

МВД России
Санкт-Петербургский университет

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Учебное пособие

Санкт-Петербург
2024

УДК 159.9
ББК 88.5
П84

П84 Профессионально-психологическая подготовка : учебное пособие /
А. А. Малова, И. Г. Елесина, О. А. Жидкова, Н. А. Кислова. —
Санкт-Петербург : СПбУ МВД России, 2024. — 96 с.

Авторский коллектив:

Малова А. А. (введ., закл.); **Елесина И. Г.** (гл. 4, 6);
Жидкова О. А. (гл. 1, 5); **Кислова Н. А.** (гл. 2, 3)

ISBN 978-5-91837-844-4
EDN: VIYNIRI

Учебное пособие подготовлено в соответствии с рабочей программой дисциплины «Профессионально-психологическая подготовка».

В учебном пособии рассматриваются психологические аспекты личной безопасности сотрудника войск национальной гвардии; проблемы поддержания психологической устойчивости к действиям в опасных и экстремальных ситуациях; психологические аспекты применения приемов психологической саморегуляции в повседневной и профессиональной служебной деятельности сотрудников войск национальной гвардии.

Предназначено для слушателей Института-факультета профессиональной подготовки, переподготовки и повышения квалификации Санкт-Петербургского университета МВД России, обучающихся по программе «Профессиональное обучение (профессиональная подготовка) сотрудников вневедомственной охраны и лицензионно-разрешительной работы, впервые принимаемых на службу в территориальные органы Росгвардии».

УДК 159.9
ББК 88.5

Рецензенты:

Павлова С. А., кандидат психологических наук, доцент
(Краснодарский университет МВД России);

Борисова С. Е., кандидат психологических наук, доцент
(Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова)

ISBN 978-5-91837-844-4

© Санкт-Петербургский университет
МВД России, 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
Глава 1. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	5
1.1. Понятие, цель и задачи профессионально-психологической подготовки	5
1.2. Психологический анализ правоохранительной деятельности	9
1.3. Психологический потенциал сотрудника войск национальной гвардии	15
1.4. Профессиональная деформация личности сотрудника правоохранительных органов	17
Глава 2. ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВНИМАНИЕ, НАБЛЮДЕНИЕ И ЗАПОМИНАНИЕ СВЕДЕНИЙ, ПРЕДСТАВЛЯЮЩИХ ОПЕРАТИВНЫЙ ИНТЕРЕС	20
2.1. Профессиональное восприятие, иллюзии зрительного и слухового восприятия	20
2.2. Внимание и его основные характеристики. Виды внимания	30
2.3. Профессиональная наблюдательность	32
2.4. Виды и типы памяти. Приемы запоминания	33
Глава 3. ПРИЁМЫ ВЫЯВЛЕНИЯ ОБМАНА, АГРЕССИВНЫХ И ПРЕСТУПНЫХ НАМЕРЕНИЙ	39
3.1. Приёмы выявления обмана на основе наблюдения	39
3.2. Визуальная диагностика фундаментальных эмоций враждебности (гнев; презрение — неуважение, отвращение — возмущение)	45
3.3. Признаки и поведенческие реакции, свидетельствующие о возможном нападении	48
Глава 4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ К ДЕЙСТВИЯМ В ОПАСНЫХ И ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ	53
4.1. Понятие и виды опасности	53
4.2. Возможные экстремальные ситуации в практической деятельности сотрудника правоохранительных органов	60
4.3. Страх. Формы страха	63
Глава 5. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ВОЙСК НАЦИОНАЛЬНОЙ ГВАРДИИ	66
5.1. Состояния эмоциональной напряженности, сопровождающие профессиональную деятельность сотрудников войск национальной гвардии	66
5.2. Стресс в профессиональной деятельности сотрудников войск национальной гвардии	71
5.3. Приемы неотложной психологической помощи в стрессовой ситуации	77
5.4. Психическая саморегуляция эмоционального состояния с использованием специальных релаксационных психотехник	80
Глава 6. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СОТРУДНИКА ВОЙСК НАЦИОНАЛЬНОЙ ГВАРДИИ	84
6.1. Понятие психологической безопасности	84
6.2. «Звезда выживания»	86
6.3. Признаки наличия скрываемого оружия	88
6.4. Обязательство о выживании	90
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	93
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	94

ВВЕДЕНИЕ

Войска национальной гвардии Российской Федерации (Росгвардия) являются государственной военной организацией, предназначенной для обеспечения государственной и общественной безопасности, защиты прав и свобод человека и гражданина.

Важная роль отводится обеспечению личной безопасности сотрудников войск национальной гвардии, профессиональная деятельность которых непосредственно связана с решением таких профессиональных задач, как охрана и обеспечение общественного порядка, непосредственное участие в борьбе с терроризмом и экстремизмом, государственный контроль за соблюдением всех законов Российской Федерации и др. Именно поэтому профессионально-психологическая подготовка сотрудников войск национальной гвардии в настоящее время актуальна и значима.

К психологическим особенностям сотрудников национальной гвардии Российской Федерации относятся специфика реагирования на угрожающие ситуации, психологическая устойчивость, уравновешенность, приспособляемость к условиям окружающей среды, жизнестойкость, эмоциональная устойчивость, высокий уровень когнитивных процессов, адекватные поведенческие реакции, высокий уровень навыков прогнозирования ситуаций, умение анализировать потенциальные риски, высокий уровень способности минимизировать негативные последствия.

В настоящем учебном пособии рассматриваются значимые аспекты профессионально-психологической подготовки сотрудников вневедомственной охраны и лицензионно-разрешительной работы, впервые принимаемых на службу в территориальные органы Росгвардии.

Учебное пособие нацелено на приобретение соответствующих общих и профессиональных компетенций сотрудников войск национальной гвардии, предполагает обладание ими комплексом навыков, знаний и умений, необходимых для решения задач профессиональной деятельности.

Практическая значимость учебного пособия заключается в подробном раскрытии, уточнении и конкретизации психологических аспектов личной безопасности сотрудника войск национальной гвардии, проблем поддержания психологической устойчивости к действиям в опасных и экстремальных ситуациях, психологических аспектов применения приемов психологической саморегуляции в повседневной и профессиональной служебной деятельности сотрудников войск национальной гвардии.

ГЛАВА 1

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1.1. Понятие, цель и задачи профессионально-психологической подготовки

Современные условия выполнения служебных задач, в том числе в регионах со сложной оперативной обстановкой, требуют высокой психологической готовности сотрудников правоохранительных органов к затрудненным обстоятельствам деятельности. Частично это реализуется за счет целенаправленной профессионально-психологической подготовки, осуществляемой на этапе профессионального обучения личного состава, и в рамках специально организованных занятий по морально-психологической подготовке.

Профессионально-психологическая подготовка — вид профессионально-прикладной, специально организуемой подготовки сотрудников правоохранительных органов, предполагающий выработку у сотрудников психологической готовности к предстоящей деятельности.

Целью профессионально-психологической подготовки является выработка у обучающихся комплекса психологических знаний, умений и готовности к успешному преодолению психологических трудностей, возникающих в процессе служебной деятельности в интересах повышения ее результативности. Следует понимать, что результативность правоохранительной деятельности определяется ее качественными характеристиками (нормативностью, организованностью, подготовленностью, освоенностью и эффективностью).

Нормативность деятельности зависит от уровня правосознания субъекта труда и предполагает его ориентированность на применение законных способов борьбы с противоправными деяниями. Фактически нормативность — это степень соответствия реализуемой сотрудником деятельности правовым и нравственным нормам. Бесконтрольность и безнаказанность могут детерминировать нарушение общепринятых правовых, социальных и моральных норм. Если выгода велика, а вероятность санкции незначительна, то сотрудник правоохранительных органов может поддаваться соблазну и «поступиться» некоторыми принципами, нормами, правилами, причем субъект труда может искренне заблуждаться (или обманывать себя), что нарушает правовые нормы «в интересах служебной деятельности» (например, «выбивание доказательств», привлечение к ответственности невиновных лиц и т. п.).

Организованность деятельности предполагает способность субъекта труда действовать упорядоченно, по плану, ответственно, что создает фундамент для обеспечения высокой результативности деятельности. Организованность подразумевает умение четко ставить цель, планировать, регулировать, контролировать и оценивать свою деятельность, аккуратно вести и хранить деловую документацию. Это позволяет более эффективно использовать время для решения различных задач правоохранительной деятельности.

Подготовленность выражается в наличии у субъекта труда комплекса профессионально значимых знаний, умений и навыков. Структурно подготовленность предполагает наличие правовой (юридической), специальной (тактической), физической, технической (экипировка) и профессионально-психологической подготовленности. Каждый из компонентов подготовленности должен быть сформирован на уровне, достаточном для самостоятельного выполнения оперативно-служебных задач. Наличие дефекта в любом из компонентов снижает эффективность служебной деятельности и выступает в качестве риска личностной надежности специалиста.

Освоенность предполагает легкость и быстроту выполнения, высокую степень автоматизированности действий, реализация которых составляет конкретный вид правоохранительной деятельности. В начале выполнения нового (непривычного) вида деятельности действие идет медленно, с осознанием каждой операции, но постепенно действие автоматизируется и темп его выполнения увеличивается. Автоматизм деятельности имеет как свои плюсы (быстрота выполнения, высокая производительность), так и минусы (невысокое качество деятельности, поверхностный анализ привычной ситуации).

Эффективность правоохранительной деятельности включает следующие характеристики: продуктивность, скорость, темп, полнота, стабильность. Продуктивность выражается в количественных (измеряют объективно с помощью чисел в определенных единицах измерения) и качественных (измеряют субъективно с помощью экспертных оценок) результатах деятельности. Скорость отражает быстроту, четкость и организованность действий. Темп деятельности определяется соотношением активности и спадов в деятельности субъекта труда в течение фиксируемого периода времени. Полнота деятельности зависит от объема реализованных действий, необходимых для успешного выполнения деятельности. Стабильность отражает успешность вы-

полнения деятельности в течение длительного периода времени и сохранение устойчивой результативности деятельности.

Задачей профессиональной психологической подготовки выступает формирование следующих умений:

1. Осуществлять профессиональную коммуникацию, применять приемы установления и поддержания психологического контакта, а также приемы выявления обмана, агрессивных и преступных намерений.

2. Вести профессиональное наблюдение и запоминать сведения, представляющие оперативный интерес, применять приемы диагностики личности по внешним признакам, характерологическим и поведенческим особенностям.

3. Проявлять психологическую устойчивость к действиям в опасных и сложных ситуациях профессиональной деятельности.

4. Использовать приемы психической саморегуляции, профилактики негативных последствий профессионального стресса.

5. Учитывать психологические аспекты личной безопасности.

Профессионально-психологическая подготовка предполагает решение большого круга вопросов, включая овладение специальными психологическими знаниями, визуальной диагностикой личности и группы, саморегуляцией психических свойств и процессов и т. д. Актуальной проблемой профессионально-психологической подготовки сотрудников правоохранительных органов выступает формирование у них комплекса знаний, умений и навыков, определяющих высокий уровень профессионально-психологической подготовленности к предстоящей деятельности. Профессионально-психологическая подготовленность является базой, на основе которой формируется психологическая готовность к деятельности. Основными методами обучения, используемыми для формирования профессионально-психологической подготовленности, являются занятия лекционного и семинарского типа.

Лекция — форма передачи учебной информации посредством ее последовательного изложения в устной форме, направленная на приобретение обучающимися комплекса современных, целостных, взаимосвязанных знаний, обеспечивающих познавательную активность в процессе изучения дисциплины и решения учебных задач.

К занятиям семинарского типа относятся семинары и практические занятия. Их цель — углубить и закрепить знания, полученные на лекциях и в ходе самостоятельной работы с учебной и научной литературой, овладеть практическими навыками и умениями.

Семинар — это форма учебного процесса, основанная на самостоятельном изучении обучающимися отдельных вопросов по указанию преподавателя с последующим представлением материала в форме доклада, сообщений или совместного обсуждения. Семинар учит обучающихся правильно организовывать свою речь, осваивать специальный и научный словарный запас, а также убедительно аргументировать и обосновывать свою позицию. Семинар может проводиться в форме дискуссии, круглого стола, методом малых групп и др. Семинар-дискуссия позволяет участникам приобрести практический опыт совместного участия в обсуждении теоретических проблем в процессе диалогического общения. На таком семинаре обучающийся учится аргументировано отстаивать свою точку зрения, выражать свои мысли в докладах и выступлениях, активно возражать, опровергать ошибочные позиции других. Метод малых групп позволяет обучающимся активно участвовать в работе на семинаре, практиковать коммуникативные навыки и выстраивать конструктивное межличностное взаимодействие. Круглый стол — это форма проведения семинара, в основе которой лежит обсуждение нескольких точек зрения на один и тот же вопрос. Это обсуждение приводит к выработке общих выводов, приемлемых для всех участников. Круглый стол обеспечивает равенство всех участников дискуссии, их повторные выступления, умение обосновывать свою точку зрения, корректировать свою позицию в ходе обсуждения и выработать общие выводы.

Практическое занятие предполагает выполнение практических заданий под руководством преподавателя. Практическое занятие может проводиться в форме коллективной работы, работы в малых группах, ролевой игры, социально-психологического тренинга и др. Коллективная работа на практическом занятии позволяет обучающимся получить новые знания и отработать умения их практического применения, закрепить знания и сформировать навыки, необходимые для надёжного и эффективного функционирования. Ролевая игра предполагает использование игровых методов для анализа конкретной научной проблемы. Это помогает активизировать познавательные и практические навыки обучающихся. Социально-психологический тренинг позволяет в игровой форме осуществлять целенаправленное развитие навыков рефлексии и самоанализа; способности анализировать ситуацию, поведение, состояние; умения корректировать нормы личностного поведения и межличностного

взаимодействия; способности гибко перестраиваться и конструктивно реагировать на изменяющуюся ситуацию.

Профессионально-психологическая подготовленность представляет собой интегративный комплекс сформированных и развитых психологических характеристик сотрудника, выражающих настроенность и мобилизованность его психики на преодоление трудностей учебной, служебной и иной деятельности, и выступающих необходимым внутренним условием её успешного осуществления.

Структурно психологическая подготовленность представляет сформированность следующих компонентов:

1. Психологической устойчивости, т. е. способности сохранять нормальное функционирование психических процессов в любых условиях деятельности.

2. Психологической готовности субъекта труда, предполагающей установку, мобилизацию и «настрой» на выполнение предстоящих задач.

Высокий уровень профессионально-психологической подготовленности субъекта труда дает возможность своевременно актуализировать психологический потенциал личности для успешного решения оперативно-служебных задач с наименьшими затратами сил и времени. Каждый сотрудник должен до мелочей знать алгоритм действий в стандартных и нестандартных ситуациях профессиональной деятельности, чтобы успешно решать служебные задачи с минимальными рисками и потерями.

1.2. Психологический анализ правоохранительной деятельности

Психологический анализ любого вида деятельности требует понимания основных функций и задач деятельности, а также требований к субъекту труда, реализующему профессиональные функции. Выделяя наиболее общие, характерные для правоохранительной деятельности признаки, рассмотрим их проявление в деятельности сотрудников Росгвардии. Общим для правоохранительной деятельности является:

1. Нормативно-правовая регламентация деятельности.

Организация и деятельность правоохранительных органов довольно четко регламентируется множеством законодательных и иных нормативных правовых актов. Деятельность сотрудников Росгвардии осуществляется в соответствии с федеральным законом от 03.07.2016 № 226-ФЗ «О войсках национальной гвардии Российской Федера-

ции»¹. На Росгвардию возложены следующие функции: лицензирование в области обращения вооружения; контроль за оборотом оружия; централизованная защита промышленных, торговых объектов и личных помещений и т. д.

Выполнение служебных обязанностей в ряде случаев требует от сотрудника Росгвардии применения мер государственного принуждения. Отдельные меры (задержание, вскрытие транспортного средства; формирование и ведение банков данных о гражданах и т. п.), ограничивающие конституционные права граждан, нашли отражение в федеральном законе «О войсках национальной гвардии Российской Федерации». С одной стороны, нормативная регламентация позволяет упорядочить деятельность сотрудников Росгвардии. С другой стороны, выполнение жестко регламентированной правовыми нормами деятельности требует постоянного контроля за своими действиями, заставляет принимать решения в четко определенные и зачастую сжатые сроки.

2. Осуществление деятельности на основе определенных законом принципов.

Принципы деятельности относятся к концептуально значимым руководящим идеям, согласно которым должна осуществляться правоохранительная деятельность государственных служащих. В федеральном законе «О войсках национальной гвардии Российской Федерации» закреплены три основных принципа: законность; соблюдение прав и свобод человека и гражданина; единоначалие и централизация управления. Перечисленные принципы считают нормативными, так как их содержание включает в себя указания на то, как и когда следует поступать сотрудникам войск национальной гвардии.

3. Наличие властных полномочий.

Войска национальной гвардии являются государственной военной организацией, предназначенной для обеспечения государственной и общественной безопасности, защиты прав и свобод человека и гражданина (ст. 1 федерального закона «О войсках национальной гвардии Российской Федерации»). Сотрудники Росгвардии как представители государственной власти наделены правами проводить в жизнь государственные интересы. Именно для их реализации они обладают набором властных полномочий. Властное полномочие

¹ Нормативно-правовые акты приведены в соответствии с данными официального интернет-портала правовой информации Pravo.gov.ru (дата обращения: 20.04.2024).

представляет собой «обеспеченное законом ориентирующее требование уполномоченного субъекта определенного поведения и действий, обращенное к физическим и юридическим лицам»¹. Для осуществления возложенных функций сотрудники Росгвардии наделены полномочиями, закрепленными в гл. 2 указанного федерального закона. Использование властных полномочий существенно затрагивает интересы граждан, юридических лиц, организаций. Известно, что использование властных полномочий в отдельных ситуациях может нанести психологическую травму, причинить страдания и нанести моральный вред, как правонарушителю, так и его близким, поэтому, кроме профессиональных знаний, сотрудник должен обладать эмоциональной уравновешенностью, умением адекватно оценивать ситуацию, способностью прогнозировать последствия своих действий.

4. Возможность использовать специфические средства психологического и физического воздействия (замечание, предупреждение, задержание, принудительные меры, применение физической силы, огнестрельного оружия и т. д.).

Специфические средства воздействия на противодействующего субъекта позволяют более эффективно реализовывать возложенные на Росгвардию функции. Порядок, правовые основания, запреты и ограничения применения сотрудниками Росгвардии физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия регламентированы гл. 3 федерального закона «О войсках национальной гвардии Российской Федерации».

5. Наличие противодействующего субъекта (правонарушители и их пособники).

В качестве противодействующего субъекта может выступать как коллектив (группа, толпа), так и человек, демонстрирующий девиантное (отклоняющееся) поведение. В силу специфики профессиональной деятельности сотрудники Росгвардии сталкиваются с проявлениями аддиктивной, аморальной или делинквентной девиации. Если аддиктивное или аморальное поведение не всегда является поводом для вступления в правоотношения с гражданином (употребление алкоголя в специально отведенных местах или дома; религиозный фанатизм; беспорядочные сексуальные связи; отказ от работы; повышенная агрессия), то делинквентное поведение всегда направлено на

¹ Тихомиров Ю. А. Публичное право : учебник. — М. : БЕК, 1995. С. 138–140.

нарушение правовых норм и наносит вред как отдельным гражданам, так и обществу в целом.

Делинквентное (ненормативное) поведение может проявляться в двух формах: противоправный (докриминогенный) тип и преступный (криминогенный) тип. Противоправный тип поведения не выходит за рамки дисциплинарного проступка или административного правонарушения и предполагает применение к нарушителю различных дисциплинарных (замечание, выговор, увольнение) или административных мер (задержание, досмотр, доставление в полицию и т. д.) Преступный тип поведения требует жёстких запретно-репрессивных мер, так как несет в себе значительный разрушительный потенциал, представляющий серьезную опасность для человека, общества и государства.

6. Наличие квалификационных требований, ограничений и запретов для лиц, осуществляющих правоохранительную деятельность.

На должности в правоохранительные органы принимаются лица, соответствующие определенным квалификационным требованиям к уровню образования, стажу службы или опыту работы по специальности, знаниям и умениям, которые необходимы для осуществления конкретного вида правоохранительной деятельности. Для назначения на должность сотрудника Росгвардии гражданин проходит обязательный профессиональный психологический отбор, позволяющий определить способность кандидата по своим личным и деловым качествам выполнять служебные обязанности; выявлять факторы риска девиантного (общественно опасного) поведения.

7. Наличие различных стресс-факторов и психических перегрузок в работе.

Правоохранительная деятельность характеризуется одним из наиболее высоких уровней профессионального стресса. Напряженность деятельности здесь обусловлена выполнением сложных задач в условиях неопределенности информации и дефицита времени, повышенной ответственности за принятые решения, а также активного противодействия заинтересованных лиц. Зачастую это усугубляется нарушением привычного ритма жизнедеятельности (суточные дежурства, усиленный режим несения службы и т. п.), вынужденным отказом от отдыха (работа по принципу «это нужно сделать вчера»), некомфортными условиями деятельности (устаревшая техника, недостаточность материально-технического обеспечения, невысокая оплата труда и т. д.). В связи с этим у сотрудников могут появляться невротические реакции (обидчивость, раздражительность, цинизм,

изменчивость настроения), возникать устойчивые негативные состояния (тревога, страх, фрустрация и т. д.), развиваться психосоматические функциональные расстройства (эссенциальная гипертензия, язвенная болезнь, ревматоидный артрит, гипертиреоз, нейродермит, сахарный диабет; сексуальные расстройства и т. д.).

Всесторонний анализ правоохранительной деятельности позволяет увидеть наиболее важные направления оптимизации трудового процесса, наметить пути совершенствования профессионального отбора кандидатов на службу, повысить надежность функционирования субъекта труда.

Многими авторами, кроме общей характеристики правоохранительной деятельности, осуществляется анализ профессиографических сторон (подструктур) деятельности сотрудников правоохранительных органов. Выделение структурных образований позволяет дополнить профессиограмму правоохранительной деятельности (описание объективных характеристик деятельности и требований к личности), определить психограмму (профессионально значимые свойства) личности субъекта правоохранительной деятельности и в конечном итоге создать надежную систему оценки и отбора кандидатов на службу в правоохранительные органы¹.

Выделяют познавательную (когнитивную), конструктивную (прогностическую), организаторскую (организационно-управленческую), коммуникативную подструктуры правоохранительной деятельности. Следует отметить, что разграничение структурных компонентов имеет чисто теоретическое значение и проводится для более тщательного анализа конкретного вида правоохранительной деятельности. В реальности же все они функционируют в органическом единстве и не встречаются в чистом виде.

1. Познавательная (когнитивная) подструктура правоохранительной деятельности.

В основе познавательной деятельности лежит процесс познания, обеспечивающий психическую обработку и интерпретацию информации, накопление знаний и получение опыта. Процесс познания реализуется через такие психические процессы, как внимание, память, мышление, речь, восприятие, ощущение, представление, воображение. Без познания не может реализовываться ни один из указанных

¹ Романов В. В. Юридическая психология : учебник. 2. изд., перераб. и доп. — М. : Юристъ, 2004. — 588 с.

выше компонентов правоохранительной деятельности. От познавательной деятельности зависит сама возможность установления фактов, обстоятельств, причин и условий совершения противоправных деяний. Познавательная деятельность позволяет ответить на вопросы: что известно, что неизвестно, что нужно обнаружить для решения конкретной задачи. В результате познания осуществляется правовой анализ различных социальных явлений, качество которого зависит от когнитивных и личностных свойств познающего субъекта. Нестабильная умственная работоспособность, неустойчивое внимание, ригидность мышления, пассивность восприятия и т. п. затрудняют познавательную деятельность и способствуют ее низкой эффективности.

2. Конструктивная (прогностическая) подструктура правоохранительной деятельности.

Характерной особенностью процесса конструирования в правоохранительной деятельности является воссоздание и преобразование (комбинирование) пространственных представлений (образов). Конструктивная деятельность позволяет ответить на вопросы о том, в какой очередности следует устанавливать неизвестное, какие действия и в какой последовательности приведут к решению задачи.

3. Организаторская (организационно-управленческая) подструктура правоохранительной деятельности.

Данная подструктура легко определяется при анализе деятельности руководителей подразделений Росгвардии, которые, кроме решения организационных задач по установлению официальных контактов с представителями различных государственных структур, должны эффективно распределять обязанности между подчиненными, координировать и контролировать выполнение служебных задач. Качествами, препятствующими управленческому воздействию, являются эмоциональная неустойчивость, повышенная агрессивность, пассивность, безответственность, тревожность, подозрительность. Повышают организационные возможности правоохранителя эмоциональная устойчивость, адекватная самооценка, активность, умение принимать решения и нести за них ответственность, находчивость, умение выделять главное, самостоятельность. Организаторская подструктура также представлена в правоохранительной деятельности сотрудников Росгвардии, не являющихся руководителями. Речь идет об организации качественного взаимодействия нескольких лиц в рамках решения одной задачи, что всегда является трудоемким и энергозатратным процессом.

4. Коммуникативная подструктура правоохранительной деятельности.

Общение традиционно включает в себя три стороны: коммуникативную, интерактивную и перцептивную. В коммуникативной подструктуре правоохранительной деятельности присутствует не только обмен информацией (коммуникативная сторона), но и интерактивная (обмен действиями), и перцептивная стороны (обмен эмоциями). Низкие коммуникативные навыки затрудняют адаптацию сотрудника к коллективу и деятельности, снижают эмоциональное благополучие и уверенность в себе. Способность устанавливать и поддерживать необходимые эффективные контакты с разными участниками общения свидетельствует о коммуникативной компетентности личности.

Следует понимать, что, хотя все подструктурные компоненты присущи различным видам правоохранительной деятельности, однако удельный вес каждого компонента меняется в зависимости от особенностей конкретного вида правоохранительной деятельности.

1.3. Психологический потенциал сотрудника войск национальной гвардии

Для определения резерва качеств, которые могут быть максимально задействованы в профессиональной деятельности, существует понятие психологического потенциала.

Психологический потенциал — интегративное состояние имеющих, но порой остающихся невостребованными психологических составляющих личности, которые могут быть при определенных условиях актуализированы и задействованы в профессиональной деятельности. Психологический потенциал личности чаще всего представляют в виде совокупности востребованных в профессиональной деятельности качеств, объединенных в следующие группы:

- 1) индивидуальная профессиональная концепция;
- 2) морально-психологические качества;
- 3) познавательные и интеллектуальные качества;
- 4) эмоционально-волевые качества;
- 5) коммуникативные качества.

Индивидуальная профессиональная концепция представляет собой субъективное, личностное видение системы основных профессиональных проблем; содержания, способов и приемов труда; трудностей в организации взаимодействия и личного труда. В значительной

степени индивидуальная профессиональная концепция зависит от Я-концепции конкретного сотрудника, которая определяется как совокупность всех представлений индивида о себе, сопряжённая с их оценкой. Сформированность индивидуальной профессиональной концепции неразрывно связана с проблемой формирования профессионализма, так как определяет способность субъекта труда поставить конкретные служебные и жизненные цели.

Морально-психологические качества — устойчивые личностные основы нравственного поведения, проявляющиеся везде и всегда, в любом поступке. Речь идет о должном и необходимом поведении с точки зрения конкретных норм морали и профессиональной этики, гуманизма и нравственности. Морально-нравственную составляющую поведения сотрудника Росгвардии определяют следующие качества: чувство профессионального долга; профессиональная честь; принципиальность; справедливость; честность; порядочность; мужество; установка на соблюдение законности и служебной дисциплины; гуманность и сострадание по отношению к потерпевшим от преступлений и т. д.

Познавательные и интеллектуальные качества позволяют сотруднику Росгвардии получить достаточную информацию об оперативной обстановке, определить алгоритм действий в конкретной ситуации и т. п. Речь идет о таких качествах, как профессиональная память (на лица, внешность человека, числа, имена); профессиональная наблюдательность; избирательность восприятия; продуктивность мышления (гибкость, широта кругозора, критичность, быстрота, сообразительность).

Эмоционально-волевые качества. Комплекс негативных факторов правоохранительной деятельности требует от субъекта труда больших резервов психики, самообладания, навыков саморегуляции. Отсутствие у сотрудника сопоставимых с напряженностью деятельности навыков эмоционально-волевой саморегуляции снижает эффективность и надежность профессиональной деятельности. В такой ситуации негативные эмоциональные компоненты условий деятельности оказываются для субъекта и его психического состояния критическими. Происходит разрыв между эмоциональным реагированием и волевой регуляцией, который детерминирован отсутствием у субъекта эмоционально-волевой компетентности. Сотруднику правоохранительных органов необходимо развивать эмоциональный интеллект, в основе которого лежат способности к идентификации, сознательному управлению и регуляции эмоций. Высокий эмоциональный интел-

лект и развитые волевые качества позволяют повысить качество и продуктивность деятельности.

Коммуникативные качества способствуют более эффективному взаимодействию сотрудника Росгвардии с разными категориями граждан. Речь идет об уверенности в себе, направленности на сотрудничество, готовности к оказанию помощи, эмпатии, рефлексии, чуткости, отзывчивости, тактичности и т. д. Затрудняют взаимопонимание следующие качества: закрытость, застенчивость, неуверенность в себе, скрытность, сверхконформность, циничность, переоценка своих возможностей, агрессивность, стремление к доминированию, самодовольство, вспыльчивость, обидчивость, недоверчивость, подозрительность, робость¹.

Максимальная реализация психологического потенциала сотрудников Росгвардии возможна при комплексном психологическом сопровождении, предполагающем реализацию организационных, обучающих, развивающих и корректирующих методов и методик.

1.4. Профессиональная деформация личности сотрудника правоохранительных органов

Любая профессиональная деятельность оказывает значительное влияние на формирование личности сотрудника, осуществляющего данный вид деятельности. Во многом это происходит потому, что для выполнения служебных задач приобретаются и формируются необходимые знания, умения и навыки.

Специфика правоохранительной деятельности заключается в том, что выполнение служебных задач связано с воздействием комплекса негативных факторов (постоянный дефицит времени; ненормированность служебного времени; неоплачиваемые переработки; управленческие установки на срочное выполнение поставленных задач). Все это усиливается повышенной ответственностью за принятые решения, необходимостью взаимодействовать с разным контингентом граждан, воздействием психических и физических перегрузок. Данные обстоятельства требуют от сотрудников решительных действий, способности пойти на риск и т. д. Указанные особенности профессиональной деятельности оказывают значительное влияние на

¹ Профессиональное обучение сотрудников органов внутренних дел (профессиональная подготовка полицейских) : учебник. В 2 ч. / под общ. ред. В.Л. Кубышко. Ч. 1. — М. : ДГСК МВД России, 2015. — С. 115.

личностные характеристики индивидов и могут привести к профессиональной деформации личности.

Социальное окружение, в которое попадает принятый на службу кандидат, формирует его установки и социальные нормы. Очень часто неблагоприятное окружение и общение с криминальными слоями общества постепенно оказывают деформирующее воздействие на сотрудника правоохранительных органов.

Профессиональная деформация предполагает качественное изменение личности субъекта деятельности, возникающее в результате влияния негативных факторов содержания, организации и условий труда.

Крайняя степень проявления профессиональной деформации личности состоит в профессиональной деградации, когда происходит нарушение закона, аморальность, асоциальное поведение, что делает невозможной дальнейшую службу в Росгвардии.

Риск развития профессиональной деформации повышается с увеличением трудового стажа по конкретной должности и стажа правоохранительной деятельности в целом. Даже при небольшом стаже деятельности (до 5 лет) существует общая вероятность возникновения профессиональной деформации, которая, скорее всего, будет незначительной. Вместе с тем даже небольшая выраженность деформации может серьезно повлиять на эффективность профессиональной деятельности, деловые и личностные качества сотрудников. При служебной деятельности, стаж которой составляет от 6 до 10 лет, вероятность профессиональной деформации средняя. Глубинный уровень деформации, как правило, возникает при стаже не менее 11 лет; при стаже свыше 15 лет деформация практически неизбежна.

Зачастую проявления профессиональной деформации являются следствием обращения субъекта труда к неадекватным защитным механизмам в своей деятельности. К ним можно отнести рационализацию (например, объяснение своих незаконных действий интересами службы); вымещение (например, словесное оскорбление задержанных); замещение (например, ощущение своей профессиональной значимости за счет внешней атрибутики деятельности); изоляцию (например, сокращение контактов с другими людьми, жизнь по принципу «дом — работа — магазин — дом»).

Одним из аспектов предупреждения профессиональной деформации личности субъекта труда является проведение профессионального психологического отбора кандидатов на службу. Качественное проведение мероприятий по психологическому изучению личности

будущих сотрудников, а также лиц при перемещении на различные должности позволяют прогнозировать вероятность возникновения и развития профессиональной деформации у сотрудников в конкретных условиях служебной деятельности.

Для снижения риска профессиональной деформации следует учитывать не только требования профессии к сотруднику федеральной службы войск национальной гвардии Российской Федерации, но и требования к профессиональной деятельности, которые заключаются в следующем:

1) служба не должна быть разрушительной для психического и физического здоровья сотрудника; наносить ущерба социальному статусу личности;

2) служба должна соответствовать квалификации и потребностям сотрудника; способствовать развитию личности, стимулируя скрытые возможности и расширяя компетенции, поскольку личность взрослого человека в значительной степени развивается в контексте его профессиональной деятельности.

Вопросы для самоконтроля:

1. Перечислите признаки, характерные для правоохранительной деятельности.

2. Какие подструктуры правоохранительной деятельности выделяют?

3. Какие блоки включает в себя психологический потенциал личности?

4. Наличие каких психологических качеств и умений необходимо для осуществления правоохранительной деятельности?

5. Какими качественными характеристиками определяется результативность правоохранительной деятельности?

6. Что понимается под эффективностью деятельности?

7. Какие качества способствуют более эффективному взаимодействию сотрудника Росгвардии с гражданами?

8. Какие качества затрудняют взаимопонимание?

9. Комплекс каких факторов правоохранительной деятельности обуславливает ее стрессогенность?

10. Что понимается под морально-психологическими качествами?

ГЛАВА 2 ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВНИМАНИЕ, НАБЛЮДЕНИЕ И ЗАПОМИНАНИЕ СВЕДЕНИЙ, ПРЕДСТАВЛЯЮЩИХ ОПЕРАТИВНЫЙ ИНТЕРЕС

2.1. Профессиональное восприятие, иллюзии зрительного и слухового восприятия

Восприятие — это психический познавательный процесс, который «отвечает» за субъективное отражение объективного мира при помощи органов чувств.

Восприятие — это результат взаимодействия таких анализаторов, как: зрительный, слуховой, вкусовой, осязательный, обонятельный. Классификации восприятия представлены на рис. 1–3.



Рис. 1. Классификация восприятия по видам анализаторов

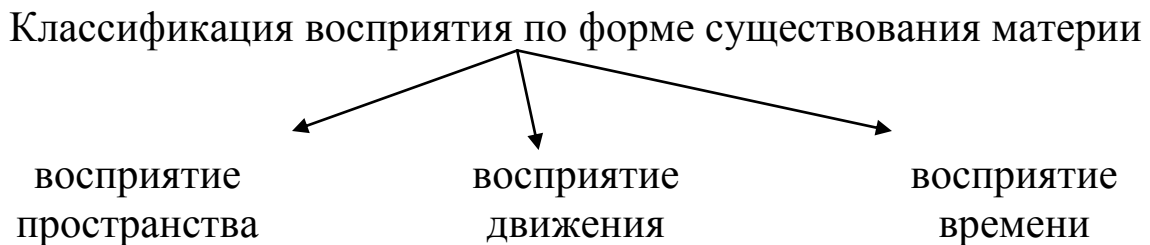


Рис. 2. Классификация восприятия по форме существования материи

В восприятии пространства людям помогают вестибулярный аппарат, бинокулярное зрение, конвергенция и дивергенция глаз.

У человека во внутреннем ухе находится вестибулярный аппарат, который непосредственно связан с глазодвигательными мышцами. Если в вестибулярном аппарате происходят изменения, то рефлекторно происходят изменения в положении глаз.

Бинокулярное зрение, прежде всего, помогает в восприятии глубины пространства, которое связано с восприятием расположения предметов относительно друг друга и их удалённости.

Дивергенция и конвергенция глаз «отвечает» за восприятие удаления предметов. Сведение зрительных осей глаз за счет поворота глазных яблок навстречу друг другу называется конвергенцией. Дивергенция — это обратный переход, с близкого на дальний предмет.

Природа восприятия движения на данный момент не до конца выяснена. В момент движения предмета в пространстве его движение воспринимается при выходе из области наилучшего видения. Это заставляет человека перемещать голову и глаза для того, чтобы снова фиксировать взгляд на этом предмете.

Классификация восприятия по форме психической активности

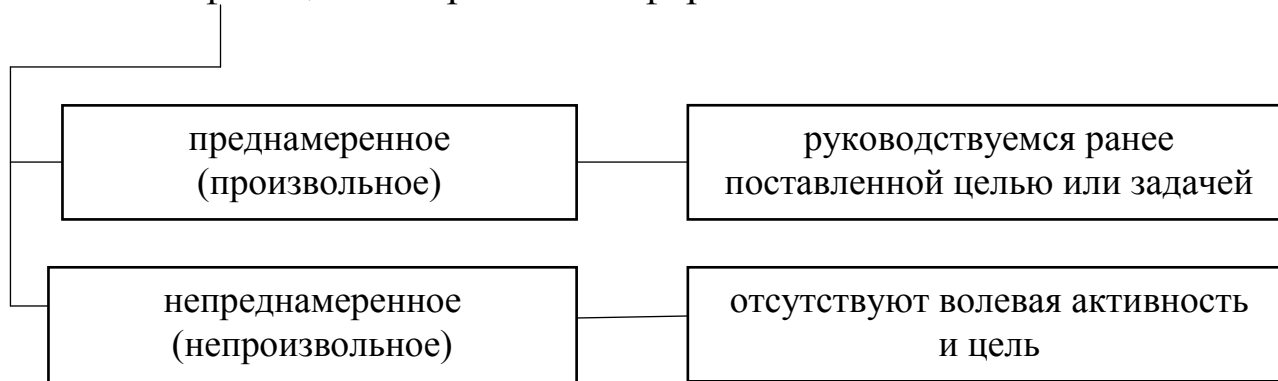
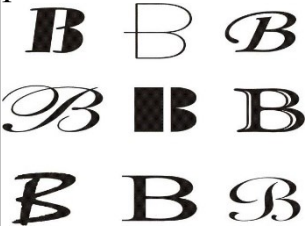


Рис. 3. Классификация восприятия по форме психической активности


Основные свойства восприятия приведены в табл. 1.

Таблица 1

Основные свойства восприятия

Свойства восприятия	Содержание	Пример
Структурность	Восприятие не является простой суммой ощущений. Мы воспринимаем фактически абстрагированную от непосредственных ощущений обобщенную структуру (слушая музыку, человек воспринимает не отдельные звуки, а единую мелодию и узнает ее и тогда, когда ее исполняет оркестр, и тогда, когда ее воспроизводит один рояль или человеческий голос)	Буква остается той же буквой при разной манере написания 

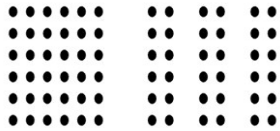
Свойства восприятия	Содержание	Пример
Предметность	Заключается в том, что все впечатления и сведения, получаемые из внешнего мира, связываются с конкретными объектами	
Целостность	Восприятие есть всегда целостный образ предмета. Он складывается на основе обобщения получаемой в виде различных ощущений информации об отдельных свойствах и качествах предмета. Даже при неполном отражении отдельных свойств воспринимаемого объекта происходит мысленное достраивание полученной информации до целостного образа конкретного предмета	
Константность	Это относительное постоянство некоторых свойств предметов, несмотря на изменение условий	
Избирательность	Проявляется в преимущественном выделении объектов по сравнению с другими, то есть предметы и явления действуют на человека в таком многообразии, что он не может их воспринимать одновременно. Из огромного числа мы выделяем лишь некоторые с большей осознанностью и отчетливостью. Избирательность зависит от установок и потребностей человека	

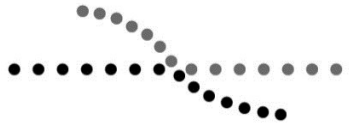
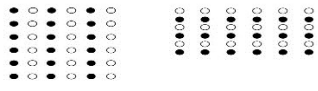

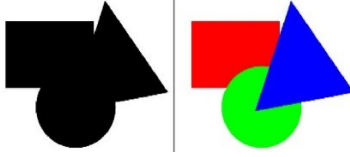

Свойства восприятия	Содержание	Пример
Апперцепция	Зависимость восприятия от прошлого опыта человека, его интересов, отношения к жизни. Одно и то же явление может восприниматься двумя людьми по-разному. Следовательно, в восприятии проявляются особенности действующего, познающего человека. Апперцепция придает активный характер восприятию личности. Воспринимая предметы, человек выражает определенное отношение к ним	<p>Как бы ни располагался светофор, мы знаем: красный сигнал — «стой», зеленый — «иди»</p> 
Осмысленность	Восприятие тесно связано с мышлением, а любые перцептивные образы наделены определенным смысловым значением. Сознательно воспринимать предмет — это значит мысленно назвать его, то есть отнести воспринятый предмет к определенной группе, классу предметов и обобщить его в слове	
Обобщенность	Процесс любого отражения единичного случая как проявления общего. Степень обобщенности зависит от уровня и объема знаний	

Принципы восприятия представлены в табл. 2.

Таблица 2

Принципы восприятия

Принципы	Содержание	Пример
Близости	Элементы, которые близки друг к другу в пространстве и во времени, и кажущиеся нам объединенными в группы, мы воспринимаем совместно	

Принципы	Содержание	Пример
Непрерывности	Существует тенденция следовать в направлении, позволяющим связывать наблюдаемые элементы в непрерывную последовательность или определенную ориентацию	
Сходства	Подобные элементы воспринимаются нами совместно, образуя замкнутые группы	
Замыкания	Существует тенденция завершения незаконченных предметов и заполнения пустых промежутков	
Простоты	Мы воспринимаем и интерпретируем составные или сложные объекты как простейшую форму или объединение простейших форм	
Фигура — фон	Мы стремимся организовать наше восприятие таким образом, чтобы видеть объект (фигура) и задний фон, на котором он проявляется. Объект более ярк, значим, заметен	

Иллюзии восприятия. Иллюзии восприятия — это искаженное восприятие объективного образа.

Иллюзии бывают зрительными, слуховыми, вкусовыми, обонятельными, осязательными.

Термин «иллюзия» произошел от лат. *illusio* — «заблуждение», «обман».

Иллюзии могут проявляться у абсолютно здоровых людей или быть признаком психического расстройства.

Некоторые сотрудники правоохранительных органов путают иллюзию с галлюцинацией. На самом деле отличить галлюцинацию от иллюзии очень просто. Когда сотрудник Росгвардии видит в руке у злодея пистолет, а на самом деле в руке у хулигана ничего нет — это галлюцинация. А в случае, когда у злодея в руке газета, а сотрудник «видит» нож — это иллюзия. Подытожим: иллюзия — когда объект есть, но мы его воспринимаем искаженно, а галлюцинация — ко-

гда мы «видим» предмет, а его на самом деле нет. Факторы, влияющие на возникновение иллюзий, представлены на рис. 4.




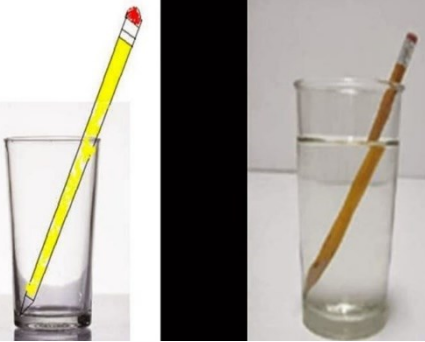

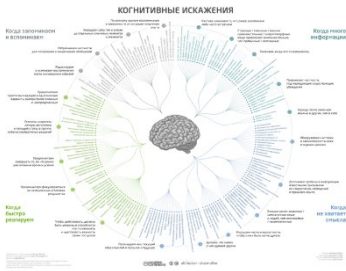

Рис. 4. Факторы, влияющие на возникновение иллюзий

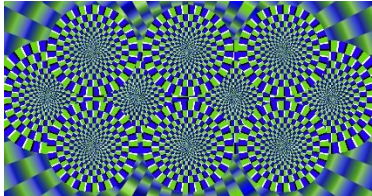
Виды иллюзий приведены в табл. 3.

Таблица 3

Виды иллюзий

Виды иллюзий	Содержание	Пример
Аффективные	Иллюзии, возникающие на фоне сильного эмоционального напряжения (чувство страха, эйфория) Если человек длительное время находится в ожидании какого-либо нежелательного или неприятного для него события, то это также находит отражение в аффективных иллюзиях. Если сотрудник правоохранительных органов боится собак, то, находясь в незнакомой обстановке, он постоянно будет опасаться, что появится это животное и нападет на него. В то же время любое постороннее и непонятное движение будет им восприниматься крадущейся собакой, готовой к броску	

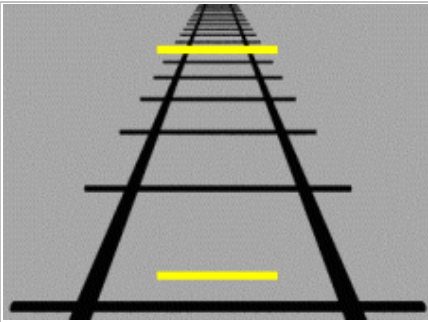
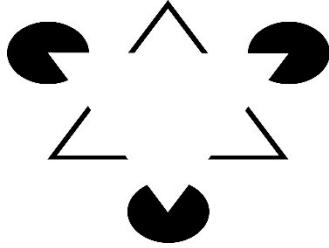
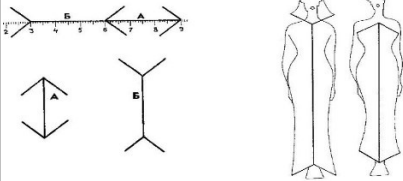
Виды иллюзий	Содержание	Пример
Физические	<p>Явления, при которых человек воспринимает реально существующие предметы и явления в искаженном виде из-за действия объективных законов физики. Например, когда человек видит чайную ложку, погруженную в стакан с водой, она кажется ему надломленной. Некоторые летчики в своих рассказах акцентируют внимание на том, что, если лететь над морем, когда в нем отражаются звезды, то возникает ощущение перевернутого полета</p>	
Парейдолические	<p>Это иллюзии, при которых в абстрактных неодушевленных объектах или узорах человек видит лица и фигуры. Слово происходит от греч. слов <i>para</i> — «вместо» и <i>eidolon</i> — «образ»</p>	
Когнитивные	<p>Это человеческие заблуждения, неправильные мысли и поступки, растущие из предубеждений, стереотипов и даже самих принципов, по которым работает сознание. С их помощью наш мозг может убедить нас в чём-то, что на самом деле неправда</p>	
Вербальные	<p>При вербальных иллюзиях искажается восприятие звуковых раздражителей и разговоров окружающих. Во время разговоров людей рядом, в советах и вопросах, обращенных к душевнобольному, ему кажутся только упреки, насмешки, укоры или даже угрозы. Это касается также телевидения и радиовещания — все это только обращение к нему. При этом настоящее содержание разговора или информации абсолютно не доходит до человека</p>	

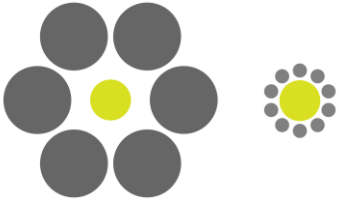
Виды иллюзий	Содержание	Пример
Зрительные	Ошибка в зрительном восприятии, вызванная неточностью или неадекватностью процессов неосознаваемой коррекции зрительного образа	

Рассмотрим более подробно зрительные иллюзии (оптические) (табл. 4.), так как сотрудники правоохранительных органов чаще всего встречаются с ними.

Таблица 4

Зрительные иллюзии

Виды иллюзий	Содержание	Пример
Иллюзия Понцо	<p>Была впервые продемонстрирована итальянским ученым М. Понцо в 1911 г. Какая из желтых линий длиннее? Кажется, что верхняя, однако в реальности они одинаковы.</p> <p>Это происходит из-за того, что человеческое зрение строится по линейной перспективе. Черные «рельсы» представляются сужающимися ближе к горизонту, соответственно, верхняя линия кажется более крупной, ведь она видна «на дистанции»</p>	
Треугольник Канидза	<p>Эту иллюзию в 1955 г. описал итальянский психолог Г. Канидза. Она относится к так называемым «иллюзорным контурам», когда человеческий мозг искусственно достраивает геометрические фигуры из отдельных фрагментов</p>	
Иллюзия Мюллера-Лайера	<p>Эту иллюзию описал немецкий социолог Ф. Мюллер-Лайер в 1889 г.</p> <p>Какая линия длиннее? Можно догадаться, что они одинаковые</p>	

Виды иллюзий	Содержание	Пример
Решетка Германа	Иногда наш мозг «дорисовывает» реальность. Обратите внимание на несуществующие черные или серые точки на перекрестках между квадратами. Эту иллюзию обнаружил немецкий физиолог Л. Герман, когда читал книгу о физике, в которой фигуры на черно-белых изображениях были напечатаны рядом друг с другом.	
Иллюзии Китаока	А. Китаока — профессор психологии, занимался визуальным (зрительным) восприятием. Он создал ряд картинок, при взгляде на которые у зрителя создается уверенное впечатление, что изображение анимировано, что элементы картинki движутся	
Иллюзия Эббингауза	Это оптическая иллюзия восприятия относительных размеров. Самая известная версия этой иллюзии состоит в том, что два круга, идентичные по размерам, помещаются рядом, причём вокруг одного из них находятся круги большого размера, тогда как другой окружён мелкими кружками; при этом первый круг кажется меньше второго	
Иллюзия Цёлльнера	Оптическая иллюзия Цёлльнера заключается в том, что параллельные линии, пересеченные множеством коротких диагональных отрезков, кажутся расходящимися	

Виды иллюзий	Содержание	Пример
Невозможная фигура	Оптический обман, кажущийся на первый взгляд проекцией обычного трёхмерного объекта, при внимательном рассмотрении которого становятся видны противоречивые соединения элементов фигуры	
Иллюзия Грегори	С первого взгляда кажется, что серые линии между чёрными и белыми квадратами расположены под углом, но, если приглядеться, то можно увидеть, что линии абсолютно ровные. Мозг, сбитый с толку контрастными и близко расположенными квадратами, «видит» серые линии как часть мозаики, выше или ниже квадратов	
Неоднозначные изображения	Это визуальные формы, которые создают двусмысленность, используя графические сходства и другие свойства интерпретации визуальной системы между двумя или более различными формами изображения. Они известны тем, что вызывают феномен мультистабильного восприятия. Мультистабильное восприятие — это возникновение изображения, способного обеспечить множественное, хотя и стабильное восприятие	
Перевернутые картинки	Вид оптической иллюзии, в которой от направления взгляда зависит характер воспринимаемого объекта	

Виды иллюзий	Содержание	Пример
Эффект перцептивной готовности	Заключается в том, что глаз «видит» то, что мозг приготовился увидеть, исходя из общего контекста изображения. Обратный эффект — глаз «не хочет» видеть то, чего не ожидает. Такое восприятие основано на том, что весь перцептивный опыт является конечным продуктом процесса категоризации. Воспринимаемый объект содержит набор признаков, из которых человек выделяет информативные и, опознавая объект, совершает операцию отнесения признака к категории	

2.2. Внимание и его основные характеристики. Виды внимания

Внимание — это сосредоточенность сознания человека на определенных предметах, явлениях или видах деятельности при одновременном отвлечении от других.

При хорошо развитом внимании у сотрудника Росгвардии увеличиваются продуктивность и результативность деятельности.

Также благодаря вниманию сотрудник Росгвардии может отбирать наиболее важную для себя информацию, которая поможет ему обеспечить качественное выполнение служебно-боевых задач.

Виды внимания приведены в табл. 5.

Таблица 5

Виды внимания

Вид внимания	Содержание
Непроизвольное внимание	Возникает без приложения волевых усилий, без заранее определенной цели, без желания человека. Наше внимание могут привлекать предметы и явления, которые характеризуются яркостью, интенсивностью проявления, неожиданностью, динамизмом. Однако этот вид внимания не отличается стойкостью: непроизвольно возникнув, оно так же непроизвольно переключается на другие предметы. Пример: рекламные щиты на обочине дороги

Вид внимания	Содержание
Произвольное внимание	Связано с приложением волевых усилий, с целенаправленной сосредоточенностью человека на каких-либо объектах вследствие сознательно поставленной задачи. Направленность и сосредоточение сознания, которые обеспечиваются волей человека в соответствии с поставленной им целью. Пример: Во время проведения инструктажа перед заступлением на дежурство. Этот вид внимания может быть весьма эффективным при решении различных познавательных задач, однако постоянное напряжение, связанное с необходимостью применения волевых усилий, может снижать эффективность деятельности, вызывать усталость. Пример: когда сотрудник вневедомственной охраны или лицензионно-разрешительной работы готовится к сдаче ежегодных зачетов для проверки уровня профессиональной служебной подготовки
Послепроизвольное (вторичное непроизвольное) внимание	Содержит в себе некоторые особенности произвольного внимания (осознание цели) и некоторые черты непроизвольного внимания (не нужно волевых усилий для его поддержания). Пример: занятие любимым делом.

Основные характеристики внимания представлены в табл. 6

Таблица 6

Основные характеристики внимания

Характеристика внимания	Содержание
Устойчивость внимания	Способность определенное время сосредоточиваться на каком-либо объекте или виде деятельности
Концентрация внимания	Степень и интенсивность сосредоточенности
Объем внимания	Характеризуется количеством объектов или их элементов, которые могут быть одновременно восприняты с одинаковой степенью ясности и отчетливости
Распределение внимания	Способность выполнять несколько видов деятельности одновременно или осуществлять сложную деятельность, состоящую из множества одновременных операций

Характеристика внимания	Содержание
Переключаемость внимания	Способность последовательно переходить от одного вида деятельности к другому, сохраняя высокую степень концентрации сознания на выполняемой деятельности
Отвлекаемость внимания	Непроизвольное перемещение внимания с одного объекта на другой

Благодаря тому что внимание сотрудник Росгвардии может тренировать и управлять им, это положительно сказывается на его личности, проявляясь в таких качествах, как последовательность, дисциплинированность, организованность, выдержка, настойчивость и самообладание.

Сотруднику правоохранительных органов для сосредоточения внимания нужно концентрировать внимание на главном, выделяя в изучаемом объекте новые свойства, черты, признаки; устраняя малозначимую информацию, а её место заполняя необходимой.

2.3. Профессиональная наблюдательность

В осуществлении профессиональной деятельности у сотрудников Росгвардии наблюдение занимает очень важное место. Наблюдательность помогает выявлять лиц, готовящихся совершить правонарушение, лиц, совершивших правонарушение и других людей, которые представляют оперативный интерес для органов внутренних дел. В случае компетентной организации процесса наблюдения увеличивается шанс более быстрого раскрытия преступлений и розыска скрывшихся преступников.

Наблюдение — это преднамеренное, планомерное, целенаправленное восприятие, предпринимаемое с целью изучения предмета, явления.

Под профессиональной наблюдательностью В. Л. Васильев понимает способность личности замечать в воспринимаемом объекте малозаметные, но существенные детали, а также концентрацию и длительное сохранение устойчивого внимания на тех объектах, которые могут дать необходимую информацию¹.

Во время наблюдения сотрудник правоохранительных органов выделяет наиболее нужное, важное из того, что происходит у него перед глазами. Какие объекты в данный момент являются важными и нужными, зависит от целей и задач, поставленных перед сотрудником

¹ Васильев В. Л. Юридическая психология. — СПб. : Питер, 2000. С. 212.

Росгвардии. Во время наблюдения у сотрудника активно работают все органы чувств. На первом месте у сотрудника правоохранительных органов зрение и слух. Внимание регулирует процесс наблюдения. В процессе наблюдения активно задействовано мышление, благодаря которому происходит обработка полученной информации.

Правила компетентного наблюдения:

1. Сотрудник правоохранительных органов перед тем как начинать наблюдение, должен ознакомиться с особенностями наблюдаемого объекта.

Сотрудник Росгвардии должен составить план наблюдения за объектом.

2. До тех пор, пока наблюдаемый объект не побудет в разных ситуациях и обстоятельствах, нельзя делать однозначные выводы о предмете наблюдения.

3. Для лучшего понимания объекта наблюдения сотруднику Росгвардии необходимо точно формулировать результаты своих наблюдений.

4. Сотрудник правоохранительных органов должен осознавать, что за ним тоже может вестись наблюдение.

2.4. Виды и типы памяти. Приемы запоминания

Эффективность развития профессиональной памяти у сотрудника правоохранительных органов во многом зависит от того, владеет или не владеет сотрудник психологическими приемами рационального восприятия информации, концентрации внимания на главных объектах, запечатления, сохранения, припоминания информации, а также ее забывания.

Развивая память, нужно помнить, что ее тренировка — не самоцель, а лишь вспомогательное средство совершенствования; не любую информацию нужно удерживать в памяти — в ряде случаев целесообразнее прибегать к помощи записной книжки.

Память — это психический познавательный процесс запечатления, сохранения, последующего узнавания и воспроизведения следов прошлого опыта.

Процесс запечатления информации выступает предпосылкой ее качественного сохранения. Запечатление направлено на сохранение в памяти полученных впечатлений. Путем активной переработки полученной информации, ее систематизации и обобщения происходит сохранение в памяти нужного материала, то есть овладение им. Ранее запечатленная и сохраненная информация при необходимости может быть извлечена из памяти. Происходит это путем узнавания и вос-

произведения, процессов восстановления ранее воспринятого. При повторной встрече с объектом запускается процесс узнавания; если объект в настоящий момент отсутствует — процесс воспроизведения (см. рис. 5).

Структура процесса памяти

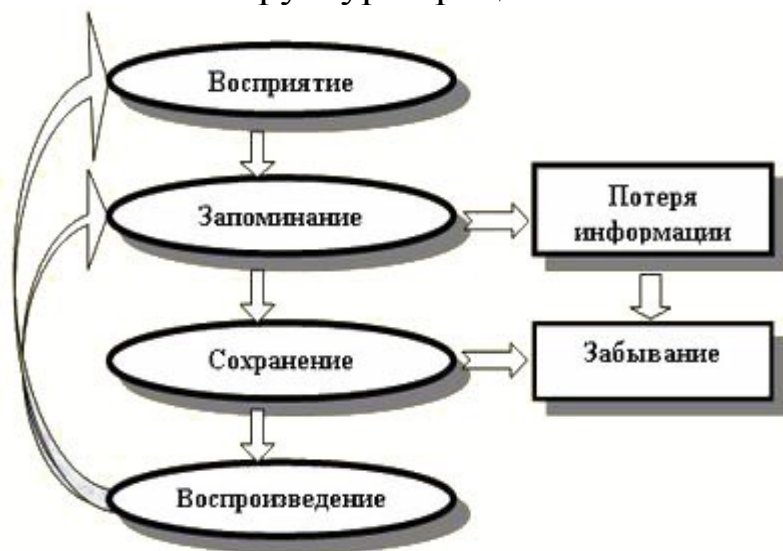


Рис. 5. Структура процесса памяти

Виды памяти представлены на рис. 6.

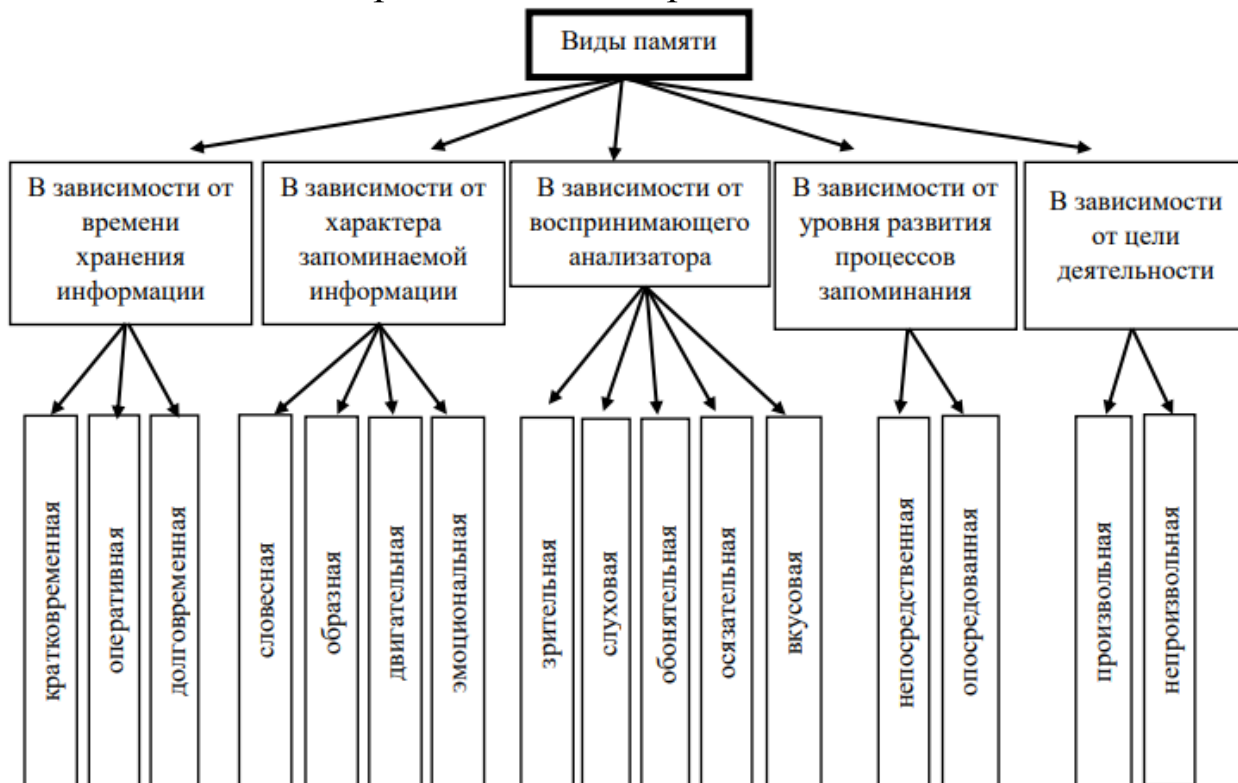


Рис. 6. Виды памяти

Рассмотрим виды памяти в зависимости от воспринимающего анализатора (по характеру психической активности).

Двигательная (моторная) память — память на движения и положение тела в пространстве. Без памяти на движения мы вынуждены были бы каждый раз вновь учиться осуществлять соответствующие действия. Некоторые отличия в воспроизведенных движениях обусловлены текущим психическим состоянием человека и сложившейся обстановкой, но в целом общий характер движений сохраняется. Так, по рукописному тексту, записи или подписи проводят почерковедческую экспертизу, позволяющую установить не только конкретного исполнителя, но и факт оказания на него давления, выполнения записи (подписи) в необычной позе, необычное психофизиологическое состояние человека (в том числе алкогольное (наркотическое) опьянение). При экспертизе текстов большого объема можно также установить пол, возраст, психические свойства личности.

Эмоциональная память — память на эмоционально окрашенные события, на пережитые человеком чувства. Особенности эмоциональной памяти следующие: быстро запечатлевает, прочно сохраняет, непроизвольно воспроизводит. Любое жизненное событие, в результате которого человек испытал глубокое психическое потрясение, может вызвать длительную реакцию, которая непосредственно связана с работой эмоциональной памяти, — посттравматическое стрессовое расстройство. Внезапно в жизнь пострадавшего врываются болезненные воспоминания, заставляющие его вновь и вновь переживать травмирующее событие. Временами повторное переживание события проявляется в ночных кошмарах, вызывая чувство страха и сопутствующие негативные переживания.

Вместе с тем эмоциональная память играет существенную роль и в становлении специалиста, так как является необходимым условием развития способности к сочувствию и состраданию.

Образная память — память на представления; запечатление, сохранение и воспроизведение образов, ранее воспринимавшихся предметов и явлений действительности. В зависимости от того, какой анализатор был ведущим при восприятии объекта, в образной памяти выделяют зрительную, слуховую, осязательную, обонятельную и вкусовую. Образ, сохраняемый в памяти, не является точным отпечатком действительности, он, в зависимости от разных факторов, трансформируется за счет упрощения или преувеличения отдельных деталей, достраивания образа до привычного. Образная память помо-

гает запоминать и воспроизводить лица, обстановку на месте происшествия. При проверке показаний на месте, оказавшись в той же обстановке, среди объектов, о которых во время допроса говорилось лишь по памяти, человек может вспомнить такие факты, о которых в кабинете следователя он забыл.

Словесно-логическая память — это память на понятия, суждения, умозаключения; запечатление, сохранение и последующее воспроизведение прочитанного или услышанного. Словесно-логическая память является ведущей по отношению к остальным видам памяти, но при этом зависит от уровня их развития.

Все виды памяти тесно взаимосвязаны между собой. Так, развивая двигательную память, мы воздействуем и на словесно-логическую; тренируя словесно-логическую память, совершенствуем образную.

В процессе профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов информация, события и действия запоминаются благодаря согласованной работе различных видов памяти. Двигательная, эмоциональная, словесно-логическая, образная память выступают в качестве основополагающих компонентов профессиональной памяти сотрудников вневедомственной охраны и лицензионно-разрешительной работы.

Для развития профессиональной памяти ее необходимо постоянно тренировать. Так, например, тренировка зрительной памяти может осуществляться следующим образом. На улице вам навстречу идет прохожий. Постарайтесь составить его словесный портрет через некоторое время после того, как он пройдет мимо. Запоминая лицо человека, необходимо внимательно его рассмотреть, обращая внимание на форму, отличительные признаки, особенности мимических проявлений. Припоминание легче осуществлять при закрытых глазах. Выполняя это упражнение систематически, можно увеличить объем зрительной памяти.

Общие условия успешного запоминания.

1. Первоначально необходимо себя запрограммировать на быстрое и качественное запоминание информации на длительное время.

2. Абстрагируйтесь от всего, что вас окружает, и направьте всё своё внимание на то, что необходимо запомнить.

3. Воспользуйтесь своей «справочной базой», это поможет сопоставить то, что вам уже известно с новой информацией.

4. Если вы разобьёте большой текст на части, составите примерный план текста, это облегчит задачу запоминания.

5. Запоминайте информацию частями; запомнили первую часть — повторите её; выучили вторую часть — перескажите; далее следует повторить первую и вторую части вместе. Далее запоминаем по такому алгоритму.

6. Прочитав текст, перескажите его своими словами, если что-то забыли, подглядите в текст, но всё-таки старайтесь сначала припомнить прочитанное.

7. Пока информация не забылась, необходимо её повторить несколько раз.

8. Если вам нужно запомнить материал, который необходимо будет сохранить в памяти до зачёта или экзамена, эпизодически повторяйте его до дня проведения, не один раз перед днём «Х».

9. Рекомендуется запоминать новую информацию, опираясь на разные виды памяти (зрительную, слуховую, двигательную).

10. Используйте мнемотехнику.

11. Перед тем, как вы будете ложиться спать, необходимо повторить новую информацию; затем повторить, когда проснётесь.

12. Если вы сразу начнёте применять новые знания в деле, это поможет лучше сохранить их в памяти.

13. Помните, чем больше вы уже знаете, умеете, тем легче вам будет ориентироваться.

14. Для более успешного запоминания информации желательно делать перерывы (например, 20 минут учите, 3 минуты отдыхаете).

15. Анализируйте и классифицируйте материал.

Улучшить качество сохранения и воспроизведения запоминаемого материала можно, если начинать запоминание с осознания необходимости и важности данного процесса.

Вопросы для самоконтроля:

1. Что понимается под иллюзиями?
2. Назовите виды иллюзий.
3. Что понимается под профессиональным наблюдением?
4. Каким образом развивать профессиональную наблюдательность?
5. Что понимается под вниманием?
6. Какими характеристиками обладает внимание?
7. Охарактеризуйте память как психический познавательный процесс.
8. Какие виды памяти выделяют по характеру психической активности?

9. Каковы особенности двигательной памяти?
10. Каковы особенности эмоциональной памяти?
11. Каковы общие условия успешного запоминания?
12. Охарактеризуйте восприятие как психический познавательный процесс.
13. Перечислите свойства восприятия.
14. Назовите принципы восприятия.

Глава 3

ПРИЁМЫ ВЫЯВЛЕНИЯ ОБМАНА, АГРЕССИВНЫХ И ПРЕСТУПНЫХ НАМЕРЕНИЙ

3.1. Приёмы выявления обмана на основе наблюдения

Специфическая особенность деятельности сотрудников Росгвардии заключается в необходимости встречаться и работать со множеством разных по своему характеру и поведению людей. При этом практически значимым может оказаться не только знание психологии личности, но и более узкие представления сотрудников об отдельных психологических феноменах и, в частности, о психологическом механизме лжи и ложных показаний.

Тайна и ложь лежат в основе преступной деятельности. Борьба за установление истины, с одной стороны, и ее укрытие — с другой, — основа психологической борьбы сотрудника Росгвардии и виновного. Их интересы противоположны, но намерения схожи: узнать как можно больше о другом и позаботиться, чтобы тот знал поменьше о нас. Преступник привык скрытничать, не верить никому, лгать и изворачиваться всеми способами, в процессе приготовления к своему криминальному деянию маскировать свои преступные намерения и цели, замечать следы и т. п. С целью ухода от уголовной ответственности или снижения степени своей вины он умышленно пытается ввести органы правопорядка в заблуждение, используя для этого различные способы лжи. Не до конца искренними, а иногда и лживыми могут быть по разным причинам и другие лица, с которыми сотруднику Росгвардии приходится иметь дело.

Ложь — одно из тех зол, с которым сотруднику Росгвардии очень часто приходится сталкиваться при выполнении своих служебных обязанностей. Источниками лжи являются чаще всего подозреваемые, обвиняемые и свидетели. Перечень лжецов может быть продолжен, поскольку подчас в этом качестве выступают потерпевшие, а иногда и эксперты.

Психологи, изучающие проблемы лжи, утверждают, что солгать труднее, чем сказать правду. Ложь всегда проявляется в виде незначительных изменений в поведении человека. Но обнаружить ее — это искусство, которое приобретается с помощью определенных знаний, при умелом их использовании и, конечно же, с тем, что принято называть жизненным опытом.

Знание сотрудниками Росгвардии приемов психологической диагностики лжи и неискренности в поведении человека является важной предпосылкой для их успешной профессиональной деятельности.

Ложь — это намеренное введение в заблуждение одного человека другим.

Формы лживых показаний представлены на рис. 7.

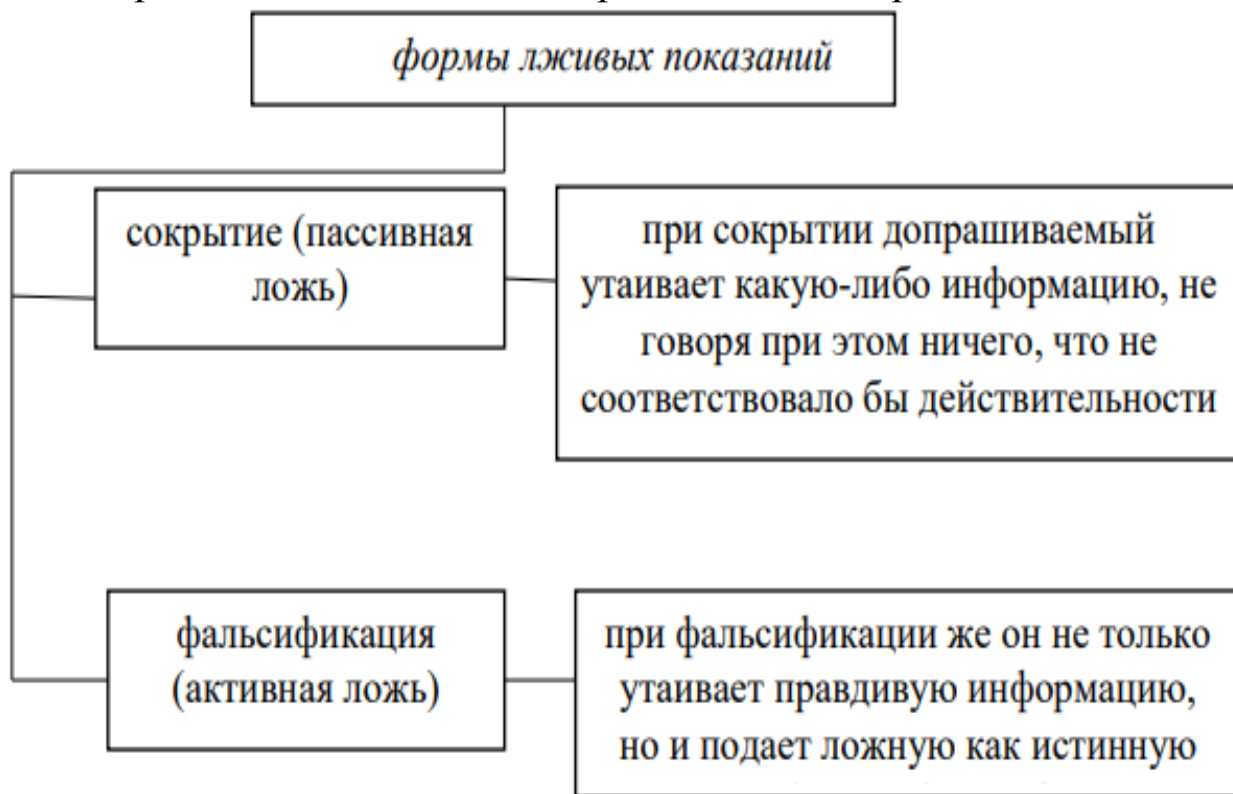


Рис. 7. Формы лживых показаний

Чаще всего лжец сочетает сокрытие и фальсификацию, но, если у него есть выбор, он обычно предпочитает первое. Тому есть ряд причин. Во-первых, скрывать легче, чем фальсифицировать — не нужно ничего выдумывать. Во-вторых, при сокрытии нет риска сказать что-нибудь лишнее, что будет противоречить каким-либо достоверным, уже известным фактам. В-третьих, иногда имеет место и моральный аспект, сокрытие кажется менее предосудительным, чем фальсификация. В-четвертых, в случае разоблачения ложь-сокрытие легче объяснить некими оправдывающими обстоятельствами (плохая память, забывчивость, дефекты зрения, слуха и прочее).

Признаки обмана приведены на рис. 8.



Рис. 8. Признаки обмана

Почему же все-таки люди прибегают ко лжи? Делают они это не во имя самого процесса лжи, а ради удовлетворения каких-либо корыстных и иных личных интересов (см. рис. 9), возникших в связи с расследуемым уголовным делом, разбирательством по поводу совершенного правонарушения, поэтому одним из основных элементов

психологического механизма ложных показаний являются мотивы и цели лжи, которые непосредственно лежат в основе выбора модели поведения, а, следовательно, являются фундаментом ложных показаний. Поняв истинные причины лжи, вы сможете успешнее воздействовать на своего собеседника, быстрее найти истину в расследуемом событии.



Рис. 9. Причины лжесвидетельства

Ложь проявляется не только в вербальном общении, но и в различных невербальных формах.

Благодаря науке о «языке» глаз — окулесике — сотрудник правоохранительных органов, наблюдая за глазами гражданина, может сориентироваться, в какой момент разговора человек говорит правду, а когда начинает выдумывать, обманывать (см. рис. 10).

Исследователи установили, что, наблюдая за движениями глазных яблок, можно предположить, какой орган чувства является ведущим в тот момент, когда человек вспоминает информацию.

Гражданин, который не настроен быть искренним в общении с сотрудником правоохранительных органов, будет пересекаться взглядом с сотрудником менее 1/3 всего времени общения.

Сотрудника Росгвардии во время взаимодействия с гражданином должно насторожить, если сразу после того, как собеседнику был

задан вопрос, он отвел взгляд в сторону, хотя до этого человек смотрел в глаза.



Рис. 10. Соотношение направления взгляда с намерениями человека

При общении с гражданином сотрудник правоохранительных органов по определенным жестам собеседника может определить, что человек неискренен, хочет обмануть (рис. 11).








жесты неискренности	
жест	рисунок
потирание века	
прикосновение к носу	
защита рта рукой	
почесывание, потирание уха	
оттягивание воротника рубашки	
почесывание шеи под ухом указательным пальцем	
пальцы во рту	

Рис. 11. Жесты неискренности

Чаще всего, если перечисленные жесты совершает человек, когда молчит, это сигнализирует о том, что в данный момент гражданин обдумывает, как обмануть сотрудника правоохранительных органов.

В наше время большинство людей знают, что жесты выдают внутреннее волнение, неуверенность, нежелание говорить правду. Поэтому при общении с сотрудником правоохранительных органов эти люди будут стараться контролировать свое поведение и свои жесты.

Психологи разработали тактико-психологические приемы, которые помогут сотруднику правоохранительных органов переиграть лжеца (рис. 12).



Рис. 12. Тактико-психологические приемы разоблачения лжи

3.2. Визуальная диагностика фундаментальных эмоций враждебности (гнев; презрение — неуважение, отвращение — возмущение)

Слово «враждебность» в психологии означает ориентацию человека на агрессию и причинение вреда окружающим. Враждебность считается не врожденной, а приобретаемой чертой характера.

Враждебность — затяжное негативное восприятие окружающих людей и предметов.

О том, что человек враждебно настроен по отношению к сотруднику правоохранительных органов, будет свидетельствовать

наличие трех эмоций, а именно эмоции гнева, эмоции презрения, эмоции отвращения.

Мимическое выражение гнева появляется при сокращении лобных мышц и движения бровей (рис. 13). Брови опускаются и сводятся, кожа лба стягивается и образует на переносице или прямо над ней небольшое утолщение. При этом у взрослого человека между бровями пролегают глубокие вертикальные морщины.

Эмоция гнева

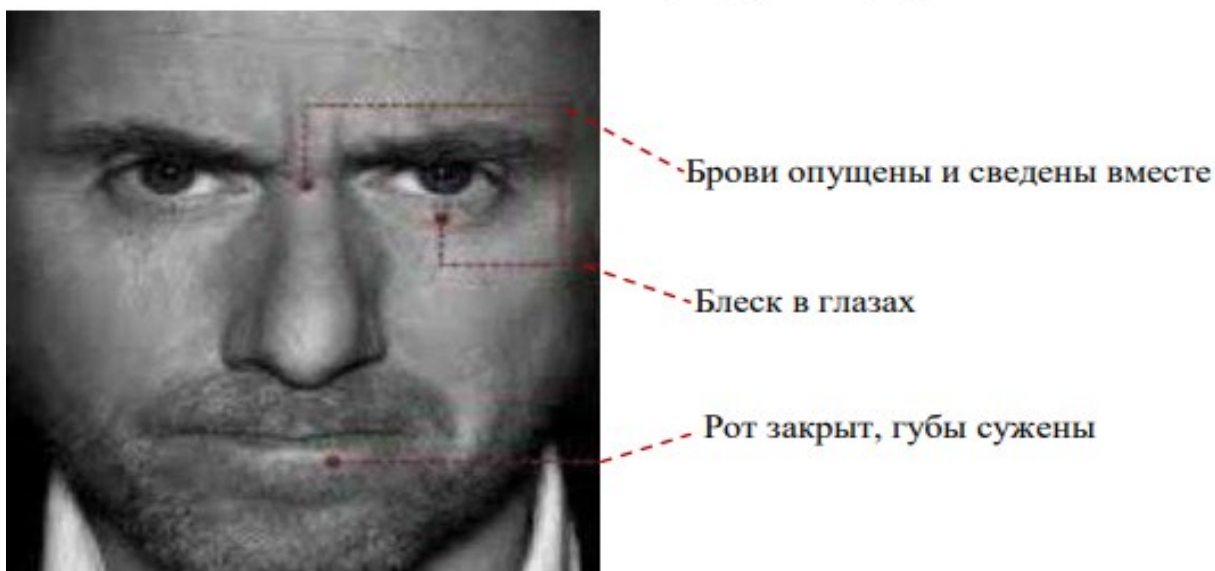


Рис. 13. Эмоция гнева

Сотрудник правоохранительных органов должен помнить, что эмоция гнева мобилизует энергию, необходимую для самозащиты, придает человеку ощущение силы и храбрости. Уверенность в себе и ощущение собственной силы стимулируют гражданина отстаивать свои права, то есть защищать себя как личность.

Эмоция отвращения



Рис. 14. Эмоция отвращения

Мимическое выражение отвращения (рис. 14) выглядит так: брови нахмурены, нос сморщен, верхняя губа приподнята, нижняя опущена. Иногда, чтобы показать свое отвращение, человек может еле заметно наморщить нос или среагировать приподнятием верхней губы. Эти микродвижения чаще всего остаются не замеченными сотрудниками правоохранительных органов.

Эмоция презрения



Приподнятый уголок рта с одной стороны

Рис. 15. Эмоция презрения

Мимическое выражение презрения (рис. 15) выглядит так: брови, уголки губ сжаты или верхняя губа приподнята. Выражая презрение, человек в буквальном смысле становится выше: он выпрямляется, слегка откидывает голову и смотрит на объект презрения, как будто сверху вниз.

В табл. 7 представлена сравнительная характеристика гнева, отвращения, презрения по следующим параметрам: причины возникновения этих эмоций и ощущения, который испытывает субъект при наличии данных эмоций.

Триада враждебности

Триада враждебности			
Эмоция	Гнев	Отвращение	Презрение
Причина возникновения	Внезапное возникновение серьезного препятствия на пути удовлетворения исключительно важной для субъекта потребности. Чувство физического или психологического препятствия тому, что хочет сделать индивид: физические помехи, правила, законы, собственная неспособность; оскорбление, фрустрации, прерывание ситуации интереса или радости, обман, принуждение сделать что-либо против желания	Вызывается объектами (предметами, людьми), соприкосновение с которыми (физиологические взаимодействия, коммуникация в общении) вступает в резкое противоречие с идеологическими, нравственными или эстетическими принципами и установками субъекта. В случае, когда отвращение сочетается с гневом, может в межличностных отношениях мотивировать агрессивное поведение, где нападение мотивируется гневом, а отвращение – желанием избавиться от кого-либо или чего-либо	Возникает в межличностных взаимоотношениях и порождается рассогласованием жизненных позиций, взглядов и поведения субъекта с жизненными позициями, взглядами и поведением объекта чувства. Последние представляются субъекту как низменные, не соответствующие принятым нравственным нормам и эстетическим критериям
Ощущения, испытываемые субъектом эмоции	Кровь “кипит”, лицо горит, мышцы напряжены. Ощущение собственной силы побуждает человека броситься вперед, напасть на обидчика. Чем сильнее гнев, тем больше потребность в физическом действии, тем более сильным и энергичным чувствует себя человек.	Ощущение подобно чувству скверного вкуса во рту; человек стремится к устранению объекта отвращения или к отстранению от него.	Чувство превосходства над другим человеком, группой людей или предметом; враждебное отношение к объекту презрения

3.3. Признаки и поведенческие реакции, свидетельствующие о возможном нападении

Сотруднику Росгвардии при выполнении профессиональных обязанностей приходится смотреть в лицо опасности, поэтому ему необходимо научиться видеть угрозу и принимать соответствующее ей правильное решение. Сотрудник должен уметь определять сильные и слабые стороны противника и, в зависимости от ситуации, предпринимать нужные действия. Сотруднику необходимо адекватно оценивать способности и возможности гражданина, который собирается совершить или уже совершил преступление, нельзя переоценивать и недооценивать гражданина. Наиболее опасными считаются ситуации, когда приходится сталкиваться с угрозой нападения.

Разбор ситуаций, когда на сотрудников Росгвардии было совершено нападение, показал, что некоторых нападений можно было избежать. Но из-за того, что не все сотрудники правоохранительных органов умеют правильно оценить ситуацию, степень угрозы, не знают алгоритмов действий, рассчитанных на предотвращение опасных ситуаций, избежать нападения не удастся.

Специалисты в области профайлинга, которые отвечают за безопасность на транспорте, советуют граждан, у которых наблюдаются признаки стресса, страха, преступных намерений, оценивать как потенциально опасных. Профайлеры советуют придерживаться правила: преступником может оказаться любой человек, вне зависимости от пола, облика, возраста, рода занятий, уровня образования, расы и веры.

Чаще всего преступники обладают такими же психофизиологическими характеристиками, как и большинство обычных людей, но в процессе подготовки преступления они будут испытывать психологический стресс, который проявится в повышенном нервно-эмоциональном напряжении (рис. 16).



Рис. 16. Поведенческие признаки повышенного нервно-эмоционального напряжения

В случае если сотрудник Росгвардии заметил подозрительного человека, взаимодействовать с таким человеком нужно дружелюбно, стараясь не вызвать изменения эмоционального фона подозреваемого (например, задавать нейтральные вопросы, на которые будут неоднозначные ответы и не будет подсказок в тексте вопроса).

Производя оценку ответов на вопросы, необходимо уделять внимание индикаторам обмана, ухода от вопросов (рис. 17).

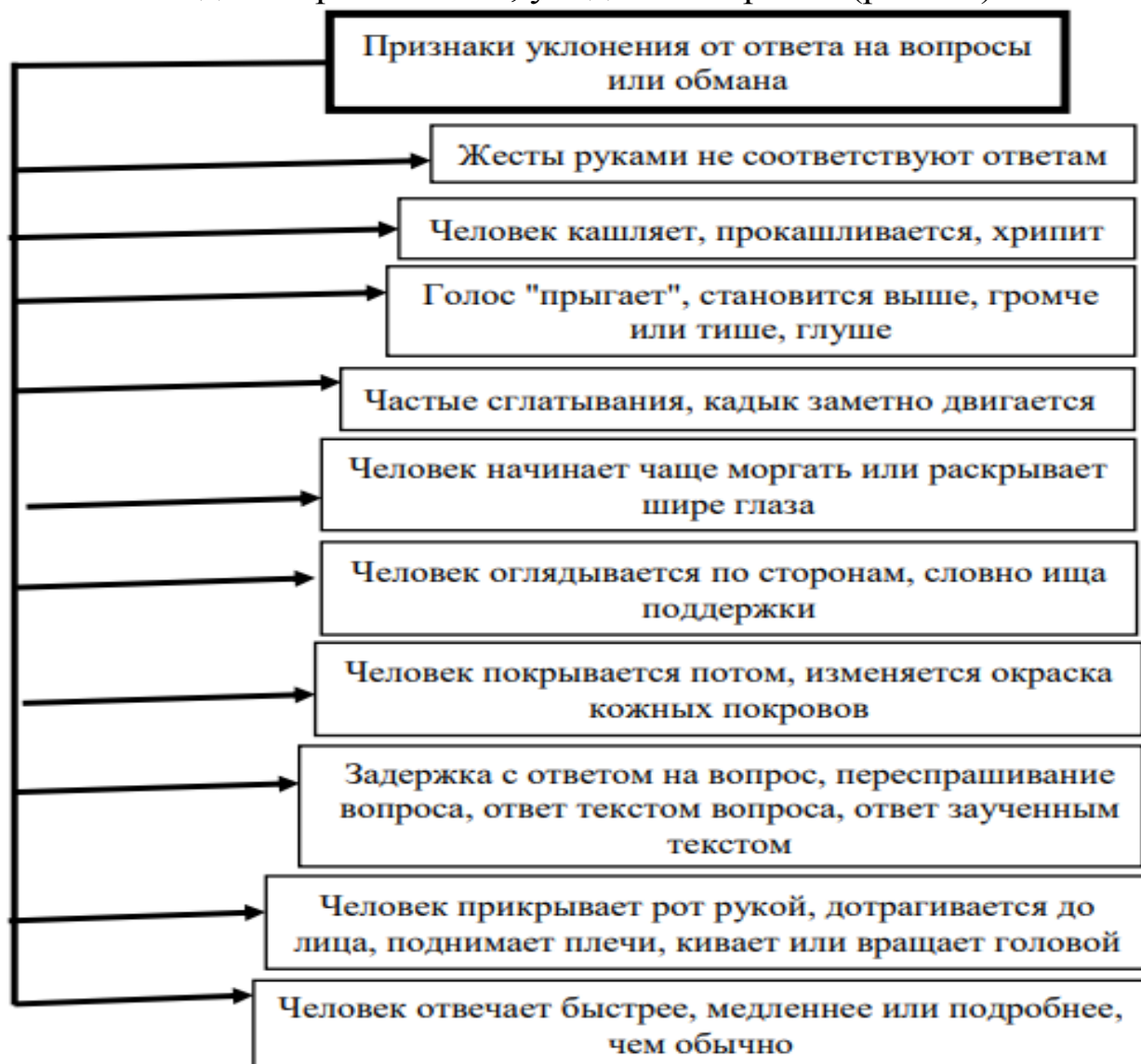


Рис. 17. Признаки уклонения от ответа на вопросы или обмана

Кроме того, сотруднику правоохранительных органов необходимо уметь зафиксировать подозрительное поведение гражданина (см. рис. 18).



Рис. 18. Признаки проблемного или подозрительного поведения

Знание сотрудником Росгвардии вышеизложенного повышает продуктивность обнаружения человека, собирающегося совершить преступление.

Перед приближением к людям, которые подозреваются в совершении преступлений, особое внимание необходимо обращать на выяснение наличия у них огнестрельного или холодного оружия.

В некоторых ситуациях, чтобы избежать противодействия со стороны гражданина во время задержания, сотруднику Росгвардии приходится импровизировать, использовать отвлекающие предложения — нарушение общественного порядка, переход улицы в неподобающем месте, не сообщая действительные основания задержания.

Вопросы для самоконтроля:

1. Охарактеризуйте понятие и виды лжи.
2. Какие формы лжи вы знаете?
3. Каковы причины лжи?
4. Назовите признаки лжи.
5. Назовите методы распознавания ложных показаний.
6. Перечислите вербальные (словесные) признаки лжи.
7. Перечислите физиологические симптомы лжи.
8. Какие эмоции сигнализируют о враждебности гражданина?

Глава 4

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ К ДЕЙСТВИЯМ В ОПАСНЫХ И ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. Понятие и виды опасности

Лица, принятые в установленном законом порядке на службу в территориальные органы Росгвардии, являются сотрудниками, перечень задач которых сводится к охране законности и правопорядка, защите прав, свобод, жизни и здоровья граждан, а также противодействию преступности и обеспечению безопасности в обществе. Зачастую профессиональная деятельность сотрудников вневедомственной охраны и лицензионно-разрешительной работы проходит в экстремальных и опасных условиях, которые, помимо природных и техногенных факторов, включают в себя негативное информационно-психологическое воздействие со стороны социальных и политических сил.

В естественных науках под опасностью понимают негативные свойства живых и неживых объектов, которые способны нанести ущерб материальным ценностям, окружающей среде и человеку.

Юридическая наука трактует термин «опасность» как свойство человека и компонентов природной среды, способное нанести вред живым и неживым существам.

Моментом формирования опасности является любая ситуация, при которой защищаемый объект не может справиться с потоком информации, энергии или материала без нарушения своей функциональной целостности. При этом вероятность появления опасности по отношению к каким-либо материальным объектам существует всегда и везде.

Непосредственная опасность представляет собой угрозу, момент возникновения которой наступает незамедлительно, посредством формирования цепочки негативных действий с последующим отрицательным событием, включающим причинение вреда обществу, государственному институту или жизни и здоровью отдельного человека. В качестве примера можно привести занесенное над головой гражданина холодное оружие (в случае достижения цели приведет к тяжким телесным повреждениям или смерти).

Кроме непосредственной опасности, существует реальная или конкретная опасность. Реальная опасность подразумевает состояние вещей, которое ведет при свободном истечении объективно предпо-

лагающегося событийного ряда с достаточной вероятностью к причинению ущерба отдельному человеку, обществу или государственным институтам. Так, намерение гражданина закурить на автомобильной заправочной станции без вмешательства сторонних лиц предвещает опасность воспламенения бензина.

В свою очередь, мнимая опасность представляет собой угрозу, не существующую в реальности, воображаемую угрозу. В данном случае общественно опасное поведение (посягательство) отсутствует, но человек воспринимает его как потенциально реальную угрозу. Примером мнимой опасности может служить случай, когда в зимнее время года человек в балаклаве заходит в отделение банка с предметом, похожим на ружье. Охранники отделения банка задерживают подозрительного гражданина, и в процессе разбирательства выясняют, что головной убор — балаклава — используется гражданином для защиты от холода, а предмет, похожий на оружие, представляет собой маркер — пейнтбольное снаряжение.

В правовой науке выделяют также категорию «подозрение опасности». Подозрением опасности является заявление или сообщение в правоохранительные органы, содержащее данные о какой-либо угрозе. Например, сообщение в органы полиции о заминировании торгового центра или станции метро. Сотрудники полиции в силу возложенных на них служебных обязанностей устанавливают способ и объем необходимых мероприятий, направленных на проверку, а в случае необходимости и на устранение возможной угрозы. При этом сотрудники полиции не имеют права проигнорировать поступившее заявление. Проверка по сообщению о возможной опасности проводится даже в случае, когда сотрудники считают поступившее сообщение безосновательным.

Также в науке виды опасности классифицируются по своему происхождению, видам и интенсивности потоков, длительности воздействия, зонам действия, размерам, стадии и т. д.

1. По виду происхождения различают опасность природного (или естественного), техногенного, антропогенного происхождения.

2. По видам потоков в пространстве: массовая, энергетическая, информационная.

3. По интенсивности потоков: опасная, чрезвычайно опасная.

4. По длительности воздействия: постоянная, временная, периодическая, импульсная.

5. По видам зоны воздействия: производственная, бытовая, городская, зона чрезвычайных ситуаций.

6. По размерам: локальная, региональная, межрегиональная, глобальная.

7. По стадии: потенциальная, реальная, реализованная.

На любую ситуацию в своей жизнедеятельности человек реагирует целостно, используя в совокупности свои личностные, психологические и индивидуальные особенности. Иными словами, сотрудники вневедомственной охраны и лицензионно-разрешительной работы противостоят негативным информационно-психологическим воздействиям не только за счет селективного восприятия, критического мышления и умения отстаивать свою позицию, но также и за счет морально-ценностного восприятия, мотивации, волевых качеств и умения контролировать свое психическое состояние.

Психическое состояние сотрудников Росгвардии во многом определяется уровнем их профессионализма, уверенностью в своих физических возможностях и верой в то, что государство защитит их от преследования за добросовестное и честное исполнение служебного долга.

Воздействие негативной информации на сотрудников вневедомственной охраны и лицензионно-разрешительной работы зачастую происходит в рамках профессиональной деятельности, которая носит экстремальный характер, резонирующий с другими экстремальными факторами. В таких ситуациях сотрудники должны быть готовыми к преодолению сложных внешних и внутренних неблагоприятных воздействий и угроз.

Морально-психологическая готовность сотрудника к эффективному и качественному выполнению задач, возложенных на органы внутренних дел, — это состояние сознания и духа человека, которое отражает его активность, собранность, настроение и мобилизованность на преодоление возможных трудностей. Таким образом, морально-психологическая готовность представляет собой степень сформированности и мобилизованности морально-психологических качеств сотрудников, необходимых для успешных и правильных действий в экстремальных ситуациях, а также их сосредоточенность на решении конкретно поставленных задач.

Морально-психологическая готовность также означает, что сотрудники адаптированы к оперативным, социальным, информационно-психологическим, экологическим, эргономическим, психофизио-

логическим и психологическим условиям предстоящей деятельности и готовы к выполняемой работе.

При этом следует учитывать, что морально-психологическая готовность сотрудника Росгвардии предполагает его морально-психологическую устойчивость к воздействию психотравмирующих факторов, включающую систему личностных качеств (таких, как знания, умения, навыки, установки, убеждения), определяющих способность офицера сохранять высокую функциональную активность в любых (даже экстремальных) условиях и успешно выполнять поставленные задачи.

Морально-психологическая готовность и морально-психологическая устойчивость состоят из одних и тех же психологических элементов, которые неразрывно связаны друг с другом (без устойчивости нет готовности, а без готовности нет устойчивости). При этом в устойчивости на первый план выходят волевые, мотивационные и регуляторные элементы, а в готовности — когнитивные, мотивационные и эмоциональные.

Морально-психологическая готовность — это состояние и система профессиональных качеств сотрудников, оцениваемых:

- а) содержательной субъектно-деятельностной направленностью, то есть готовностью к конкретной деятельности;
- б) степенью готовности;
- в) устойчивостью (иными словами — соответствием длительности ее сохранения сложности решаемой задачи).

Содержание морально-психологической готовности можно разделить на две составляющие.

Во-первых, это обладание сотрудником Росгвардии способностью к саморегуляции чувств и эмоций в ответ на содержание и интенсивность стрессоров в профессиональной деятельности.

Во-вторых, способностью адаптироваться к новым, непредвиденным условиям. В основе этой способности лежит реализованная уверенность в себе, позволяющая сотруднику без колебаний принимать изменившуюся профессиональную действительность и эффективно применять профессиональные навыки и компетенции.

Компоненты морально-психологической готовности сотрудников Росгвардии включают в себя когнитивный, моральный, ценностный, мотивационный, эмоциональный, волевой, и нормативный (правовой) элементы.

Факторы, вызывающие психическое напряжение (стресс), в зависимости от вида или фрустрирующего фактора, могут оказывать как положительное, мобилизующее, так и отрицательное, разрушающее воздействие на личность. Это объясняется несколькими причинами.

Во-первых, интенсивностью и силой воздействующих факторов. Сравнительно небольшое психическое напряжение до определенного момента оказывает положительное влияние на активность личности и улучшает основные показатели деятельности. Однако если интенсивность и сила раздражителя начинает превышать установленный для каждого отдельного человека предел, то состояние его личности и активность деятельности стремительно ухудшаются.

Во-вторых, устойчивостью личностных качеств сотрудников Росгвардии, которые часто называют термином «психологическая надежность». К ним относятся устойчивость к опасности, устойчивость к неудачам, умение грамотно подвергать свою жизнь риску, устойчивость к раздражающим звукам, оптимальное состояние тревожности и устойчивость к чрезмерному напряжению. Эти качества во многом определяют величину полезного предела напряженности, характерного для тех или иных сотрудников органов внутренних дел.

В-третьих, морально-психологической подготовленностью личного состава, а именно его специальной подготовкой к действиям в экстремальных и опасных ситуациях. При условии профессионально проведенной специальной подготовки полезный предел напряжения (положительное воздействие) сотрудника значительно возрастает.

В-четвертых, психически-функционального состояния сотрудников вневедомственной охраны и лицензионно-разрешительной работы. Так, у сотрудников, ослабленных болезнью, усталостью, чрезмерным психологическим напряжением, конфликтными ситуациями или какими-либо неудачами, временно снижается коэффициент полезности. Двое коллег могут оказаться в одной и той же экстремальной ситуации, но один по психологическим причинам, а другой — нет. Более того, одна и та же ситуация может быть нормальной для одного сотрудника и экстремальной для другого.

В экстремальных ситуациях любая личность подвержена действию разнообразных факторов. В современной действительности реальные опасности многообразны, при этом некоторые объективно опасные факторы не могут быть сразу восприняты органами чувств человека (например, при первой стадии радиоактивного заражения).

Поведение человека в опасных ситуациях во многом зависит от того, какое место занимает мышление в системе сознания человека. Уровень развития сознания — это уровень развития мышления, познавательных способностей, знаний, интеллектуальных навыков и умений каждого человека.

Существуют три психофизиологических механизма, с помощью которых опасность воздействует на психику человека.

Первым психофизиологическим механизмом является безусловный рефлекс. При безусловном рефлексе внешние раздражители (такие, как резкие и громкие звуки, изуродованные человеческие тела) являются безусловными сигналами, на которые психика отвечает эмоциями различной интенсивности страха. В результате адаптации к такому воздействию безусловный рефлекс подавляется, чувство страха ослабевает, а у некоторых людей полностью исчезает.

Второй механизм реагирования на факторы риска — условно-рефлекторный. Он срабатывает, когда человек, накопив определенный жизненный опыт, вырабатывает нежелательный условный рефлекс на ситуативный элемент, который сам по себе вполне безопасен и сопровождается реальным опасным поведением до его возникновения. Таким образом, страх может быть вызван практически любым элементом или ситуацией, если они как-то связаны с тем или иным элементом реальной опасности (например, страх вождения, когда человек боится управлять транспортным средством, поскольку в юношеском возрасте попал в аварию). Борьба с этим видом страха осуществляется путем подавления соответствующего условного рефлекса.

Третий механизм — интеллектуальный. Чувство страха возникает в результате мысленного воспроизведения опасности, воображения опасных ситуаций и воспоминаний о пережитых угрозах. При этом сотрудники Росгвардии способны противостоять опасности, не поддаваться страху, активно действовать даже в ситуациях, когда смерть неминуема. Они противостоят угрозам благодаря чувству профессионального долга и самоотверженности, чувству ответственности за выполнение общественных обязанностей, воле к победе, презрению к смерти, мужеству, смелости, отваге, склонности к разумному риску, способности к развитию оперативного азарта, хладнокровию и другим качествам и состояниям. Чем больше личный состав владеет специальными средствами, приборами и оборудованием, чем выше уровень специальной, моральной и психологической под-

готовки личного состава, тем меньше ощущается негативное воздействие поражающих факторов экстремальной ситуации.

Важно различать психическую саморегуляцию как функцию психики и психическую регуляцию как метод психической адаптации.

Цель саморегуляции — привести себя в нормальное, устойчивое состояние. Она достигается посредством двух уровней реализации. Первый уровень — гомеостаз (адаптивный; понимание психической саморегуляции как функции психики, когда она сводится к простому приспособлению к существующей реальности). Второй уровень — это уровень, на котором инициатива деятельности исходит от самого человека.

Средства психической саморегуляции способствуют развитию и совершенствованию механизмов, оптимизирующих психические возможности и регулирующих состояние личности в неблагоприятных условиях деятельности. Оба типа предполагают необходимость постановки целей и принятия решений, действий по их достижению, получения обратной связи от себя и внешнего мира, анализа полученных результатов и корректировки поставленных задач.

Профессионально-психологическая устойчивость сотрудников вневедомственной охраны и лицензионно-разрешительной работы к экстремальным ситуациям характеризуется:

1. Адекватной оценкой имеющихся у служащего физических, психологических и материальных ресурсов и способностью рационально использовать и мобилизовать их в экстремальных ситуациях, формирующихся при осуществлении профессиональной деятельности.

2. Гармоничной внутренней и внешней мотивацией и мотивационным контролем, соответствующим данной профессиональной деятельности.

3. Устойчивой и адекватной самооценкой и способностью к когнитивным оценкам возможных экстремальных ситуаций.

4. Способностью к эмоционально-волевой саморегуляции в стрессовых и экстремальных условиях.

Как показывает правоохранительная практика, для того, чтобы спокойно и рационально реагировать на агрессивное поведение и оскорбления в толпе и в то же время спокойно рассматривать возникшую ситуацию, сотрудникам Росгвардии необходимо применять не только умственные и физические усилия, но и учитывать особенности поведения людей в толпе, механизмы формирования толпы и модели поведения, стереотипы поведения толпы в экстремальных ситуациях.

4.2. Возможные экстремальные ситуации в практической деятельности сотрудника правоохранительных органов

Экстремальные ситуации — это крайние условия жизни и деятельности, в том числе профессиональной. В профессиональной деятельности экстремальная ситуация рассматривается, в первую очередь, как достаточно постоянная совокупность условий, которые ожидаемы и предсказуемы для сотрудника и имеют постоянное или периодическое действие. Например, это условия профессиональной деятельности полицейских, спасателей, военнослужащих и т. д.

Экстремальная ситуация — это нестандартная и непривычная ситуация, которая возникает внезапно и к которой психофизиологическая организация человека не готова. В этом контексте экстремальные ситуации рассматриваются человеком так же, как катастрофические.

Следует отметить, что в научной литературе принято разделять экстремальные ситуации на «экстремальные ситуации военного времени» и «экстремальные ситуации мирного времени». Последние, в свою очередь, подразделяются на экстремальные ситуации природного, техногенного, социального характера, ситуации, связанные с одним (реже несколькими) человеком (насилие, потери), и групповые экстремальные ситуации.

Под термином «экстремальные ситуации мирного времени» понимаются также такие ситуации, как соревнования, экзамены, публичные выступления и т. д. В этом случае экстремальная ситуация воспринимается не как угроза жизни человека, а как угроза его характеру и самооценке.

Чрезвычайная (экстремальная) ситуация — это ситуация, возникшая в результате аварии, стихийного бедствия, катастрофы, опасного природного явления или иного бедствия, которая может повлечь за собой человеческие страдания, ущерб здоровью людей или окружающей среде, значительные материальные потери или нарушение жизнедеятельности людей на определенной территории.

В научной и специальной литературе классификация чрезвычайных ситуаций не представлена в «чистом» виде. В большинстве научных источников речь идет о типологии чрезвычайных ситуаций.

Чрезвычайные (экстремальные) ситуации могут классифицироваться по следующим признакам:

1. По степени внезапности:

- а) непрогнозируемые;
- б) прогнозируемые.

При этом уровень экстремальности первых (непрогнозируемых) чрезвычайных ситуаций оцениваются выше, чем вторых (прогнозируемых), ввиду недостатка информации, панических явлений общества и т. д.

2. По скорости распространения чрезвычайная ситуация может носить характер:

- а) взрывной;
- б) стремительный;
- в) быстросебя распространяющийся;
- г) умеренный;
- д) плавный.

К типам взрывных, стремительных и быстросебя распространяющихся относятся большинство стихийных бедствий, военных конфликтов и техногенных аварий. Чрезвычайные ситуации взрывного и стремительного характера являются более травматичными. «Плавные» катастрофы характеризуются прогнозируемостью появления и зачастую сопровождаются наличием скрытой паники у населения и массовыми психозами.

3. По масштабу распространения:

- а) локальные;
- б) местные;
- в) территориальные;
- г) региональные;
- д) федеральные;
- е) трансграничные.

4. По продолжительности действия:

- а) кратковременные;
- б) затяжные.

К затяжным чрезвычайным ситуациям относятся все ситуации, в результате которых происходит загрязнение окружающей среды.

5. По характеру:

- а) умышленные (большинство национальных, социальных и военных конфликтов, террористические акты);
- б) неумышленные (стихийные бедствия, большинство техногенных аварий и катастроф).

6. По источнику происхождения чрезвычайные (экстремальные) ситуации подразделяются на чрезвычайные ситуации:

а) техногенного характера (транспортные аварии и катастрофы; пожары; аварии с выбросом отравляющих веществ, радиоактивных веществ; внезапное обрушение сооружений; аварии на энергетических системах или коммунальных системах жизнеобеспечения; аварии на промышленных очистных сооружениях; гидродинамические аварии);

б) природного происхождения (геофизические; геологические; метеорологические; агрометеорологические; опасные морские гидрологические явления; природные пожары).

в) биолого-социального характера (голод; терроризм; массовые беспорядки; алкоголизм, наркомания, токсикомания; различные акты насилия);

г) ситуации, связанные с изменением состояния литосферы (суши; состава и свойств атмосферы; состояния гидросферы; состояния биосферы).

Ю. С. Шойгу с соавторами приводят следующие варианты классификации чрезвычайных ситуаций¹:

По степени конфликтности

а) конфликтные (война, терроризм);

б) бесконфликтные (природные катаклизмы, техногенные катастрофы и т. д.).

8. По степени тяжести последствий:

а) легчайшие;

б) слабые;

в) средние;

г) тяжелые;

д) уничтожающие.

Основная задача сотрудников Росгвардии, а также иных сотрудников государственных органов при возникновении чрезвычайной ситуации или стихийного бедствия — успокоить людей и заставить их действовать быстро и разумно. Наиболее качественный результат достигается с помощью правильного информирования и личного примера спокойного поведения.

Массовое руководство является основой для предотвращения паники. Панические реакции всегда вызваны страхом, когда человек,

¹ Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных / под общ. ред. Ю. С. Шойгу — М. : Смысл, 2007. — 319 с.

утративший в той или иной степени сознательное руководство, находящийся в состоянии страха и действующий бессознательно и автоматически, случайно захватывает «руководство» поведением людей. Такой человек возбуждает окружающих яркостью своего поведения и фактически «руководит» теми, кто из-за страха сузил свое сознание и действует автоматически, не оценивая ситуацию. В состоянии страха индивиды легко подчиняются, ввиду этого, если массами руководят сознательные личности, например, сотрудники государственных органов, то люди действуют рационально и сохраняют способность защитить свою жизнь.

Таким образом, особую роль в предотвращении страха играют профессиональная деятельность человека и проявление организованных действий со стороны окружающих его людей. Например, сотрудники правоохранительных органов, занимающиеся спасением детей во время террористического акта, не испытывали страха, в отличие от тех, кто наблюдал за ситуацией со стороны.

Также важно, чтобы при экстремальных ситуациях лица, вызывающие страх или вовлекающие людей в опасные действия, были отделены от основной толпы. Следует прекратить их влияние на окружающих, так как их действия могут быть переняты остальными.

В структуре массового руководства важную роль играет система оповещения (громкоговорящее оповещение, световые и звуковые сигналы, указатели выходов, направления движения и другие средства).

При возникновении экстремальных ситуаций людям свойственно испытывать страх.

4.3. Страх. Формы страха

Страх — это специфическая эмоция, которую люди испытывают в различных ситуациях, ощущая угрозу своему спокойствию или безопасности. Эмоция страха переживается на протяжении всей жизни. И если в детстве преобладал страх физической травмы, то с возрастом усиливается страх неудачи и психологических потерь.

Страх переживается разными людьми по-разному: у одних более выражены внешние переживания, у других — внутренние. В зависимости от ситуации, люди испытывают разные виды страха. Основными видами страха являются биологический, социальный и экзистенциальный страхи.

Биологический (естественный) страх связан с инстинктом самосохранения. Это состояние проявляется в определенных ситуациях, когда существует прямая или косвенная угроза жизни или здоровью человека, например, при стихийных бедствиях.

Социальный страх обусловлен его коллективным характером и отсутствием вреда для окружающих. Так, люди могут бояться начальства, имеющего над ними власть, испытывать страх перед ответственностью за свои решения, действия и поступки перед неудачей или, наоборот, перед головокружительными успехами. Сюда же относится страх тесных социальных контактов между людьми, когда человек не хочет никого видеть рядом с собой, и его противоположность — страх одиночества.

Экзистенциальные страхи — это внутренние страхи, характеризующиеся внутренними переживаниями человека, а не влиянием на него окружающей среды. Такие страхи существуют у каждого человека и лежат глубоко в его подсознании. Во многих случаях они не поддаются сознательному объяснению.

Стойкие проявления страха называются фобиями. Иными словами, фобия — это постоянно присутствующий и неконтролируемый человеком страх, мешающий его самочувствию и любой деятельности. Фобии представляют собой навязчивые, неконтролируемые, иррациональные и неадекватные формы.

Страх сопровождается тревогой, беспокойством, паникой, раздражительностью и рядом других физических симптомов. Страх легко выражается в мимике и жестах и тесно связан с внутренним состоянием человека и внешними воздействиями.

Однако следует отметить, что не все страхи вредны для человека, в некоторых случаях они могут выступать в качестве инстинкта самозащиты.

Таким образом, страх не только приносит негативные ощущения, но и оберегает человека от необдуманных или поспешных решений. С другой стороны, страхи могут принимать болезненную форму фобий, и в этом случае их необходимо лечить с помощью психотерапии.

Вопросы для самоконтроля:

1. Как понимается «опасность» в научной литературе? Назовите виды опасности.
2. Что понимают под чрезвычайными (экстремальными) ситуациями? Приведите классификацию чрезвычайных (экстремальных) ситуаций.
3. Что представляет собой морально-психологическая готовность сотрудника Росгвардии?
4. Чем характеризуется профессионально-психологическая устойчивость сотрудников вневедомственной охраны и лицензионно-разрешительной работы к экстремальным ситуациям?
5. Укажите способы руководства сотрудников Росгвардии обеспокоенными людьми при чрезвычайных (экстремальных) ситуациях.
6. Что такое «страх»? Назовите формы страха.

Глава 5

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ВОЙСК НАЦИОНАЛЬНОЙ ГВАРДИИ

5.1. Состояния эмоциональной напряженности, сопровождающие профессиональную деятельность сотрудников войск национальной гвардии

Наблюдения и исследования свидетельствуют, что профессиональная деятельность сотрудников правоохранительных органов сопряжена с воздействием негативных факторов социальной среды, требующих умений управления собственным настроением и поведением. Совокупность факторов детерминирует возникновение и развитие нервного напряжения, вызванного физическими и эмоциональными перегрузками в профессиональной деятельности, высоким темпом и объемом работы¹.

К состояниям эмоциональной напряженности, негативно влияющим на эффективность и надежность профессиональной деятельности сотрудников войск национальной гвардии, следует отнести тревогу, страх, агрессию, фрустрацию, аффект, стресс.

Тревога — зачастую негативно окрашенное состояние психической напряженности, возникающее в результате предчувствия неопределенной, иногда неосознаваемой, неотвратимо приближающейся опасности.

Состояние тревоги проявляется на разных уровнях человеческой организации:

1. Физиологический уровень: дрожь, учащенное или прерывистое дыхание, неритмичное или усиленное сердцебиение, повышенное потоотделение, удушье, учащенные позывы к мочеиспусканию и т. д.

2. Эмоционально-когнитивный уровень: переживание беспомощности, растерянности, незащитности, бессилия; появление и усиление чувства нетерпения; возникновение амбивалентности чувств, порождающей нарушения волевой регуляции деятельности и т. д.

3. Поведенческий уровень: теребление (вырывание) волос, бесцельное блуждание по помещению, грызение ногтей (ручки, ка-

¹ Труфанова Т. А. Современные подходы к управлению профессиональными стрессами // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2015. № 4 (144). С. 77–84.

рандаша), кусание губ, стук пальцами по столу, покачивание (тряска) ногой и т. д.

«Мягкие» формы тревожности выполняют превентивную функцию, основное назначение которой заключается в мобилизации и усилении бдительности, а также в устранении недостатков путем контроля и перепроверки результатов деятельности. В данном случае тревога является конструктивной реакцией, так как побуждает субъекта труда к самоконтролю и волевой регуляции деятельности для достижения успеха или обеспечивает ему самосохранение. Конструктивность тревожности зависит, с одной стороны, от конкретного содержания, глубины и длительности состояния тревожности, с другой — от наличия или отсутствия самоконтроля, от форм реакции и степени «вязкости» состояния.

Различают личностную тревожность (относительно постоянное и неизменное свойство личности) и тревогу как эмоциональное состояние (ситуативная тревожность). Ситуативная (реактивная) тревожность порождается конкретной ситуацией, которая объективно вызывает беспокойство. Тревога, испытываемая человеком по отношению к конкретной ситуации, зависит от отрицательного эмоционального опыта, приобретенного человеком в похожей и иных жизненных ситуациях. Именно отрицательный эмоциональный опыт повышает и впоследствии порождает тревожность как черту личности, детерминируя тревожное, беспокойное поведение. Повышенный уровень личностной тревожности свидетельствует о недостаточности эмоциональной приспособленности, адаптированности сотрудника к вызывающим беспокойство жизненным ситуациям. Высокая личностная тревожность субъекта труда отрицательно сказывается на способности своевременно и качественно решать оперативно-служебные задачи, предрасполагая к неадекватному реагированию на различные ситуации профессиональной деятельности.

Состояние устойчивой тревоги (тревожное расстройство) часто сопровождается депрессией. В более тяжелой форме оно проявляется в виде панических атак. В этой связи интересно отметить, что З. Фрейд называл тревожность «невротическим страхом» (в отличие от «реального страха») и с позиций психоанализа рассматривал состояние тревожности как «готовность к страху», как «страх ожидания», «боязливое ожидание».

Страх — эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направлен-

ная на источник действительной или воображаемой опасности. Латинское слово *stragts* (страх) обозначает опустошение, поражение, повержение на землю.

Если состояние тревоги возникает как чувство неопределенной опасности, то состояние страха проявляется как чувство непреодолимой опасности. В отличие от состояния тревоги, при страхе источник опасности субъектом определен, даже если опасность мнимая и существует лишь в его сознании.

Наиболее общими причинами появления страха считаются следующие: ощущение субъектом непреодолимой опасности для себя и своих близких, ощущение приближающейся неудачи, чувство собственной беспомощности, незащитности. В отличие от боли и других видов страдания, вызываемых реальным действием опасных для жизнедеятельности факторов, страх возникает при их предвосхищении. В зависимости от личностных особенностей и характера угрозы, чувство страха варьируется в достаточно широком диапазоне оттенков от опасения и боязни до испуга и ужаса.

Контролируемый страх предостерегает от необдуманных поступков, позволяя сосредоточить внимание на источнике опасности и поиске путей ее нейтрализации; неконтролируемый страх доминирует в сознании, парализуя волю и способность думать. Английский философ Ф. Бекон утверждал, что нет ничего страшнее самого страха.

Состояние страха проявляется на разных уровнях человеческой организации:

1. Физиологический уровень: неконтролируемая дрожь; слабость во всем теле; скованность в движениях; дыхание поверхностное, неритмичное; сухость в горле; холодный пот или внезапный жар; потеря или осиплость голоса. Некоторые люди в состоянии сильного страха ощущают тошноту, головокружение, частые позывы к мочеиспусканию.

2. Эмоционально-когнитивный уровень: фиксация на единственном, чаще всего негативном, выходе из ситуации; снижение уровня и остроты восприятия; растерянность; оглушенность. Воспоминания о травмирующем событии становятся фрагментарными, отрывочными.

3. Поведенческий уровень: нарушение поведения от бессмысленных, панических метаний до состояния ступора (человек принимает так называемую эмбриональную позу: садится на корточки, обхватывает голову руками).

В экстремальных ситуациях, в зависимости от типа нервной системы, страх может вызвать такие реакции, как замирание (ступор), бегство от источника опасности или борьба (защитная агрессия). Данные реакции биологически обусловлены витальными инстинктами, но зачастую нецелесообразны в ситуации опасности. Замирание может происходить на трех уровнях — эмоциональном (утрата способности к эмоциональному реагированию), когнитивном (блокирование познавательных процессов) и поведенческом (физическая обездвиженность). Если воздействие стрессора запредельно, то замирание проявляется одновременно на всех трех уровнях. В такой ситуации человек может вас слышать и видеть, способен понимать, что ситуация опасна для жизни, но не может управлять собой. Иногда при замирании человек видит себя как бы со стороны (как в фильме), события для него утрачивают реальность. Бегство от источника опасности может проявляться в виде панических действий, когда человек начинает метаться, много и бессвязно говорит, суетится, но все его действия беспорядочны, малоэффективны и опасны для жизни.

Способ преодоления любого вида страха сугубо индивидуален, но в любом случае это путь логики, а не эмоций. Работа с чувством страха начинается с осознания того, что страх — это нормальная реакция на экстремальность ситуации. Слово «страх» желательно заменить на другое, более нейтральное слово, например «беспокойство» или «волнение». «Управление волнением» человеку дается гораздо легче, чем «борьба со страхом». Желательно заранее отработать различные алгоритмы действий в опасных ситуациях профессиональной деятельности, так как это позволит субъекту труда приобрести уверенность в собственных силах и сформировать психологическую готовность действовать. Настрой на действие активизирует мышление, эмоции отходят на второй план, все силы организма мобилизуются на выполнение поставленной задачи. Это многократно увеличивает шансы не только избежать возможных травм, но и эффективно выполнить поставленные задачи.

Механизмы «запуска бесстрашия» есть у каждого из нас, однако они либо срабатывают в ответственный момент, либо нет. Вот почему необходимо научиться управлять ими. Чувство страха — это сигнал, призыв к действию. Когда сотрудник испытывает чувство страха, одна из главных задач — начать действовать не импульсивно, а осознанно. Риск неудачи и опасность для жизни многократно возрастают, если переживать страх в бездействии или в состоянии неконтро-

лируемой активности. Осознанное действие, даже самое элементарное, отключает страх. «Шлейф» из вегетативных проявлений первоначально может выступать в качестве помехи, но постепенно интенсивность негативных телесных ощущений снизится до уровня, когда сотрудник перестанет воспринимать это как нечто значимое.

Агрессия — это феномен, проявляющийся в мотивированном разрушительном поведении, в результате которого причиняется вред (ущерб) другому человеку или возникают отрицательные переживания, сопровождающиеся подавленностью настроения, страхом, напряженностью. Агрессивные проявления могут находиться как в пределах конструктивной защитной реакции, так и возникать в виде неадекватного ответа на воздействие стимулов среды. В условиях повышенных стрессовых нагрузок субъект правоохранительной деятельности вынужден подавлять возникающие негативные эмоции, что приводит к их накоплению. Это детерминирует усиление нервного напряжения, разрядка которого происходит за счет проявления различных форм агрессии. При этом субъект труда может осознавать, что такое поведение нанесет вред не только объекту нападения, но и самому «агрессору». Факт осознания при этом не предотвращает реализацию агрессивного поведения. Здесь агрессия не направлена на достижение какой-либо осознаваемой выгоды для агрессора, она возникает как ответ на сильный негативный аффект и проявляется в виде побуждения ударить другого человека или разбить, разломать какую-нибудь вещь. Агрессивное поведение реализуется субъектом при следующих условиях: субъект предрасположен к проявлению агрессии, ситуация оценивается им как угрожающая, когнитивная дисфункция не позволяет найти более конструктивные решения.

Фрустрация (от лат. frustratio — обман, неудача, тщетное ожидание) — эмоциональное состояние, вызванное неуспехом в удовлетворении потребности или ситуацией предполагаемой невозможности ее удовлетворить. З. Фрейд называл фрустрацию стрессом рухнувшей надежды. Фактически фрустрация возникает в ситуации конфликта между неудовлетворенными желаниями и ограничениями (запретами), существующими в обществе, а также в ситуации несоответствия желаний существующим возможностям.

Типичными эмоциональными реакциями на действие фрустраторов являются агрессия и депрессия, которые могут перерасти в аутоагрессию с попытками самоубийства, причинения себе боли, увечий.

Лица невротического склада, неуверенные в себе, тревожно-мнительные по складу своего характера склонны к депрессивному реагированию на фрустрирующую ситуацию. Вместе с тем лица, для которых характерны эмоциональная несдержанность, грубость в обращении с окружающими, неразвитость эмпатии, в ситуации фрустрации предпочитают реакции агрессивного характера. Длительное переживание эмоциональной напряженности, фрустрированность важных для данной личности потребностей могут приводить к эмоциональным срывам, одним из которых является аффект.

Аффект (от лат. *affectus* — душевное волнение, страсть) — это стремительно и бурно развивающееся эмоциональное переживание с коротким периодом протекания, характеризующееся значительным нарушением волевой саморегуляции. Чем более развиты волевые качества, тем меньше поддается человек аффекту.

К индивидуально-психологическим особенностям личности, предрасполагающим к аффекту, относятся значительное преобладание процессов возбуждения над процессами торможения; эмоциональная неустойчивость; повышенная чувствительность (сензитивность), ранимость, обидчивость; склонность к застреванию на психотравмирующих фактах; высокая, но неустойчивая самооценка.

Аффект вызывается очень сильными и неожиданными раздражителями, когда человек застигнут врасплох и не готов к обдуманной реакции на них. Могут встретиться и иные ситуации, когда аффект возникает при многократных повторениях отрицательного воздействия. Повторяемость ведёт к накоплению, аккумуляции переживаний, которые могут в дальнейшем вызвать аффективный взрыв по механизму «последней капли». Подобного рода физиологические аффекты получили название кумулятивных (накопительных) аффектов.

5.2. Стресс в профессиональной деятельности сотрудников войск национальной гвардии

Наиболее характерным психическим состоянием, развивающимся под влиянием сложных условий деятельности, является профессиональный стресс, который может оказать разрушительное воздействие как на субъекта труда, так и на коллектив. Всемирная организация здравоохранения называет профессиональный стресс болезнью двадцать первого века, потому что каждый вид профессиональной деятельности предполагает воздействие на субъекта труда присущих ему

стресс-факторов, интенсивность и длительность воздействия которых могут отрицательно сказываться на самочувствии и здоровье человека.

Стресс — это психическое напряжение, возникающее, как правило, при сильных, экстремальных для организма воздействиях, сопровождающееся неспецифическим (физиологическим и психологическим) проявлением адаптационной активности¹. Состояние напряжения в организме вызывает стрессор — неблагоприятный или вредоносный фактор (холод, голод, жажда, психические и физические травмы).

Все источники стресса условно можно разделить на:

1. Внешние факторы (усиление экономической и политической нестабильности в обществе, рост безработицы, катаклизмы).

2. Организационные факторы: характер выполняемой работы (трудоемкость задач, самостоятельность в работе, степень ответственности); условия труда (ненормированность рабочего времени, неполноценность отдыха, степень опасности); нечеткое распределение ролей; отношения в коллективе; стиль управления коллективом (методы неоправданного давления и угроз, попустительский стиль).

3. Личностные факторы: профессионализм, опыт работы, индивидуально-психологические особенности личности (агрессивность, тревожность, неуверенность в себе, неадекватная самооценка и т. д.), отношение к различным ситуациям профессиональной деятельности.

Стресс — это нормальная реакция здорового организма, которую следует рассматривать как некий принцип работы нашего организма, позволяющий нам выжить в изменяющихся условиях окружающей среды.

Основные стадии развития стресса (концепция Г. Селье)²:

1. Стадия тревоги (предстартовая готовность, напряжение). Первоначально воздействие стрессора оказывает угнетающее воздействие на организм: артериальное давление и температура тела снижаются, дыхание и пульс замедляются, что приводит к резкому снижению активности и уменьшению сопротивляемости организма. Длительность данной фазы может составлять от нескольких секунд до нескольких часов. На ее продолжительность влияет ряд факторов, среди которых основное значение имеют интенсивность повреждающего воздействия и индивидуально-психологические особенности

¹ Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания. 2-е изд. — СПб. : Питер, 2016. — С. 334.

² Селье Г. Стресс без дистресса. — М. : Прогресс, 1982. —124 с.

личности. Шок сменяется «противошоком» — включением защитных механизмов организма: дыхание и сердцебиение учащаются, температура тела и артериальное давление повышаются, кровоснабжение восстанавливается. Другими словами, организм готовится к сверхнагрузкам и работе на грани своих функциональных возможностей. У большинства людей к концу первой стадии чувство усталости исчезает, работоспособность повышается, возрастает готовность преодолевать трудности. Если организм выжил на первой стадии, то наступает вторая.

2. Стадия сопротивления (адаптации, резистентности). На этой стадии осуществляется сбалансированное расходование адаптационных ресурсов организма. Внешне организм работает в обычном режиме: признаки тревоги исчезают, уровень сопротивляемости выше обычного. Сотрудники становятся более энергичными и активными, внимание улучшается, мысль работает быстро и четко, мотивация усиливается, появляется решительность, задания выполняются с эмоциональным подъемом, с интересом, увлеченно. Однако данная стадия не может продолжаться бесконечно долго, так как резервные запасы ограничены. Постепенно душевный подъем исчезает, накапливается усталость, растет раздражительность, агрессивность.

3. Стадия истощения. На этой стадии устойчивость к стрессовому воздействию вновь снижается, и в организме появляются изменения, характерные для процесса старения: ресурсные запасы истощаются, сопротивляемость падает. Вновь возникает реакция тревоги. Сотрудник теряет веру в себя и в успех, совершает немотивированные поступки. Также происходят срывы и на психосоматическом уровне в виде развития артериальной гипертонии, неспецифического колита, язвенной болезни желудка и ряда других заболеваний. Стадия истощения наступает лишь в том случае, если функциональные резервы организма истощены, а восполнение запасов в силу различных причин не происходит.

Профессиональный стресс нельзя однозначно отнести к явлениям, требующим пристального внимания и незамедлительной коррекции, а его последствия не следует заранее считать неблагоприятными и разрушительными. Необходимо понимать, что определенный уровень профессионального стресса может быть полезен для субъекта труда, так как выполняет мобилизующую функцию и способствует его приспособлению к условиям профессиональной деятельности.

Речь идет о ситуациях, когда интенсивность или длительность профессионального стресса не превышает адаптационных возможностей человека. Например, если поставлена срочная или трудоемкая задача, выполнение которой предполагает перераспределения рабочего времени, то, предположительно, состояние стресса позволит субъекту труда своевременно мобилизоваться и выполнить задачу. Конечно, здесь следует учитывать профессиональную компетентность и опыт субъекта труда, объем иных стоящих перед ним задач и индивидуально-психологические особенности его личности. Иное дело, когда такая задача ставится неопытному в решении определенных задач специалисту или работнику, объем выполняемых задач которого превышает лимит рабочего времени, либо человеку, индивидуально-психологические особенности которого делают его более чувствительным к воздействию стресс-факторов профессиональной деятельности. В такой ситуации воздействие стресс-фактора может превысить адаптационные возможности человека, и его организм среагирует психологическими и физиологическими «неполадками». Стресс может оказывать негативное влияние на различные системы организма:

1. Сердечно-сосудистая система. Стресс провоцирует дополнительное выделение кортизола и адреналина, серьезно влияющих на работу сердечно-сосудистой системы. Кортизол увеличивает давление и частоту пульса, вызывает сужение кровеносных сосудов. Дело в том, что кортизол должен воздействовать на организм кратковременно, мгновенно подготавливая его к реакции «бей или беги». При постоянном, хроническом выделении кортизол истощает сердечно-сосудистую систему, что впоследствии может привести к инфаркту или инсульту.

2. Дыхательная система. Дыхательный компонент, наряду с сердечно-сосудистым, остается важнейшей составной частью приспособительных реакций¹. Воздействие стресс-факторов приводит к нарушению дыхания: сбиваются ритм и частота дыхательных движений. При запредельном воздействии стресс-факторов может развиваться дыхательный невроз (человек не может вздохнуть и задыхается), который приводит к снижению трудоспособности и социальной дезадаптации.

3. Пищеварительная система. Сильный стресс воздействует на работу слюнных желез (обильное выделение слюны либо пересыха-

¹ Психосоматические расстройства : руководство для врачей / В. Д. Тополянский, М. В. Струковская. 3-е изд., перераб. и доп. — М. : ГЭОТАР-Медиа, 2021. — 566 с.

ние во рту) и желудка (увеличение секреции кислот). Повышенная кислотность приводит к возникновению тошноты (изжоги) и может спровоцировать язву желудка.

4. Иммунная система. Стресс снижает иммунитет, облегчая развитие различного рода инфекций. Особенно это заметно, когда организм еще недостаточно сформированный и окрепший (дети, подростки). В ситуации с профессиональной деятельностью последствия воздействия стресс-факторов на иммунную систему могут быть не так очевидны. Человек может не обращать внимание на то, что чаще возникают простуды (в легкой форме) и увеличивается период, необходимый для полного выздоровления. Речь идет о состоянии, когда человек не совсем болен и не полностью здоров.

5. Костно-мышечная система. Хронически высокий кортизол оказывает негативное воздействие и на костно-мышечную систему. Разрушительное воздействие заметно не сразу, а через длительный период осуществления стрессогенной деятельности. Постоянные стрессы запускают механизм, при котором выделяется кортизол. У организма со временем возникает резистентность к кортизолу, который уже не оказывает нужного противовоспалительного воздействия. Вместо этого длительный избыток кортизола поддерживает воспаление, и у человека постепенно развивается артрит. Одновременно идет воздействие кортизола и на мышцы: под его влиянием начинают разрушаться белки, из которых состоит мышечная ткань. Это приводит к снижению тонуса мускулатуры и уменьшению ее объема, что создает дополнительную нагрузку и приводит к усталости мышц. Со временем у человека все чаще возникают головные боли, боли в спине, шее, лопатках, коленях.

До сих пор мы говорили о том, что представляет собой профессиональный стресс и стресс в общем. Несколько иначе разворачивается стрессовая реакция на травматическое событие. В ситуации, когда стресс-фактор характеризуется запредельным воздействием на психологические, физиологические, адаптационные возможности человека и разрушает защиту, он вызывает травматический стресс. Далеко не каждая экстремальная ситуация способна вызвать травматический стресс. Люди, пережившие психотравмирующее событие, могут казаться ненормальными, их слова и поступки будут выглядеть странными, нелогичными.

Фазы травматического стресса:

1. Фаза психологического шока. Психологическая реакция на травмирующее событие начинается с фазы шока, которая в большинстве случаев отличается кратковременностью. Содержательная сторона данной фазы заключается в двух основных компонентах — угнетении активности, сопровождающейся дезорганизацией деятельности и нарушении ориентировки в пространстве; отрицании происшедшего.

2. Фаза «воздействие». Характерным признаком данной фазы является выраженная эмоциональная реакция на психотравмирующее событие и его последствия. Независимо от того, какая эмоциональная реакция завладела человеком (сильный страх, тревога, гнев, плач, агрессия), ей свойственны крайняя степень интенсивности проявления и непосредственность. Постепенно на смену довлеющей эмоциональной реакции приходит реакция критики или сомнения в себе. Вспоминая психотравмирующее событие, человек пытается представить себе «что было бы, если бы...». Все это сопровождается болезненным осознанием неотвратимости происшедшего, признанием собственного бессилия и самобичеванием. Данная фаза имеет критическое значение, так как после нее либо начинается процесс выздоровления, либо происходит фиксация на психотравмирующем событии и последующее закрепление постстрессового состояния.

3. Фаза нормального реагирования. Данная фаза характеризуется восстановлением адаптационных механизмов: происходит принятие реальности, запускается процесс эмоционального отреагирования.

У лиц, переживших травматический стресс, могут развиваться острое стрессовое расстройство (в течение месяца после события), посттравматическое стрессовое расстройство (через месяц после события), а также посттравматическое расстройство личности (на протяжении последующей жизни человека, пережившего травму).

Следует также учитывать, что один и тот же стрессор может либо вызвать, либо не вызвать болезненную стрессовую реакцию: субъект труда может сформировать стойкий иммунитет к определенным сложностям, возникающим в процессе осуществления профессиональной деятельности.

5.3. Приемы неотложной психологической помощи в стрессовой ситуации

Для сферы профессиональной деятельности неспособность субъекта труда справляться с состояниями психической напряжённости является существенным препятствием в обеспечении ее эффективности и надежности. В качестве решения данной проблемы ученые предлагают развивать способности к осознанной и рефлексивной регуляции эмоций, что способствует самоконтролю различных негативных аффектов. Речь идет о «квалификационной характеристике», определяющей адаптивное поведение в эмоционально затрудненных ситуациях деятельности, которая может быть обозначена как компетентность субъекта труда в сфере эмоционально-волевой саморегуляции. Важным направлением здесь является обучение приемам неотложной психологической помощи для снятия состояний психической напряженности. К таким приемам относятся:

1. Отвлечение внимания.

Одним из способов позитивного переключения, выполняющего роль блокиратора для негативных мыслей и переживаний, являются упражнения на отвлечение внимания. Привлекательность метода заключается в том, что его можно применять где угодно и когда угодно, он не предъявляет каких-либо серьезных требований к психологической грамотности сотрудника, не требует серьезной внутренней работы. Даже временное отвлечение внимания от стрессовой ситуации позволит нормализовать эмоциональное состояние, переключить свое внимание с проблемной ситуации на нейтральную. Способы отвлечения (переключения) внимания разнообразны, предложенный перечень не является исчерпывающим: смочить лоб, виски и руки холодной водой; медленно сосчитать до 10 (до 20, до 100); медленно выпить стакан воды, сосредоточившись на внутренних ощущениях, которые вызывает процесс поступления воды в организм; сделать небольшую физическую разминку; дать выход негативной энергии на неодушевленные предметы (разорвать или скомкать лист бумаги, стукнуть кулаком по столу, закричать и т. п.); применить метод локальной инвентаризации (в помещении скрупулезно пересчитать различные предметы (ручки, книги, листы бумаги); запомнить расположение предметов относительно друг друга и т. п.); включить музыку, посмотреть фильм и т. п.

2. Изменение отношения к стрессогенному событию.

Оказавшись в стрессовой ситуации, человек зачастую реагирует не на саму ситуацию, а на свое отношение к ней. Одним из способов, позволяющих изменить отношение к стрессовой ситуации, является снижение уровня значимости ситуации следующим образом.

Извлечение положительного опыта. Например: «Хоть я и получил выговор за ошибки в работе, зато теперь я знаю, на что мне нужно обратить особое внимание»;

Сравнение собственных невзгод с чужими неудачами. Например: «Меня не назначили на вышестоящую должность, а мой коллега попал под сокращение».

Обесценивание цели. Например: «Раньше я хотел перевестись на должность оперуполномоченного, но мне не подписали рапорт. Ненормированный рабочий день, отсутствие личной жизни, служба в зоне риска, высокая степень профессиональной деформации — вот то, что я получил бы в итоге».

Зачастую от того, как мы воспринимаем происходящие события, какое им придаем значение, какими эмоциями окрашиваем, зависит наше самочувствие и настроение. Причины появления состояний эмоционального напряжения нередко кроются в нас самих и объясняются нашими индивидуально-психологическими особенностями.

3. Вербализация переживаний. Снизить значимость травмирующего события можно путем вербализации переживаний и негативных мыслей. Когда человек вслух проговаривает то, что его беспокоит, он ослабляет вредоносное воздействие стрессогенного фактора. Желательно, чтобы в этот момент рядом был человек, который готов выслушать и поддержать. Но даже если такого человека не оказалось рядом, можно просто написать на бумаге то, что вас огорчает или раздражает. Положительно сказывается общение с незнакомыми людьми, которые могут воспринять вашу ситуацию с иной, порой неожиданной, стороны, предложить неординарный способ разрешения проблемной ситуации, поделиться с вами уникальным жизненным опытом. Благодаря психологической помощи семьи, близких, друзей, нейтрализуются отрицательные эмоции и неблагоприятные психические состояния.

4. Противострессовое дыхание. В стрессовой ситуации человек испытывает сильное физическое напряжение, которое можно снизить благодаря перестройке дыхания на иной режим. Общий алгоритм противострессового дыхания следующий: медленный глубокий вдох

через нос, на пике вдоха задержка дыхания, затем выдох как можно медленнее. Примерное соотношение длительности вдоха и выдоха 1:2. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.

Более сложный вариант противострессового дыхания — это дыхание на счет 7 — 11 (вдох выполняется 7 секунд, выдох длится 11 секунд). При выполнении этого упражнения рекомендуется дышать очень медленно и глубоко, причем так, чтобы весь цикл дыхания занимал около 20 секунд. При отсутствии навыка в выполнении данного упражнения не исключаются дискомфортные ощущения и излишнее напряжение. Глубокий вдох смягчает напряжение, растянутый во времени выдох расслабляет живот. Если вы почувствовали легкое головокружение, впервые попробовав этот способ, желательно сократить время выполнения данного упражнения (например, на 3–7 секунд) и выполнять менее глубокий вдох¹.

5. Использование формул самоубеждения и самовнушения.

Формулы самоубеждения и самовнушения должны быть краткими, категоричными и носить утверждающий характер. С их помощью запускается процесс нервно-мышечного расслабления либо процесс эмоционального возбуждения, что позволяет сотруднику самостоятельно сформировать нужное психическое состояние. Использование специальных формул для коррекции функционального состояния носит, как правило, индивидуальный характер. Самоубеждение — умение подчинять свои личные мотивы требованиям и интересам долга («Я должен», «Я смогу», «Я преодолею», «Я выдержу», «Я справлюсь» и т. п.). Самовнушение — это метод психической саморегуляции, основанный на внушении самому себе каких-либо мыслей, желаний, образов, ощущений, состояний («Я спокоен», «Я сосредоточен и собран», «Я готов к решительным действиям», «Я вынослив и неприхотлив» и т. п.).

¹ Петров В. Е., Филипенкова Н. Ю. Психотехнологии оказания помощи и самопомощи сотрудникам полиции в экстремальных условиях : учебно-методическое пособие. 2-е изд., перераб. и доп. — Домодедово : ВИПК МВД России, 2011. С. 27–28.

5.4. Психическая саморегуляция эмоционального состояния с использованием специальных релаксационных психотехник

К специальным релаксационным психотехникам, позволяющим оказывать воздействие на собственное эмоциональное состояние, можно отнести дыхательную гимнастику, технику нервно-мышечной релаксации, идеомоторную тренировку, сенсорную репродукцию, аутогенную тренировку. Для того, чтобы овладеть ими, необходимо запастись терпением и свободным временем. Без предварительной подготовки и тренировки их использование не будет оказывать необходимого эффекта.

Дыхательная гимнастика. Культура дыхательных упражнений в основном заимствована из системы йогов. Контроль частоты, ритма и глубины дыхания позволяет изменять режим функционирования физиологических систем. Тренировка дыхания считается одним из эффективных способов регуляции эмоционального состояния, причем с помощью изменения техники выполнения дыхания на организм оказывается либо успокаивающее, либо активизирующее воздействие. Известно, что дыхание с более продолжительным вдохом ведёт к активизации организма, а дыхание с более продолжительным выдохом, наоборот, вызывает успокоение. Использование дыхательных упражнений в комплексе с другими приёмами повышает их эффективность. Особенно благоприятно их сочетание с техниками нервно-мышечной релаксации.

Для начального освоения можно предложить два вида дыхания: нижнее (брюшное) и верхнее (ключичное).

Выполняется брюшное дыхание следующим образом: на счет 1 — 2 — 3 — 4 осуществляется медленный вдох, при этом живот выпячивается вперед, мышцы живота расслаблены, а грудная клетка неподвижна. Затем на следующие 2–4 счета проводятся задержка дыхания и плавный выдох на 6 счетов, сопровождаемый подтягиванием мышц живота к позвоночнику. Перед следующим вдохом опять следует пауза на 2 — 4 счета. Дышать нужно только носом, без усилий и напряжения. Уже через 3–5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало более спокойным и уравновешенным.

Ключичное дыхание выполняется, когда необходимо взбодриться после монотонной работы, «скинуть» усталость, подготовиться к активной деятельности. Оно проводится энергичным глубоким вдохом через нос с поднятием плеч и резким коротким выдохом через

рот (другой вариант: на один вдох три резких коротких выдоха). При этом никаких пауз между вдохом и выдохом не производится. Уже через несколько циклов такого дыхания появится ощущение мурашек на спине, прилив свежести и бодрости.

Техника нервно-мышечной релаксации. Техника нервно-мышечной релаксации представляет собой комплекс упражнений, направленных на максимальное напряжение и последующее расслабление определенных групп мышц, что сопровождается ощущениями тепла и тяжести. Состояния напряженности, в числе которых стресс, страх, тревога, связаны с мышечным напряжением. Ослабляя напряжение мышц, можно достигнуть значительного уменьшения беспокойства, тревоги, других проявлений повышенного возбуждения. Нервно-мышечная релаксация, основанная на контрастных ощущениях напряжения и расслабления мышц, вызывает релаксацию психологическую.

Идеомоторная тренировка. В тех случаях, когда сотрудник овладел техникой нервно-мышечной релаксации, двигательные релаксационные упражнения могут быть трансформированы в их мысленное воспроизведение, то есть в идеомоторную тренировку. Основу идеомоторной тренировки составляет сходный эффект реального и воображаемого действия. Ключевым моментом в применении данной психотехники является обязательное освоение двигательного акта в реальности. Мысленное воспроизведение освоенных ранее актов способствует стабилизации и закреплению навыков.

Сенсорная репродукция. Данная техника выполняется путем образного представления целостной картины какого-либо места, где человек чувствует себя хорошо. Мысленное нахождение в этом месте приносит физическое расслабление и умственное успокоение. Главная особенность этого метода — детальное воспроизведение образов зрительных, слуховых и тактильных ощущений.

Аутогенная тренировка. В настоящее время термин «аутогенная тренировка» является обобщающим названием для всех техник, основанных на принципе самовоздействия при помощи формул самовнушения. Аутогенная тренировка позволяет самостоятельно преодолевать эмоциональную напряженность, а также формировать и поддерживать функциональное состояние, обеспечивающее высокую эффективность деятельности. В результате аутогенной тренировки улучшается настроение, происходит восполнение ресурсных запасов. Аутогенная тренировка оказывает значительное влияние на способ-

ность целенаправленно управлять своим поведением и эмоциональным состоянием в сложных ситуациях деятельности.

Основные позы тренировки: сидя, полулежа, поза «кучера», лежа (для самостоятельных занятий). Перед началом сеанса дается следующая установка: «Принятое положение удобно. Мне ничто не мешает, не тревожит и не беспокоит. Приступаю к тренировке».

Словесные формулы излагаются в спокойной, естественной форме, несколько пониженным тоном. После каждой формулы самоушшения (внушения) выдерживается пауза 5–7 секунд, во время которой занимающиеся мысленно повторяют заданную словесную формулу и вызывают у себя яркие образные представления о сказанном при закрытых глазах.

Формула внушения произносится повелительным тоном. Специальная методика выхода позволяет за короткое время эффективно перейти от расслабленного состояния к максимальной активности.

Сеансы лучше проводить под руководством психолога в строго определенное время, в помещении, позволяющем сотрудникам расположиться по кругу.

При возникновении у сотрудников состояний переутомления, повышенной эмоциональной возбудимости, нарушений сна рекомендуется проводить психокоррекцию с использованием различных методов психологической саморегуляции.

Существуют и другие методы психологической саморегуляции, позволяющие достигнуть общего релаксационного эффекта путем снижения психоэмоционального напряжения. Ключевой проблемой использования различных приемов и психотехнологий саморегуляции эмоционального состояния является незаинтересованность самого сотрудника в их освоении, так как это требуют не только свободного времени, но и приложения волевых усилий. Сотрудники предпочитают получить расслабляющий эффект мгновенно, без лишних энергозатрат, что приводит к чрезмерному употреблению алкоголя и других психоактивных веществ.

Вопросы для самоконтроля:

1. Перечислите состояния эмоциональной напряженности, сопровождающие профессиональную деятельность сотрудников Росгвардии.

2. Как проявляется страх на физиологическом, эмоционально-когнитивном и поведенческом уровнях?

3. Чем страх отличается от тревоги?
4. В чем различия между личностной и ситуативной тревожностью?
5. Какие источники стресса выделяют?
6. Какие фазы выделяют в травматическом стрессе?
7. В чем сущность приема «отвлечение внимания»?
8. Что понимается под аутогенной тренировкой?
9. Какой принцип заложен в аутогенную тренировку?
10. В чем принципиальное различие техник выполнения брюшного и ключичного дыхания?

Глава 6

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СОТРУДНИКА ВОЙСК НАЦИОНАЛЬНОЙ ГВАРДИИ

6.1. Понятие психологической безопасности

Психологическая безопасность личности в психологии — многофакторное понятие, оно включает в себя защищенность психики и ее способность поддерживать оптимальную степень адаптации к окружающей среде, определенным условиям, психотравмирующим факторам на достаточно высоком и дееспособном уровне.

В трудах современных исследователей в области психологии психологическая безопасность понимается следующим образом:

1. И. А. Баева под психологической безопасностью личности понимает базовую ценность личности, которая является потенциальной и актуализируется при переживании угрозы (внешней и внутренней)¹.

2. Е. Б. Мурадян психологическую безопасность рассматривает как феномен, который включает в себя личностный, психологический и социальный модусы человеческого бытия и связан с субъективной оценкой угроз в сознании человека (физическому существованию, психологическому благополучию, угрозы социальной изоляции)².

3. Е. П. Крупник под психологической безопасностью понимает состояние общественного сознания в целом или отдельного индивида в частности, при котором качество жизни воспринимается как надежное, стабильное, дает возможность удовлетворения потребностей граждан в настоящем и дает уверенность в будущем³.

Таким образом, в понятие психологической безопасности личности входят два аспекта. Первый включает в себя внешние факторы,

¹ Баева И. А. Психология безопасности: теория и практика // Психологическая безопасность, устойчивость, психотравма : сборник научных статей. — СПб. : ООО «Книжный Дом», 2006. С. 11–12.

² Агузумцян Р. В., Мурадян Е. Б., Психологическая безопасность личности как интегративный феномен: теоретический аспект // Актуальные проблемы психологии труда, инженерной психологии и эргономики. Вып. 6 / под ред. А. А. Обознова, А. Л. Журавлева. — М. : Институт психологии РАН, 2014. С. 172–188.

³ Крупник Е. П. Психологическая устойчивость личности в трудных жизненных ситуациях : монография / Е. П. Крупник, Н. В. Кисельникова. — М. : МПСУ, 2014. — 247 с.

которые оказывают влияние на психологическую безопасность личности, то есть это такие воздействия со стороны окружающей действительности, которые направлены на потребность личности в безопасности, на ее физическое и психическое самосохранение.

Второй аспект связан непосредственно с самой личностью и направлен на её стремление к устойчивости, уверенности, защищенности в окружающей действительности.

Таким образом, понятие психологической безопасности напрямую связано с внутренними переживаниями, касающимися собственных отношений личности к тем или иным событиям, явлениям, объектам и т. д.

К психологическим аспектам безопасности относится не только совокупность личностных свойств человека, но и качество окружающей среды, которое оценивается со стороны чувств, переживаний человека.

И. А. Баева и Н. М. Емелин включают в понятие психологической безопасности личности состояние защищенности личности, направленное на обеспечение целостности человека, раскрытие возможностей развития как активного социального субъекта в условиях взаимодействия с окружающей средой¹.

Авторами выделен ряд правил психологической безопасности:

1. Сохранение спокойствия и эмоциональная отстраненность.
2. Дистанцирование от внешних раздражителей.
3. В случае опасности обращение к специалистам.

Таким образом, психологическая безопасность, в первую очередь, связана с психологической устойчивостью личности, сознанием человека, его отношением к воздействиям окружающей среды, способностью личности адаптироваться к ней; во вторую очередь, связана с социумом и социальной средой.

Рассматривая психологическую безопасность с точки зрения данных уровней, можно отметить, что на индивидуальном уровне это, прежде всего, свойство личности, а на внешнем уровне — устойчивость личности к окружающей действительности, факторам ее воздействия.

¹ Баева И. А., Емелин Н. М. К вопросу о критериях психологической безопасности личности // Психологическая культура и психологическая безопасность в образовании : материалы всероссийской конференции. — М. : Изд-во Министерства образования России, 2003. С. 107–109.

6.2. «Звезда выживания»

«Звезда выживания» — это символическое выражение, используемое для описания сотрудников правоохранительных органов, которые демонстрируют высокие навыки выживания и самосохранения в сложных и опасных ситуациях (см. рис. 19). Этот термин олицетворяет крепость, мастерство и решительность сотрудника, который способен удержаться в сложных условиях и стать настоящей «звездой» в мире правопорядка.



Рис. 19. «Звезда выживания»

Указанные ниже критерии позволяют сотруднику правоохранительных органов сформировать и развивать следующие качества для эффективного выполнения служебных задач:

Профессионализм. Сотрудник войск национальной гвардии должен проявлять профессионализм во всем, что он делает. Это означает, что он обладает специализированными знаниями и навыками в области правопорядка, безопасности и преступности. Он также должен уметь применять свои знания в практических ситуациях, что требует хорошей тренировки и опыта.

Физическая подготовка. «Звезда выживания» сотрудника войск национальной гвардии подразумевает особую физическую подготовку. Это позволяет сотруднику быть готовым к физическому столкновению, преследованию преступников и выполнению своих обязанностей в любых условиях. Регулярные тренировки и поддержание хорошей физической формы являются неотъемлемой частью этого состояния.

Эмоциональная устойчивость. Сотруднику Росгвардии необходима высокая эмоциональная устойчивость для работы в сложных и стрессовых ситуациях. Он должен уметь сохранять хладнокровие и принимать решения на основе логики и профессионального опыта, а не эмоций. Контроль эмоций позволяет сотруднику войск национальной гвардии рационально действовать и сохранять безопасность себя и других людей.

Коммуникационные навыки. Хорошие коммуникационные навыки являются важной частью «звезды выживания» сотрудника правопорядка. Он должен быть способен эффективно общаться не только со своими коллегами, но и с гражданами, свидетелями и преступниками. Умение слушать, задавать правильные вопросы и передавать информацию ясно и понятно помогает сотруднику правоохранительных органов эффективно выполнять функциональные обязанности.

Самоотверженность. «Звезда выживания» сотрудника Росгвардии включает в себя высокую степень самоотверженности. Сотрудник войск национальной гвардии должен быть готов рисковать своей жизнью и безопасностью во имя защиты и обеспечения правопорядка. Он должен быть преданным своей работе и готов помогать другим в моменты кризиса и нужды.

Таким образом, рассматривая психологические аспекты личной безопасности сотрудников войск национальной гвардии, можно выделить внешние и внутренние факторы.

К внешним факторам относятся:

- 1) оперативное владение информацией об общественно-политической обстановке в мире, стране и регионе;
- 2) значимость выполнения служебно-боевых задач в экстремальных условиях;
- 3) внезапность, новизна, изменчивость выполнения служебно-боевых задач в экстремальных условиях;
- 4) высокий уровень коллективной и личной ответственности за успешное выполнение служебно-боевых задач;
- 5) реальная угроза психологической безопасности, жизни и здоровью военнослужащих и их семьям со стороны преступников, преступных групп и противодействующих сил;

К внутренним факторам относятся:

- 1) высокий уровень знаний об опасности и способность действовать в экстремальных условиях, включая психологическую готовность к выполнению служебно-боевых задач с применением оружия;

2) длительное ожидание возможных резких осложнений служебно-боевой обстановки, требующей постоянной бдительности и психологической готовности;

3) психологическая устойчивость и уравновешенность во время выполнения служебно-боевых задач;

4) высокий уровень адаптивности к быстро изменяющимся условиям;

5) адекватность реагирования на экстремальные ситуации во время выполнения служебно-боевых задач¹.

Таким образом, можно сделать вывод, что «звезда выживания» сотрудника правоохранительных органов — это сочетание профессионализма, физической и эмоциональной подготовки, коммуникаций и самоотверженности. Сотрудники Росгвардии, обладающие этими качествами, являются настоящими героями, способными противостоять сложным ситуациям и выполнять свою миссию — обеспечение безопасности и порядка в обществе.

На внутреннем уровне осуществляются восприятие и оценка угроз, осмысление и эмоциональное отношение к внешним угрозам, принятие решения и реагирование на возникшие угрозы в зависимости от конкретной ситуации. Таким образом, внутренние факторы становятся определенным алгоритмом поведения, эмоционального отношения к окружающей экстремальной ситуации и формируют умения сотрудников войск национальной гвардии адекватно реагировать, принимать решения и адаптироваться к ситуации опасности. При этом сочетание эмоционального, когнитивного и поведенческого компонентов в совокупности является психологическим ресурсом личной безопасности.

Если происходит нарушение алгоритма поведения или же один из компонентов недостаточно сформирован, то возникает состояние психологической опасности, которое начинает ощущаться и переживаться в виде тревоги, страха и растерянности.

6.3. Признаки наличия скрываемого оружия

Для эффективного выполнения функциональных обязанностей, а также для сохранения здоровья, а порой и жизни, сотрудники правоохранительных органов должны знать признаки наличия скрываемого

¹ Крупник Е. П. Указ. соч.

оружия. Опытные сотрудники войск национальной гвардии могут определить наличие скрываемого оружия по следующим признакам:

1. Проверка безопасности. Нарушители правил обращения с оружием, как правило, много раз в течение дня прикасаются к оружию, спрятанному на их телах, и/или поправляют его. Это может быть незначительный и трудноразличимый удар локтем, запястьем или кистью руки. В редких случаях это может быть отчетливое хватание за оружие, когда они его настраивают. Нарушители часто делают этот жест, когда встают со стула или из машины, поднимаются по лестнице или высокому бордюру.

2. Неестественная походка. Нарушители правил ношения оружия могут ходить неуклюжей походкой. Они могут не сгибать колени из-за того, что у них в брюках спрятаны винтовки или дробовики. Они также могут испытывать дискомфорт при ходьбе, потому что у них в ботинках спрятаны пистолеты, ножи или другое оружие, вызывающее дискомфорт. Общие обстоятельства также будут указывать на вероятность наличия оружия. Например, человек с ограниченными возможностями также может не сгибать ногу или ходить неестественной походкой, но он или она, скорее всего, не будут выглядеть нервными; вы также не увидите жесткой линии винтовки, проходящей по внешней стороне брюк, когда человек идет, или выпуклости приклада пистолета над поясом, когда он двигается вперед-назад.

3. Провисание куртки. Часто в области кармана можно увидеть очертания оружия. В некоторых случаях нарушитель попытается удержать или прижать оружие, если оно начнет раскачиваться или биться о его тело. В тех случаях, когда нарушитель начинает сильно нервничать при приближении сотрудника правопорядка, он или она может действительно схватиться за оружие или сунуть руку в карман (это часто наблюдается, когда у людей в кармане есть предметы, отличные от оружия).

4. Походка горбуна. При попытке спрятать дробовик, винтовку или пистолет-пулемет под пальто во время ходьбы приклад оружия часто вызывает заметную выпуклость под мышкой; куртка не двигается естественным образом. Кроме того, когда кто-то носит под мышкой наплечную кобуру или ремни на обрезе винтовки, дробовика или пистолета-пулемета, часто будет видна выпуклость спереди или сзади подмышки.

5. Выпуклости и очертания оружия. Бдительный сотрудник правоохранительных органов часто может заметить характерную выпук-

лость оружия или отчетливые очертания пистолета, ножа или кастета в кармане нарушителя. Иногда это также можно наблюдать в женской сумочке, сумке для книг или другом предмете ручной клади. В некоторых случаях нарушители заворачивают длинное оружие в одеяло или длинную куртку.

6. Видимое оружие. Очевидно, что самый надежный из всех показателей — когда оружие действительно можно увидеть. Поразительно, сколько раз вооруженный злоумышленник проникал на объект с винтовкой или дробовиком, торчащими из-под его куртки, незаметно для персонала. В некоторых случаях приклад оружия виден, потому что он торчит из заднего или переднего кармана. Более распространенным примером является карманный нож с клипсой, который можно увидеть прикрепленным к переднему карману или к поясу.

7. Пальминг (техника удержания или сокрытия предмета в руке). Чаще всего наблюдается у нарушителя с холодным оружием, но иногда наблюдается и у нарушителей с огнестрельным оружием. Поведение пальминга часто указывает на неминуемый риск для наблюдателя. Нарушитель, использующий нож, может провести лезвием оружия вверх вдоль руки или за ногу, чтобы скрыть его от взгляда спереди.

6.4. Обязательство о выживании

Особую актуальность психологическая безопасность личности приобретает в экстремальных условиях, и связана она с экстремальными профессиями, которые оказывают психотравмирующее воздействие на личность, в том числе данный тезис относится к сотрудникам войск национальной гвардии Российской Федерации, служебно-боевая деятельность которых непосредственно сопровождается угрозой для жизни и здоровья¹.

Профессиональная деятельность сотрудников войск национальной гвардии осуществляется в мирное время, при чрезвычайных обстоятельствах и в военное время с целью охраны объектов, обеспечения суверенитета и территориальной целостности государства, его конституционного строя, общественной безопасности, законности и правопорядка.

¹ Основные виды деятельности и психологическая пригодность к службе в системе органов внутренних дел : справочное пособие / под ред. Б. Г. Бовина, Н. И. Мягких, А. Д. Сафронова. — М. : МВД России, 1997. — 344 с.

Специфика служебно-боевой деятельности сотрудников войск национальной гвардии заключается в том, что осуществляется она в особых, экстремальных, чрезвычайных условиях и направлена на недопущение, прекращение или преодоление последствий событий, которые несут существенный риск нарушения жизнедеятельности общества¹.

Во время выполнения профессиональных задач сотрудник войск национальной гвардии может применять оружие, специальную технику и средства в соответствии с действующим законодательством.

Психологическими аспектами личной безопасности сотрудников войск национальной гвардии становятся не только особенности реагирования человека на угрожающие ситуации, но и индивидуально-психологические свойства и социально желательные качества (психологическая устойчивость, уравновешенность, адаптивность к окружающим условиям, жизнестойкость, эмоциональная стабильность, высокий уровень когнитивных процессов, адекватные поведенческие реакции, высокий уровень умений прогнозирования ситуаций, умение анализировать потенциальные риски, высокий уровень способности минимизировать негативные последствия)².

Именно поэтому было разработано «Обязательство о выживании», которое содержит в себе свод правил о личной безопасности сотрудников войск национальной гвардии.

Данное обязательство структурно состоит из трех частей:

1) познавательной («Я осознаю реальность вовлечения меня в ситуацию, связанную с применением огнестрельного оружия и иных форм насильственных действий со стороны правонарушителей»);

2) эмоционально-оценочной («Я буду постоянно придерживаться внутреннего убеждения, что не стану жертвой в опасной ситуации»);

3) поведенческой («Я буду всегда приближаться ко всем подозреваемым, предвидя возможное их сопротивление»).

¹ Психология управления руководителей органов внутренних дел Российской Федерации : учебник / под ред. В. В. Вахниной. — М. : Академия управления МВД России, 2021. — 344 с.

² Жикривецкая Ю. В. Психологический анализ личностных качеств сотрудников органов внутренних дел при стрессовых ситуациях // Новый университет. 2013. № 4 (25). С. 29–30.

Вопросы для самоконтроля:

1. Дайте определение понятия «психологическая безопасность».
2. Перечислите и охарактеризуйте аспекты психологической безопасности личности.
3. В чём заключается сущность «звезды выживания» для сотрудника войск национальной гвардии?
4. Охарактеризуйте каждый компонент «звезды выживания».
5. По каким признакам сотрудник войск национальной гвардии может определить наличие скрываемого оружия?
6. Какими основными правилами личной безопасности должен руководствоваться сотрудник войск национальной гвардии?

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В настоящем учебном пособии рассмотрены основные вопросы дисциплины «Профессионально-психологическая подготовка». Учебный материал, представленный в данном учебном пособии, направлен на формирование компетентности сотрудников вневедомственной охраны и лицензионно-разрешительной работы, впервые принимаемых на службу в территориальные органы Росгвардии, которая актуализирует стремление к самосовершенствованию в профессиональной деятельности.

Изучение материалов учебного пособия способствует критическому осмыслению и интерпретации обучающимися психологических аспектов личной безопасности сотрудника войск национальной гвардии; получению навыков профессионального внимания, наблюдения и запоминания сведений, представляющих оперативный интерес; получению навыков выявления обмана, агрессивных и преступных намерений; получению навыков применения приемов психологической саморегуляции в повседневной и профессиональной служебной деятельности сотрудников войск национальной гвардии, поддержания психологической устойчивости к действиям в опасных и экстремальных ситуациях.

В учебном пособии отражается единство теоретического практического подхода к изучению дисциплины «Профессионально-психологическая подготовка» в образовательных организациях МВД России.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон от 3 июля 2016 г. № 226-ФЗ «О войсках национальной гвардии Российской Федерации» (ред. от 04.08.2023).

Основная литература:

1. Психология безопасности : учебное пособие / И. А. Боброва, Ю. А. Шаранов, В. А. Золотенко и др. — Санкт-Петербург : Изд-во СПб ун-та МВД России, 2022. — 96 с.

2. Психология кризисных и экстремальных ситуаций : учебное пособие / А. И. Семакова, Е. Г. Зуева и др. — Санкт-Петербург : Изд-во СПб ун-та МВД России, 2022. — 116 с.

3. Психология толпы и массовых беспорядков : учебное пособие / И. Г. Елесина, О. А. Жидкова, А. И. Семакова и др. — Санкт-Петербург : Изд-во СПб ун-та МВД России, 2022. — 112 с.

4. Психологическая подготовка сотрудников органов внутренних дел : учебное пособие / И. Г. Елесина, О. А. Жидкова, Н. А. Кислова. — Санкт-Петербург : Изд-во СПб ун-та МВД России, 2023. — 113 с.

Дополнительная литература:

1. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания. 2-е изд. — Санкт-Петербург : Питер, 2016. — 336 с.

2. Петров В. Е., Филипенкова Н. Ю. Психотехнологии оказания помощи и самопомощи сотрудникам полиции в экстремальных условиях : учебно-методическое пособие. 2-е изд., перераб. и доп. — Домодедово : ВИПК МВД России, 2011. — 112 с.

3. Профессиональное обучение сотрудников органов внутренних дел (профессиональная подготовка полицейских) : учебник. В 2 ч. / под общ. ред. В. Л. Кубышко. Ч. 1. — Москва : ДГСК МВД России, 2015. — 232 с.

4. Романов В. В. Юридическая психология : учебник. 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Юристъ, 2004. — 588 с.

5. Тихомиров Ю. А. Публичное право : учебник. — Москва : БЕК, 1995. — 496 с.

6. Устюжанин, В. Н., Гончарова, Н. А. Психология в деятельности сотрудников органов внутренних дел : учебное пособие. — Санкт-Петербург : Изд-во СПб ун-та МВД России, 2015. — 196 с.

Для заметок

Учебное издание

Елесина Ирина Геннадьевна,
кандидат педагогических наук, доцент;
Жидкова Ольга Александровна;
Кислова Наталья Анатольевна;
Малова Алина Алексеевна

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Учебное пособие

Редактор *Корчуганова И. А.*
Компьютерная верстка *Душкова А. Ю.*
Дизайн обложки *Шеряй А. Н.*

ISBN 978-5-91837-844-1



EDN: VIYNIRI



Подписано в печать 05.07.2024. Формат 60x84¹/₁₆
Печать цифровая. Объем 6,0 п. л. Тираж 50 экз. Заказ № 53/24

Отпечатано в Санкт-Петербургском университете МВД России
198206, Санкт-Петербург, ул. Летчика Пилютова, д. 1