

Рецензенты:

В.М. Крук, доктор психологических наук, профессор
(Департамент государственной службы и кадров МВД России);

М.И. Марьин, доктор психологических наук, профессор,

В.В. Вахнина, кандидат психологических наук, доцент;

В.И. Черненилов, кандидат психологических наук, доцент,
Заслуженный работник высшей школы Российской Федерации
(Академия управления МВД России);

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

А.С. Душкин, кандидат психологических наук, доцент
(Санкт-Петербургский университет МВД России);

Н.М. Кузнецова, кандидат психологических наук
(ФКУ НИЦ БДД МВД России).

Цветков В.Л.

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

В пособии рассматриваются вопросы психологической подготовки сотрудников полиции, деятельность которых характеризуется наличием таких стресс-факторов, как повышенная ответственность, неопределенность информации, дефицит времени, опасность для здоровья и психические перегрузки на работе. Изучение основ профессиональной психологии способствует формированию психической готовности сотрудников полиции к различным ситуациям профессиональной деятельности, а также развитию у сотрудников психологических качеств, необходимых для эффективного выполнения служебных задач.

Предназначено для курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России, сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.

© ДГСК МВД России, 2016

© Московский университет МВД России
имени В.Я. Кикотя, 2016

© ООО ИПК «Медиа-Принт», макет, оформление,
2016

Какие действия помогают ослабить стресс:

Старайтесь сосредоточиться на контроле за своими действиями

Делайте все как можно более точно

Стремитесь контролировать не только себя, но и окружающих, ситуацию в целом

Постарайтесь увидеть себя со стороны

Попытайтесь представить со стороны всю ситуацию

Не поддавайтесь эмоциям, прикажите себе думать над своей задачей, для этого задайте себе три вопроса:

Кто я? Где я нахожусь? Какова моя задача (что я должен делать)?

Чтобы прийти в себя, постарайтесь вслух (если это возможно) описать себе ситуацию, в которой вы оказались, но не давайте ей эмоциональных оценок

Постарайтесь воспринимать все окружающее сразу целиком

Что делать в ситуации сверхстресса:

Если Вы потеряли на какое-то время чувствительность к воздействию внешних раздражителей или утратили способность к контролю над эмоцией страха, путем физического воздействия причините себе боль и сконцентрируйтесь на ее ощущении

Если Вами овладела растерянность, постарайтесь почувствовать положение своего тела в пространстве, сосредоточьтесь на ощущениях, которые приходят от позиции тела, температуры воздуха, давления окружающих предметов

Если Вы не можете сосредоточить свое внимание на чем-либо — попробуйте обратиться к самому себе по имени или решить несколько простейших математических задач

Рис 3.4. Правила поведения сотрудника полиции в ситуации стресса

Психическая саморегуляция предполагает реализацию задачи осуществления осознанного (прямого или косвенного) контроля и регуляции психофизиологических процессов. Это позволяет расширить приспособительные возможности индивида, дать ему дополни-

тельные средства управления своими эмоциональными реакциями, уровнем мобилизованности и работоспособности при решении той или иной задачи, значительно повысить эффективность процесса восстановления и активации различных систем организма. Особую роль психическая саморегуляция может сыграть в деле психологической помощи сотрудникам ОВД, реализуя как профилактический, так и собственно психотерапевтический и реабилитационный аспекты. Сотруднику полиции необходимо использовать возможности психической саморегуляции в профессиональной деятельности (рис. 3.5).

Обеспечение необходимого для деятельности психофизического ресурса, повышение работоспособности, формирование способности к быстрому восстановлению
Повышение психологической устойчивости к стрессовому воздействию, эффективному преодолению последствий психологической травматизации
Контроль и управление эмоциональными состояниями повседневной и профессиональной деятельности
Целенаправленная активация необходимых для деятельности физиологических и психических процессов, развитие способности к оптимизации психического состояния в деятельности
Гармоничное развитие волевой сферы, уменьшение вероятности ауотравматизации при реализации деятельности, требующей экстремальных волевых усилий

Рис. 3.5. Возможности психической саморегуляции

Механизмы саморегуляции весьма разнообразны, однако основаны на общих принципах (рис. 3.6).

Учеными психологами и медиками предпринимаются различные попытки классифицировать методы саморегуляции по различным основаниям. Одной из интересных, является попытка классификации методов саморегуляции по способу формулирования задач и управлению психическим состоянием в процессе саморегуляции (рис. 3.7).

Наиболее известными, доступными и эффективными средствами регуляции психической деятельности являются способы самовоздействия, направленные на улучшение психического состояния человека. К ним относятся как простые приемы: дыхательные

Цветков Вячеслав Лазаревич,
доктор психологических наук, профессор;
Федотов Андрей Юрьевич,
кандидат психологических наук, доцент;
Хрусталева Татьяна Александровна,
кандидат психологических наук, доцент;
Николаева Юлия Валерьевна,
кандидат психологических наук;
Скворцова Елена Викторовна,
кандидат психологических наук;
(Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя)

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

Учебное пособие

Оригинал-макет
Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя

Ответственный за выпуск *Е.И. Фельдман*
Технический редактор *Л.Д. Давидович*
Корректор *Ю.И. Свердлова*
Компьютерная верстка *Л.В. Заславский*

Подписано в печать 19.09.2016
Формат 60×90¹/₁₆. Бумага офсетная. Печ. л. 4,0. Тираж 4433 экз.
Заказ № 3825.

Макет подготовлен и отпечатан ООО ИПК «Медиа-Принт»
143200, г. Можайск, ул. Мира, 93.