминание о способах обеспечения личной безопасности, сохранности оружия, боеприпасов, имущества, при необходимости – проведение соответствующих занятий и тренировок;

– специальные разъяснения о порядке и способах оказания первой медицинской помощи товарищам и гражданам, эвакуации пострадавших;

– напоминание о боевых возможностях оружия и надежности средств личной безопасности, их демонстрация и проверка, что способствует укреплению уверенности в успехе решения задач с их помощью;

- дополнительное разъяснение деонтологических, профессиональных, морально-психологических норм общения, поведения и построения взаимоотношений с населением;
- строгое предупреждение о необходимости соблюдения законности и напоминание ряда уместных в данных условиях правил ее соблюдения и возможных, но недопустимых нарушениях;
- напоминание о необходимости соблюдения служебной тайны, в том числе при переписке с родственниками;
- инструктаж по поводу организации жизни, быта, питания, соблюдения гигиены, режима работы и отдыха и т. п.;
- разъяснение порядка передвижения к месту событий и особенностей поведения при этом.

Как показывает анализ, деятельность сотрудников при проведении контртеррористических операций связана с риском для жизни и характеризуется частым возникновением экстремальных ситуаций, протекает в напряженных изменчивых условиях, не регламентирована жестким распорядком дня, кроме того, связана с постоянным ношением и возможным применением оружия, с реализацией властных полномочий. В таких условиях служебной деятельности для сотрудников первостепенное значение имеет психологическая устойчивость к любой обстановке, особенно вызывающей стресс.

Психические состояния, как показали исследования, по направленности и силе проявления могут подразделяться на четыре условные группы:

1. Положительные психические состояния, появляющиеся в активной форме: состояние готовности к экстремальной ситуации, активности, подъема, напряженности, психической устойчивости.
2. Психические состояния пассивной формы: состояние успокоенности, постситуативной апатии, рассеянности, несобранности, излишней сдержанности.
3. Отрицательные психические состояния активной формы: предситуативная «лихорадка», паника, упадок, стресс, страх.
4. Отрицательные психические состояния пассивной формы: ригидность, фрустрация, синдром навязчивости (смерти, неизбежности ранения), тревога, беспокойство.

В настоящее время описаны многие негативные психические состояния: аффект, стресс или психическая напряженность, состояние тревожности, агрессии, ревности, страсти и т. п. Они могут негативно сказываться на функционировании сознания и проявлении поведения.

Напряженность, неподготовленность к деятельности в экстремальных ситуациях, недостаточность времени для отдыха, плохое

питание и материально-техническое снабжение, отрыв от семьи – мощные факторы, которые, накапливаясь, вызывают отрицательные психические изменения (невротические реакции, агрессивность, апатию, суицидальные мысли) у определенной части личного состава. Необходимо проводить профилактику таких изменений, пренебрежение которыми могут стать необратимыми, вызвать заблуждения и привести к потере специалиста для МВД России.

Как показал опыт боевых действий в период чеченской кампании, организованное вооруженное сопротивление со стороны боевиков с применением тяжелого вооружения, противотанковых средств и артиллерийских систем полностью исключило возможность постепенной адаптации личного состава к боевым условиям деятельности. Вот почему психологическая готовность личного состава, его умения и навыки должны приобретать устойчивость к воздействию экстремальных факторов еще до начала их воздействия, то есть в пунктах постоянной дислокации, в процессе профессиональной подготовки.

В связи с этим в работе с сотрудниками при подготовке к контртеррористическим операциям необходимо проводить комплекс мероприятий по обучению умениям преодолевать чувство страха в стрессовых ситуациях, особенно до начала подобных ситуаций.

Такая психологическая готовность личного состава к оперативно-служебной деятельности в экстремальных ситуациях – результат целенаправленного процесса их профессионального обучения и воспитания в самом подразделении. Однако опыт работы с сотрудниками показал явный недостаток у них необходимых знаний о влиянии стресса на психическую деятельность человека в сложных условиях. Следствием этого является отсутствие у сотрудников сформированных навыков повышения самоконтроля в сложных ситуациях служебной деятельности.

Раздел 3. Рекомендации по совершенствованию организации руководителем органа внутренних дел Российской Федерации психологической подготовки личного состава к экстремальным условиям деятельности

Формирование психологической готовности должно обеспечиваться посредством целенаправленного и систематизированного комплекса мероприятий, осуществляться в пределах управленческого психолого-педагогического процесса в органах и подразделениях¹.

Экстремальные ситуации с психологической точки зрения характеризуются сильным психотравмирующим воздействием событий, происшествий и обстоятельств на психику сотрудника. Это воздействие может быть как мощным однократным, так и интенсивным многократным, требующим периода адаптации к постоянно действующим источникам стресса. Воздействие экстремальных ситуаций характеризуется различной степенью внезапности, масштабности и может служить источником как объективно, так и субъективно (из-за недостаточной опытности, психической неподготовленности, низкой эмоциональной устойчивости конкретного сотрудника) обусловленного стресса.

Задачи организации психологической подготовки решаются с помощью педагогических и специальных психологических методов.

В основу данных методов положен тезис о том, что с помощью различных приемов можно воспроизводить условия сходные с экстремальными, которые, в свою очередь, будут способствовать актуализации у сотрудников сходных с реальными мотивами, появлению состояния психической напряженности различной степени интенсивности.

Эффективный процесс профессиональной психологической подготовки к деятельности в непредвиденных ситуациях, включающих в себя элементы опасности и риска, необходимо проводить в три этапа.

На первом этапе формирования психологической готовности сотрудников как руководителю (начальнику), так и соответствующему привлеченному специалисту (психологу, инспектору отдела кадров, воспитателю, специалисту по служебной подготовке) при подборе практических упражнений и заданий по разрешению экстремальных профессиональных ситуаций следует руководствоваться следующим правилами:

¹ При подготовке рекомендаций использован практический опыт работы в экстремальных условиях старшего психолога УК МВД по Удмуртской республике майора полиции В. Д. Хонина.

1) изменять стандартное упражнение, внося в него элементы риска или опасности, только после освоения сотрудником последовательности и порядка выполнения действий в обычных (параэстремальных) условиях. Например, элементы угрозы, риска и опасности в упражнениях «Личный досмотр», «Досмотр транспортного средства», «Демонстрирование преступником холодного оружия», «Демонстрирование преступником огнестрельного оружия» и др. вносить после того, когда будет освоена «техническая сторона выполняемого действия»;

2) вносимые элементы угрозы, риска и опасности должны соответствовать по смыслу содержанию отрабатываемых действий, акцентируя внимание лишь на возрастание их экстремальности. Например, в упражнении «Демонстрирование преступником огнестрельного оружия» преступник обнажил оружие, направил оружие, демонстрирует желание его применить. Соответственно сотрудник определяет вид угрозы (мнимая, реальная, немедленная, непосредственная и т. д.), фактор опасности (потенциальная, мнимая, спровоцированная, реальная) и, исходя из оценки фактора, выбирает модель, технику и тактику поведения;

3) последовательность и сложность предполагаемых упражнений и профессионально опасных ситуаций должны содержать в себе разнообразные элементы: новизны, неожиданности, внезапности угрозы и опасности, а также соответствовать принципу «от простого к сложному». Например, при выполнении одного и того же упражнения необходима выработка умения действовать в зависимости от фактора опасности;

4) при моделировании воздействия факторов угрозы и опасности необходимо учитывать уровень психической нагрузки фактора, который должен позволить сотруднику получить положительный результат в преодолении напряженности и достижении успеха. Индивидуальный подбор факторов будет способствовать формированию уверенности в себя у сотрудника, стимулировать желание получить более сложную задачу. Например, выполнить упражнение индивидуально, в паре, в микрогруппе;

5) если сотрудник «не справился» с упражнением, тут же необходимо проанализировать ситуацию, выявить причины и факторы, способствующие затруднению, и повторить его три, четыре раза.

На втором этапе необходимо подобрать специальные методы обучения, предназначенные для решения конкретного, относительно узкого круга задач. Например, обучение способам сознательного регулирования и контроля негативных (отрицательных) эмоциональных состояний, способам преодоления страха и болевых ощу-

щений, психической и физической усталости, способам достижения самообладания и действия в опасных ситуациях.

Процесс моделирования профессиональных ситуаций и действия психологических факторов риска, угрозы и опасности можно разделить на несколько этапов: анализ профессиональных ситуаций, содержащих элементы опасности, и успешность или не успешность их разрешения в подразделении сотрудника, практическая отработка умений по их разрешению на учебных занятиях, закрепление результата в практической деятельности.

На третьем этапе важно провести детальный анализ психологической готовности к эффективному и правомерному поведению сотрудников в ситуациях угрозы и опасности. Рассмотрим на примере психологической готовности к применению сотрудником огнестрельного оружия в опасности, сопряженной с риском неправомерного применения/неприменения оружия, и наступления для него негативных последствий.

Каждый случай применения огнестрельного оружия изучается руководителем в рамках производства служебной проверки или предварительного следствия в зависимости от наступивших последствий. Для объективной оценки такого поведения руководителю необходимо привлечь специальные знания психолога. Заметим, что психологическая сущность процессов и явлений, связанных с применением сотрудником правоохранительных органов огнестрельного оружия, включает в себя необходимость обязательного учета сущности психологических закономерностей, процессов и механизмов, отражающих особенности восприятия и воздействия экстремальных факторов на психику участников и свидетелей, вовлеченных в данную ситуацию.

Использование специальных психологических знаний необходимо на каждом этапе (стадии) профессионально-психологической экспертной оценки действий сотрудников правоохранительных органов в случаях применения им оружия, а именно: последовательного выполнения юридически значимых действий, связанных с применением огнестрельного оружия, в соответствии с пунктами и подпунктами конкретных статей федеральных законов и положений о прохождении службы, регламентирующих конкретные действия сотрудников¹.

¹ Метелев А. В. Экспертно-психологический подход к оценке правомерности применения огнестрельного оружия сотрудниками правоохранительных органов // Восточно-Европейский научный вестник. 2015. № 1. С. 32–37.

Рассмотрим данное положение на примере применения огнестрельного оружия сотрудниками полиции.

Информация *об объективной стороне* применения огнестрельного оружия сотрудником полиции должна содержать в себе сведения, раскрывающие его поведение:

- *до применения* (от момента обнаружения признаков правонарушений, для пресечения которых возможно применение огнестрельного оружия, и до принятия решения на открытие огня);
- *в момент применения* (от момента принятия решения на открытие огня и до окончательного прекращения стрельбы);
- *после применения* (от момента прекращения стрельбы до официального заключения о правомерности применения огнестрельного оружия и иных действий сотрудника).

Так, *до применения огнестрельного оружия* сотрудник полиции должен определить:

- признаки правонарушения, обуславливающие необходимость применения огнестрельного оружия;
- степень общественной опасности возникшей ситуации, связанной с применением огнестрельного оружия.

Для раскрытия *субъективной стороны* применения сотрудником полиции огнестрельного оружия в рамках профессионально-психологической, экспертной оценки необходимо:

- установить степень психологической угрозы и опасности для себя (личная безопасность) и граждан;
- определить намерения правонарушителя, спрогнозировать динамику развития ситуации, степень угрожающей опасности, реальности осуществления угрозы;
- оценить психическое состояние лиц, вовлеченных в опасную ситуацию, и их возможное поведение для пресечения противоправных действий.

В момент применения требуется также исследовать то, в какой степени происходящее воздействовало на наиболее уязвимые звенья личностной структуры субъекта, в каком психическом состоянии он находился, не предъявляла ли экстремальная ситуация чрезмерные требования к имеющимся у него ресурсам самоконтроля, способности к оперативному осмыслению ситуации и волевому принятию решения.

После применения огнестрельного оружия необходимо оценить, как воспринимались действия и намерения участников, насколько серьезно расценивалась опасность посягательства, каким именно ценностям оно, по их мнению, угрожало, какие мотивы приписывались

другой стороне, как прогнозировалось развитие конфликта, обладал ли обороняющийся ресурсами для выбора иного способа действия.

Оценивая их поведение, необходимо помнить, что при принятии решения в условиях риска, как правило, учитываются два основных фактора: вероятность удачи и величина неудачи, которая ощущается как ожидаемый ущерб. Риск, в свою очередь, характеризуется *возможностью выбора между менее или более опасными вариантами поведения, но различающимися по степени их эффективности с точки зрения достижения результатов деятельности*. Часто рискованное поведение позволяет достичь цели деятельности быстрее и с минимальными потерями.

В значительной мере благоприятный исход при риске связан со степенью обоснованности или необоснованности принятия решения сотрудником правоохранительных органов о рискованном поведении. В Уголовном кодексе Российской Федерации (далее – УК РФ) дается определение понятию «обоснованный и необоснованный риск». В ст. 41 УК РФ отмечается, что «риск признается обоснованным, если указанная цель не могла быть достигнута не связанными с риском действиями (бездействием) и лицо, допустившее риск, предприняло достаточные меры для предотвращения вреда охраняемым уголовным законом интересам». В то же время «риск не признается обоснованным, если он заведомо был сопряжен с угрозой для жизни многих людей, с угрозой экологической катастрофы или общественного бедствия»¹.

В правоприменительной практике все ситуации, связанные с риском, можно разделить на два типа. Ситуации первого типа представляют возможность выбора между рискованным поведением или отказом от него, исходя из предвосхищения сотрудником возможных последствий и степени вероятности успеха. Второй тип ситуаций характеризуется обязательностью риска со стороны сотрудников полиции в силу выполняемых ими профессиональных функций, так как отказ от рискованного поведения может однозначно привести к неминуемой гибели людей, аварии, катастрофе и т. д. В связи с этим обстоятельством различают альтернативный и безальтернативный риск.

На принятие решения о риске в опасной ситуации влияют факторы внешней среды и особенности личности самого сотрудника, вовлеченного в данную ситуацию.

¹ Уголовный кодекс Российской Федерации : Федер. закон № 63-ФЗ : принят Гос. Думой 24 мая 1996 г. : одобрен Советом Федерации 5 июня 1996 г. // Собр. законодательства Рос. Федерации. 1996. № 25. Ст. 2954.

К факторам внешней среды относятся: сложность ситуации, имеющиеся альтернативы поведения, объем информации об обстановке, дефицит времени, нормы и правила деятельности, ответственность и т. п. Например, статистика неправомерного применения оружия свидетельствует, что существенными условиями, влияющими на способность адекватно принимать решение о применении огнестрельного оружия, являются *расстояние до субъекта* (носителя) угрозы и (или) опасности и *время*, имеющееся для реализации единственно правильного решения. Вместе с тем у данного обстоятельства есть оборотная сторона. В целом свыше 80 % всех случаев применения оружия сотрудниками полиции происходят на дистанции от менее одного до пяти метров. В этом случае на принятие адекватных решений у сотрудника может быть от одной до долей секунды. Если оба вышеуказанных фактора оказывали воздействие на сотрудника одновременно, а он при этом находился в состоянии силовой борьбы с правонарушителем, и в непосредственной близости были другие посягающие, количество ошибочных, в том числе неправомерных, действий с оружием в этих условиях еще более повышалось.

Что касается особенностей личности самого сотрудника, то здесь существенное значение имеют актуальное психическое состояние, в котором находится сотрудник, личностные особенности по типу «комбатантной акцентуации», его мотивация в принятии решения – стремление к достижению успеха или к избеганию неудачи. В связи с этим выделяют три типа поведения в ситуациях риска:

1. *Поведение, ориентированное на оправданный риск*, направлено на достижение социально значимых целей и связано с адекватной оценкой сотрудником особенностей ситуации и своих возможностей, а также высоким чувством ответственности и стремлением к достижению успеха.

2. *Поведение, ориентированное на неоправданный риск*, обычно определено стремлением пережить «чувство опасности». Сотрудникам, склонным к такому поведению, присущи переоценка своих способностей и недооценка особенностей ситуации.

3. *Поведение, ориентированное на действия, связанные с неоправданной осторожностью*. Такие люди теряются в сложных ситуациях, становятся нерешительными, для них характерно стремление избежать неудачи.

Экспертно-психологический подход к оценке правомерности применения сотрудником правоохранительных органов огнестрельного оружия должен учитывать психологические механизмы, закономерности и психические новообразования, проявляющиеся в ситуа-

циях угрозы и опасности и существенно влияющие на динамику развития ситуации и поведения лиц, вовлеченных в данную ситуацию.

Центральным для уяснения сущности ситуации, в которой может быть нанесен ущерб здоровью граждан и сотрудникам правоохранительных органов или получена психическая травма, является понятие «опасность».

Опасность – это стресс-фактор, *отражающий осознание* сотрудником *того обстоятельства*, что поведение правонарушителей, действие стихийных сил природы, авария или катастрофа *могут причинить ему физический или психологический вред*, привести к несчастному случаю и, возможно, гибели. Осознание опасности обычно сопровождается сильными эмоциональными переживаниями страха, растерянности, ужаса, угрозы¹.

В зависимости от степени реальности воздействия опасности на поведение сотрудников следует различать:

1. Потенциальную опасность. С этой точки зрения любой контакт с правонарушителем, как показывает практика, является потенциально опасным, таящим в себе угрозу для жизни, здоровья сотрудника правоохранительных органов.

2. Мнимую опасность. В данном случае реально опасность отсутствует, но в сознании сотрудника создан ирреальный образ опасной ситуации «субъективный образ критического инцидента», «совокупного субъекта угрозы и опасности» и соответствующий этому образу план своих действий. Часто это происходит в силу неточной оценки ситуации, поведения конкретных лиц и неверного понимания речевых сообщений, преувеличения отдельных деталей ситуации, как бы несущих угрозу для безопасности вовлеченных в нее лиц.

3. Спровоцированную опасность. Проявляя отдельные личностные качества (агрессивность, грубость, бестактность, хамство, жестокость и т. п.), сотрудник может спровоцировать нападение на себя со стороны других лиц, представляющее серьезную угрозу его жизни и здоровью.

4. Реальную опасность, которая возникает и проявляется в динамике развития ситуации, содержащей реальную угрозу жизни, здоровью, чести и достоинству сотрудника органов внутренних дел.

Далее, важным для формирования психологической готовности личности сотрудника полиции является также понятие «угроза».

Под *угрозой* следует понимать действие факторов, создающих опасность для жизни, здоровья, безопасности личности и имуще-

¹ *Папкин А. И.* Современная криминальная виктимология : учеб.-метод. пособие. Домодедово : ВИПК МВД России, 2006. С. 70.

ства. Источниками опасности могут быть личность и действия другого человека, социальной и природной среды, механизмов. Угроза, ситуация опасности и носитель опасности осознаются субъектом как таковые и вызывают ответные действия, связанные с их предотвращением. Если они не осознаются субъектом как таковые, то они могут влиять на психические состояния, но не могут вызывать целенаправленных действий по их предотвращению¹.

Немедленная угроза – ситуация опасности, при которой носитель угрозы обладает средствами для реализации угрозы, при этом ситуация опасности, осознание угрозы, агрессия и реакция (действия по предотвращению угрозы) совпадают по времени.

Реальность угрозы – степень фактической осознанности субъектом фактора угрозы, опасности. При этом для судебной психологии важно разделить субъективное восприятие реальности угрозы, опасности (психически действующая реальность) и объективно действующая угроза, опасность (в независимости от степени осознанности субъектом).

Мнимая угроза – ситуация, при которой субъект воспринимает факторы угрозы, ситуацию как опасную в силу неадекватности оценки ситуации.

Непосредственная угроза – осознание субъектом носителя угрозы как субъекта, обладающего средствами реализации угрозы в отношении первого².

Состояние необходимой обороны у него возникает с момента возникновения непосредственной реальной угрозы причинения потерпевшему вреда здоровью или смерти (например, посягающий направил огнестрельное оружие на потерпевшего или угрожающе для него, а равно сотрудника полиции манипулирует ножом. В подобных ситуациях, с учетом реальной оценки обстановки, сотрудник полиции имеет право стрелять первым.

Критический инцидент может представляться в виде психического факта – единичного, конкретного события, эпизода; в виде переживания как осознания опасности угрозы психической целостности, травмы; в виде переживания и возвращения к психическому факту в его опыте, наделяя личностно значимым смыслом «события»; в виде психического острострессового психотравмирующего состояния³.

¹ *Коптев С. Л.* Практикум по судебной психологии : учеб. пособие. Ижевск : Детектив-Информ, 1999. С. 15–16.

² *Там же.*

³ *Метелев А. В.* Психологическая экспертиза посттравматических стрессовых состояний сотрудников органов внутренних дел : дис. ... канд. психол. наук. Москва : Академия управления МВД России, 2006.

Сущностью *критического инцидента* является не столько *объективная* сущность «опасности», «сложности» ситуации, сколько ее *субъективная*, «событийная» личностная оценка человеком степени опасности и угрозы ситуации.

Именно сильное эмоциональное переживание конкретного факта, эпизода, момента, ситуации и *последующего возвращения в эту ситуацию* делает его для любого человека личностно значимым «событием». В зависимости от индивидуально-психологических особенностей личности сотрудника и субъективного восприятия и переживания им угрозы и опасности, самой наличной ситуации *критическим инцидентом* может быть как отдельный конкретный психический факт: эпизод, момент, ситуация, имеющая значение «события», так и переживание эмоционально-выраженного психического состояния.

При экспертной оценке степени выраженности психического состояния в ситуации применения оружия необходимо исследовать наличие или отсутствие признаков психических образований, сформированных воздействием психической травмы, обусловленной ситуацией угрозы и опасности. Ранее нами достоверно установлено, что дополнительными критериями оценки посттравматического стрессового состояния сотрудников полиции являются: 1) психическое образование в виде психической реальности «субъективного образа критического инцидента» и/или «совокупного субъекта угрозы и опасности» при наличии специфического посттравматического фона; 2) посттравматическая стрессовая дезадаптация при негативном экстремальном боевом профессиональном опыте.

Субъективный образ критического инцидента – это отражение объективной действительности в форме целостного сложноорганизованного субъективного образа, проявляющегося в переживании юридически значимой ситуации как в возврате в ситуацию *критического инцидента* в качестве личностно значимого события, в ходе которого актуализируются и гиперболизируются представления угрозы и опасности, запускающие психологический механизм переноса эмоциональных и поведенческих реакций в юридически значимой ситуации, в результате действия которых происходит сужение сознания и внесение элементов искажения, приводящее к нарушению психической деятельности и проявляющееся в виде отдельных действий, операций, динамических стереотипов. При этом *вектор направления сознания нацелен на саму ситуацию и поведение в ней*.

Совокупный субъект угрозы и опасности – это закрепившиеся в психике человека (то есть имеющие тенденцию к повторению, облегченному воспроизведению и протеканию) психические

явления в виде целостного сложноорганизованного субъективно-го образа объективной действительности, в основе которого лежит индивидуальное (ирреальное) отражение объективной реальности в сознании человека и осознание степени ее опасности, представление о масштабах возможной угрозы, предположения о возможных последствиях. Вектор направления в сознании не дифференцирован, но в то же время сужен на конкретном, *определенного вида (образа) человеке и его поведении (или намерениях)*, ассоциируемых с негативными эмоциями страха, ужаса, угрозой безопасности¹.

Как мы видим, объективное и всестороннее изучение случаев правомерного применения сотрудниками огнестрельного оружия будет способствовать формированию психологической готовности сотрудника к его применению.

Обеспечить требуемый уровень психологической готовности сотрудников к действиям в ситуациях угрозы, опасности и риска можно путем реализации двух взаимосвязанных этапов:

- 1) общий подъем предстартовой психической готовности;
- 2) сохранение ее высокого уровня до начала необходимых действий.

Общий подъем предстартовой психической готовности сотрудников достигается решением следующих задач.

Во-первых, четкая постановка цели предстоящей деятельности и ожидаемый результат в профессиональных ситуациях, сопряженных с риском.

Во-вторых, постановка общественно значимых мотивов разрешения ситуации, сопряженной с опасностью и риском. Как показали исследования, немаловажным фактором, влияющим на динамику посттравматических проявлений, является *содержание мотивации к деятельности в опасных для жизни ситуациях*: профессиональный долг (долг перед Родиной, профессиональный долг, личные убеждения, закрепление профессиональных умений и навыков, возможность самореализации); личный интерес позитивного плана (карьера – возможность будущего продвижения по службе, материального обеспечения семьи) и негативного (возможность временно «отложить» решение гражданских проблем, желание отомстить за погибшего друга); вынужденность (установленная законом обязанность)².

¹ Метелев А. В. Механизмы психической трансформации личности и социально-психологический портрет участника контртеррористической операции в СКР // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2006. № 2.

² Иванов С. Н., Метелев А. В. Психологическая экспертиза посттравматических стрессовых состояний сотрудников органов внутренних дел : моногр. Ижевск : УдГУ, 2007. С. 111.

Те же результаты исследования показали, что у сотрудников с преобладающей *мотивацией патриотического и профессионального долга* менее выражены негативные психологические последствия пребывания в экстремальных ситуациях. Это проявляется в *общем уровне дезадаптации*, особенно его социально-психологическом аспекте. У лиц с преобладанием данной мотивации специфические симптомы, выявленные спустя два месяца после возвращения, через шесть месяцев уже не проявляются. Мотивация карьеры, вынужденность поездки не являются решающим фактором в появлении посттравматических стрессовых состояний (значимых корреляций не выявлено).

Ретроспективный анализ *участия сотрудников в боевых действиях* несколько изменил мотивационные представления об их роли в данных событиях. Так, значимыми остались профессиональный долг и долг перед Родиной, возможность закрепления профессиональных умений и навыков, а также возможность самореализации. Обесценились финансовые мотивы, мотивы мести, карьерные устремления. Появилось чувство вины перед родственниками погибших, периодическая бессонница и сны о войне, плаксивость при разговоре о погибших и раненых (*признаки посттравматических стрессовых состояний*), злоупотребление алкоголем (*аддиктивные признаки*)¹.

В-третьих, моделирование условий предстоящей деятельности. Напряжение и перенапряжение перед началом ответственной деятельности регулируются с помощью создания моделей этой деятельности. Модели могут быть *словесными* (в виде устного разбора ситуации и постановки задач), *физическими* (в виде макета, с помощью которого разбирается предстоящая обстановка), *образными* (в виде зрительных образов, которые представляет сотрудник, обдумывая план предстоящей деятельности).

В процессе обсуждения предстоящей задачи сотрудник должен не только хорошо представлять себе все условия задачи, но и обдумывать свои действия, действия сослуживцев, действия возможного противника, а также предвосхищать их исход. Все это по-своему «окрашивается» в зависимости от личностных особенностей сотрудника.

У одного сотрудника такая модель предстоящей деятельности может вызвать не только чувство чрезмерного азарта, но и нетерпеливость, стремление как можно быстрее оказаться в рискованных положениях. В таком случае необходимы тормозящие воздействия, формирование установки на тщательный анализ всех элементов предстоящей боевой ситуации. У другого – моделирование, осо-

¹Там же.

бенно с яркими эмоциональными представлениями возможного хода операции, провоцирует развитие состояния тревоги, вплоть до мрачных предчувствий неизбежного трагического исхода. В этом случае необходимо не только давать оптимистическую оценку предстоящих событий, но и формировать установку на активную решительную деятельность, которая создаст объективные предпосылки для того, чтобы избежать опасности.

Мысленное поэтапное «проигрывание» действий групп способствует овладению механизмом тактических приемов, совершенствованию точности и быстроты их выполнения.

В-четвертых, подготовка членов конкретных групп к действиям в различных условиях.

При этом решение двух первых задач подчеркивает законность и общественную значимость действий сотрудников, стимулирует их уверенность в своих силах, помогает мобилизовать интеллектуальный, волевой и эмоциональный потенциал.

На этапе психологической мобилизации должны решаться две задачи частного характера:

- 1) сохранение нервно-психологической устойчивости;
- 2) саморегуляция возможных неблагоприятных внутренних состояний.

Указанные задачи, тесно связанные между собой, дают возможность сотрудникам переключить внимание и отвлечься от тревожных мыслей, помогают преодолеть внешние признаки эмоциональной напряженности.

Оценка предстоящей ситуации и личной эффективности протекает в форме внутреннего разговора. Способность управлять внутренней речью так, что она внушает мужество и не позволяет отказаться от решения задачи, является одновременно специальным навыком, который во многих ситуациях и определяет «неудачника» и «счастливица». Внутренний монолог и действие тесно переплетаются.

В качестве одного из эффективных средств психической регуляции, направленной на сохранение нервно-психической энергии личного состава спецподразделений, можно рекомендовать *самоконтроль за состоянием своего тела*, особенно мышц лица (мимических) и *упражнения на напряжение и расслабление мимических мышц*.

С точки зрения В. Н. Смирнова¹, в общий раздел предварительной экстремально-психологической подготовки сотрудников целесообразно включать следующие темы:

¹ Смирнов В. Н. Особенности профессиональной экстремально-психологической подготовки сотрудников специальных подразделений органов внутренних дел: учеб.-

– обеспечение оптимального режима жизнедеятельности сотрудников в оперативно-служебных и служебно-боевых условиях (умение рассчитывать, оптимально использовать и пополнять свои психические и физические силы);

– обеспечение личной профессиональной безопасности сотрудников при проведении массовых мероприятий, задержании подозреваемых и преступников, личном досмотре и конвоировании лиц, подозреваемых в совершении преступления;

– тренировка способности к многовариантным, но быстрым и активным действиям;

– овладение приемами снятия нервно-эмоционального напряжения после выполнения профессиональных задач;

– руководство и лидерство в группах, разумное подчинение и взаимная поддержка сотрудников;

– отработка групповой слаженности, сплоченности и взаимопонимания;

– психологическое воздействие условий, связанных с изоляцией или враждебностью окружения, профилактика возникновения конфликтов, контроль агрессивности;

– психологическая профилактика эмоциональной несдержанности в условиях воздействия агрессивной толпы, удержание рационального уровня мышления при осуществлении профессиональных действий;

– регуляция психических состояний перед отработкой приемов рукопашного боя, прохождением полосы препятствий, подъемом на отвесные поверхности, форсированием препятствий;

– настрой сотрудников на успех при осуществлении учебной стрельбы по нескольким движущимся мишеням.

В специальный раздел предварительной экстремально-психологической подготовки сотрудников необходимо включать следующие темы:

– повышение профессиональной наблюдательности за реакциями граждан при массовых мероприятиях, досмотре транспортных средств, выявлении оружия, наркотиков и других запрещенных грузов;

– отработка профессионального общения, социального взаимодействия в эмоционально-напряженных ситуациях, активного слушания и получения целевой информации;

– способы склонения преступников к отказу от агрессии или вооруженного сопротивления и добровольной сдаче посредством переговорного процесса;

– знание сотрудниками психологических особенностей задержанных и конвоируемых лиц, учет в работе манеры их поведения.

Заключение

Организация руководителем органа внутренних дел Российской Федерации психологической подготовки личного состава к экстремальным условиям деятельности имеет актуальное значение. В настоящее время сотрудники выполняют свои служебные обязанности в зонах военных конфликтов (в составе подразделений народной милиции Донецкой и Луганской народных республик); привлекаются к проведению контртеррористических операций на территории Северо-Кавказского региона (Дагестан, Ингушетия); участвуют в охране общественного порядка при проведении массовых спортивных и культурных мероприятий; осуществляют оперативно-розыскные мероприятия в отношении субъектов криминальной среды, профессиональной и организованной преступности; проводят специальные операции на охраняемых объектах (территориях) с высоким риском террористических угроз, провокаций и прецедентов, связанных с общественной и государственной безопасностью.

Опыт организации психологической подготовки показывает, что личная безопасность сотрудника должна основываться на высоком уровне профессиональной подготовленности, предполагающем владение безопасными методами труда, сформированной личностной установке на безусловное выполнение служебных задач с минимальными физическими потерями и психическими травмами, а также на выживание и правомерное применение огнестрельного оружия и специальных средств с учетом соблюдения пределов необходимой обороны.

Психологическая подготовка сотрудников органов внутренних дел – это специально организованный, целенаправленный процесс воздействия на сотрудников по формированию, развитию и активизации необходимых профессиональных качеств, обуславливающих успешное, эффективное выполнение оперативно-служебных задач. Формирование психологической готовности должно обеспечиваться посредством целенаправленного и систематизированного комплекса мероприятий, осуществляемого в пределах управления психолого-педагогическим процессом в органах и подразделениях.

Сама психологическая подготовка обусловлена особенностями служебной деятельности сотрудников. В соответствии с этим содержание психологической подготовки должно характеризоваться четко выраженной профессиональной направленностью. Результатом организации психологической подготовки сотрудника является психологическая подготовленность к реальной профессиональной деятельности в различных ее условиях, сопряженных с факторами риска, угрозы и опасности. Психологическая подготовленность

включает в себя (но отнюдь не исчерпывается ими) высокую психологическую устойчивость и достижение сотрудником состояния готовности к решительным профессиональным действиям.

Каждому руководителю следует знать, что правильно организованная психологическая подготовка личного состава должна отражать специфику выполняемых сотрудником задач вверенного им подразделения и быть нацелена на выработку умений и навыков основных компонентов психологической подготовленности:

- мотивационный компонент: чувство служебного долга, гуманистическая направленность оперативно-служебной и служебно-боевой деятельности, глубокое понимание и осознание государственного значения и важности выполняемых задач, гражданское мужество, принципиальность, сознательное стремление к преодолению трудностей;

- эмоционально-волевой компонент: психологическая устойчивость к длительным напряженным нагрузкам, готовность к риску, опасности, вера в свои силы и в возможность оказания содействия со стороны сослуживцев, ответственность, самостоятельность и решительность при выполнении профессиональных задач;

- когнитивный компонент: помехоустойчивость познавательных процессов, правильное представление о предстоящих трудностях, условиях, требованиях службы, умение ориентироваться в складывающейся обстановке, правильно понимать и оценивать мотивы правонарушителей и социально-психологические явления в толпе, знание ухищрений, приемов, применяемых противоположной стороной;

- регулятивный компонент: умение управлять своими эмоциями, мобилизовываться на выполнение задач повышенной сложности, поддерживать высокую работоспособность, снимать нервно-психическое напряжение и усталость, способность вызывать желательные активные психические состояния;

- поведенческий (операционный) компонент: умение занимать правильную позицию и адекватно вести себя в психологически сложной ситуации, адаптивность к быстро изменяющимся условиям выполнения задач, способность быстро принимать решения и эффективно действовать при воздействии экстремальных стресс-факторов, внутренняя собранность, ответственность, уравновешенность, реалистичная самооценка.

Достаточная развитость и актуализованность данных компонентов, формирование их целостного функционального единства – показатель высокого уровня психологической готовности сотрудника к деятельности в самых разнообразных условиях обстановки.

Список рекомендованной литературы

Нормативные правовые акты:

О полиции : Федер. закон № 3-ФЗ : принят Гос. Думой 28 января 2011 г. : одобрен Советом Федерации 2 февраля 2011 г.

О социальных гарантиях сотрудникам органов внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации : Федер. закон № 247-ФЗ : принят Гос. Думой 7 июля 2011 г. : одобрен Советом Федерации 13 июля 2011 г.

О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации : Федер. закон № 342-ФЗ : принят Гос. Думой 17 ноября 2011 г. : одобрен Советом Федерации 25 ноября 2011 г.

О медико-психологической реабилитации сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 10 января 2012 г. № 5.

Об утверждении Положения об основах организации психологической работы в органах внутренних дел Российской Федерации (с изменениями и дополнениями) : приказ МВД России от 2 сентября 2013 г. № 660.

Об утверждении Порядка организации прохождения службы в органах внутренних дел Российской Федерации (с изменениями и дополнениями) : приказ МВД России от 1 февраля 2018 г. № 50.

Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275.

Вопросы организации морально-психологического обеспечения деятельности органов внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 25 декабря 2020 г. № 900.

Научная и учебная литература:

Актуальные проблемы совершенствования деятельности подразделений психологической работы органов внутренних дел Российской Федерации : учеб.-метод. пособие / Х. М. Алиев [и др.] / под общ. ред. В. Л. Кубышко. – Домодедово : ВИПК МВД России, 2015.

Алдошин, А. В. Психолого-педагогические аспекты подготовки курсантов образовательных организаций Министерства внутренних дел России к выполнению оперативно-служебных задач в экстремальных ситуациях // Автономия личности. – 2021. – № 3 (26). – С. 11–17.

Бадмаев, С. В. Проблема подготовки подразделений специального назначения к действиям при возникновении чрезвычайных обстоятельств // Актуальные проблемы и направления совершенствования профессиональной подготовки сотрудников подразделений специального назначения: сборник материалов межведомственной науч.-практ. конф. / под общ. ред. М. Ш. Шайдаева. – Домодедово : ВИПК МВД России, 2013. – С. 28–34.

Войтехович, Т. С. Категория «Личностный ресурс» при исследовании жизнедеятельности человека в экстремальных условиях труда / Т. С. Войтехович, Н. Н. Симонова // Вестн. Костромского гос. ун-та. Сер.: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2016. – Т. 22. – № 4. – С. 63–66.

Газиева, М. В. Современные подходы к проблеме исследования стресса и стрессоустойчивости // Мир науки, культуры, образования. – 2018. – № 3 (70). – С. 348–349.

Гириш, А. В. Организация морально-психологического обеспечения оперативно-служебной деятельности органов внутренних дел при чрезвычайных обстоятельствах : лекция. – Москва : ДГСК МВД России, 2012.

Гольцева, Т. П. Задачи психологической подготовки сотрудников полиции к действиям в особых условиях деятельности // Современная школа России. Вопросы модернизации. – 2021. – № 4–2 (36). С. 121–123.

Гридчин, А. А. Социально-психологическая подготовка сотрудников правоохранительных органов к участию в операциях по поддержанию мира / А. А. Гридчин, А. Б. Токсанбаев // Общество: социология, психология, педагогика. – 2021. – № 7 (87). – С. 19–23.

Громов, М. А. Основные направления и виды обеспечения готовности сил и средств органов и подразделений МВД России к действиям при чрезвычайных обстоятельствах социально-политического и криминального характера // Российский следователь. – 2012. – № 15. – С. 41–43.

Гуралев, В. М. Психологическая подготовка сотрудников специальных подразделений в ОВД / В. М. Гуралев, С. А. Фомин // Научный компонент. – 2019. – № 4 (4). – С. 183–188.

Гуревич, П. С. Психология чрезвычайных ситуаций: учеб. пособие. – Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2012.

Жук, К. Г. Особенности личности сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, проходящих службу в Северо-Кавказском регионе / К. Г. Жук, Т. В. Мальцева // Прикладная психология и педагогика. – 2021. – Т. 6. – № 3. – С. 30–37.

Зеер, Э. Ф. Психологические особенности развития жизнеспособности и жизнестойкости человека / Э. Ф. Зеер, Э. Э. Сыманюк // Известия Российской академии образования. – 2015. – № 4 (36). – С. 110–122.

Иванов, С. Н. Психологическая экспертиза посттравматических стрессовых состояний сотрудников органов внутренних дел : моногр. / С. Н. Иванов, А. В. Метелев. – Ижевск : УдГУ, 2007. – С. 111.

Карпов, А. В. Взаимосвязь особенностей личностных качеств и способов преодоления экстремальных ситуаций / А. В. Карпов, А. Р. Гирфатова // Социальная психология готовности мужчин к преодолению экстремальных ситуаций. – Вена, 2015. – С. 43–66.

Киселев, В. А. Психологическая подготовка сотрудников полиции к действиям в экстремальных условиях // Вестн. НЦБЖД. – 2019. – № 2 (40). – С. 86–93.

Коптев, С. Л. Практикум по судебной психологии : учеб. пособие. – Ижевск : Детектив-Информ, 1999. – С. 15–16.

Кулакова, С. В. Готовность сотрудников силовых структур к действиям в экстремальных профессиональных ситуациях // Науч. вестн. Вольского воен. ин-та материального обеспечения. – 2018. – № 2 (46). – С. 167–170.

Мальцева, О. А. Совершенствование профессионально-психологической подготовки сотрудников органов внутренних дел, привлекаемых к проведению контртеррористических операций на территории Северо-Кавказского региона Российской Федерации // Ученые записки. – 2017. – № 2 (42). – С. 244–247.

Машекуашева, М. Х. Психологическое обеспечение деятельности сотрудников спецподразделений в условиях массовых беспорядков // Пробелы в российском законодательстве. – 2014. – № 3. – С. 258–261.

Меньших, В. В. Имитационное моделирование действий органов внутренних дел при возникновении массовых беспорядков // Вестн. Воронежского ин-та МВД России. – 2015. – № 4. – С. 180–189.

Метелев, А. В. Психологическая экспертиза посттравматических стрессовых состояний сотрудников органов внутренних дел : дис. ... канд. психол. наук. – Москва, 2006. – 284 с.

Метелев, А. В. Механизмы психической трансформации личности и социально-психологический портрет участника контртеррористической операции в СКР // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2006. – № 2 (26).

Метелев, А. В. Экспертно-психологический подход к оценке правомерности применения огнестрельного оружия сотрудника

ми правоохранительных органов // Восточно-Европейский науч. вестн. – 2015. – № 1. – С. 32–37.

Молчанова, Л. Н. Жизнестойкость как психологический ресурс в регуляции состояния психического выгорания в условиях экстремальной деятельности / Л. Н. Молчанова, Т. В. Недуруева, А. А. Кузнецова // Международный журнал экспериментального образования. – 2015. – № 2–1. С. 88–89.

Папкин, А. И. Современная криминальная виктимология : учеб.-метод. пособие. – Домодедово : ВИПК МВД России, 2006. – С. 70.

Полянская, И. Д. Жизнеутверждающие установки как фактор превенции суицидального поведения у специалистов опасных профессий // Вопросы психологии экстремальных ситуаций. – 2018. – № 4. – С. 64–68.

Психологические аспекты готовности сотрудников органов внутренних дел к действиям по борьбе с терроризмом / Е. М. Гончарова, И. Б. Марьясис, В. В. Простяков, В. Н. Бормотин // Юридическая психология. – 2018. – № 3. – С. 10–14.

Речапов, Д. С. Совершенствование психологической подготовки сотрудников спецподразделений МВД России / Д. С. Речапов, В. В. Насонов, Е. И. Троян // Педагогический журнал. – 2019. – Т. 9. – № 1–1. – С. 260–268.

Романов, Е. И. Некоторые аспекты психологической подготовки сотрудников полиции с использованием психотехнической подготовки / Е. И. Романов, Р. И. Носатый, Ю. В. Корсаков // Мир науки. Педагогика и психология. – 2019. – Т. 7. – № 6. – С. 85.

Ряполова, Т. Л. Копинг-стратегии и личностный потенциал в экстремальных жизненных ситуациях (часть II) / Т. Л. Ряполова, Д. Р. Тахташова // Журнал психиатрии и медицинской психологии. – 2016. – № 2 (36). – С. 27–36.

Сивак, А. Н. К решению проблемы междисциплинарного комплексования средств профессиональной подготовки курсантов вузов внутренних войск МВД России для действий при чрезвычайных обстоятельствах / А. Н. Сивак, В. П. Нимировский, А. А. Кочин // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2016. – № 1. – С. 95–99.

Сляднева, О. В. Особенности организации психологической подготовки подразделений специального назначения : учеб. пособие. Ставрополь, 2005.

Смирнов, В. Н. Особенности профессиональной экстремально-психологической подготовки сотрудников специальных подразделений органов внутренних дел : учеб.-метод. пособие. – Домодедово : ВИПК МВД России, 2005.

Смирнов, В. Н. Психология в деятельности сотрудников правоохранительных органов : учеб. пособие. – Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2012.

Сорокоумова, Е. А. Исследование саморегуляции, осознанности и нервно-психической устойчивости у сотрудников правоохранительных органов / Е. А. Сорокоумова, Р. В. Лаптев // Психолого-педагогический поиск. – 2020. – № 4 (56). – С. 100–108.

Столяренко, А. М. Экстремальная психопедагогика : учеб. пособие. – Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2002. – 607 с.

Стрельникова, Ю. Ю. Психологические последствия участия сотрудников органов внутренних дел в контртеррористической операции: моногр. – Санкт-Петербург : Изд-во Санкт-Петербургского ун-та МВД России, 2020. – 232 с.

Тищенко, Е. С. Психологическая готовность сотрудников органов внутренних дел при выполнении служебных обязанностей в экстремальных условиях / Е. С. Тищенко, О. И. Балевиц // Совершенствование боевой и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений силовых ведомств : материалы междунар. науч.-практ. конф. – Иркутск. – 2011. – С. 170–174.

Тупичкин, Е. П. Профессиональная подготовка сотрудников полиции к действиям в экстремальных условиях / Е. П. Тупичкин, Р. Н. Самойлюк, И. Л. Гросс, Г.И. Федосов : учеб. пособие. – Москва, 2020.

Черкесов, С. Х. К вопросу подготовки и реализации специальных мероприятий сотрудниками органов внутренних дел // Евразийский юридический журнал. – 2020. – № 4 (143). – С. 343–344.

Чуносов, М. А. Компоненты профессиональной готовности сотрудников органов внутренних дел к выполнению служебных задач в экстремальных ситуациях // Ученые записки Крымского федерального ун-та имени В. И. Вернадского. Юридические науки. – 2021. – Т. 7. – № 3–1. – С. 285–290.

**Техники психоэмоциональной регуляции,
применяемые для психологической подготовки сотрудников
органов внутренних дел Российской Федерации**

Формирование профессиональной компетентности и личной психологической готовности в настоящее время немислимо без разработки психологических техник, переформирования личного опыта человека. Такими средствами уже обладает прикладная психология: нейролингвистическое программирование, психосинтез, группотерапия, социально-психологический тренинг, психотехника обучения учению и др.

В указанных психотехниках разработаны процедуры управления процессом осознания и моделирования эффективных стратегий общения и познавательной деятельности, а также освоения любой деятельности. Психологическая подготовленность к профессиональной деятельности определяется усвоением личных психологических техник – индивидуально своеобразные приемы мышления и поведения.

Успех любой деятельности, тем более деятельности в экстремальных условиях, зависит от степени подготовленности к ней человека. Степень же подготовленности человека зависит от его личностного мотива, ориентации на данную деятельность. Поэтому наиболее эффективными методами подготовки являются личностно-ориентированные методы психологической подготовки. Освоение обучаемым технологически организованных психологических знаний о себе самом является средством самоизменения личности.

Позитивная сторона психотехник заключается в том, что они представляют из себя практику, направленную на формирование конструктивного, целостного видения мира и средств самоуправления «естественными» состояниями психики; специальную организацию самоуправления психикой, готовность к конструктивному изменению идей, взглядов, верований; изменение личностных психологических качеств и состояний.

Важно отметить, что психотехники не ставят перед собой задачу достичь цели «просветления». Задача иная – использовать адаптированные к условиям службы в органах внутренних дел методики, заложенную в них психотехнику и общечеловеческие нравственные принципы в целях совершенствования профессионально-психологической подготовки сотрудников к действиям в экстремальных ситуациях.

Негативная сторона состоит в том, что при использовании неадаптированных методик могут возникать объективные трудности, вытекающие из их особенностей. Поэтому для успешного использования в органах внутренних дел они должны быть технологически организованы, адаптированы с учетом особенностей, традиций, специфики органов внутренних дел.

В настоящее время в органах внутренних дел для подготовки и психологического обеспечения деятельности сотрудников общеприняты и используются:

- психодиагностика (наблюдение, беседа, анкетирование, тестирование);
- психофизические тренинги по преодолению препятствий (усложнения, полоса препятствий, лабиринты, прыжки с вышки с парашютом и в воду и т. п.);
- идеомоторная тренировка;
- тренинги с использованием элементов неожиданности, дефицита времени, шумовых и огневых эффектов;
- тренинги по освоению ситуаций, связанных с восприятием страданий, крови, ранений, травм, убитых;
- обучение основам аутогенной тренировки;
- тренинги по обучению приемам, отвлекающим внимание, и по переименованию тревожащих событий;
- тренинги самовнушения, самоубеждения, настроения;
- ситуативно-образная психорегулирующая тренировка (мысленное перечисление сотрудником индивидуально-ценностных качеств и ситуаций, в которых ему что-то удалось).

При психологическом сопровождении сотрудников в экстремальных условиях деятельности общеприняты и применяются:

- психодиагностика (наблюдение, беседа, анкетирование, тестирование);
- индивидуальные собеседования;
- индивидуальные консультации;
- волевое расслабление отдельных групп мышц верхней и нижней частей туловища;
- изометрические упражнения (чередование напряжения и расслабления отдельных групп мышц);
- аутогенная тренировка;
- мысленное «погружение» в психотравмирующую ситуацию;
- психологический дебрифинг.

Предлагаемые психотехники наиболее эффективны в экстремальных условиях деятельности сотрудников органов внутренних дел.

Способы психоэмоциональной регуляции

Основными средствами самосовершенствования личности являются *самовнушение и внушение*. Самовнушение является основным средством работы над собой. В основе известных видов самосовершенствования таких как аутогенная тренировка, йога, дзен-буддизм, даосизм и др. лежит самовнушение и личная внушаемость человека.

Активные мысли обладают сознательностью, целенаправленностью, уверенностью и сильно воздействуют на человека. Поэтому самовнушение более эффективно, когда человек сознательно мысленно уверен, что это не какая-то сверхъестественная сила, а сила его собственной мысли (что в настоящее время уже бесспорно доказано наукой). Отсюда понятно, что самовнушение наиболее эффективно, когда активные мысли в виде целевых формул протекают на фоне расслабления мышц, сосудов, дыхания, так как это способствует расслаблению контроля сознания и введению целевых установок в подсознание.

Изменить себя, не изменяя себе – задача трудная, и человек вряд ли справился бы с ней, если бы у него мотивация приспособления была не менее мощной, чем побуждение перестроить мир.

Сила самовнушения и установки зависят от степени желаний достигнуть той или иной цели, от концентрации внимания на внушаемых установках, от степени их повторяемости. Целенаправленные самовнушения вызываются сознательно и могут быть реализованы по-разному: в виде мысленного настроя на определенное поведение, работу, психическое состояние или самовнушение; аутогенной тренировки на расслабленном фоне медитации, когда человек может сосредоточиться на чем угодно по своей воле, либо отвлечься от того, что в данный момент мешает.

Техника освоения самовнушения необычайно проста и ее на свой страх и риск может использовать каждый и достигать при этом удивительных результатов.

Для освоения техники необходимо:

- придумать самое простое «детское» утверждение, например, «Я совершенно спокоен (здоров, счастлив и т. д.);
- повторять это утверждение вслух утром и вечером несколько раз (рекомендуется повторять 20 раз, но можно и меньше).

При подготовке к специальной операции и после нее можно использовать следующие тексты:

1. «С каждым днем я все больше и больше чувствую свою физическую и моральную силу, так как я служу только благородным целям, добру. Я всегда могу побеждать во всех сложных и трудных ситуациях. Я могу сохранить хладнокровие и здравомыслие, помочь товарищам в беде. Я защищаю свою страну, свое подразделение. Я буду сражаться изо всех сил, во имя защиты чести и благополучия своей Родины».

2. «Я чувствую себя физически крепким, здоровым и спокойным. Я ежедневно с удовольствием буду заниматься физическими тренировками, они дадут мне радость и свободу, силу, уверенность в себе. Я легко научусь расслаблять различные группы мышц. Расслабление дает отдых и улучшает приток энергии. Я все буду делать легко, свободно, красиво и вскоре почувствую, как постепенно меня покидает чувство агрессии, злобы, зависти, раздражительности, желание употребить спиртные напитки. Моя доброжелательность и жизнелюбие будут заряжать окружающих, а также приносить удачу и успех во всех моих делах».

Медитативные упражнения

Медитация – это упражнение для ума, созданное для того, чтобы научиться контролировать свое внимание и самому выбирать, на чем сосредоточиваться.

Для медитации необходимо концентрироваться на чем-то повторяющемся (например, на повторении слов про себя) или на чем-то постоянном (например, на пятне на стене).

Существуют разные типы медитации. В некоторых из них используются внешние объекты для концентрации, в других – геометрическая фигура, называемая мандалой, в остальных – повторяющееся слово или звук.

Медитация используется для избавления от мышечного напряжения, тревожности, злоупотребления наркотиками и перенапряжения. В результате медитации снижается артериальное давление, ритм дыхания и сердцебиения, электрическая активность кожи, усиливается приток крови к рукам и ногам.

Медитация улучшает психологическое состояние. Она снимает тревожность, способствует самоактуализации, улучшению сна, снижает потребность в курении, избавляет от головных болей и положительно отражается на психическом здоровье.

Самым общедоступным и распространенным методом достижения психофизического равновесия является трансцендентальная медитация. Данной методикой может легко овладеть и заниматься практически каждый желающий. Она не требует почти никаких предварительных условий, не зависит от образа жизни, полити-

ческих и религиозных убеждений человека. Этот метод напрямую способствует отдыху мозга, очищает его от непрерывного потока мыслей путем создания «пустого» сознания и помогает достичь состояния душевного покоя.

Для освоения методики следует принять удобную, неутомительную сидячую позу, закрыть глаза и выбрать себе так называемую «мантру», то есть звукосочетание, не несущее смысловой нагрузки. Произнося эти звуки (слова), человек не должен их ассоциировать с какими-то явлениями или предметами, например, при слове «стул» мы представляем конкретные конфигурации для сиденья, а если к этому слову между буквой «с» и «т» добавить звук (слог) «ор» скажем «сортул», то уже на русском языке, во всяком случае, у этого слова нет смысловой нагрузки, и повторяя его можно начать процесс медитации. Таким образом, «мантры» – это инструмент очищения сознания (мозга). Бесмысленные слова и звуки лучше произносить на выдохе, как будто выбрасываете из себя ненужные мысли и слова, которые засоряют мозг. В первое время занятий «мантра» может вытесняться мыслями, представлениями, затем вспоминаться. Но постепенно в процессе регулярных занятий человек достигает такого состояния сознания, когда мантра больше не нужна.

Также проста техника концентрирующей медитации. Концентрация – это фокусировка и частичная фиксация внимания на каком-либо объекте. Это могут быть слова, звуки, молитвы, геометрические символы или дыхание. Обычно после длительной работы в экстремальных условиях нарушается концентрация внимания. Человек не может ни на чем эффективно сосредоточиться, при чтении уловить смысл прочитанного (долго перечитывает одно и то же, чтобы понять), а также никого внимательно выслушать.

Проста и доступна концентрация с помощью дыхания. Нужно считать вдохи и выдохи от одного до десяти и обратно, счет связывается с дыханием так, чтобы вдох приходился на нечетные числа, а выдох – на четные. Двойная концентрация на счете и дыхании, с одной стороны, помогает ограничить возникновение отвлекающих мыслей, а с другой – не мешает погрузиться на более глубокие уровни сознания, так как не является слишком сложным действием.

Физиологические эффекты медитации были обнаружены в процессе изучения индийских йогов и мастеров дзэн. Индийские йоги могут контролировать биение своего сердца, замедлять дыхание (до шести вдохов в минуту).

Степень мышечного напряжения у медитирующих людей гораздо ниже, чем у контрольной группы, не практикующей меди-

тацию. Люди, практикующие медитацию, лучше справляются со стрессом, а их автономная нервная система более стабильна.

Доказано, что медитация положительно сказывается на повышенном артериальном давлении, предотвращает перенапряжение, устраняет болевые ощущения, снижает уровень кортизола, а также количество усваиваемого алкоголя, то есть большая его часть из организма выводится. Кроме того, доказано, что люди, занимающиеся медитацией, реже обращаются в службы здравоохранения.

В результате медитации в организм поступает меньше кислорода, снижается ритм сердцебиения и волновая активность мозга. Медитация повышает сопротивляемость кожи, снижает выработку крови (это связывалось с уменьшением тревожности) и продукцию углекислого газа. В процессе медитации также усиливается приток крови к конечностям.

Медитация вызывает особые физиологические изменения, отличные от изменений, вызываемых другими релаксационными техниками (чтение, просмотр телевизора, сон). Данные изменения называются реакцией релаксации (трофотропная реакция), их влияние на состояние здоровья, безусловно, благоприятно.

Так как тело и психика неотделимы друг от друга, не должно удивлять то, что физиологические изменения вызывают психологические. Множество исследований подтвердили тот факт, что люди, занимающиеся медитацией, обладают более крепким психологическим здоровьем, чем остальные.

Кроме снижения тревожности, ученые обнаружили, что медитация способствует установлению внутреннего локуса контроля, более успешной самореализации, более позитивному восприятию стрессоров, улучшению сна, снижению потребности в курении, избавлению от головных болей и позитивному состоянию психического здоровья в целом.

Медитация – замечательный способ управления стрессом, а также источник позитивных эмоций у человека. С помощью медитации можно устранить даже пищевые расстройства. Изучение восемнадцати женщин, страдавших булимией, показало, что в результате занятий медитацией снизилось количество поглощаемой пищи, уменьшилась тревожность, а самоконтроль, наоборот, усилился.

Как научиться медитации. Лучше всего медитировать в тишине и комфорте. Однако с приобретением опыта сотрудник может делать это практически везде.

Итак, надо найти тихое место, где можно учиться медитации. Понадобится удобное кресло. Так как состояние сна отличается от медитативного по физиологическим показателям, не будет поль-

зы, если человек заснет. Чтобы избежать засыпания, нужно кресло с прямой спинкой. В таком кресле позвоночник сможет распрямиться, а мышцы спины не будут уставать, поддерживая его в вертикальном положении (без зажимов). Если найти кресло, которое сможет поддерживать не только вашу спину, но и голову, это еще лучше.

Сесть в кресло нужно так, чтобы ягодицы находились перпендикулярно его спинке, ступни слегка выдвинуты, а руки свободно лежали на подлокотниках или на коленях.

Следует расслабиться как можно лучше. Но не пытаться расслабиться. Если пытаетесь, то это работа, а не расслабление. Необходимо стать пассивным и сконцентрироваться на дыхании. Далее, закрыть глаза и произносить про себя слово «раз» с каждым вдохом и слово «два» с каждым выдохом. Не нужно пытаться сознательно изменить или проконтролировать ритм своего дыхания, дышать следует естественно. Продолжать это занятие необходимо в течение двадцати минут. Лучше, если медитировать так дважды в день по двадцать минут.

Наконец, когда закончится медитация, телу нужно приспособиться к нормальным рутинным условиям. Следует открыть глаза постепенно, фокусируя взгляд сначала на одном объекте, находящемся в комнате, затем на нескольких. Сделать вдох глубоко несколько раз, потянуться. Если сразу подняться с места после окончания медитации, то можно вскоре почувствовать усталость, и чувство расслабленности исчезнет. Так как в процессе медитации артериальное давление снизилось и сердцебиение замедлилось, слишком быстрое вставание с кресла может вызвать головокружение.

В принципе не должно возникнуть никаких затруднений. Если сотрудник испытывает дискомфорт, у него кружится голова, возникают галлюцинации или видения, ему следует открыть глаза и прекратить медитацию. Такие ситуации редки, хотя иногда и случаются.

Рекомендации: лучшее время для медитации – сразу после пробуждения и перед обедом. После приема пищи кровь приливает в область желудка, поскольку она участвует в процессе переваривания. А так как прилив крови к конечностям рук и ног – часть реакции релаксации, кровь, собранная в районе желудка, не сможет участвовать в процессе релаксации. Именно поэтому желательно медитировать непосредственно перед завтраком или перед обедом.

Медитация способствует замедлению процесса обмена веществ. Кофеин – это стимулятор. Он содержится в кофе, чае, кока-коле и некоторых других напитках. Поэтому не рекомендуется употре-

блять данные напитки перед медитацией. Точно так же не рекомендуется курить перед медитацией (ведь никотин – это тоже стимулятор) или принимать иные стимулирующие вещества, сознательно изменять ритм дыхания, заставляя себя расслабиться или слишком часто прерывать медитацию.

Желательно отключить телефон (или просто снять трубку).

Медитация может доставлять удовольствие и помогать справляться со стрессом. Чтобы медитация приносила пользу, ею нужно заниматься регулярно.

Приемы аутогенной тренировки

Самое интересное в гипнозе то, что можно загипнотизировать самого себя. Самогипноз является основой релаксационной техники.

Немецкий психиатр И. Шульц применял гипноз в работе с пациентами. В 1932 г. он изобрел аутогенную тренировку, обнаружив, что пациенты при гипнозе испытывали два основных ощущения: тепло, разливающееся по всему телу, и тяжесть в конечностях и торсе. Аутогенная тренировка И. Шульца представляет собой комплекс упражнений, с помощью которых вызываются вышеуказанные ощущения и вследствие их появления – самогипноз. Тепло, разливающееся по всему телу, появляется из-за расширения кровеносных сосудов, что вызывает приток крови ко всем частям тела. Чувство тяжести возникает по причине расслабления мышц. Так как расширение сосудов и расслабление мышц являются компонентами реакции релаксации, аутогенную тренировку стали использовать как технику релаксации, помогающую справляться со стрессом.

И. Шульц описывал аутогенную тренировку как способ лечения невротиков с психосоматическими заболеваниями. Однако данный способ стали применять и здоровые люди, которые хотели научиться самостоятельно регулировать свое психологическое и физиологическое состояние.

В аутогенной тренировке ощущения тепла и тяжести используются для того, чтобы сначала расслабить тело, а затем передать это расслабление в сознание путем визуализации.

Аутогенная тренировка – это релаксационная техника, состоящая из комплекса упражнений, вызывающих ощущение теплоты во всем теле и тяжести в конечностях и торсе, и визуализации, которая помогает расслабить сознание.

Слово «аутогенная» происходит от двух латинских слов: *autos* – сам и *genos* – происхождение. Это значит, что выполняются действия сами для себя.

Аутогенная тренировка, которая предлагается в рекомендациях, – модификация стандартной процедуры. Так как для сотрудников важна

релаксация, а не лечение, то эта версия, которая гораздо проще в освоении и эффективнее для обучения релаксации, вполне подойдет.

Существуют три основных положения тела для аутогенной тренировки: одно положение – лежа и два – сидя.

Положение лежа на спине: ступни ног слегка разведены, носки направлены в разные стороны. Под ту часть тела, которая испытывает неудобство, следует подложить подушку. Остерегайтесь неровного положения тела (например, если подушка под головой, подбородок не должен быть прижат к груди). Руки лежат вдоль тела, но не касаются его, локти слегка согнуты, а ладони – «смотрят» вверх.

В положении сидя есть два варианта. Их можно применять где угодно. Вероятность заснуть сидя в таких положениях минимальна. Они не позволяют мышцам расслабиться полностью, насколько это возможно в положении лежа. Лучшее место – кресло с прямой спинкой, которая будет поддерживать вашу голову и позволит сохранить прямым позвоночник. Ягодицы должны быть перпендикулярны спинке кресла, а сиденье – достаточно длинным, чтобы поддерживать бедра. Руки, кисти и пальцы могут лежать на подлокотниках кресла или на коленях.

Второй вариант позиции сидя: сесть на табуретку или стул с низкой спинкой, чтобы в процессе сидения не было опоры для спины. Сесть надо на край сиденья, опершись руками о бедра, кисти и пальцы рук должны оставаться свободными. Голова также висит свободно, подбородок находится около груди. Ноги на ширине плеч, кончики пальцев ног слегка видны из-за коленей. Независимо от выбранной позиции, необходимо убедиться в том, что тело расслаблено, напряжение мышц минимально.

Шесть начальных стадий аутогенной тренировки, которые предваряют визуализацию:

- 1) концентрация на ощущении тяжести в руках и ногах (начинайте с ведущей руки или ноги);
- 2) концентрация на ощущении тепла в руках и ногах (начинайте с ведущей руки или ноги);
- 3) концентрация на ощущении тепла в районе сердца;
- 4) концентрация на дыхании;
- 5) концентрация на ощущении тепла в области живота;
- 6) концентрация на ощущении прохлады в области лба.

Эти стадии сменяют друг друга последовательно. Необходимо в совершенстве освоить каждую из них, перед тем как переходить к следующей.

Повторять каждое утверждение необходимо по три раза.

Стадия 1. Тяжесть.

Моя правая рука тяжелеет... Моя левая рука тяжелеет... Мои руки стали тяжелыми. Моя правая нога тяжелеет... Моя левая нога тяжелеет... Мои ноги стали тяжелыми. Мои руки и ноги стали тяжелыми.

Стадия 2. Тепло.

По моей правой руке разливается тепло... По моей левой руке разливается тепло... По моим рукам разливается тепло... По моей правой ноге разливается тепло... По моей левой ноге разливается тепло... По моим ногам разливается тепло... По моим рукам и ногам разливается тепло.

Стадия 3. Сердце.

Мое сердце бьется ровно и спокойно (повторите четыре раза).

Стадия 4. Дыхание.

Мое дыхание спокойно и ровно. Я дышу абсолютно легко (повторите четыре раза).

Стадия 5. Солнечное сплетение.

В области солнечного сплетения разливается тепло (повторите четыре раза).

Стадия 6. Лоб.

Мой лоб прохладен (повторите четыре раза).

По мере приобретения опыта можно научиться вызывать ощущения тепла и тяжести в конечностях, тепла в области солнечного сплетения, умерить ритм дыхания и сердцебиения и т. д. всего за несколько минут. Однако следует помнить о том, что для достижения такого уровня мастерства требуется несколько месяцев регулярной практики. Регулярно – это от десяти до сорока минут, от одного до шести раз в день. Тем не менее не стоит суетиться при освоении аутогенной тренировки, так как чрезмерно усердные попытки могут только навредить.

Следующая ступень аутогенной тренировки – воображение приятных, спокойных картинок для того, чтобы распространить расслабление, достигнутое телом, в сознание. Некоторые представляют себя катающимися на лодке по спокойному озеру в солнечный день. Другие предпочитают порхающих в воздухе птичек, накатывающиеся на берег морские волны или уютную комнату с камином.

Визуализация расслабляющих картинок (иногда называемая аутогенной медитацией) начинается с закрывания глаз вверх, как будто пытаетесь рассмотреть свой собственный лоб. Как было показано в исследованиях, уже сам этот процесс сказывается на альфа-волновой активности мозга. Следующий шаг – визуализация одного цвета (по выбору, по всему полю зрения). Затем представьте, как из этого цвета появляются картины. После того как выполнены эти задания, следует представить какой-нибудь предмет на темном фоне. Образ этого предмета должен быть четким, неподвижным

и неизменным в течение длительного времени (от сорока до шестидесяти минут).

Еще одна стадия аутогенной медитации – визуализация абстрактного понятия (например, свободы). На это может уйти от двух до шести недель. Затем можно перейти к концентрации на чувствах, представляя себя в разных ситуациях. Например, можно сконцентрироваться на своих ощущениях, представив, что катаетесь на облаке.

На следующей стадии можно визуализировать других людей, сначала тех, к кому отношение нейтральное (например, знакомого продавца), потом – членов своей семьи и друзей. Предполагается, что в результате такой визуализации отношения с теми, с кем имеется конфликт, улучшатся.

Несмотря на то, что нужно придумать свою собственную расслабляющую картинку, ниже приведен пример релаксирующей визуализации. Картинка при любой аутогенной медитации должна быть живой. Чтобы сделать ее максимально реальной, нужно использовать все органы чувств. Необходимо почувствовать запахи, услышать звуки, увидеть цвета и даже почувствовать вкус, если он присутствует в картинке. Можно представлять облака, долины, полевые цветы, прохладный лес, бревенчатую хижину, чистый родник, пологий холм или нечто другое, что поможет расслабиться. Для примера выбран солнечный пляж.

Упражнение на визуализацию. Вы подъезжаете на машине к пляжу. Окно в машине открыто, радио выключено. Ветер обдувает ваши волосы, солнечный свет пробивается сквозь окно и падает на ваши ноги. Вы видите людей в купальниках и плавках, идущих на пляж с пляжными полотенцами, подстилками и едой в корзинках для пикников. Вы припарковываете свою машину и, идя по пляжу, слышите шелест волны, накатывающейся на берег, вдыхаете соленый воздух. Вы находите тихое местечко на пляже, подальше от людей, и расстилаете покрывало. Вы устали от вождения и сейчас позволяете своим мышцам расслабиться, нанося солнцезащитный крем, лежа на покрывале. Ваши ноги свободно лежат на песке.

Вы расслабились. Теперь вы чувствуете запах соли в воздухе. Кажется, будто капельки воды падают на вас со звуком прибоя и нежно откатываются назад в море. Вокруг лишь солнце и море. Яркий желтый свет солнца и песка контрастирует с живой синевой моря, но это лишь естественное сочетание живых красок. Вы закрываете глаза и пропускаете через себя все эти ощущения.

Кажется, что солнечный свет движется по вашему телу. Сначала ваши руки согреваются под лучами солнца. Вы чувствуете,

как тепло проходит по ним, это помогает вам расслабиться. Затем солнце начинает ласкать ваши ноги, они тоже становятся теплыми. Затем солнце согревает вашу грудь. Область солнечного сплетения расслаблена и согрета. Но солнце не останавливается. Оно движется к вашему животу и заставляет его расслабиться своим теплом. Будто подчиняясь вашему желанию, оно переходит ко лбу, неся с собой тепло и расслабление. Теперь все ваше тело согрето и расслаблено. Ваши мышцы расслаблены, и вам кажется, будто вы утопаете в песке. Ваше тело согрето, вы чувствуете его тяжесть. Солнечное тепло покалывает ваше тело.

Расслабившись, вы прислушиваетесь к крику чаек. Они парят над океаном. Они свободны, легки и умиротворены. Улетая в море, они уносят с собой все ваши заботы и проблемы. Вы расслаблены, у вас больше нет забот и проблем. Вы думаете только об ощущениях тяжести, тепла и покалывания в своем теле и больше ни о чем. Вы полностью расслаблены. Весь день вы провели в таком расслабленном состоянии, и солнце уже садится. Чувствуя, что оно исчезает, вы открываете глаза. Вы расслаблены и довольны. У вас нет забот, у вас нет проблем. Вы смотрите на чаек, унесших ваши проблемы за море, и благодарите их.

Пробудившись, вы встаете и потягиваетесь. Вы чувствуете все еще теплый, но уже остывающий песок под ногами, и вам ужасно хорошо. Вам так хорошо, что вы думаете о том, как приятно будет ехать домой на машине. Вы предвкушаете мирное одиночество в машине, без каких-либо проблем и забот. Вы сворачиваете покрывало и уходите с пляжа, унося с собой ощущение расслабленности и счастья. Вы прощаетесь с пляжем, но знаете, что сможете в любое время вернуться туда.

Упражнение следует выполнять хотя бы раз в день, но лучше – дважды: сразу по пробуждении и перед ужином. Вы можете запомнить фразы, можете попросить кого-то почитать их вам или записать на аудио. В любом случае эти фразы должны звучать спокойно, нежно и с достаточными для возникновения нужного ощущения промежутками времени. Визуализация помогает избавиться от стресса и расслабиться.

Чтобы научиться выполнять шесть стадий аутогенной тренировки и аутогенную медитацию, потребуется много времени. Ниже перечислены инструкции, которые помогут освоить модифицированный вариант аутогенной тренировки. Все шесть стадий здесь объединены в одну, а визуализация также является частью упражнения.

Итак, приняв одно из вышеописанных положений, нужно повторять следующие фразы:

Я спокоен.

Вокруг тихо.

Я расслаблен.

Моя правая рука (если вы не левша) тяжелеет (повторите четыре или пять раз).

По моей правой руке разливается тепло (повторите четыре или пять раз).

Я ощущаю покалывание в своей правой руке.

Моя правая рука тяжелая, по ней разлилось тепло.

Моя левая рука тяжелеет (повторите четыре или пять раз).

По моей левой руке разливается тепло (повторите четыре или пять раз).

Я ощущаю покалывание в своей левой руке.

Моя левая рука тяжелая, по ней разлилось тепло.

Мои руки теплые и тяжелые (повторите четыре или пять раз).
Мое сердце бьется ровно.

Я расслаблен.

Мое сердце бьется ровно и спокойно (повторите четыре или пять раз).

Мое дыхание ровное.

Мое дыхание спокойное.

Я дышу спокойно и глубоко (повторите четыре или пять раз).

Мое дыхание свободно (повторите четыре или пять раз).

Мое солнечное сплетение ощущает тепло (повторите четыре или пять раз).

По моему животу разливается тепло (повторите четыре или пять раз).

Мой лоб прохладен (повторите четыре или пять раз).

Я спокоен.

Я расслаблен.

Я в полной тишине.

Теперь вообразите расслабляющую картинку (вспомните ту картинку, которую вы выбрали для себя сами).

Вообразите себя в ней.

Увидьте ее максимально ярко.

Ощутите ее.

Слейтесь с ней.

Услышьте звуки.

Увидьте цвета.

Картина расслабляет вас.

Вы спокойны.

Ваше сознание умиротворено.

Ваше тело спокойно, тяжело, тепло и расслаблено.

Вы думаете только о своем расслабленном, теплом и тяжелом теле и о воображаемой картине.

Скажите себе, что вы спокойны, расслаблены и умиротворены.

Теперь приготовьтесь покинуть воображаемое место.

Начните обратный отсчет от пяти.

С каждым счетом вы будете пробуждаться.

С каждым счетом будет близиться момент, когда вы откроете глаза.

Пять.

Вы покидаете ваше место.

Вы машете рукой на прощание.

Четыре.

Вы снова в своей комнате.

Вы сидите (лежите).

Вы знаете, где вы.

Три.

Приготовьтесь открыть глаза.

Перед тем как открыть глаза, подумайте о том, что вы увидите.

Два.

Откройте глаза.

Сконцентрируйтесь на каком-нибудь предмете в вашей комнате.

Сделайте глубокий вдох.

Один.

Сконцентрируйтесь на предметах, находящихся в комнате.

Сделайте несколько глубоких вдохов.

Когда почувствуете, что готовы, выпрямите ноги и руки.

Теперь встаньте и потянитесь.

Наконец, получив заряд свежести и бодрости, вернитесь к вашим обычным занятиям.

Удобно предварительно записать данный текст на аудио.

Занимайтесь аутогенной тренировкой регулярно и согласно инструкциям.

Упражнения для групповой работы (тренингов)

Регулярное выполнение нижепредложенных техник и упражнений позволит сотрудникам оценить свое психоэмоциональное состояние, скорректировать его, выработать навыки адекватного поведения в стрессовых ситуациях, обрести уверенность в себе.

Преимущество методов снятия психоэмоционального напряжения в их доступности, возможности применения в обычных условиях, а также в том, что сотрудники сами могут отслеживать результаты.

Обучение сотрудников упражнениям возможно при проведении занятий по профессионально-психологической подготовке или на специальных занятиях как в группе, так и индивидуально.

Важным условием проведения занятий является спокойная обстановка, исключающая яркий свет, шумы, дефицит времени. Для усиления эффекта упражнений желательно использовать спокойную, мягкую музыку. Во время одного занятия использовать не более двух упражнений.

Кроме того, для контроля за правильностью применения сотрудниками психологических приемов рекомендуется обучить их оценивать и описывать свое психоэмоциональное состояние до выполнения ими упражнения и после.

Аутотренинговые упражнения

1. Сеанс психофизической настройки.

Цель: расслабление, оздоровление, нервно-психическое равновесие, через дыхание активизация функций внутренних органов.

Продолжительность: 10–12 мин.

Процедура: устройтесь удобно, расслабьте все мышцы. Вам хочется отдохнуть, вы устали... Выдох удлиняется... После выдоха несколько секунд не дышите. Во время удлиненного выдоха тихая, медленная волна перекатывается внутри вас, освобождая от внутреннего напряжения...

Мышцы расслаблены, веки опущены... Вам приятно находиться в состоянии покоя. Мозг отдыхает, нервы успокаиваются, силы восстанавливаются...

Ваше сознание, как мягкое облачко над лучезарным морем... Море красиво, волны катятся, бьются о берег... Солнечный луч радостно бежит по брызгам волн... Белая чайка в небе спокойно кружит... Пахнет свежестью и морем...

Вы птица... Ваши крылья – это вера в себя, силу мозга, уверенность и жизнерадостность.

Ваше сердце мерно стучит... Вам легко дышится... Медленно повторяйте следующие фразы: «Я могу легко отвлекаться от тревожных мыслей... Энергия восстанавливается с избытком... Мне становится все лучше и лучше... Я могу быть со всеми приветливым, терпеливым, добрым... Я бодр и творчески настроен... Я отдохнул... Я полон энергии, я уверен в своих силах и призвании...».

Сеанс подходит к концу: «Я считаю с трех до одного... «Три» – сонливость проходит, «два» – я потягиваюсь, «один» – я бодр и полон сил!» Потянитесь. Глубже подышите... Улыбнитесь! Встаньте.

2. Приятный сон.

Цель: снятие психомышечного напряжения, отдых, восстановление сил, мобилизация.

Продолжительность: 10 мин.

Процедура: примите удобную позу, закройте глаза, успокойтесь. Медленно мысленно произнесите словесные формулы:

Я спокоен. Мои мышцы расслаблены... Я отдыхаю...

Дышу спокойно. Мое сердце успокаивается... Оно бьется легко и ровно... Я совершенно спокоен.

Моя правая рука расслаблена... Моя левая рука расслаблена... Руки расслаблены... Плечи расслаблены и опущены...

Моя правая рука теплая... Моя левая рука теплая... Чувствую приятное тепло в руках...

Моя правая рука тяжелая... Моя левая рука тяжелая... Чувствую тяжесть рук...

Расслаблены мышцы правой ноги... Расслаблены мышцы левой ноги... Мои ноги расслаблены...

Мои ноги теплые... Приятное тепло ощущаю в ногах... Я отдыхаю...

Мое тело расслаблено... Расслаблены мышцы спины... Расслаблены мышцы живота... Чувствую приятное тепло во всем теле... Мне легко и приятно... Я отдыхаю...

Веки опущены... Расслаблены мышцы рта... Мой лоб прохладен... Я отдыхаю... Я спокоен...

Чувствую себя отдохнувшим... Дышу глубоко... Потягиваюсь... Открываю глаза. Чувствую свежесть и прилив сил... Я бодр и свеж...

3. Мобилизация.

Цель: восстановление сил, общая готовность к продолжению ранее выполняемой работы.

Продолжительность: 5 мин.

Процедура: сделайте глубокий вдох и выдох. Повторите 5 раз. Мысленно повторите следующие словесные формулы:

– «Я хорошо отдохнул...»;

– «Мои силы восстановились...»;

– «Во всем теле ощущаю прилив энергии...»;

– «Мысли четкие, ясные...»;

– «Мышцы наполняются жизненной силой...»;

– «Я готов действовать... Я словно принял освежающий душ...»;

– «По всему телу пробегает приятный озноб и прохлада...»;

– «Делаю глубокий вдох... Резкий выдох... Прохлада...»;

– «Поднимаю голову (или встаю)... Открываю глаза...».

Учебное издание

Возженикова Ольга Сергеевна, **Метелев** Александр Валентинович

**ОРГАНИЗАЦИЯ РУКОВОДИТЕЛЕМ ОРГАНА
ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛИЧНОГО
СОСТАВА К ЭКСТРЕМАЛЬНЫМ УСЛОВИЯМ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Редактор: Г. С. Синиченко
Верстка С. Н. Портновой

Подписано в печать 29.05.2023. Формат 60 × 84 $\frac{1}{16}$.
Усл. печ. л. 4,42. Уч.-изд. л. 4,06. Тираж 64 экз. Заказ № 30у

Отделение полиграфической и оперативной печати РИО
Академии управления МВД России
125171, Москва, ул. Зои и Александра Космодемьянских, д. 8

ISBN 978-5-907530-96-6

