



Краснодарский университет МВД России

М. А. Чуносков

Е. С. Царева

**МЕТОДЫ ОБЩЕНИЯ
СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ
ВНУТРЕННИХ ДЕЛ
С ГРАЖДДАНАМИ
В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

Краснодар
2021

Краснодарский университет МВД России

М. А. Чуносков

Е. С. Царева

**МЕТОДЫ ОБЩЕНИЯ СОТРУДНИКОВ
ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ С ГРАЖДАНАМИ
В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

Краснодар
2021

УДК 316.6(07)
ББК 88.53я73
Ч-91

Одобрено
редакционно-издательским советом
Краснодарского университета
МВД России

Рецензенты:

В. В. Гирийчук, кандидат юридических наук (Владивостокский филиал Дальневосточного юридического института МВД России);

С. В. Кузнецов, кандидат психологических наук, доцент (Нижегородская академия МВД России).

Чуносов М.А.

Ч-91 Методы общения сотрудников органов внутренних дел с гражданами в чрезвычайных ситуациях : методические рекомендации / М. А. Чуносов, Е. С. Царева. – Краснодар : Краснодарский университет МВД России, 2021. – 64 с.

ISBN 978-5-9266-1787-7

В методических рекомендациях представлены алгоритмы действий сотрудников органов внутренних дел в чрезвычайных ситуациях, позволяющие им эффективно выполнять оперативно-служебные задачи в подобных ситуациях, обоснована последовательность оказания экстренной психологической помощи гражданам, оказавшимся в зоне чрезвычайных ситуаций.

Методические рекомендации предназначены для профессорско-преподавательского состава, курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России, сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.

УДК 316.6(07)
ББК 88.53я73

ISBN 978-5-9266-1787-7

© Краснодарский университет
МВД России, 2021
© Чуносов М. А., Царева Е. С.,
2021

ВВЕДЕНИЕ

Профессиональная деятельность сотрудника ОВД предъявляет высокие требования к его личностным качествам, профессиональной и физической подготовке. Воздействие психических и физических перегрузок требует от сотрудников обоснованных, решительных действий, готовности пойти на риск, способности управлять своим психическим состоянием, мобилизоваться и использовать собственные резервы, поэтому в современных условиях немаловажное значение уделяется морально-психологической подготовке, направленной на формирование у сотрудников ОВД психологической готовности к эффективному выполнению оперативно-служебных задач в напряженных и экстремальных условиях.

Высокая социальная значимость деятельности ОВД повышает необходимость совершенствования психологической подготовки, обучения сотрудников ОВД эффективным социальным и психологическим технологиям взаимодействия с гражданами – именно этому аспекту посвящены методические рекомендации «Методы общения сотрудников органов внутренних дел с гражданами в чрезвычайных ситуациях».

Значительная часть профессиональных служебных обязанностей сотрудников ОВД связана с общением с различными категориями граждан. В связи с выполнением сотрудником своих служебных обязанностей, рассматриваемые взаимоотношения часто носят конфликтный характер, предъявляют повышенные требования к коммуникативным навыкам сотрудников ОВД, умениям эффективно строить процесс общения с учетом ситуации и психического состояния лица, с которым приходится общаться. Немаловажным является и умение сотрудника полиции регулировать свое собственное психическое состояние для достижения успеха в выполнении оперативно-служебных задач.

В данных методических рекомендациях рассматривается специфика реализации психологических технологий в деятельности сотрудников полиции, рассмотрены методы психологической саморегуляции, раскрыты технологии формирования готовности к деятельности в чрезвычайных ситуациях. Отдельно показаны особенности оказания экстренной психологической помощи.

Содержание материала, изложенного в настоящих методических рекомендациях, носит ярко выраженную практическую направлен-

ность. Методические рекомендации имеют широкий спектр междисциплинарных связей и могут использоваться при изучении таких дисциплин, как «Морально-психологическая подготовка», «Первая помощь», «Тактико-специальная подготовка» и др., а также для самостоятельного изучения сотрудниками полиции при подготовке к выполнению оперативно-служебных задач.

В целом методические рекомендации позволят сотруднику органов внутренних дел повысить уровень профессиональных знаний, умений и навыков для эффективного решения поставленных служебных задач, сформировать и в дальнейшем совершенствовать профессионально важные качества.

1. ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБЩЕНИЕ СОТРУДНИКА ОВД: ПОНЯТИЕ, ВИДЫ

Важной составляющей профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел выступает профессиональное общение, а для представителей некоторых подразделений (ПДН, ППС, ГИБДД, следствие и др.) является и разновидностью их профессиональной деятельности. Такое общение с различными категориями граждан, в том числе с правонарушителями, преступниками является одной из неотъемлемых характеристик оперативно-служебной деятельности.

В процессе общения организуется и реализуется тактика взаимодействия с различными категориями граждан (в том числе с лицами, совершившими правонарушения или преступления) с целью профилактики, предупреждения, пресечения, раскрытия и расследования правонарушений и преступлений.

Общение – специфическая форма взаимодействия людей, сложный процесс установления и развития контактов между людьми, порождаемый потребностями совместной деятельности и включающий в себя как минимум три различных процесса: информационный обмен, процесс взаимодействия индивидов и процесс взаимопонимания сторон-участников общения.

Общение – обязательный компонент труда и отдыха, обучения, игры и других видов совместной деятельности людей. Субъектами общения выступают люди или группы людей, участвующие в процессе взаимодействия.

Содержанием общения является информация, которая передается от человека к человеку или к группе людей.

Цель – то, ради чего человек вступает в процесс общения, который выступает как средство удовлетворения различных человеческих потребностей (социальных, творческих, интеллектуальных и т.д.). Характеризуя общение, необходимо уделить внимание его функциям, среди которых Б.Ф. Ломов выделяет следующие:

- информационно-коммуникативная (заключается в процессах обмена информацией, т. е. в ее формировании, передаче и приеме);
- регуляционно-коммуникативная (заключается в регуляции поведения сторон-участников общения, регуляции совместной деятельности в процессе взаимодействия);
- аффективно-коммуникативная (заключается в регуляции эмо-

циональной сферы сторон-участников взаимодействия)¹.

В научной литературе принято разделять общение по используемым средствам на непосредственное и опосредствованное, прямое и косвенное.

Непосредственное общение осуществляется самим субъектом с помощью различных органов тела (голосового аппарата, рук, ног и т.д.). Непосредственное общение является первой формой общения людей друг с другом, посредством которого ребенок взаимодействует со взрослым, активно участвует в процессе обучения и воспитания, усваивает и перенимает социальный опыт.

Опосредствованное общение связано с использованием специальных средств для обмена информацией. Одним из главных средств такого общения является символ, знак (письменность, записи на различных носителях, средства массовой информации и др.). Опосредствованное общение служит средством самообразования и самовоспитания человека. Опосредствованное (то есть посредством чего-либо) общение может рассматриваться как неполный психологический контакт при помощи различных средств, затрудняющих или отдаляющих во времени процесс получения обратной связи между сторонами-участниками общения.

Прямое (контактное) общение предполагает непосредственное восприятие людей друг другом (контакты «лицом к лицу») в процессе общения, реакцию на действия друг друга в данный, текущий момент времени.

Косвенным общением принято обозначать процесс передачи информации через посредников, которыми могут выступать третьи лица.

По количеству участников общение можно классифицировать на межличностное и массовое общение.

Межличностное общение связано с непосредственными контактами людей в группах или парах постоянных по составу участников.

Массовое общение представляет собой множество непосредственных контактов незнакомых людей, а также коммуникацию, опосредованную средствами массовой информации.

По типу связей, которые устанавливаются между участниками, общение бывает диалогическим и монологическим.

Диалогическое общение (субъект-субъектные отношения) –

¹ Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. – 1984. – 445 с.

двусторонне активное взаимодействие сторон, предполагающее восприятие партнера как равного, имеющего право на собственное мнение, способствует глубокому пониманию индивидуальной мысли другого.

Монологическое общение (субъект-объектные отношения) – предполагает одностороннее воздействие, активный участник монолога не испытывает необходимости в получении обратной связи от партнера, который рассматривается как пассивный участник процесса, хоть и наделенный потенциальной активностью и осознанными целями.

По степени включения субъекта в сферу предметной деятельности различаются формальное и неформальное общение.

Формальное общение является частью определенной совместной деятельности людей, служит средством повышения качества этой деятельности и является способом ее организации. Направлено оно в основном на то, чем заняты в данный момент люди, а не на их внутренний мир, внутренние проблемы. Деловое общение – вид формального общения, целью которого является организация и оптимизация, как правило, профессиональной деятельности, где на первом месте стоят интересы дела, а не конкретных собеседников. Характерной отличительной особенностью формального общения является строгий, документальный, деловой язык, тематика такого общения ограничена рамками служебных задач.

Неформальное общение сосредоточено в основном вокруг духовных и психологических потребностей внутреннего характера людей, их интересов. В отличие от формального, позволяет разнообразить тематику, вызывать интерес и к теме общения, и к собеседнику, способствовать расширению общего и профессионального кругозора.

Процесс общения необходим для установления контактов между людьми как состояния готовности к приему и передаче сообщения, поддержания обратной связи с собеседником, стимулирования и согласования действий для организации совместной деятельности.

Особое значение уделяется условиям общения: месту, времени, обстановке в которой оно протекает, помехам, которые могут возникать в процессе взаимодействия людей (как внешним, так и внутренним – в виде различного рода коммуникативных барьеров).

Профессиональное общение сотрудников органов внутренних дел – целенаправленное взаимодействие руководителей и подчинен-

ных, сотрудников и граждан; сотрудников и правонарушителей и др., направленное на достижение целей правоохранительной деятельности. В содержание такого взаимодействия включается процесс познания, обмена информацией и влияния участников коммуникаций друг на друга для решения правоохранительных задач.

Профессиональное общение сотрудников органов внутренних дел обладает рядом особенностей, которые относятся ко всем направлениям их деятельности.

Профессиональное общение сотрудников ОВД имеет психологическую специфику, которая обусловлена:

– во-первых, совокупностью оперативно-служебных задач. Сотрудники полиции выполняют задачи, предполагающие непосредственное общение с гражданами: получение информации о преступлении, правонарушении, о личностях правонарушителей; воспитание гражданина, воздействие на него с целью преодоления социально-негативных свойств и качеств его личности; профилактика преступлений и правонарушений и др.;

– во-вторых, высокой формализацией процесса общения. Цели, характер, способы общения сотрудника полиции с различными категориями лиц, требования к его моральному и нравственному облику строго определены различными федеральными законами, нормативными правовыми актами, служебными документами;

– в-третьих, сочетанием процессуальных и не процессуальных форм общения;

– в-четвертых, конфликтным характером взаимодействия с гражданами. Противоречия между целями субъектов общения могут приводить к возникновению конфликтных ситуаций, в силу того, что, в большинстве своем, поводом для вступления в процесс общения является преступление либо правонарушение. В такой ситуации цели сторон-участников взаимодействия противоположны: сотрудник полиции, действуя согласно функциональным обязанностям, стремится привлечь нарушителя к ответственности, а он, в свою очередь – избежать ее;

– в-пятых, необходимостью установления психологического контакта и доверительных отношений с собеседником. Предполагает целенаправленную, планируемую деятельность по созданию условий, обеспечивающих достижение целей общения. Основой психологического контакта является умение понять цели и интересы партнера по общению.

В целом, успешное выполнение сотрудником полиции профессиональных задач в значительной мере обусловлено его речевой подготовленностью, поэтому одним из важнейших направлений саморазвития полицейского, которому должно быть уделено особое внимание, является развитие и совершенствование коммуникативных навыков и умений.

Технология общения сотрудника полиции содержит следующие компоненты:

- алгоритм действий – программа решения задач, которая точно указывает как и при помощи каких операций получить результат;
- операции – простейшие последовательности действий, направленные на достижение конкретной, осознанной цели;
- процедура технологического процесса как совокупность последовательно реализованных операций;
- инструментарий – арсенал средств, обеспечивающих достижение цели.

В процессуальной структуре профессионального общения сотрудников полиции можно выделить следующие этапы:

Первый этап – прогнозирование и планирование общения (подготовка к коммуникативным, перцептивным, регуляторно-управленческим действиям). На данном этапе осуществляется предварительный сбор информации о партнере по общению: общие и индивидуально-психологические характеристики лица (пол, возраст, интересы, привычки, манера общения, особенности характера и т.д.). В силу различных причин не всегда удается провести предварительный сбор информации о собеседнике, поэтому он может осуществляться в процессе наблюдения за его поведением, анализ вербальных и невербальных реакций гражданина. Основываясь на полученной информации, формируется стратегия поведения при общении.

Второй этап – установление психологического контакта. Облегчить процесс установления психологического контакта можно путем создания необходимых внешних условий, облегчающих установление контакта: выбор времени и места, а также ситуации, обеспечивающей реализацию намеченной стратегии поведения. Благоприятные условия для общения предполагают минимальное влияние внешних помех (шум, душное, недостаточно освещенное помещение и т.д.). В начале установления контакта следует затронуть нейтральные темы, не относящиеся к основной цели беседы.

Третий этап – обмен языковой и неязыковой информацией для

решения поставленной оперативно-служебной задачи. Процесс передачи информации происходит как с помощью вербальных (словесных), так и невербальных средств (жесты, мимика, пантомимика, интонация и т.д.).

Четвертый этап – завершение общения и выход из общения.

Пятый этап – анализ и оценка результатов проведенного общения.

При проведении беседы целесообразно:

- понимать цель, т.е. ради чего должна состояться беседа;
- заранее подготовить несколько вариантов вопросов;
- вопросы формулировать лаконично;
- быть готовыми самостоятельно отвечать на вопросы;
- ответ на вопрос должен быть лаконичным (1-12 слов);
- передаваемая информации должна содержать 10-12 слов.

Является очевидным, что представленные этапы общения носят общий характер. В контексте данных методических рекомендаций мы акцентируем внимание на психолого-педагогических методах общения сотрудников органов внутренних дел с гражданами, находящимися в условиях чрезвычайных ситуаций. Является очевидным, что технологии общения должны носить специфические особенности, в зависимости от психологического состояния граждан и их наблюдаемых поведенческих реакций.

2. МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБЩЕНИЯ

Термин «саморегуляция» (лат. «regulare» – приводить в порядок, налаживать) – это заранее осознанное и системно организованное воздействие индивида на свою психику с целью изменения ее характеристик в желаемом направлении¹.

В научных трудах (О. Бабич, В. Бодрова, Е. Долгополова, О. Конопкина, Е. Коноза, Л. Михайлова, В. Моросанова, Т. Панкратова, Е. Петухова, В. Пичугина, В. Пошехонова, Б. Смирнова и др.), под термином «саморегуляция» понимается:

- управление человеком своими эмоциями, чувствами, переживаниями;
- программирование деятельности на основе процессов предвидения;
- интегративные психические явления, процессы и состояния, обеспечивающие самоорганизацию различных видов психической активности человека;
- непосредственное воздействие на функциональное состояние организма;
- целенаправленное изменение, как отдельных психофизиологических функций, так и психоэмоционального состояния в целом;
- целенаправленный сознательный выбор характера и способа действий и др.².

Саморегуляцию условно можно разделить на такие виды:

- биологическая саморегуляция;
- рефлексорная саморегуляция;
- психологическая саморегуляция.

Биологическая саморегуляция представляет собой комплекс генетически запрограммированных внутренних процессов, обеспечивающих защитные функции живых организмов и осуществляется на неосознанном уровне (без участия сознания).

Рефлексорная саморегуляция характеризуется быстрым, сознательно неконтролируемым изменением показателей внутреннего гомеостаза (ритм сердцебиения, дыхания и др.) как результат воспри-

¹ Саморегуляция личности. – URL: <https://psyera.ru>

² Панкратова Т.М. Саморегуляция в социальном поведении: учеб. пособие. – 2011. – 112 с.

ятия органами чувств состояний внешней среды и оценки их как опасных. При неожиданном появлении источника опасности (например, восприятие неожиданного резкого звука, крика, выстрелов, взрыва, звуков при столкновении автомобилей и др.), рефлекторно происходит повышение уровня адреналина в крови, посредством чего могут наблюдаться эффекты саморегуляции:

- «стоп-реакция» – состояние замирания, позволяющее «выиграть время» для последующей мобилизации организма для сознательно-управляемой саморегуляции;

- «адреналиновая волна» – при которой, несмотря на внешнее спокойствие и сознательный контроль, по всему телу ощущается неконтролируемое расширение сосудов «сверху-вниз» (прилив крови к лицу, который сопровождается изменением ритма дыхания, сердцебиения и др.), «адреналиновая волна» обеспечивает концентрацию внимания на источнике опасности, активизирует внутренние ресурсы и волевые процессы при выборе адекватной модели поведения.

Психологическая саморегуляция представляет собой целенаправленную сознательно-управляемую регуляцию деятельности организма, его процессов, реакций и состояний при помощи средств (методов, приёмов) психической активности. Психологическая саморегуляция является, прежде всего, осознанной реакцией на деструктивные изменения характеристик внутренней и внешней среды и направлена:

- во-первых, на преодоление нервного возбуждения, восстановление мышечной работоспособности, изменение самочувствия и др.;

- во-вторых, на мобилизацию внутренних ресурсов к предстоящей деятельности.

В основе процессов психологической саморегуляции лежит совокупность детерминационных явлений и закономерностей функционирования психики, основу которых составляют:

- мотивационные процессы, активизирующие деятельность человека, направленную на достижение поставленных целей;

- волевые процессы, посредством которых реализуется произвольное поведение;

- познавательные процессы (память, ощущение, восприятие, воображение, внимание, мышление, речь), обеспечивающие процесс саморегуляции.

В комплексе функциональное взаимодействие мотивационных, волевых и познавательных процессов обеспечивают целенаправлен-

ное воздействие индивида на собственную психику, обеспечивая саморегуляцию психологического состояния и формируя, таким образом, психологическую готовность к выполнению оперативно-служебных задач.

Специфика подготовки сотрудников органов внутренних дел к выполнению оперативно-служебных задач, предполагает формирование профессиональной готовности как способности решать оперативно-служебные задачи, т.е. сотрудник полиции изучает алгоритмы выполнения оперативно-служебных задач и после обучения, сотрудник обладает достаточными внутренними ресурсами (теоретическими знаниями, сформированными умениями и навыками) для осуществления практической деятельности. Следует учитывать, что в процессе практической деятельности сотрудник сталкивается со сложными и экстремальными ситуациями, которые деструктивно влияют на психику и, таким образом, затрудняют или препятствуют качественной реализации усвоенных алгоритмов деятельности.

Проведенные нами исследования позволяют утверждать, что на формирование адекватного поведения сотрудника ОВД влияют объективные и субъективные факторы.

К субъективным факторам можно отнести наличие у сотрудника ОВД:

- комплекса мотивационных установок на достижение успеха в деятельности;
- типологических характеристик, присущих для проявления волевых качеств, таких как смелость и решительность;
- способности к субъективной категоризации конструктов внешней среды как рискоопасных;
- предыдущего практического опыта адекватного реагирования;
- наличие опыта психологической саморегуляции деятельности.

Объективные факторы включают в себя:

- достаточное количество времени, необходимого для оценки сотрудником полиции сложившейся ситуации как рискоопасной для осуществления им психологической саморегуляции;
- наличие образцов адекватного реагирования для частичного или полного подражания поведения;

– соответствие имеющегося пространственного, психофизиологического и психоэмоционального состояния сотрудника ОВД предыдущему опыту адекватного реагирования¹.

Основной преградой на пути реализации усвоенных ранее программ деятельности является наличие противоречия между: качественным содержанием усвоенных ранее моделей (алгоритмов) деятельности и условий их формирования (пространственных, психофизиологических), с одной стороны, и наличным психофизиологическим и психоэмоциональным состоянием, которое переживает сотрудник перед выполнением оперативно-служебной задачи – с другой стороны. Указанное выше противоречие актуализирует проблему психологической саморегуляции.

В целом в контексте служебной деятельности сотрудника ОВД, термин «психологическая саморегуляция» мы будем рассматривать как: обусловленную оперативной обстановкой, целенаправленную деятельность сотрудника правоохранительных органов, направленную на приведение своего внутреннего психофизиологического и психоэмоционального состояния в соответствии с условиями реализации (внутренними, внешними) усвоенных ранее, в процессе профессионально-служебной подготовки и жизнедеятельности, программ (моделей, алгоритмов) выполнения оперативно-служебных задач.

В основе саморегуляции лежит совокупность способов изменения психофизиологических параметров деятельности организма. Саморегуляция осуществляется посредством реализации методов и приемов сознательного управления психикой. Теоретической основой реализации методов саморегуляции является учение И.П. Павлова о речи, как второй сигнальной системе и ее связи с подсознанием человека, управляющим физиологическими процессами организма. Наличие такой связи позволяет при помощи слова оказывать целенаправленное воздействие на психику и, при ее посредстве – восстанавливать и усиливать функции внутренних органов и др.².

Методы саморегуляции (от греч. «methodos» – прием, система приемов какой-либо деятельности; способ или образ действия³) – рас-

¹ Чуносков М.А. Формирование адекватного поведения работников ОВД в рискованных ситуациях выполнения оперативно-служебных задач: дис. ... канд. психол. наук. – 2004. – 182 с.

² Павлов И.П. Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей деятельности (поведения) животных. – 1973. – 661 с.

³ Метод: определение. – URL: <https://vocabulary.ru/termin/metod.html>

сма­три­ва­ют­ся как система способов самовоздействия на психофизиологическую и поведенческую сферу человека.

Приемы саморегуляции – представляют собой практический механизм применения методик и технологий изменения наличного психофизиологического и психоэмоционального состояния.

Методы и приемы саморегуляции построены на механизмах рефлексии, концентрации внимания, воображения, представления, релаксации, самовнушения, и др.

Выбор методов и приемов психологической саморегуляции обуславливается:

- особенностями ситуации выполнения оперативно-служебных задач;

- индивидуальным стилем психологической саморегуляции.

Индивидуальный стиль саморегуляции детерминирован свойствами личности (характер, темперамент и др.) и спецификой деятельности, в которой стиль формируется. Индивидуальный стиль саморегуляции проявляется:

- в степени осознания особенностей предстоящей деятельности;

- в специфике планирования и программирования деятельности;

- в особенностях учета значимых внешних и внутренних условий;

- в особенностях оценки результатов деятельности;

- в специфике коррекции уровня индивидуальной активности в процессе достижения поставленной цели¹.

Используемый набор способов саморегуляции для каждого человека весьма разнообразен. Все рассмотренные способы саморегуляции действуют не изолированно, а взаимодополняют друг друга, составляя индивидуальную систему саморегуляции. Наиболее эффективно саморегуляция будет осуществляться при использовании нескольких методов и приемов, которые в комплексе эффективно взаимодополняют друг друга.

В зависимости от скорости протекания процесса, инструментальной психологической саморегуляции условно можно разделить на «слоу» и «экспресс» методы.

¹ Моросанова В.И., Коноз Е.М. Стилевая саморегуляция поведения человека // Вопросы психологии. – 2000. – № 2. – С. 118–127.

2.2. «Слоу»-методы психологической саморегуляции

«Слоу»-методы (от англ. «slow» – длительный, долговременный) – группа методов и приемов саморегуляции, на реализацию которых требуется продолжительный временной ресурс. В данную группу входят: аутотренинг, релаксационные, медитативные и дыхательные техники, техники самокодирования, психологические настройки и др.

Особенности «Слоу»-методов саморегуляции:

- требуют значительное количество времени для реализации (например: классический аутотренинг может осуществляться от 10-40 мин);
- относительная сложность усвоения;
- специфические требования к обстановке, в которой будет осуществляться саморегуляция;
- наличие значительных волевых усилий для выполнения технологических процедур;
- вероятность появления побочных реакций (например: сонливость после аутотренинга, релаксация и др.).

Условия реализации «Слоу»-методов:

- наличие достаточного количества времени;
- наличие высокой мотивации в достижении успеха;
- понимание особенностей (последовательностей действий) процедур саморегуляции.

Использование «Слоу»-методов психологической саморегуляции, оптимально на подготовительном этапе (планирование и организация предстоящей деятельности), однако их использование в условиях активного социального взаимодействия – проблематично.

2.2.1. Дыхательные техники

Дыхательные техники представляют собой комплекс специальных дыхательных упражнений, направленных на произвольное (волевое) изменение (мобилизация, повышение тонуса, расслабление, успокоение и др.) функционирования психической деятельности.

Дыхание состоит из двух физиологических процессов – «вдох» и «выдох». Вдох физиологически связан с возбуждением, мобилизацией организма, стимулирует часть вегетативной нервной системы

(симпато-адреналиновую, адреналиновую). Вдох сопровождается подъемом артериального давления, учащением пульса. Выдох физиологически связан со стимулированием той части нервной системы, которая связана с успокоением, расслаблением, ощущением тепла и комфорта (система блуждающего нерва, парасимпатика). При выдохе наблюдается уменьшение частоты сердечных сокращений, понижение давления.

Дыхательные техники можно разделить на мобилизующие и расслабляющие. И при мобилизующем, и при расслабляющем (успокоительном) дыхании акцент делается на выполнении глубокого вдоха, в котором задействовано максимальное количество легочных альвеол. При осуществлении естественного дыхания весь объем легких человека никогда не задействован, т.е. в газообмене участвует примерно около 1/4 легочной ткани. При глубоком дыхании используется 2/3 или даже 3/4 легких. Процесс глубокого дыхания обеспечивают не только дыхательные мышцы, мышцы живота, межреберные мышцы, диафрагма (грудобрюшная перегородка, разделяющая лёгкие и внутренние органы) и др.

При глубоком вдохе живот слегка выпячивается, идет вперед, при этом диафрагма опускается и воздух входит не только в верхние доли легких, как это бывает при грудном дыхании, но и в средние и нижние. При выдохе живот опадает, диафрагма поднимается вверх, и воздух выталкивается из легких. При глубоком дыхании на выдохе живот с силой втягивается в себя.

Следует помнить, что при глубоком дыхании в кровь переходит большое количество кислорода, и если его приток не ограничить, то может наступить «гипервентиляция» – состояние, когда клетки мозга перенасыщаются кислородом, может сопровождаться побочными явлениями – неприятными ощущениями (тошнотой, головной болью и др.) Во избежание гипервентиляции необходимо делать остановки (задержки) дыхания – паузы.

Диафрагменное дыхание.

Диафрагма – мышцы, которые разделяют грудную полость (лёгкие) и брюшную полость (живот). Процесс диафрагменного дыхания осуществляется преимущественно за счет сокращения диафрагмы и брюшных мышц. При данном типе дыхания происходит максимальное насыщение крови кислородом, посредством чего достигается как тонический, так и терапевтический эффект.

Тонический эффект:

- мобилизует (тонизирует) организм;
- поднимает настроение;
- нормализует работу когнитивной и коммуникативной сфер и др.

Терапевтический эффект:

- улучшает эластичность кровеносных сосудов;
- улучшает самочувствие;
- увеличивает объем легких и др.

Условия выполнения: спокойная обстановка, обеспечивающая реализацию дыхательных циклов.

Исходное положение: сидя, плечи опущены, спина выпрямлена, руки на коленях, ладони вверх, взгляд направлен на «точку» на уровне глаз; позиция «лотос», «полулотос».

Цикл диафрагменного дыхания:

1 вариант:

- медленный вдох, через нос (6-15 с), при вдохе стараться, чтобы живот максимально «раздулся»;
- задержка дыхания (6-15 с);
- медленный выдох, через нос (6-15 с);
- задержка дыхания (1-2 с).

2 вариант (используется после длительной практики реализации диафрагменного дыхания):

– медленный вдох через нос (6-15 с), руки разводятся в стороны (на уровне плеч, ладони вверх, голова отклоняется назад, взгляд направлен вверх;

– задержка дыхания (6-15 с), руки плавно опускаются вниз, воздух, находящийся в лёгких, стараемся переместить вниз, осуществляя максимальное давление на диафрагму;

- медленный выдох через рот (6-15 с), руки опустились вниз.
- задержка дыхания (1-2 с).

3 вариант (используется после длительной практики реализации диафрагменного дыхания):

– медленный вдох через нос (6-15 с), руки сгибаются в локтях на уровне груди, ладони и взгляд направлены перед собой, спина выпрямляется;

– задержка дыхания (6-15 с), руки плавно выпрямляются вперед, воздух, находящийся в легких, стараемся переместить в «переднюю» и «нижнюю» часть легких;

- медленный выдох (6-15 с), руки опустились вниз.

Расслабляющее (релаксационное) дыхание.

Применяется для снятия возбуждения нервной системы. Целесообразно использовать с релаксационными техниками. Эффект расслабления достигается после 3-6 дыхательных циклов.

Цикл расслабляющего дыхания:

- медленный вдох через нос (6-15 с), при вдохе стараться, чтобы живот максимально «раздулся»;
- задержка дыхания (1-2 с);
- медленный выдох через нос (6-15 с);
- задержка дыхания (6-15 с).

2.2.2. Релаксационные техники

Релаксация (от лат. «relaxatio» – ослабление, расслабление), непроизвольное или произвольное состояние покоя, сопровождающееся мышечным расслаблением.

Релаксационные техники направлены на:

- расслабление организма и отдых;
- повышение циркуляции крови и обогащения организма кислородом;
- снятие психического напряжения нервной системы;
- снятие мышечных спазмов;

Релаксационные техники представляют собой комплекс специальных упражнений, направленных на произвольное (посредством волевых усилий) расслабление организма и уменьшение психической напряженности. Релаксационные техники возможно использовать как в домашних условиях, так и при выполнении оперативно-служебных задач, когда есть потребность в снижении уровня агрессивности, снятия тревожности, отдыхе и др. Релаксационные техники целесообразно использовать с расслабляющим дыханием.

Психологический механизм реализации техник релаксации основывается на специфических особенностях функционирования моторной коры головного мозга, а также, наличии прямой и обратной физиологической взаимосвязи между психикой и телом. При прямой взаимосвязи психическая напряженность приводит к повышенному тоническому состоянию мышц (перенапряжение, «мышечные зажимы» и др.), при обратной взаимосвязи – изменение тонуса мышц (расслабление) приводит к снижению нервно-психической возбуж-

денности и изменению, таким образом, психоэмоционального состояния. При выполнении оперативно-служебных задач релаксационные техники целесообразно использовать, акцентируя внимание на лице, руках и ногах.

Релаксационная техника «свинцовые руки».

Выполняя цикл расслабляющего дыхания, необходимо концентрировать внимание сначала на правой кисти (1-2 цикла), затем – на левой кисти (1-2 цикла), в последующем – на обеих кистях (1-2 цикла). Количество циклов определяется индивидуально, с учетом тренированности и специфики конкретной ситуации. Исходное положение: сидя, лежа.

Релаксационный цикл:

- медленный вдох через нос (6-15 с), при вдохе стараться, чтобы живот максимально «раздулся», внимание концентрируется на процессе вдоха;
- задержка дыхания (1-2 с);
- медленный выдох через нос (6-15 с), концентрация внимания на правой (левой кисти), стараться прочувствовать «набухание» кисти, тяжесть (скованность) кисти;
- задержка дыхания (6-15 с), стараться прочувствовать пульсацию на кончиках пальцев, «распирание» мышц кисти.

Релаксационная техника «свинцовые ноги».

Осуществляется после релаксационной техники «свинцовые руки». Выполняя цикл расслабляющего дыхания, концентрировать внимание сначала на пальцах ног (1-3 цикла), затем – на ногах в целом (1-3 цикла). Исходное положение: сидя, лёжа.

Релаксационный цикл:

- медленный вдох через нос (6-15 с), при вдохе стараться, чтобы живот максимально «раздулся», внимание концентрируется на пальцах ног;
- задержка дыхания (1-2 с);
- медленный выдох через нос (6-15 с), концентрация внимания на правой (левой) стопе, стараться прочувствовать «набухание» пальцев ног, тяжесть (скованность) ног;
- задержка дыхания (6-15 с), стараться прочувствовать пульсацию на кончиках пальцев ног, «распирание» мышц ног.

Релаксационная техника «Каменное лицо».

Выполняя цикл расслабляющего дыхания, последовательно на выдохе концентрировать внимание на мышцах, по схеме «лоб – брови – щеки – челюсть – язык». Релаксационный эффект появляется в специфических ощущениях:

- лоб, брови – ощущение тяжести (нависание, наплыв, набухание) со стороны лба на область глаз;
- щёки – ощущение тяжести, «сползание» щек;
- рот – ощущение «увеличения» размеров языка;
- лицо в целом – как «каменное» (как «маска»), не отражающее эмоций, т.е. отечно, одутловато, расплывчато, разбухшее.

Исходное положение: стоя, в движении, сидя, лежа.

Релаксационный цикл:

- вдох через нос (2-5 с), при вдохе стараться, чтобы живот максимально «раздулся», внимание концентрируется на процессе вдоха;
- задержка дыхания (1-2 с);
- медленный выдох через нос (6-15 с)

а) концентрируем внимание на лбе, бровях, необходимо стремиться, чтобы лоб не был нахмурен, брови не сдвинуты, добиваемся ощущения тяжести (нависание, наплыв, набухание) со стороны лба на область глаз;

б) концентрируем внимание на щеках, добиваемся ощущения тяжести, «сползания» щёк;

в) концентрируем внимание на мышцах челюсти, и на языке (зубы не должны быть стиснуты, рот – приоткрыт), добиваемся ощущения «увеличения» размеров языка;

- задержка дыхания (1-6 с), необходимо стараться прочувствовать «каменное лицо», не выражающее эмоций, добиваемся ощущения «отечности», «набухания» мышц лица.

Количество циклов определяется индивидуально, с учетом тренированности и специфики конкретной ситуации.

2.2.3. Психологические настроения

Психологические настроения (установки, самокодирование и др.) – специально построенные речевые элементы (вербальные формулы), волевая реализация которых позволит сотруднику органов внутренних дел модифицировать (изменять) психофизиологическое состояние и представления о себе, создавая благоприятные условия

(психологические, физиологические) для качественного выполнения оперативно-служебных задач.

Теоретической основой построения психологических настроев является:

- учение академика И.П. Павлова о сигнальных системах, и о слове как реальном раздражителе для человека;
- теория функциональных систем академика И.П. Анохина, в которой декларирован основополагающий принцип единства психического и соматического;
- выводы, подтвержденные экспериментальными исследованиями (Г.Н. Сытина, К.Х. Кекчеева, А.А. Дубинской, Л.А. Шварца, И.М. Сеченова, П.И. Шпильберга, К.М. Быкова и др.), в которых утверждается, что представления о раздражителях, посредством системы временных нервных связей (ассоциаций), вызывают в организме человека такого же характера изменения, как и сами реальные раздражители и др.

В целом, анализ научных трудов позволяет утверждать, что человек может добиться определенных психофизиологических изменений в организме посредством реализации (прослушивании, проговаривании и др.) специально-разработанных вербальных формул, в результате чего мысленно воссоздаются образы, предметы или явления, формируются представления о желаемых качественных психофизиологических характеристиках личности.

Психологические настрои могут быть как типовыми, так и индивидуальными, отражающими психологические, психосоциальные, возрастные и др. особенности человека. Содержание настроев должно быть понятно для сотрудника полиции. При многократном повторении настроев (вербальных формул) происходит закрепление требуемого образа или установки в подсознании человека.

Для усвоения настроев целесообразно использовать то время, которое обычно «пропадает зря»: по дороге на службу, во время езды на городском транспорте, и т.д. Время необходимое для усвоения настроев – 5-10 мин.

Для облегчения усвоения психологических настроев, вербальные формулы целесообразно записывать на цифровой носитель, в текстовом или звуковом формате. Тон изложения на записи должен быть деловым, твердым и убедительным.

В зависимости от ситуации и места использования, психологические настрои могут усваиваться следующими способами:

– чтение вслух или про себя с текстового носителя (бумага, компьютер, телефон и др.);

– проговаривание вслух, по памяти;

– прослушивание звукозаписи.

Наиболее эффективно психологические настроения усваиваются, когда указанные выше способы сопровождаются представлениями, в ходе которых сотрудник полиции старается твердо, ярко представить себе конкретные образы действий, жизненные ситуации, поступки и др., в контексте содержания вербальных формул.

При конструировании психологических настроев, целесообразно использовать метод словесно-образного эмоционально-волевого управления состоянием (СОВЭУС), разработанный Г.Н. Сытиным¹.

Разрабатывать психологические настроения можно самостоятельно или использовать уже готовые вербальные формулы. При разработке настроев стараться подбирать для себя наиболее понятные слова, создавать наиболее простые и точные формулировки, которые позволят создать условия для «яркого» представления образа (поведения, действий, чувств и др.). Также необходимо помнить, что некоторые слова, которые входят в психологические настроения, помимо всеобщего значения иногда приобретают субъективное смысловое значение, основанное на ассоциативной связи с прошлым опытом и может быть неприятным человеку. Такие слова или словосочетания целесообразно менять.

В соответствии с принципами, изложенными Г.Н. Сытиным, вербальные формулы, входящие в настроения должны:

1. Обеспечивать подключение нужных чувств:

– «Я стараюсь как можно отчетливей почувствовать...»;

– «Я не допускаю ни малейших сомнений в том, что...»;

– «Я ярко, твердо чувствую себя человеком...»;

– «Сильнейшей, лютой, злобной ненавистью ненавижу всякие сомнения в том, что...»;

– «Сильнейшей, лютой, злобной ненавистью ненавижу всякие неправильные, ложные представления людей о мне...»;

– «Я способен смотреть миру в лицо, ничего не боясь...»;

– «С беспредельной дерзновенностью...».

2. Обеспечивать активизацию волевых усилий:

– «Я стараюсь приложить усилия, чтобы как можно отчетливей

¹ Сытин Г.Н. Животворящая сила. Помоги себе сам. – 1993. – 350 с.

почувствовать...»;

– «С большой настойчивостью стараюсь...»;

– «Я стараюсь видеть себя как человека...»;

– «Прилагаю огромные, могучие волевые усилия, чтобы...»;

– «Я концентрирую все свои усилия в направлении ...»;

– «Я создаю великую концентрацию огромных, могучих волевых усилий для...»;

– «Прилагаю великую концентрацию огромных, могучих, волевых усилий для...»;

3. Основываться на положительных утверждениях:

– «У меня сильная...»;

– «Я хочу...»;

– «У меня...»;

– «Я твердо уверен в том, что...»;

– «Я вижу себя как человека с...»;

– «Мое желание иметь...»;

– «Я верю в то, что...»;

– «Я убежден в том, что...»;

– «Все люди видят меня как человека...»;

– «Я использую все свои духовные силы для того, чтобы...»;

– «Мне нравится...»;

– «Я люблю...»;

– «Ярко, твердо помню...»;

– «Я отношусь совершенно безразлично к...».

4. Основываться на подавлении сомнений:

– «Подавляю все сомнения в том, что у меня...»;

– «Я способен добиться своей цели...»;

– «Я все смею, все могу...»;

– «Все знающие меня люди относятся ко мне, как к человеку...»;

– «Я глубоко осознал, я до конца осмыслил, я до конца понял, что...»;

– «Мои родители, бабушки, дедушки, все в нашем роду обладают...»;

– «Мне по наследству передалось...»¹.

¹ Сытин Г.Н. Животворящая сила. Помоги себе сам. – 1993. – 350 с.

Для примера приведём психологические настройки, направленные на развитие внимательности, вежливости, упорства, памяти, смелого речевого поведения, воли и высокой работоспособности.

Внимательность: «Я всегда очень внимательно работаю. Все знают меня как очень внимательного человека. Прилагаю большие волевые усилия, чтобы всегда работать очень внимательно. Твердо помню, что я очень внимателен. С большой настойчивостью стараюсь внимательно работать. Я с каждой секундой становлюсь более внимательным человеком. У меня сильное устойчивое внимание. Я способен во всякой обстановке быть внимательным. Ярко, твердо помню, что я человек внимательный».

Вежливость: «Я хочу стать вежливым, тактичным сотрудником, чтобы людям было приятно общение со мной. Я вижу себя как вежливого, тактичного сотрудника. Я способен во всякой обстановке быть вежливым, тактичным. Не допускаю ни малейших сомнений в том, что я всегда очень вежлив и тактичен. Все знают меня как вежливого, тактичного человека. Мне очень нравится быть вежливым, тактичным человеком. Если нужно, я приложу большие волевые усилия, чтобы быть вежливым. Сильнейшей, лютой, злобной ненавистью ненавижу проявления грубости и бестактности по отношению к другим людям. Ярко, твердо помню, что я человек вежливый. С большей настойчивостью стараюсь быть вежливым, тактичным человеком».

Упорство: «Я хочу самостоятельно решать все поставленные передо мной задачи. Я способен добиться своей цели, я всё могу. Не допускаю ни малейших сомнений в том, что я смогу выполнить поставленные передо мной задачи. Буду прилагать большие волевые усилия, чтобы самостоятельно выполнять поставленные задачи. Мои родители всегда сами выполняли прославленные задачи, и мне передалось от них это упорство. Я всегда с большой настойчивостью стараюсь выполнить все поставленные задачи».

Память: «Я хочу иметь очень хорошую память, я хочу с одного раза ярко, твердо запоминать на всю жизнь весь прочитанный материал. Я все смею, все могу, я могу с одного раза ярко, твердо запоминать на всю жизнь весь прочитанный материал. Я глубоко осознал, я до конца осмыслил, я до конца понял, что я с одного раза ярко, твердо, на всю жизнь запоминаю прочитанный материал. Сильнейшей, лютой, злобной ненавистью ненавижу всякие сомнения в том, что у меня сильная память, что я с одного раза ярко, твердо запоминаю на всю жизнь весь прочитанный материал. Сильнейшей, лютой, злобной

ненавистью ненавижу всякие неправильные, ложные представления людей о малых возможностях человеческой памяти. У меня сильная твердая, яркая, крепкая, память. Мои родители, бабушка, дедушка, все в нашем роду обладали хорошей памятью. Ярко, твердо помню, что у меня хорошая память. Я всегда стараюсь с одного раза ярко, твердо запоминать на всю жизнь весь прочитанный материал. С каждым днем, я все быстрее запоминаю всё, что мне нужно в служебной деятельности. Я легко-быстро вспоминаю то, что мне нужно в служебной деятельности. Я быстро-мгновенно вспоминаю всё, что мне нужно. С каждой секундой рождается яркая, сильная, крепкая память. С каждым днем, я всё быстрее и ярче запоминаю всё, что мне нужно».

На смелое речевое поведение: «Я человек смелый, твердо уверенный в себе, я все смею, все могу и ничего не боюсь. Я твердо знаю, что если все трудности обрушатся на меня сразу, неожиданно, им все равно не сокрушить моей могучей воли. И потому я действительно ничего не боюсь и смотрю миру в лицо, ничего не боясь, и смело иду навстречу всем трудностям и препятствиям. Я с беспредельной смелостью вступаю в контакт с любыми людьми. Я беспредельно-смело говорю с незнакомыми людьми. Я смело, уверенно говорю с гражданами на занятиях, где угодно, в любой обстановке я всегда говорю смело, уверенно. Я ничего не боюсь. Я смотрю миру в лицо, ничего не боясь. Я твердо знаю, что все речевые трудности против меня абсолютно бессильны, абсолютно ничтожны. С незнакомыми людьми, в самой трудной для меня обстановке, я говорю легко-легко. Я говорю абсолютно свободно, как наедине с самим собой в пустой комнате. Я никогда не допущу никаких сомнений в том, что я могу говорить легко-легко, абсолютно свободно. Я никогда не допущу ни малейших сомнений в том, что мои речевые возможности абсолютно безграничны. Мои речевые возможности абсолютно безграничны. Я никогда не допущу в этом ни малейших сомнений. Я всегда ярко, отчетливо представляю себя человеком с красивой здоровой речью. Я твердо знаю, что если среди моих знакомых окажется новый человек, то я буду говорить также легко-легко, абсолютно свободно, как и при знакомых людях, которые меня хорошо знают. Я твердо знаю, что в новой, незнакомой для меня обстановке, с совершенно незнакомыми людьми я также буду говорить смело, уверенно, легко-легко, абсолютно свободно, как наедине с самим собой в своей комнате. Я упорнейшим образом стараюсь преодолеть абсолютно все

свои сомнения в том, что при незнакомых людях, в новой для меня обстановке, я буду говорить абсолютно свободно, легко-легко, как наедине с самим собой в своей комнате. Я упорнейшим образом стараюсь, изо всех сил стараюсь безгранично верить в свои речевые возможности, верить в то, что у меня нормальная-здоровая речь, верить в то, что я человек с хорошей-красивой-здоровой речью».

Воля: «Я человек смелый, твердо уверенный в себе. Я все смею, все могу и ничего не боюсь. С каждым днем моя воля становится все сильнее и сильнее. Все быстрее и быстрее развиваются мои способности к самоуправлению, я безгранично управляю деятельностью своего организма и поведением. Я – человек смелый, твердо уверенный в себе, я все смею, все могу и ничего не боюсь. Я твердо знаю, что если все трудности обрушатся на меня сразу неожиданно, им все равно не сокрушить моей могучей воли. И потому я ничего не боюсь и смотрю миру в лицо, ничего не боясь, и среди всех житейских ураганов и бурь непоколебимо стою, как скала, о которую все сокрушается. С каждым днем становлюсь человеком все более и более сильной воли. Крепнут мои духовные силы, здороваются мои нервы. Я стараюсь как можно ярче представить, о чем идет речь. Крепнут мои духовные силы, здороваются мои нервы. Непрерывно развивается моя воля. Я становлюсь способным преодолевать все больше трудностей и препятствий. С каждым днем я чувствую себя все более смелым, все более волевым человеком. С каждым днем я все ярче и отчетливей чувствую, что все противодействующие силы против меня абсолютно бессильны, абсолютно ничтожны. С каждым днем я все ярче и отчетливей чувствую себя в десять раз сильнее, в сто раз сильнее всех противодействующих сил жизни. Я действительно становлюсь человеком огромной воли. И весь организм безоговорочно, беспрекословно мне подчиняется. Когда я говорю о себе, весь организм мобилизует все свои силы, все свои безграничные возможности для максимально-быстрого и точного исполнения всего того, что я говорю о себе».

На высокую работоспособность: «С каждым днем я становлюсь человеком все более и более смелым, все более уверенным в себе. Я постоянно сохраняю полную боевую готовность к преодолению всех трудностей и препятствий, я постоянно-непрерывно сохраняю полную боевую готовность к преодолению всех противодействующих сил жизни. Я постоянно-непрерывно поддерживаю полную боевую готовность к преодолению всех противодействующих сил жизни.

Весь мой организм постоянно-непрерывно поддерживает полную боевую готовность к преодолению всех вредных влияний внешней среды, к преодолению всех вредоносных влияний внешней среды. Я способен преодолевать все трудности и препятствия, встречающиеся в ходе выполнения работы. Я твердо знаю, что если возникнут непредвиденно большие трудности, им все равно не сокрушить моей могучей воли. Моя внутренняя устойчивость, сила моей воли в десять раз сильнее, в сто раз сильнее всех трудностей. Моя внутренняя устойчивость в жизни в десять раз сильнее, в сто раз сильнее всех трудностей и препятствий, которые мне могут встретиться в процессе работы. Я с беспредельной дерзновенностью верю в то, что я все могу. Для меня нет ничего невозможного. Сквозь все невзгоды, сквозь все болезни окружающих меня людей я продолжаю здороветь и крепнуть. Я становлюсь физически все более и более сильным, все более выносливым человеком. Крепнут мои духовные силы, здоровеют мои нервы.

В конце рабочего дня я чувствую себя полным сил и энергии, работаю с вдохновением, с энтузиазмом, на уровне своих лучших возможностей, весь мой организм во время работы непрерывно накапливает молодую энергию. Я стараюсь как можно глубже осмыслить и до конца понять, о чем идет речь. Весь мой организм во время работы продолжает накапливать молодую энергию. Я становлюсь все более сильным, все более энергичным человеком в процессе самой работы. Отработав смену, я чувствую себя полным сил и энергии, как будто я не работал, а отдыхал и накапливал силы.

Во время самой работы я продолжаю здороветь и крепнуть. Во время работы все нервы и мышцы устойчиво здоровы, прочно спокойны. Непрерывно увеличивается запас прочности спокойствия всех нервов и мышц во время работы. Я становлюсь человеком все более сильным и физически и духовно.

Я – человек смелый, твердо уверенный в себе, я все смею, все могу и ничего не боюсь. Я твердо знаю, что если все трудности обрушатся на меня сразу неожиданно, им все равно не сокрушить моей могучей воли. И потому я ничего не боюсь и смотрю миру в лицо, ничего не боясь, и среди всех житейских ураганов и бурь непоколебимо стою, как скала, о которую все сокрушается»¹.

¹ Сытин Г.Н. Животворящая сила. Помоги себе сам. – М: Животворящая сила, 1993. – 350 с.

2.3. «Экспресс»-методы психологической саморегуляции

В динамически развивающихся ситуациях выполнения оперативно-служебных задач, с повышенным уровнем возникновения угрозы для жизни и здоровья (экстремальные, чрезвычайные, «рискоопасные» ситуации), эмоционально-напряженных ситуациях наиболее эффективными могут оказаться экспресс-методы психологической саморегуляции.

Особенности «Экспресс»-методов (от лат. «expressus» – усиленный, быстрый) саморегуляции:

- просты в овладении и выполнении, не требуют много времени на выполнение процедур (1-3 мин);
- минимизация ограничений к характеристикам места проведения приемов саморегуляции;
- эффективны, т.к. результат обнаруживается уже в процессе выполнения приемов саморегуляции;
- минимизация негативных побочных явлений и др.

Условия реализации «Экспресс»-методов:

- наличие достаточной мотивации в достижении успеха;
- наличие опыта (умений, навыков) осуществлять экспресс-методы;
- понимание специфики и особенностей ожидаемых конечных результатов реализации приемов саморегуляции;
- осознание результата самомониторинга психофизиологического и пространственного состояния.

Различают четыре группы «Экспресс»-методов саморегуляции:

- дыхательные техники;
- идеомоторные техники;
- психотехники вербальной саморегуляции;
- техники произвольной мышечной мобилизации и релаксации.

Дыхательные техники

Дыхательные техники могут служить как для расслабления, так и для активации. Ценность дыхательных техник для сотрудника полиции состоит в следующем:

- простота выполнения;

– большая вариативность условий применения (в движении, при ведении автотранспорта, сидя за столом, в машине, в лифте, на лестничном марше и др.);

– быстрота достижения требуемого тонического состояния (нормализация психоэмоционального состояния);

– возможность одновременного использования с другими техниками саморегуляции.

Использование приемов мобилизующего и расслабляющего дыхания, позволяет нормализовать речь, что особенно важно для сотрудников органов внутренних дел, которые постоянно в своей деятельности обязаны осуществлять диалог с гражданами.

Различают два типа дыханий – **мобилизующий и расслабляющий** (успокоительный). При мобилизующем дыхании акцент делается на вдохе, при расслабляющем (успокоительном) дыхании – на выдохе, в сочетании с паузами. При мобилизующем дыхании – пауза делается после вдоха, при расслабляющем (успокаивающем) – после выдоха. В целом пауза подчеркивает и усиливает именно ту фазу дыхательного цикла, которая является основной при данном типе дыхания. Наличие пауз в процессе дыхания делает дыхание «ритмическим», «диафрагменным».

Цикл мобилизующего дыхания:

- вдох через нос (4-8 с);
- задержка дыхания (2-4 с);
- выдох (4-8 с).

Количество циклов зависит от наличия времени перед выполнением оперативно-служебной задачи. Чем меньше времени, тем интенсивность (глубина, скорость) вдоха-выдоха выше, а количество циклов – меньше.

Цикл расслабляющего дыхания:

- вдох через нос (4-8 с);
- выдох (4-8 с);
- задержка дыхания (2-4 с);

Количество циклов неограниченно. Цикл расслабляющего дыхания рекомендуется повторять до нормализации общего состояния организма (снижение возбужденности, агрессивности, нервозности и др.).

Использование дыхательных техник при общении.

Перед тем, как сказать первую фразу:

- следует сделать небольшой вдох и начать говорить на медленном выходе;
- в начале разговора стоит контролировать себя, стараясь тянуть выдох и произнося слова именно на выдохе;
- необходимо стремиться говорить не спеша, так как медленная речь воспринимается и усваивается лучше, чем быстрая.

Идеомоторные техники

Идеомоторный акт (от греч. «idéa» – идея, образ и лат. «motor» – приводящий в движение, «actus» – движение, действие) – переход представления о движениях в их реальное выполнение. Мысленное представление образов программ деятельности активизирует нервные импульсы, обеспечивающие двигательные действия, приводит к повышению тонуса мышц, участвующих в осуществлении движения. Иначе говоря, идеомоторный акт – это мысленное проигрывание предстоящей деятельности, он предшествует самому действию, т.е. двигательная программа действий реализуется непосредственно после идеомоторного акта.

Как экспресс-метод саморегуляции, использование идеомоторной техники позволяет:

- «концертировать» внимание на предстоящих действиях;
- ускорить достижение требуемого тонического состояния (нормализация психоэмоционального состояния);
- нормализовать условия реализации усвоенных программ поведения;
- применять в различных условиях (в движении, при ведении автотранспорта, сидя за столом, в машине, в лифте, на лестничном марше и др.);
- «ограничивать» доступ, посредством концентрации внимания, негативных переживаний из сферы бессознательного;
- обеспечивать функционирование психологического «механизма вероятностного прогнозирования», в направлении реализации поставленных задач.

Условиями для успешного применения сотрудником органов внутренних дел идеомоторных техник являются:

– наличие достаточного уровня мотивации в позитивном исходе предстоящей деятельности, т.е. необходимо понимать, зачем будет реализовываться программа деятельности;

– наличие в памяти программ деятельности (чтобы представить, необходимо знать, что представлять);

– наличие времени для реализации идеомоторного акта;

– наличие психологической готовности к практической реализации представляемых действий, т.е. само действие должно быть реализовано непосредственно после идеомоторного акта по схеме «представил» – «сделал».

Формирование способности к реализации идеомоторных актов осуществляется в процессе «идеомоторной тренировки», сущность которой сводится к представлению и последующему мышечному ощущению элементов предстоящих движений. Оптимальным является реализация в процессе тренировки 3-4 идеомоторных актов.

При проведении идеомоторной тренировки рекомендуется соблюдать следующие принципы:

– обучаемые должны создать предельно точный образ отрабатываемых движений;

– мысленный образ движения должен быть обязательно связан с его мышечно-суставным чувством, только тогда это будет идеомоторное представление;

– представляя мысленно движения, целесообразно сопровождать его словесным описанием (шепотом или мысленно);

– приступая к идеомоторной тренировке необходимо мысленно его видеть (проиграть) в замедленном темпе;

– если во время тренировки тело само начинает производить какие-то движения, этому не следует препятствовать;

– непосредственно перед выполнением реального действия не нужно думать о его результате, так как результат вытесняет из сознания представление о том, как необходимо «правильно» выполнять действия.

Психотехники вербальной саморегуляции

Вербальная саморегуляция является комплексным методом речевого управления психическим и соматическим состоянием человека, при помощи специально подобранных вербальных формул

(слов, фраз). Целью вербальной саморегуляции является изменение наличного психофизиологического состояния в соответствии с условиями реализации поведенческих программ.

Использование приемов вербальной саморегуляции:

- позволяет осуществлять концентрацию внимания на внутренних процессах, внешних условиях, социальных объектах;
- «ограничивает» доступ из сферы бессознательного негативных переживаний;
- создают психологические условия для реализации дыхательных и идеомоторных техник саморегуляции;
- позволяет использовать в различных ситуациях выполнения оперативно-служебных задач – в движении, при ведении автотранспорта, сидя за столом, в машине, в лифте, на лестничном марше и др.

Условиями применения психотехник вербальной саморегуляции:

- наличие достаточного уровня мотивации в позитивном исходе предстоящей деятельности;
- наличие времени для осуществления вербального настроя;
- вербальные формулы должны быть простыми, фразы – краткими (1-9 слов), слова – удобными в произношении;
- знание и понимание содержания вербальных формул;
- наличие психологической готовности к практической реализации представляемых действий.

Техники вербальной саморегуляции условно можно разделить на приемы самомониторинга и самоприказов (самоустановка).

«Самомониторинг» (англ. «monitoring» – постоянное наблюдение) является одной из базисных техник, позволяющих эффективно регулировать психоэмоциональное состояние. При самомониторинге человек анализирует свое психофизиологическое состояние (мимику, мышцы, эмоции, пространственное положение и др.), сравнивает его с требованиями наличной социальной ситуации. Психологический механизм «самомониторинга» основан на целенаправленном осознании наличного психофизиологического и пространственного состояния, с целью произвольного (волевого) преодоления психоэмоциональной напряженности, «блокировки» посылов, исходящих из бессознательной сферы индивида.

Техника самомониторинга реализуется посредством постановки, перед самим собой вопросов, стимулирующих мышление, концен-

трации внимания как на переживаниях, так и на физическом состоянии. При реализации техники самомониторинга необходимо мысленно «пройтись» по всему телу, пространству, снаряжению и др., задавая себе вопросы (например):

- «Моя задача?»;
- «Что меня беспокоит?»;
- «Что меня тревожит?»;
- «Какова моя мимика?»;
- «Мой пульс, почему так быстро?»;
- «Что-то не так. ЧТО именно не так?»;
- «Если ли опасность? Где опасность?»;
- «Мое дыхание. Как я дышу?»;
- «Мои мышцы? Не напряжены ли они?»;
- «Куда я смотрю?»;
- «Мое оружие, мое снаряжение, с ними все в порядке?»;
- «Пистолет на предохранителе? Успею его извлечь?»;
- «Кто передо мной?»;
- «Где мой напарник?»;
- «Где он стоит? Сможет ли он меня прикрыть?»;
- «Не слишком ли близко?»;
- «Если ли впереди опасность?»;
- «Смогу ли я справиться сам?»;
- «Впереди мертвое («непросматриваемое») пространство?»;
- «Что впереди? Если там засада?»;
- «Его кисти открыты или закрыты?»;
- «Где источник света? Он меня освещает? Мешает ли он мне?»;
- «Укрытие? Где оно?» и др.

Некоторые фразы самомониторинга целесообразно сопровождать: визуальным контролем (осматриванием) местности; проверкой оружия, спецсредств, связи; налаживание визуального контакта с напарником (группой) и др.).

Выявление в результате самомониторинга негативных признаков – излишней нервозности, осознание неудобства пространственной позиции, излишней напряженности, вялости мышц (эффект «ватные ноги», «руки опустились» и др.), отвлеченность, сбивчивость внимания, состояния паники, ступора и др. детерминирует переход к психологической саморегуляции экспресс-методами (дыхательными, идеомоторными, вербальными настроен и др.), направленными на

оптимизацию наличного (психофизиологического, пространственного) состояния, в результате регулируется:

- пространственная позиция;
- мобилизуются, расслабляются мышцы;
- нормализуется, активизируется дыхание;
- формируется мимика уверенного спокойствия («каменное лицо»);
- актуализируются (припоминаются) поведенческие программы;
- при необходимости редактируются поведенческие программы и др.

Техника самоприказов

Самоприказ – один из методов психологической саморегуляции, основанный на стимулирующем воздействии слова. Самоприказы реализуются посредством волевых команд, данных самому себе. Техника самоприказов обеспечивает решительность действий в условиях осознания цели и ограниченного времени для раздумий. При формировании навыка «самоприказов» формируется рефлекторная связь между внутренней речью и действием. В целом, самоприказы целесообразно рассматривать как «пусковой сигнал» к реализации практических действий.

Использование самоприказов позволяет:

- оперативно акцентировать (фиксировать, концентрировать) внимание на предстоящей деятельности;
- контролировать и регулировать эмоциональное состояние и избегать импульсивных действий;
- создавать психологические условия для реализации экспресс методов саморегуляции, т.е. самоприказы должны предшествовать самомониторингу, дыхательным и идеомоторным техникам и др.;
- осуществлять волевой «запуск» программ деятельности;
- осуществлять волевое «прерывание» (пауза, остановка) практической реализации программ деятельности.

Условиями применения техник вербальной саморегуляции является:

- понимание цели деятельности;
- наличие достаточного уровня мотивации – он должен мотивировать человека делать то, что нужно, а не то, что хочется;

– простота и краткость (компактность) содержания формул самоприказов: фразы должны быть краткими (1-3 слова), понятными для человека и «удобными» в произношении.

Вербальные формулы самоприказов целесообразно усваивать сначала практической реализации программ деятельности. В процессе усвоения необходимо повторять самоприказы как мысленно, так и вслух. При непосредственной реализации самоприказ должен обеспечивать последующее действие – необходимо соблюдать неразрывность связки «самоприказ – действие».

Самоприказы для детерминации поисковой активности:

- «Внимание!»;
- «Стой, опасность!»;
- «Думай!»;
- «Готовность!»;
- «Замри!».

Самоприказы для «запуска», «прерывания» (пауза) программ деятельности:

- «Дышать!»;
- «Вдох – пауза – выдох»;
- «Удар!»;
- «Работай!»;
- «Догнать!»;
- «Прыгнуть!».
- «Вперед!»;
- «Двигайся!»;
- «Захват-удар»;
- «Захват-загиб».

Самоприказы для блокирования деструктивных эмоциональных проявлений:

- «Спокойно!»;
- «Замри!»;
- «Молчи!»;
- «Держи паузу!»;
- «Ждать»;
- «Стой!»;
- «Вдох – выдох – пауза» и др.

3. ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОВД

Вся возрастающая сложность и динамичность социальной среды требует от сотрудников правоохранительных органов эффективного и быстрого реагирования с применением различных подходов, методов и приемов. Сотрудники ОВД обычно имеют дело с особым социальным контингентом, который характеризуется наличием асоциальных установок, агрессивности, скрытым характером преступной деятельности, а иногда и враждебным отношением к полиции. Задачи, которые решают сотрудники ОВД протекают, как правило, в рискованных условиях. Поэтому данная деятельность сопровождается высокой эмоциональной напряженностью, необходимостью преодолевать негативные эмоциональные состояния.

Рассматривая психологические аспекты деятельности сотрудников ОВД, отметим, что она никогда не осуществляется изолированно от факторов среды. Объекты и явления внешней среды постоянно влияют на сотрудника полиции и определяют условия выполнения им оперативно-служебных задач, причем часто такие действия оказывают негативные воздействия на него. Нередко деятельность сотрудника полиции протекает в опасных для жизни ситуациях.

Параметры внешней среды, в которых сотрудник ОВД выполняет оперативно-служебные задачи, имеют весьма незначительный диапазон изменения характеристик, в рамках которого человеческий организм может нормально функционировать. Деятельность сотрудника ОВД характеризуется следующими признаками:

- служебные ситуации, выполнение которых связано с наличием опасности для жизни и здоровья сотрудника;
- разнообразие и сложность профессиональных задач, отсутствие четких границ продолжительности рабочего дня;
- в процессе выполнения оперативно-служебных задач наличие высокого уровня психологического напряжения;
- жесткие временные ограничения для достижения необходимого профессионального уровня;
- повышенная социальная ответственность за профессиональные ошибки;
- высокая вероятность нанесения вреда другим людям и др.¹.

¹Артемьев В.А. Страх как показатель профессиональной пригодности и

Выполняя оперативно-служебные задачи, сотрудники ОВД постоянно сталкиваются с опасными для жизни и здоровья ситуациями. В современной науке подобные ситуации принято называть «экстремальными». При характеристике экстремальных ситуаций называются такие признаки, как: «опасные», «сложные», «трудные», «особые», «эмоциогенные», «критические», «аварийные», «чрезвычайные», «гиперстрессовые», «рискоопасные», «травмоопасные» др. Сам по себе данный перечень свидетельствует о том, что не существует единой терминологии для описания таких ситуаций. Прежде всего, не выдерживается какое-то одно основание для их дифференциации. Так, в одном случае акцент делается на характеристике объективных особенностей ситуации («сложные»), в другом – в отношении субъекта к этой ситуации («трудные»), в третьем – на ведущем компоненте возникшего состояния («эмоциогенные») и др. Кроме того, встречается различное толкование одних и тех же терминов. Так, понятие «экстремальные ситуации» одни авторы определяют как «неблагоприятные для жизнедеятельности», другие – как предельные, крайние значения тех элементов ситуации, которые в средних своих значениях служат оптимальным рабочим фоном или, по крайней мере, не ощущаются как источник дискомфорта¹, третьи – как ситуации, требующие мобилизации обычных «буферных», а иногда и «аварийных» резервов организма². Конечно, эти варианты определения экстремальности в чем-то совпадают, перекрывают друг друга, но каждый из них, однако, характеризует отдельные стороны экстремальности.

А.М. Столяренко, давая классификацию экстремальных ситуаций, учитывает наличие «опасности» в ситуации в зависимости от субъективных характеристик личности.

1. Объективные экстремальные ситуации, возникающие перед сотрудником ОВД, содержат опасность, исходящую из внешней среды. Например: при нападении вооруженного преступника на сотрудника ОВД с нанесением ударов ножом, угрозой огнестрельным оружием и др.

методы его классификации // В.А. Артемьев, М.С. Журов, В.В. Криводерев. – 2003. – 56 с.

¹ Тарас А.Е., Сельченко К.В. Психология экстремальных ситуаций. Хрестоматия. – 2002. – 480 с.

² Ломов Б.Ф., Забродин Ю.М. Психологические проблемы деятельности в особых условиях. – 1985. – 234 с.

2. Потенциально экстремальные ситуации предполагают наличие объективных сложностей и трудностей, в которых опасность выражена неявно, а существует как скрытая угроза. Например: при прибытии наряда полиции на место происшествия, свидетели указали, что правонарушители скрылись в подвале. Подходя к подвальному помещению, сотрудник полиции делает предположение о том, что за дверью, возможно, находится преступник, который может напасть с использованием оружия, то есть данная ситуация для сотрудника полиции оценивается как потенциально опасная.

3. Лично спровоцированные экстремальные ситуации, в которых трудность и опасность ситуации порождаются самим сотрудником, его намерениями, поступками, действиями. Например: при обнаружении опасного преступника, сотрудник полиции решил провести его задержание, используя боевые приемы борьбы. В процессе задержания преступник может оказать сопротивление, что потенциально представляет угрозу для жизни и здоровья сотрудника полиции.

4. Мнимые экстремальные ситуации, которые создаются воображением человека. Например: сотрудник полиции, который при несении службы по охране особо важного объекта, увидел приближающегося к нему человека, который начал засовывать руки во внутренний карман. Полицейским было сделано вероятностное предположение, что этот человек пытается извлечь оружие и напасть на него или на охраняемый объект. Данное предположение опасности может спровоцировать неправомерное применение оружия самим сотрудником ОВД¹.

Выделение этих типов ситуаций носит относительный характер. Так процесс восприятия человеком окружающей среды вызывает такие субъективные оценочные суждения, категоризация которых позволяет выделить в нем источник опасности. В результате, опираясь на собственный опыт, возникает оценочное суждение о невозможности адекватного реагирования на опасное состояние внешней среды. Таким образом, одна и та же ситуация для разных людей будет восприниматься по-разному. Для одних она будет «экстремальной», для других – «сложной», но типичной для данного субъекта ситуацией. Например, если сотрудник полиции прошел профессиональное обучение, но не имеет практического опыта силового задержания, перед выполнением оперативно-служебной задачи, направленной на задер-

¹ Столяренко А.М. Экстремальная психопедагогика. – 2002. – 607 с.

жание вооруженного преступника, предстоящую ситуацию будет воспринимать как «экстремальную», тогда как наоборот, для сотрудника спецподразделения, ситуация задержания вооруженных преступников будет оцениваться как «опасная», но не «экстремальная».

Таким образом, «опасность» ситуации характеризуется не только формальными внешними признаками, но также и индивидуальными психологическими составляющими, такими как сила нервной системы, мотивация, установка, степень развития волевых качеств, а также наличие опыта деятельности в подобных ситуациях.

Измерить в специальных единицах качественное своеобразие одной ситуации от другой затруднительно, вследствие того, что это своеобразие, а значит и уровень экстремальности, зависят от других равноценных условий, от потребностей, опыта, эмоциональности субъекта, его интеллектуальных возможностей. Вместе с тем, это различие позволяет:

- во-первых, соотнести указанные ситуации с интенсивностью состояния напряженности, которое возникает при этом, что имеет важное значение для понимания таких изменений в деятельности и поведении;

- во-вторых, это свидетельствует о необходимости дифференцированного подхода к понятию «экстремальности», которое в последнее время стало употребляться очень широко, для обозначения любых условий, порождающих стресс.

Таким образом, при рассмотрении деятельности сотрудника ОВД, использование термина «экстремальная ситуация» нецелесообразно, а следует ограничиться констатацией «опасности» ситуации, которая может возникнуть во время выполнения оперативно-служебного задания, и применять предложенный А.В. Тимченко термин «рискоопасные ситуации». Применение данного термина, относительно деятельности сотрудников ОВД, позволяет классифицировать ситуации по степени опасности.

А.В. Тимченко, А.В. Лефтеров описывают 3 группы «рискоопасных ситуаций», характерных для деятельности сотрудников ОВД при выполнении ими оперативно-служебных задач:

- чрезвычайные обстоятельства;
- особые условия;

– критические ситуации¹.

Чрезвычайные обстоятельства – обстоятельства природного, психофизиологического, техногенного и иного характера, которые характеризуются повышенной степенью угрозы для жизни и здоровья граждан. Чрезвычайные обстоятельства для сотрудников ОВД могут сопровождаться переводом деятельности на особые условия и возникновением критических ситуаций.

Особые условия деятельности – такие условия деятельности, в которых возникает потребность осуществления дополнительных (на уровне законодательных и исполнительных органов власти) мер правового, организационно-тактического и иного характера, необходимого ресурсного обеспечения – для нормализации особых условий в минимально сжатые сроки и с наименьшими затратами.

Критические ситуации – такое сочетание компонентов внешней среды, которое характеризуется непосредственной угрозой здоровью и жизни сотрудника ОВД.

В целом «рискоопасные ситуации» могут оказывать сильное психологическое воздействие на сотрудника ОВД. Возникновение рискоопасных ситуаций стимулирует личность на выработку конструктивных стратегий поведения, направленных на преодоление опасной ситуации.

В деятельности сотрудника ОВД можно встретить следующие типы рискоопасных ситуаций:

- поиск вооруженных и других преступников, представляющих особенно повышенную общественную опасность;
- предотвращение групповых антиобщественных выступлений;
- освобождение заложников;
- защита от нападений на особо важные объекты;
- мероприятия, направленные на предотвращение преступлений;
- участие в мероприятиях по обеспечению режима чрезвычайного положения, с переводом деятельности ОВД на особые условия и др.

¹ Лефтеров В.О., Тімченко О.В. Психологічні детермінанти загибелі та поранень працівників органів внутрішніх справ: монографія. – 2002. – 324 с.

4. СПОСОБЫ ОКАЗАНИЯ ЭКСТРЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ГРАЖДАНАМ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

В процессе несения службы сотрудники органов внутренних дел сталкиваются с различными ситуациями, в том числе и с последствиями техногенных катастроф, стихийных бедствий, а также с людьми, которые были подвержены насилию и др. Восприятие сотрудниками ОВД последствий воздействия на граждан экстремальных ситуаций ставит перед ними задачи оказания первой как доврачебной, так и психологической помощи пострадавшим.

Необходимость оказания сотрудниками органов внутренних дел психологической помощи пострадавшим обусловлена, с одной стороны, предотвращением нарушений их поведения, а с другой – профилактикой психосоматических расстройств. Основными задачами психологической помощи являются: актуализация адаптивных и компенсаторных ресурсов граждан; мобилизация психологического потенциала личности пострадавших; преодоление негативных последствий чрезвычайных обстоятельств; оптимизация психического состояния и поведения человека.

Поведение человека во внезапно развившейся экстремальной ситуации во многом определяется эмоцией страха, которая до определенных пределов может считаться физиологически нормальной, поскольку она способствует экстренной мобилизации физического и психического состояния, необходимой для самосохранения. Психические расстройства, которые переживают люди в чрезвычайных ситуациях, зависят от: особенностей ситуации; специфики индивидуального реагирования на происходящее; содержания социально-организационных мероприятий и др.

В целом содержание беседы сотрудника полиции с гражданами в чрезвычайных ситуациях зависит от поведения граждан, которое наблюдает сотрудник полиции. В представленных далее алгоритмах деятельности сотрудника полиции, описание поведения граждан и внешней ситуации представлено в виде «фабулы» (от лат. «fabula» – рассказ, повествование)¹. В зависимости от описания ситуации, конкретизируется алгоритм действий сотрудника полиции, который представляет собой набор инструкций, команд и др., описывающих

¹ Белокурова С.П. Словарь литературоведческих терминов. – 2005.

порядок действий и особенности общения сотрудника полиции. Эффективность общения сотрудника полиции в чрезвычайных ситуациях зависит от того, насколько сотрудник полиции будет способен совладать с собственными психологическими переживаниями, чему способствуют методы психологической саморегуляции. Эффективность общения сотрудника органов внутренних дел зависит от усвоения специально подобранных слов, словосочетаний и предложений (вербальных формул), реализация которых позволит сотруднику полиции осуществлять эффективное общение.

При чрезвычайных ситуациях нервно-психические нарушения проявляются в широком диапазоне. Их тяжесть зависит от таких факторов как возраст, пол, уровень социальной адаптации, индивидуальных характерологических особенностей и др.¹.

Обобщенно, сотрудник полиции в чрезвычайных ситуациях может наблюдать относительно ограниченное число поведенческих реакций: «Галлюцинации, бред», «Ступор», «Апатия», «Двигательное возбуждение», «Агрессивное поведение», «Страх», «Нервная дрожь», «Плач», «Истерика», «Суицидальное поведение». Процедура оказания психологической помощи включает в себя: во-первых, диагностику психических состояний человека, переживающего или пережившего чрезвычайные или экстремальные ситуации; во-вторых, методы, техники, приемы психологической помощи.

Ситуация 1: «Галлюцинации, бред».

Фабула (оценка наличной ситуации): при общении сотрудника полиции с гражданином, пережившим чрезвычайную (экстремальных) ситуацию, пострадавший рассказывает о том, что он ощущает присутствие воображаемых объектов (слышит голоса, видит людей, чувствует запахи и др.), которые в данный момент реально не воздействуют на его органы чувств. Гражданин не контролирует свою речь, допускает ложные умозаключения. При общении с пострадавшим невозможно убедить его в ошибочности суждений.

Результат оценки: указанные симптомы свидетельствуют о наличии у пострадавшего *галлюцинаций и бреда*, которые появились вследствие переживания экстремальной ситуации, что привело к нервному перенапряжению, нарушению равновесия в организме, что

¹ Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – 2005. – 960 с.

в целом, отрицательно сказывается на его физическом и психическом здоровье.

Алгоритм действий:

– вызвать скорую помощь, указать, что пострадавший находится в психически неадекватном состоянии, сопровождающимся бредом и галлюцинациями;

– до прибытия скорой помощи наблюдать за поведением пострадавшего с целью недопущения нанесения вреда себе и окружающим.

Психологическая саморегуляция: перед подходом к гражданину (15-30 с), выполняется одновременно (Таблица 1).

Таблица 1

Дыхательные упражнения	Мышечная мобилизация	Идеомоторная техника	Техника самоприказов
Тонизирующее дыхание 2-3 цикла по схеме (глубокий вдох – задержка на вдохе – выдох); перед подачей команды для дозора – вдох, команда – на выдохе	2-3 цикла кратковременных напряжений – расслаблений мышц спины, рук, бедер, сжатие – расслабление кистей рук	Припомнить вербальные формулы	«Внимание!» «Наблюдать!» «Слушать!» «Не спорь!»

Порядок действий:

– ограничить доступ пострадавшего к предметам, представляющим потенциальную опасность;

– не оставлять пострадавшего одного;

– общаться с пострадавшим спокойным голосом, соглашаться с ним, не пытаться его переубедить (в данном случае переубедить его невозможно).

Ситуация 2: «Апатия».

Фабула (оценка наличной ситуации). Сотрудник полиции наблюдает за гражданином, который:

– переживает потерю близкого;

- не имеет возможности оказать помощь человеку, попавшему в чрезвычайные обстоятельства;
- перестает видеть смысл своей деятельности;
- не может справиться с какой-либо работой (выполнением какой-либо задачи, терпит неудачу и др.);
- устал после длительного напряженного рабочего дня либо периода.

У гражданина: речь медленная, с длинными паузами, слова и движения даются с трудом, эмоциональные проявления вялые, заторможенные, нет сил на проявление чувств. Гражданин жалуется: на ощущение пустоты, на безразличие к себе и окружающим, он ощущает усталость, у него нет желания говорить и двигаться.

Результат оценки наличной ситуации: данная форма поведения, по симптоматическим признакам, свидетельствует о наличии у пострадавшего **апатии**. В состоянии **апатии** человек может находиться от нескольких часов до нескольких недель. Если не принять меры по оказанию психологической помощи, то апатия может перейти в **депрессию**, которая сопровождается негативными эмоциональными переживаниями (страх, чувство вины, безразличие, ощущение беспомощности перед лицом жизненных трудностей и др.) и пассивностью поведения.

Алгоритм действий:

- вызвать скорую помощь, указать, что пострадавший находится в психически неадекватном состоянии апатии;
- по возможности – обеспечить отдых;
- до прибытия скорой помощи разговаривать с пострадавшим.

Психологическая саморегуляция: перед подходом к гражданину (15-30 с), выполняется одновременно (Таблица 2).

Таблица 2

Дыхательные упражнения	Мышечная мобилизация	Идеомоторная техника	Техника самоприказов
Тонизирующее дыхание 2-3 цикла по схеме (глубокий вдох – задержка на вдохе – выдох)	2-3 цикла кратковременных напряжений – расслаблений мышц спины, рук, бедер, сжатие – расслабление кистей рук	Припомнить вербальные формулы	«Внимание!» «Наблюдать!» «Слушать!» «Не спорь!» «Спокойно!»

Порядок действий:

- разговаривать с пострадавшим, задавать вопросы, стимулирующие мышление: «*Как тебя зовут?*»; «*Как ты себя чувствуешь?*»; «*Хочешь есть?*» и др.;
- обеспечить условия для отдыха и сна: проводить пострадавшего в спокойное, комфортное помещение (место), помочь ему удобно разместиться;
- при отсутствии возможности отдыха (ситуация развивается в общественном месте, в транспорте, на природе и др.) – разговаривать с пострадавшим, предложить выпить чай или кофе, помочь окружающим, нуждающимся в помощи.

Ситуация 3: «Ступор».

Фабула (оценка наличной ситуации): сотрудник полиции наблюдает за гражданином, который не реагирует на шум, свет, прикосновения, у него наблюдается спазм отдельных групп мышц, отсутствуют целенаправленные движения (застыл в определенной позе, испытывает оцепенение), молчит.

Результат оценки наличной ситуации: данная форма поведения, по симптоматическим признакам, свидетельствует о наличии у пострадавшего состояния «Ступора». Указанное состояние является защитной реакцией организма и может продолжаться как кратковременно – от нескольких минут, так и длительно – до нескольких часов. В силу того, что у пострадавшего контакт с окружающим миром «отсутствует», он не предпринимает действий, чтобы выйти из этого состояния, тем не менее у пострадавшего может сохраняться способность к восприятию, т.е. он может видеть, слышать и др. В случае несвоевременного оказания помощи, у пострадавшего может наступить состояние физического и психологического истощения, что как следствие: может привести к резкому ухудшению состояния здоровья; возникнут трудности при эвакуации пострадавшего из зоны чрезвычайной ситуации.

Алгоритм действий:

- вызвать скорую помощь, указать, что пострадавший находится в психически неадекватном состоянии ступора;
- по возможности – обеспечить отдых;
- до прибытия скорой помощи разговаривать с пострадавшим.

Психологическая саморегуляция: перед подходом к гражданину (15-30 с), выполняется одновременно (Таблица 3).

Таблица 3

Дыхательные упражнения	Мышечная мобилизация	Идеомоторная техника	Техника самоприказов
Тонизирующее дыхание 2-3 цикла по схеме (глубокий вдох – задержка на вдохе – выдох)	2-3 цикла кратковременных напряжений – расслаблений мышц спины, рук, бедер, сжатие – расслабление кистей рук	Припомнить порядок проведения массажа пострадавшего, представить его	«Внимание!» «Наблюдать!» «Слушать!» «Спокойно!»

Порядок действий:

– массировать кисть пострадавшего посредством сгибания пальцев обеих его рук, прижимая их к основанию ладони, при этом большие пальцы сгибать не следует;

– массировать пострадавшему биологически-активные точки, расположенные на лице (над зрачками ниже бровей; над глазами по середине лба; по центру лба, выше линии бровей), свободной рукой поддерживать голову, в районе затылка;

– говорить пострадавшему медленно и четко то, что может вызвать сильные эмоции (лучше негативные), до момента возникновения реакции выхода из оцепенения.

Ситуация 4. «Двигательное возбуждение».

Фабула (оценка наличной ситуации). Сотрудник полиции, выполняя оперативно-служебные задачи в зоне чрезвычайных ситуаций, наблюдает: пострадавший совершает бесцельные, внешне бессмысленные движения и действия; при общении, много разговаривает, его речь бессвязная и бессмысленная, зачастую громкая, с отсутствием пауз; не реагирует на замечания, просьбы, приказы; напоминает «животное, мечущееся в клетке».

Результат оценки наличной ситуации: данная форма поведения, по симптоматическим признакам, свидетельствует о наличии у пострадавшего состояния «двигательного возбуждения». В данном состоянии человек неадекватно воспринимает происходящее вокруг: не в состоянии определить источник опасности; не понимает где искать помощь, а также к кому можно обратиться за помощью; теряет

способность к логическому мышлению и принятию адекватных решений. В целом пострадавший может причинить вред себе и другим. Двигательное возбуждение обычно кратковременно, в последующем может перейти в реактивные образования (нервная дрожь, плачь), агрессивное поведение.

Алгоритм действий:

- вызвать скорую помощь, указать, что пострадавший находится в психически неадекватном состоянии двигательного возбуждения;
- по возможности – обеспечить отдых;
- до прибытия скорой помощи – изолировать пострадавшего от окружающих;
- разговаривать с пострадавшим.

Психологическая саморегуляция: перед подходом к гражданину (15-30 с), выполняется одновременно (Таблица 4).

Таблица 4

Дыхательные упражнения	Мышечная мобилизация	Идеомоторная техника	Техника самоприказов
Тонизирующее дыхание 2-3 цикла по схеме (глубокий вдох – задержка на вдохе – выдох)	2-3 цикла кратковременных напряжений – расслаблений мышц спины, рук, бедер, сжатие – расслабление кистей рук	Припомнить технику «захвата за корпус сзади»	«Внимание!» «Спокойно!» «Вперёд!» «Слушай!» «Не спорь!»

Порядок действий:

- принять меры для изоляции пострадавшего от окружающих, для чего, используя прием «захват за корпус сзади» (находясь сзади, захватить пострадавшего за корпус на уровне его груди), переместить его в отдельное помещение или подальше от людей;
- разговаривать с пострадавшим, при беседе не спорить с ним, избегать фраз, которые что-либо запрещают (фразы, начинающиеся частицей «не»: «не беги», «не лезь», «не размахивай руками», «не кричи», «не ори»);
- избегать фраз, которые в своем контексте предполагают постановку вопросов в агрессивной манере: «Куда лезешь?»; «Ты что делаешь?»; «Зачем ты это делаешь?»; «Ты что, не соображаешь, что творишь?» и др.;
- разговаривать с пострадавшим спокойным голосом, если знаете его имя, обратиться к нему по имени, спросить его узнает ли он

Вас: *«Сергей, ты меня узнаешь?»*; *«Тебе помощь нужна?»*; *«Ты можешь оказать мне помощь?»*;

– спрашивать пострадавшего о том, что он в данный момент чувствует: *«Ты хочешь, чтобы все прекратилось?»*; *«Ты хочешь убежать, спрятаться от происходящего?»*.

Ситуация 5: «Агрессивное поведение».

Фабула (оценка наличной ситуации): сотрудник полиции, выполняя оперативно-служебные задачи в зоне чрезвычайных ситуаций, наблюдает, что гражданин: раздражен, испытывает недовольство, гнев (по любому, даже незначительному поводу); наносит окружающим удары руками или какими-либо предметами; словесно оскорбляет окружающих, ругается; испытывает мышечное напряжение.

Результат оценки наличной ситуации: данная форма поведения, по симптоматическим признакам, свидетельствует о наличии у гражданина «агрессивного поведения». Агрессивное поведение является одной из форм, которую гражданин использует, находясь в состоянии «фрустрации», т.е. испытывает препятствия на пути удовлетворения потребностей (биологических, социальных и др.). Агрессивное поведение может сохраняться длительное время, и создавать неудобства, как для самого себя, так и для окружающих его людей. Если не оказать помощь разъяренному агрессивному гражданину, то это приведет к опасным последствиям. Снижение уровня субъективного контроля приведет к импульсивным (сознательно неконтролируемым) действиям: в результате чего гражданин может совершить правонарушение (нанесение телесных повреждений, нарушение общественного порядка, порче имущества, вандализм и др.), либо повредить самому себе.

Алгоритм действий:

- вызвать скорую помощь, указать, что пострадавший находится в психически неадекватном состоянии агрессии;
- постараться гражданина «изолировать» от окружающих;
- дайте возможность «выговориться» («выпустить пар»);
- разговаривать с гражданином.

Психологическая саморегуляция: перед подходом к гражданину (15-30 с), выполняется одновременно (Таблица 5).

Таблица 5

Дыхательные упражнения	Мышечная мобилизация	Идеомоторная техника	Техника самоприказов
Тонизирующее дыхание 2-3 цикла по схеме (глубокий вдох – задержка на вдохе – выдох)	2-3 цикла кратковременных напряжений – расслаблений мышц спины, рук, бедер, сжатие – расслабление кистей рук	Припомнить вербальные формулы	«Внимание!» «Слушай!» «Спокойно!» «Дистанция!»

Порядок действий:

– рекомендовать окружающим быть подальше от агрессивно настроенного человека, используя вербальные формулы: *«Проходите мимо»*; *«Видите человек расстроен, не стоит с ним разговаривать»*; *«Не обращайтесь внимания»*; *«Лучше Вам, отойти в сторону...»* и др.

– слушать гражданина – дайте возможность ему *«выговориться»* (*«выпустить пар»*);

– вывести человека из состояния агрессии используя метод *«постановки вопросов, стимулирующих мышление»*, задав вопросы: *«Ты что злишься?»*; *«Вы действительно хотите разнести все вдребезги?»*; *«Зачем ты хочешь это сломать?»*; *«Почему ты злишься?»*;

– не рекомендуется говорить в агрессивной манере. Например: произносить фразы *«Что же ты за человек!»*; *«Ты что, с ума сошел?»*; *«Да успокойся ты!»*; *«Ты что, не понимаешь, что тебе говорят?»* и др.;

– информировать о возможности наказания за агрессивные поступки: *«Ты понимаешь, что будешь наказан за свои поступки?»*; *«Ты понимаешь, что все что ты делаешь – снято на телефон, и тебя могут посадить...»*; *«Как минимум на штраф ты попал, что дальше, в клетку хочешь?»* и др.;

– старайтесь разрядить обстановку комментариями, используя прием *«юморизации»*: *«Ты так хорошо злишься, научи меня этому...»* и др.

Ситуация 6: «Страх».

Фабула (оценка наличной ситуации). Сотрудник полиции, выполняя оперативно-служебные задачи в зоне чрезвычайных ситуаций, наблюдает, что гражданин:

- отказывается садиться в машину, заходить в свою квартиру или в подъезд;
- внешне напряжен, мышцы лица неподвижны («маска» на лице);
- имеет учащенное сердцебиение и поверхностное дыхание;
- слабо контролирует свои действия.

Результат оценки наличной ситуации: данная форма поведения, по симптоматическим признакам, свидетельствует о наличии у гражданина состояния «страха». Страх, как реакция на происходящее событие может привести, с одной стороны, к неконтролируемой двигательной активности, бегству, с другой стороны, к возбуждению, агрессивному поведению, с третьей – может вызвать состояние ступора (оцепенения). При переживании состояния страха у человека ослабляется функция сознательного контроля как за своим поведением, так и за окружающей обстановкой. Как следствие, находящийся в состоянии страха, может нанести вред себе и представлять угрозу для окружающих.

Алгоритм действий:

- вызвать скорую помощь, указать, что пострадавший находится в психически неадекватном состоянии страха;
- разговаривать с пострадавшим до выхода его из состояния оцепенения (ступора).

Психологическая саморегуляция: перед подходом к гражданину (15-30 с), выполняется одновременно (Таблица 6).

Таблица 6

Дыхательные упражнения	Мышечная мобилизация	Идеомоторная техника	Техника самоприказов
Тонизирующее дыхание 2-3 цикла по схеме (глубокий вдох – задержка на вдохе – выдох)	2-3 цикла кратковременных напряжений – расслаблений мышц спины, рук, бедер, сжатие – расслабление кистей рук	Припомнить вербальные формулы представить порядок проведения массажа биологически-активных точек	«Внимание!» «Наблюдать!» «Слушать!» «Не спорь!» «Спокойно!»

Порядок действий:

- массировать кисть пострадавшего посредством сгибания пальцев обеих его рук, прижимая их к основанию ладони, при этом большие пальцы сгибать не следует;

– массировать пострадавшему биологически-активные точки, расположенные на лице (над зрачками ниже бровей, над глазами по середине лба, по центру лба, выше линии бровей), свободной рукой поддерживать голову в районе затылка;

– разговаривать с пострадавшим, задавать вопросы, стимулирующие мышление: «*Как тебя зовут?*»; «*Ты меня видишь?*»; «*Хочешь вместе пойдем?*» и др.;

– говорить с пострадавшим медленно и четко о том, что может вызвать положительные эмоции, до момента возникновения реакции выхода из оцепенения.

Ситуация 7: «Нервная дрожь».

Фабула (оценка наличной ситуации). Сотрудник полиции, выполняя оперативно-служебные задачи в зоне чрезвычайных ситуаций, наблюдает, что гражданин дрожит, не может удерживать в руках мелкие предметы и др.

Результат оценки наличной ситуации: данная форма поведения, по симптоматическим признакам, свидетельствует о наличии у гражданина состояния «нервной дрожи». Реакция нервной дрожи начинается, как правило, после экстремальной ситуации и может продолжаться длительное время, вплоть до нескольких часов. Нервная дрожь является неконтролируемой реакцией, т.е. гражданин не может по собственному желанию ее прекратить. В состоянии нервной дрожи действия гражданина деструктивны. Если реакцию нервной дрожи не остановить, то гражданин может начать испытывать мышечные боли, последствия могут проявиться на соматическом уровне в виде психосоматических заболеваний, таких как язва, гипертония и др.

Алгоритм действий:

– вызвать скорую помощь, указать, что пострадавший находится в психически неадекватном состоянии нервной дрожи;

– по возможности обеспечить отдых;

– до прибытия скорой помощи разговаривать с пострадавшим.

Психологическая саморегуляция: перед подходом к гражданину (15-30 с), выполняется одновременно (Таблица 7).

Таблица 7

Дыхательные упражнения	Мышечная мобилизация	Идеомоторная техника	Техника самоприказов
Тонизирующее дыхание 2-3 цикла по схеме (глубокий вдох – задержка на вдохе – выдох)	2-3 цикла кратковременных напряжений – расслаблений мышц спины, рук, бедер, сжатие – расслабление кистей рук	Припомнить вербальные формулы, представить действия по «усилению дрожи»	«Внимание!» «Наблюдать!» «Слушать!» «Не спорь!» «Спокойно!»

Порядок действий:

- попытаться «усилить дрожь» – если есть возможность взять за плечи и «встряхнуть» (3-10 с);
- чтобы пострадавший не принял Ваши действия как акт агрессии, необходимо с ним разговаривать, задавать вопросы, стимулирующие мышление: «*Как тебя зовут?*»; «*Ты меня видишь?*»; «*Смотри на меня*», «*Кто перед тобой?*» и др.;
- не рекомендуется обнимать либо прижимать пострадавшего к себе;
- говорить пострадавшему медленно и четко о том, что может вызвать положительные эмоции, до момента возникновения реакции выхода из состояния нервной дрожи;
- по возможности уложить пострадавшего, укрыть его чем-то теплым;
- дать кружку горячего, сладкого чая или кофе;
- после снятия симптомов нервной дрожи, человек испытывает состояние усталости и нуждается в отдыхе, поэтому необходимо обеспечить человеку состояние покоя, дать возможность поспать.

Ситуация 8: «Плач».

Фабула (оценка наличной ситуации): сотрудник полиции, выполняя оперативно-служебные задачи в зоне чрезвычайных ситуаций, наблюдает, что гражданин: либо плачет, либо готов заплакать – его губы подрагивают, при этом признаков возбуждения не наблюдается.

Результат оценки наличной ситуации: человек находится в состоянии стресса, он испытывает нервное напряжение, сильно переживает, внешне это проявляется реактивным образованием – «пла-

чем», либо готовностью заплакать. Данная реакция, как форма поведения, обладает успокаивающей функцией, так как во время плача в организме выделяются вещества, способствующие эмоциональной разрядке и облегчению. Внешне данная реакция обладает свойством «психологического заражения», т.е. если плачет один человек, то и другие пострадавшие могут начать плакать. Человек не должен сдерживать слезы, так как не будет происходить эмоциональной разрядки, однако, если состояние плача будет затягиваться, это будет свидетельствовать об усилении внутреннего напряжения и, как следствие, может нанести вред как физическому, так и психическому здоровью человека.

Алгоритм действий:

- вызвать скорую помощь, указать, что пострадавший находится в психически неадекватном состоянии плача;
- разговаривать с пострадавшим, дать ему возможность выговориться;
- массировать биологически активные точки;
- по возможности обеспечить отдых.

Психологическая саморегуляция: перед подходом к гражданину (15-30 с), выполняется одновременно (Таблица 8).

Таблица 8

Дыхательные упражнения	Мышечная мобилизация	Идеомоторная техника	Техника самоприказов
Тонизирующее дыхание 2-3 цикла по схеме (глубокий вдох – задержка на вдохе – выдох)	2-3 цикла кратковременных напряжений – расслаблений мышц спины, рук, бедер, сжатие – расслабление кистей рук	Припомнить вербальные формулы. Представить (проговорить) последовательность проведения массажа. Припомнить методику проведения «эмпатического слушания» и др.	«Внимание!» «Наблюдать!» «Слушать!» «Не спорь!» «Спокойно!»

Порядок действий:

- не рекомендуется сразу успокаивать пострадавшего и давать ему советы, напротив, ему необходимо дать возможность поплакать;
- взять пострадавшего за руку, положить свою руку ему на плечо, спину, погладить его по голове, по возможности, массировать по-

страдавшему биологически активные точки, расположенные на лице (над зрачками ниже бровей; над глазами посередине лба; по центру лба, выше линии бровей), свободной рукой поддерживать голову, в районе затылка;

– дать возможность пострадавшему выговориться, при этом использовать прием «эмпатического слушания», предполагающий демонстрацию сопереживания, а также прием «активного слушания», демонстрируя пострадавшему понимание его проблем: при этом рекомендуется в процессе рассказа кивать головой (подтверждая, что Вы понимаете пострадавшего), произносить слова и фразы: «Да»; «Как я Вас понимаю» и др., прием «перефразирования» («парафраз»), сущность которого заключается в повторе за пострадавшим отрывков фраз, в прямом, либо измененном виде, в которых он говорит о своих чувствах, проблемах.

Ситуация 9: «Истерика».

Фабула (оценка наличной ситуации). Сотрудник полиции, выполняя оперативно-служебные задачи в зоне чрезвычайных ситуаций, наблюдает, что гражданин: чрезмерно возбужден, демонстрирует множество движений, театральные позы, речь его эмоционально насыщенная, сопровождается криками, смехом, плачем, агрессией, поломкой или разбрасыванием предметов.

Результат оценки наличной ситуации: данная форма поведения, по симптоматическим признакам, свидетельствует о наличии у гражданина «истерики». Реакция истерики начинается, как правило, после экстремальной ситуации и может длиться от нескольких минут до нескольких часов. Данная реакция является защитной формой поведения на обстоятельства, связанные с пережитой экстремальной ситуацией. Поведение гражданина достаточно выразительно, театрально, оно характеризуется склонностью к преувеличению, фантазированию, резонерству, в своих действиях он руководствуется чувствами, а не рассудком, т.е. у гражданина сознательный контроль поведения ослаблен. Гражданин, находящийся в состоянии истерики, затрудняет деятельность по ликвидации последствий экстремальных ситуаций. Если истерика продолжается длительное время, то она может перейти в состояние аффекта, при котором человек может нанести вред себе и другим людям.

Алгоритм действий:

- вызвать скорую помощь, указать, что пострадавший находится в психически неадекватном состоянии «истерики»;
- создать спокойную обстановку, по возможности изолировать гражданина от других людей;
- до прибытия скорой помощи разговаривать с пострадавшим.

Психологическая саморегуляция: перед подходом к гражданину (15-30 с), выполняется одновременно (Таблица 9).

Таблица 9

Дыхательные упражнения	Мышечная мобилизация	Идеомоторная техника	Техника самоприказов
Тонизирующее дыхание 2-3 цикла по схеме (глубокий вдох – задержка на вдохе – выдох)	2-3 цикла кратковременных напряжений – расслаблений мышц спины, рук, бедер, сжатие – расслабление кистей рук	Припомнить вербальные формулы	«Внимание!» «Наблюдать!» «Слушать!» «Не спорь!» «Спокойно!»

Порядок действий:

- удалить посторонних людей («зрителей»);
- создать спокойную обстановку;
- эмоционально не реагировать, дать возможность «выговориться»;
- не отвечать эмоционально на слова и действия человека;
- не идти на поводу у пострадавшего, не потакать его желаниям;
- разговаривать с пострадавшим уверенным тоном, короткими понятными фразами: «*Выпей воды*», «*Умойся*» и др.
- на повышенных тонах «дать указание» что он должен делать: «*Хватить орать*»; «*Станьте здесь и не дергайтесь*»);
- неожиданно совершить практические действия, выходящие за рамки словесного общения: дать пощечину, облить водой, уронить предмет (желательно с грохотом);
- после прекращения истерики, по возможности отвести пострадавшего в спокойное место, дать успокоительного, уложить пострадавшего спать.

Ситуация 10: «Суицидальное поведение» – 1.

Фабула (оценка наличной ситуации). Сотрудник полиции обратил внимание на гражданина, который находится на краю крыши дома (на мосту, на парапете и др.), пытается совершить «прыжок»:

Результат оценки наличной ситуации: гражданин может совершить попытку суицида.

Алгоритм действий:

– если сотрудник полиции находится на удалении от гражданина – сообщить в дежурную часть ОВД, вызвать скорую помощь, вызвать МЧС;

– по возможности удалить посторонних людей («зрителей»);

– разговаривать, отвлекать внимание суицидента до прибытия скорой помощи (МЧС).

Психологическая саморегуляция: перед подходом к гражданину (15-30 с), выполняется одновременно (Таблица 10).

Таблица 10

Дыхательные упражнения	Мышечная мобилизация	Идеомоторная техника	Техника самоприказов
Тонизирующее дыхание 2-3 цикла по схеме (глубокий вдох – задержка на вдохе – выдох)	2-3 цикла кратковременных напряжений – расслаблений мышц спины, рук, бедер, сжатие – расслабление кистей рук	Припомнить вербальные формулы	«Внимание!» «Не спорь!» «Спокойно!»

Порядок действий:

Если сотрудник полиции находится рядом – захватить за корпус сзади, оттащить назад, прижать к земле, одновременно разговаривать (успокаивать его):

– «Парень, ты меня слышишь?»;

– «Как тебя зовут?»;

– «Прошу тебя, не спеши»;

– «Поговори со мной»;

– «Тебе рано умирать, у тебя жизнь впереди»;

– «Говори со мной, я тебя слушаю»;

– «Ты меня слышишь?»;

- «Я понимаю – у тебя что-то случилось, я смогу тебе помочь, расскажи об этом»;
- «Давай я тебе сделаю чай, поговорим о тебе, обо мне»;
- «У тебя что-то не получается – но жизнь на этом не заканчивается»;
- «Я вижу ты молодой, сильный, здоровый человек»;
- «У тебя что-то случилось, давай погорим об этом»;
- «У меня тоже была такая ситуация»;
- «Расскажи о себе»;
- «У меня был друг, у него была точно такая ситуация как у тебя – он справился, представляешь, и ты справишься» и др.

Ситуация 11. «Суицидальное поведение» – 2.

Фабула (оценка наличной ситуации). Сотрудник полиции обратил внимание на гражданина, который находится на краю платформы железнодорожного вокзала, он взволнован, слегка суетлив, часто подходит к краю парапета, взгляд притуплен, ручная кладь (сумка, барсетка, пакет и др.) у него отсутствует, при приближении поезда (нарастание звука) – подходит к краю платформы.

Результат оценки наличной ситуации: гражданин может совершить попытку суицида.

Алгоритм действий:

- если сотрудник полиции находится рядом – захватить за корпус сзади, оттащить назад, прижать к земле, одновременно разговаривать (успокаивать его);
- сообщить в дежурную часть ОВД, вызвать скорую помощь, вызвать наряд МЧС;
- разговаривать, до прибытия полиции (МЧС, скорой помощи) (Таблица 11).

Таблица 11

Дыхательные упражнения	Мышечная мобилизация	Идеомоторная техника	Техника самоприказов
Тонизирующее дыхание 2-3 цикла по схеме (глубокий вдох – задержка на вдохе – выдох); перед движением – вдох, с движением – выдохе	1-2 цикла кратковременных напряжений – расслаблений мышц спины, рук, бедер, сжатие-расслабление кистей рук	Припомнить захват за корпус вербальные формулы	«Внимание!» «Спокойно!»

Психологическая саморегуляция: перед подходом к гражданину (3-5 с), выполняется одновременно.

Порядок действий:

Оттянуть (оттащить) гражданина от края платформы, разговаривать с ним, используя вербальные формулы:

- *«Парень, ты меня слышишь?»;*
- *«Как тебя зовут?»;*
- *«Тебе рано умирать, у тебя жизнь впереди»;*
- *«Поговори со мной»;*
- *«Говори со мной, я тебя слушаю»*
- *«Ты меня слышишь?».*

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Александров Ю.И. Основы психофизиологии. – М.: Инфра-М, 1997. – 431 с.
2. Анцупов А.Я. Конфликтология в схемах и комментариях: учебное пособие / А.Я. Анцупов, С.В. Баклановский. – СПб.: Питер, 2009. – 304 с.
3. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. – Л.: Наука, 1988. – 248 с.
4. Бочарова С.П. Память в процессах обучения и профессиональной деятельности. – Тернополь: «Астон», 1996. – 351 с.
5. Василюк Ф.Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. – М.: МГУ, 1984. – 200 с.
6. Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации человека. – М.: Моск ун-т, 1990. – 284 с.
7. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 112 с.
8. Дьяченко М.И. Психологические проблемы готовности к деятельности / М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович. – Мн.: Изд-во БГУ, 1976. – 176 с.
9. Злоказов К.В. Памятка сотруднику полиции о способах психологической саморегуляции: памятка / К.В. Злоказов, Р.И. Степанов, В.В. Шаламов. – М.: ДГСК МВД России, 2015. – 32 с.
10. Караяни А.Г. Психология общения и переговоров в экстремальных условиях: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальностям «Юриспруденция», «Правоохранительная деятельность» / А.Г. Караяни, В.Л. Цветков. – М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2014. – 247 с.
11. Коган Б.М. Стресс и адаптация. – М.: Знание, 1980. – 64 с.
12. Конопкин О.А. Психические механизмы регуляции деятельности. – М.: Наука, 1984. – 256 с.
13. Короленко Ц.П. Психофизиология человека в экстремальных условиях. – Л.: Медицина, 1978. – 271 с.
14. Литвин Д.В. Формирование у сотрудников полиции специальных навыков, необходимых для несения службы в экстремальных ситуациях: учебно-методическое пособие / А.И. Кузнецов, Д.В. Литвин, Р.С. Ахметов, С.В. Украинский. – М.: ДГСК МВД России, 2016. – 80 с.
15. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – М.: Эксмо, 2005. – 960 с.

16. Плиско В.И. Обучение сотрудников действиям в экстремальных условиях на занятиях по рукопашному бою / В.И. Плиско, В.В. Крутов. – К.: РИО МВД СССР, 1987. – 36 с.

17. Профессиональное обучение сотрудников органов внутренних дел (профессиональная подготовка полицейского). Часть 1: учебник / под общей редакцией В.Л. Кубышко. – М.: ДГСК МВД России, 2015. – 232 с.

18. Профессиональное обучение сотрудников органов внутренних дел (профессиональная подготовка полицейского). Часть 2: учебник / под общей редакцией В.Л. Кубышко. – М.: ДГСК МВД России, 2015. – 320 с.

19. Профессионально-психологическая подготовка: курс лекций / сост. А.С. Бондаренко, А.И. Тузов. – Краснодар: Краснодар. ун-т МВД России, 2014. – 154 с.

20. Психические состояния: хрестоматия / сост. Л.В. Куликов. – СПб.: Питер, 2000. – 490 с.

21. Психология экстремальных ситуаций: хрестоматия / сост. А.Е. Тарас, К.В. Сельченко. – М.: АСТ, МН.: Харвест, 2002. – 480 с.

22. Столяренко А.М. Экстремальная психопедагогика. – М.: ЮНИТА-ДАНА, 2002. – 607 с.

23. Таганова А.А. Психологические особенности действий в местах массового скопления людей: памятка. – М.: ДГСК МВД России, 2011. – 80 с.

24. Тімченко О.В. Психологічні детермінанти загибелі та поранень працівників органів внутрішніх справ: монографія / В.О. Лефтеров, О.В. Тімченко. – Донецьк: ДІВС МВС України, 2002. – 324 с.

25. Цветков В.Л. Психологическая подготовка сотрудников полиции: учебное пособие / В.Л. Цветков, А.Ю. Федотов, Т.А. Хрусталева, Ю.В. Николаева, Е.В. Скворцова. – М.: ДГСК МВД России, 2016. – 64 с.

26. Черепанова Е.М. Психологический стресс. – М.: Издательский центр «Академия», 1997. – 96 с.

27. Чуносков М.А., Царева. Е.С. Профессионально-психологическая подготовка сотрудников ОВД: учебное пособие Симферополь: Крымский филиал Краснодарского университета МВД России, 2017. – 108 с.

28. Чуфаровский Ю.В. Психология оперативно-разыскной и следственной деятельности: учебное пособие. – М.: Проспект, 2016. – 208 с.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1. Профессиональное общение сотрудника ОВД: понятие виды	5
2. Методы психологической саморегуляции при осуществлении общения.....	11
3. Чрезвычайные ситуации в деятельности сотрудников ОВД	37
4. Способы оказания экстренной психологической помощи гражданам в чрезвычайных ситуациях.....	42
Список использованных источников.....	60

Учебное издание

Чуносков Михаил Александрович
Царева Екатерина Сергеевна

**МЕТОДЫ ОБЩЕНИЯ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ
ВНУТРЕННИХ ДЕЛ С ГРАЖДАНАМИ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ
СИТУАЦИЯХ**

Методические рекомендации

Редактор А.В. Гончарова

ISBN 978-5-9266-1787-7



Подписано в печать 20.05.2021. Формат 60x84 1/16.
Усл. печ. л. 3,7. Тираж 50 экз. Заказ 65.

Крымский филиал Краснодарского университета МВД России.
295093, г. Симферополь, ул. академика Х.Х. Стевена, дом 14.

