

**МИНИСТЕРСТВО ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
КАЗАНСКИЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ**

**Уразаева Г.И.**

# *Психологическая подготовка. Психологический практикум*

Учебное пособие



Казань 2020

**Р е ц е н з е н т ы:**

кандидат психологических наук, доцент,  
действительный член Профессиональной психотерапевтической лиги  
Европейской ассоциации психотерапии Т.В. Мальцева  
(Академия управления МВД России)

кандидат юридических наук, доцент М.В. Баранчикова  
(Орловский юридический институт МВД России им. В.В. Лукьянова)

**У 68            Уразаева Г.И.**

Психологическая подготовка. Психологический практикум:  
учебное пособие / Г.И. Уразаева. – Казань: КЮИ МВД России,  
2020. – 113 с.

В учебном пособии дана характеристика сущности и особенностей психологической подготовки как важного направления в системе профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел. Рассматриваются особенности и характеристика профессиональной служебной деятельности сотрудников, методы и приемы развития профессионально-важных качеств сотрудника в контексте возможностей психологической саморегуляции как основного субъективного фактора предупреждения профессиональной деформации и развития личности сотрудника органов внутренних дел.

Содержание пособия разработано в соответствии с Федеральным законом № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования ФГОС ВПО по данному направлению подготовки (специальности), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 декабря 2016 года № 1511, Приказом Минобрнауки России №1367 от 19.12.2013 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры».

Учебное пособие предназначено для слушателей факультета первоначальной профессиональной подготовки и переподготовки, повышения квалификации Казанского юридического института МВД России, прежде всего для лиц рядового состава и младшего начальствующего состава, впервые принятых на службу в органы внутренних дел Российской Федерации по должности служащего «Полицейский». Пособие может представлять интерес и практическую ценность для курсантов очной формы обучения по специальностям 40.05.01 – Правовое обеспечение национальной безопасности и 40.05.02 – Правоохранительная деятельность, а также слушателей заочной формы обучения по направлению подготовки 40.03.01 – Юриспруденции, и по специальности 40.05.02 – Правоохранительная деятельность, для преподавателей, практических психологов и других специалистов системы высшего образования, сотрудников правоохранительных органов.

**ББК 88.47**

© КЮИ МВД России, 2020

© Уразаева Г.И., 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1. Психологическая характеристика профессиональной служебной деятельности сотрудника органов внутренних дел Российской Федерации.....	13
2. Приемы психологической саморегуляции сотрудника органов внутренних дел Российской Федерации полиции на районном уровне.....	36
3. Психологический практикум.....	75
Заключение.....	108
Список использованных источников.....	112

*Все дело в мыслях. Мысль — начало всего. И мыслями можно управлять.  
И поэтому главное дело совершенствования: работать над мыслями.*

*Лев Толстой*

## **ВВЕДЕНИЕ**

Одним из ведущих направлений совершенствования деятельности органов внутренних дел является психологическая подготовка сотрудников.

*Целью психологической подготовки сотрудников органов внутренних дел является формирование у них готовности действовать профессионально грамотно, четко, с высокой работоспособностью в любых сложных условиях служебной деятельности<sup>1</sup>.*

Оперативно-служебная деятельность предъявляет особые требования к личностным качествам сотрудников, в первую очередь, к профессионально важным. Особенности этой деятельности требуют развития эмоционально-волевой устойчивости у сотрудников, формирования у них психологической надежности при воздействии стрессовых факторов.

Основные задачи психологической подготовки заключаются в том, чтобы:

- повысить психологическую устойчивость сотрудников органов внутренних дел к действию стресс-факторов и их сочетаний, типичных для органов внутренних дел;
- развить у сотрудников психологические качества, сформировать особые характеристики навыков и умений, способствующих высокоэффективному выполнению всех профессиональных действий в любых сложных и опасных условиях оперативно-служебной деятельности.

Психологическая подготовленность является комплексным слагаемым профессионального мастерства сотрудников. Это совокупность сформированных и развитых психологических характеристик сотрудника, отвечающих специфичным и важным психологическим особенностям оперативно-служебной деятельности и выступающих одной из необходимых предпосылок ее осуществления. Она складывается из четырех групп компонентов:

- профессионально-психологической ориентированности и чувствительности сотрудника (стремление, интерес и умение понимать психологические аспекты ситуаций и людей, с которыми он имеет дело, умение разобраться в них);

---

<sup>1</sup>Асямов С.В., Пулатов Ю.С.  
Профессионально-психологический тренинг сотрудников органов внутренних дел.  
Ташкент, 2002. – URL: <http://yurpsy.com/files/ucheb/tren/02.htm>

- подготовленности сотрудника по психологическим аспектам эффективности профессиональных действий и тактики, проявляющейся в понимании психологических условий эффективности профессиональных действий и умении обеспечивать их создание; умелом использовании психологических средств реализации профессиональных действий речевых и неречевых, в умелом применении всего комплекса психологических приемов, обеспечивающих более высокую эффективность решения оперативно-служебных задач;

- развитой профессиональной наблюдательности и памяти сотрудника (включает умение применять психологически обоснованные приемы и правила для повышения эффективности профессионального наблюдения, развитой профессиональной внимательности, натренированности органов чувств и восприятий, натренированности в быстром, полном и точном запоминании, хорошем сохранении в памяти и правильном воспроизведении значимой для решаемых задач информации);

- психологической устойчивости (выражается в способности сотрудника действовать спокойно и уверенно в психологически сложных, эмоционально напряженных, опасных и ответственных ситуациях оперативно-служебной деятельности).

Психологическая подготовленность существенно повышает профессиональное мастерство сотрудника. Научные данные и имеющийся положительный опыт указывают на необходимость введения специальных задач, форм и методов целенаправленного повышения психологической подготовленности в системе профессионального обучения. Психологическая подготовка ныне - важный вид профессиональной подготовки в органах внутренних дел.

*Психологическая подготовка сотрудников органов внутренних дел - это специально организованный, целенаправленный процесс воздействия на сотрудников по формированию, развитию и активизации необходимых качеств, обуславливающих успешное, эффективное выполнение оперативно-служебных задач.*

Сама психологическая подготовка обусловлена особенностями служебной деятельности сотрудников. В соответствии с этим содержание психологической подготовки должно характеризоваться четко выраженной профессиональной направленностью.

К содержанию психологической подготовки сотрудников можно отнести следующее:

- формирование психологической готовности к борьбе с преступностью;

- развитие психологической ориентированности в различных аспектах специфической оперативно-служебной деятельности;

- формирование и развитие профессионально значимых познавательных качеств;

- совершенствование и развитие навыков и умений установления психологического контакта с различными категориями граждан;
- формирование навыков ролевого поведения в различных ситуациях оперативно-служебной деятельности;
- совершенствование умений применять психолого-педагогические приемы воздействия в сложных, конфликтных ситуациях общения с гражданами;
- формирование психологической устойчивости умения владеть собой в напряженных ситуациях оперативно-служебной деятельности;
- развитие положительных эмоционально-волевых качеств личности, обучение сотрудников приемам саморегуляции и самоуправления;
- формирование волевой активности и навыков волевых действий;
- подготовка к психическим перегрузкам в работе.

**Формирование психологической готовности к борьбе с преступностью.** По всей видимости, это является самым важным в психологической подготовке. Главное здесь - формирование профессиональной направленности сотрудников, развитие у них стойких профессиональных интересов к профессиональной деятельности.

Это также предполагает формирование у сотрудников нетерпимости к всякого рода правонарушениям, стойкой привычки безоговорочного исполнения правовых норм, обостренного чувства правды, справедливости и законности.

**Развитие психологической ориентированности в различных аспектах специфической оперативно-служебной деятельности.** Это предполагает ознакомление сотрудников с основами психологии, формирование у них навыков и привычек учитывать психологию людей, групп в своей работе. Ориентированность в психологических аспектах оперативно-служебной деятельности предполагает знание и учет сотрудниками психологических особенностей проводимых следственных, оперативно-розыскных и иных действий.

**Формирование и развитие профессионально значимых познавательных качеств.** Эти качества обеспечивают эффективность познавательной деятельности сотрудников. К ним относят профессиональную чувствительность, восприятие, наблюдательность, память, мышление, воображение. Специальные упражнения и тренировки по развитию этих качеств предполагают овладение сотрудниками основными приемами и знаниями определенных правил повышения эффективности запоминания, сохранения и воспроизведения профессионально значимой информации, развития логического мышления и творческого воображения. Проведенные исследования (Столяренко А.М., Волков А.А., Сапарин О.Е., наши собственные) показывают, что целеустремленное развитие перечисленных качеств с помощью практических занятий и специальных тренировок позволяет улучшить показатели их развития в 2-3 раза.

**Совершенствование и развитие навыков и умений установления психологического контакта с различными категориями граждан.** Деятельность сотрудника органов внутренних дел немыслима без постоянного общения с различными категориями граждан (потерпевшими, свидетелями, подозреваемыми, подучетными и т.д.). От умения сотрудников общаться с ними, устанавливать психологический контакт, доверительные отношения, зависит качество получаемой оперативно значимой информации, что в свою очередь влияет на успешность деятельности в целом. В ходе психологической подготовки сотрудники должны овладеть системой методов и приемов установления психологического контакта. У них должны быть сформированы умения быстро устанавливать контакт с незнакомыми людьми и располагать их к себе, умение выслушивать людей, умение преодолевать психологические барьеры в процессе общения. Психологическая подготовка предполагает усвоение сотрудниками определенных правил, которые позволяют облегчить процесс установления психологического контакта.

**Формирование навыков ролевого поведения в различных ситуациях оперативно-служебной деятельности.** Важным компонентом профессионального мастерства сотрудника органов внутренних дел являются навыки ролевого поведения, которые используются с целью добывания необходимой для раскрытия или предупреждения преступлений информации. В этой связи, в ходе психологической подготовки сотрудники должны вырабатывать умения маскировать свою принадлежность к органам внутренних дел, свои действительные качества и состояния, цели общения.

**Совершенствование умений применять психолого-педагогические приемы воздействия в сложных, конфликтных ситуациях общения с гражданами.** Конфликтные ситуации в процессе общения с гражданами являются наиболее типичными для деятельности сотрудников органов внутренних дел. Поэтому весьма важным является формирование у сотрудников умения нейтрализовать конфликтную ситуацию, обучение их способам разрешения конфликтов. Эффективность деятельности сотрудников во многом зависит и от умелого использования определенных методов психолого-педагогического воздействия на людей, таких как убеждение, внушение, принуждение, стимулирование. У сотрудников должны вырабатываться и навыки использования различных тактических приемов поведения в ситуации конфликтного поведения, в частности и использования конфликтной ситуации в оперативных целях.

**Формирование психологической устойчивости умения владеть собой в напряженных ситуациях оперативно-служебной деятельности.** В повседневной практической работе сотрудники подвергаются воздействию многих неблагоприятных психологических обстоятельств, которые могут влиять на качество выполнения профессиональных действий. И психологическая устойчивость рассматривается как один из важнейших показателей психологической подготовленности, которая проявляется в способности сотрудников не поддаваться воздействию негативных

обстоятельств. Здесь важно формирование знаний и умений предвидеть эти трудности при решении оперативно-служебных задач. Формирование психологической устойчивости способствует натренированности сотрудников в безукоризненном выполнении профессиональных действий в условиях максимальных психологических трудностей, что может достигаться путем моделирования напряженности в процессе тренировок и практических занятий.

**Развитие положительных эмоционально-волевых качеств личности, обучение сотрудников приемам саморегуляции и самоуправления.** Формирование психологической устойчивости и умения владеть собой в напряженных ситуациях предполагает выработку у сотрудников определенных эмоционально-волевых качеств личности, таких как ответственность, стойкость к неудачам, склонность и устойчивость к риску, самообладание, выдержка и т.д. Сотрудник должен владеть приемами самоконтроля поведения, управлять своим поведением и эмоциями. В процессе занятий и тренировок сотрудники должны овладеть приемами саморегуляции, снятия нервного напряжения, активизации внутренних ресурсов на выполнение поставленной задачи.

**Формирование волевой активности и навыков волевых действий.** В практической деятельности сотрудникам органов внутренних дел приходится сталкиваться с различными трудностями, препятствиями, которые затрудняют качественное выполнение работы, а порой и препятствуют достижению поставленной цели. В этих ситуациях им приходится проявлять волевую активность, побуждающую их на преодоление этих трудностей и препятствий. Развитию навыков волевых действий способствует включение в процесс занятий определенных элементов, помех, препятствующих реализации поставленной задачи. Опыт волевой активности, накопленный в процессе таких тренировок, будет влиять на развитие воли, волевых качеств личности.

**Подготовка к психическим перегрузкам в работе.** Деятельность сотрудников органов внутренних дел характеризуется также тем, что воздействующие на них различные факторы, зачастую носят стрессовый характер, приводят к чрезмерным нагрузкам и перегрузкам нервной системы. Это в свою очередь сказывается на эффективности осуществляемой ими деятельности. Поэтому необходимо, чтобы сотрудники были ознакомлены с основными закономерностями протекания этих процессов и приемами (в частности, приемами психорегулирующей тренировки), которые позволяют в короткое время восстановить работоспособность и снять излишнее психическое напряжение.

Можно с уверенностью говорить о том, что правоохранительная деятельность относится к числу профессий повышенного риска и характеризуется одним из наиболее высоких уровней экстремальности и профессионального стресса. Число экстремальных ситуаций в правоохранительной деятельности многократно возросло на исходе XX века не только в России и в странах СНГ, но за рубежом. Возрастают требования к профессионализму и психологической подготовленности всего личного состава



правоохранительных органов и их специальных подразделений (полиции, представителей миротворческих воинских контингентов и др.), занятых предупреждением, пресечением и расследованием наиболее дерзких и масштабных преступлений, ведущих к гибели сотен и тысяч мирных граждан. Психологические трудности, возникающие при решении задач подразделениями ОВД и существенно снижающие эффективность их деятельности, требуют проведения особого вида профессионально-психологической подготовки - профессиональной экстремально-психологической подготовки, нацеленной на достижение высокого уровня психологической подготовленности сотрудников и функциональных групп к жизнедеятельности в экстремальных ситуациях.

И чрезвычайные, и кризисные ситуации создают особые (или экстремальные) условия для деятельности всех органов государственной власти и управления, в том числе - для правоохранительных органов, требуют принятия заблаговременных организационно-правовых мер и управленческих решений, планирования и отработки государственной системы управления, должного ресурсного обеспечения, включая специальную (экстремальную) профессиональную и психологическую подготовку личного состава.

**Целью психологической подготовки<sup>2</sup>** является формирование у сотрудников готовности к успешному преодолению психологических трудностей оперативно-служебной деятельности и применению психологических знаний и умений для эффективного выполнения своих обязанностей в любой оперативной обстановке. На занятиях по профессиональной психологической подготовке со старшим, средним, младшим начальствующим и рядовым составом по направлениям его оперативно-служебной деятельности изучаются и формируются:

- Необходимые психологические знания для адекватной оценки и учета психологических аспектов оперативно-служебной деятельности;
- Профессионально важные психологические качества (эмоциональная устойчивость, наблюдательность, память, мышление, внимание и другие);
- Психологическая устойчивость для преодоления трудностей профессиональной деятельности, в том числе в экстремальных условиях;
- Психологическая готовность к применению огнестрельного оружия;
- Умение использовать психологические приемы для повышения эффективности решения оперативно-служебных задач.

**Психолого-педагогическая компетентность** сотрудника органа внутренних дел определяется как максимально адекватная, пропорциональная совокупность профессиональных, коммуникативных, личностных свойств личности, позволяющая достигать качественных результатов в процессе

---

<sup>2</sup>[https://xn--c1abt1a.xn--b1aew.xn--p1ai/department/Upravlenie\\_organizacii\\_moralno\\_psihologi/Otdel\\_organizacii\\_psihologicheskoy\\_rabot/Psihologicheskaja\\_podgotovka](https://xn--c1abt1a.xn--b1aew.xn--p1ai/department/Upravlenie_organizacii_moralno_psihologi/Otdel_organizacii_psihologicheskoy_rabot/Psihologicheskaja_podgotovka)

plai/department/Upravlenie\_organizacii\_moralno\_psihologi/Otdel\_organizacii\_psihologicheskoy\_rabot/Psihologicheskaja\_podgotovka

деятельности. Психолого-педагогическая компетентность представляет собой один из видов профессиональной компетентности сотрудника органов внутренних дел. Данный вид компетентности является внутренним динамическим ресурсом деятельности сотрудника по организации оптимальных психолого-педагогических условий выполнения служебных задач.

**Основной целью психологической подготовки** является формирование профессионально-психологической подготовленности и повышение готовности сотрудников правоохранительных органов к действиям в экстремальных условиях<sup>3</sup>. Она призвана обеспечить эффективную деятельность и законосообразное поведение сотрудника, а также успешное преодоление психологических трудностей при решении профессиональных задач, возложенных на правоохранительные органы в чрезвычайных (кризисных) ситуациях.

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

К основным формам психологической подготовки относятся практические занятия, групповые дискуссии, ролевые игры и тренинги. Занятия должны тесно увязываться с другими видами профессионального обучения сотрудников в системе боевой, физической, правовой, огневой подготовки, а последние - включать в себя психологические элементы (вводные, создающие психологическое напряжение, неопределенность; стимулирующие принятие самостоятельных решений и т.д.).

Изучение общетеоретических и прикладных основ совершенствования психологической подготовки сотрудников полиции, их профессионального общения как основного средства служебной деятельности является логической частью современной вузовской подготовки обучающихся, слушателей заочной формы обучения и в системе первоначальной подготовки, переподготовки и повышения квалификации сотрудников полиции.

---

<sup>3</sup> Маржохов А.Р. Психологическая подготовка сотрудников правоохранительных органов к действиям в экстремальных условиях // Успехи современного естествознания. – 2004. – № 7. – С. 112-113;  
URL: <http://www.natural-sciences.ru/ru/article/view?id=12993> (дата обращения: 20.12.2020).

Данное учебное пособие по прикладным основам совершенствования психологической подготовленности и профессионального общения сотрудников полиции с гражданами предназначено для слушателей факультета первоначальной профессиональной подготовки и переподготовки, повышения квалификации Казанского юридического института МВД России, прежде всего для лиц рядового состава и младшего начальствующего состава, впервые принятых на службу в органы внутренних дел Российской Федерации по должности служащего «Полицейский»

. Пособие может представлять интерес и практическую ценность для курсантов очной формы обучения по специальностям 40.05.01 – Правовое обеспечение национальной безопасности и 40.05.02 – Правоохранительная деятельность, а также слушателей заочной формы обучения по направлению подготовки 40.03.01 – Юриспруденции, и по специальности 40.05.02 – Правоохранительная деятельность. Пособие направлено на усвоение знаний, выработку умений и навыков, формирование профессиональных компетенций, обуславливающих психологическую подготовленность сотрудников полиции к любым условиям служебной деятельности. У обучающегося должна быть сформирована профессиональная компетенция - способность на основе законодательства Российской Федерации осуществлять защиту жизни, здоровья, прав и свобод человека и гражданина, охрану общественного порядка, собственности, обеспечивать общественную безопасность, противодействовать преступности, в том числе в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, а также при чрезвычайных обстоятельствах .

**Целями данного учебного пособия** являются формирование у обучающихся целостного представления о психологической подготовке сотрудника полиции, вооружение знаниями о закономерностях развития личности сотрудника в различных ситуациях профессиональной деятельности, формирование умений и навыков практического применения психологических знаний в общении с гражданами в процессе служебной деятельности сотрудников полиции.

В результате профессиональной подготовки обучающийся должен :

***знать:***

особенности личности совершающих преступления и их жертв;  
правила описания внешнего облика человека по методу «словесного портрета», способы отождествления человека;  
психологические основы визуальной психодиагностики личности, а также выявления по внешним признакам лиц, вынашивающих преступные замыслы, планирующих совершение террористических актов и экстремистских действий (основы профайлинга);  
приемы психологической саморегуляции в повседневной профессиональной служебной деятельности сотрудника органов внутренних

дел, поддержания психологической устойчивости в условиях, сопряженных с опасностью для жизни и причинением вреда здоровью;

основы профессиональной коммуникации;

психологические основы общения с различными категориями граждан, предупреждения и разрешения конфликтов в профессиональной служебной деятельности;

психологические основы ведения переговоров;

***уметь:***

описывать внешний облик человека по методу «словесного портрета»;

отождествлять человека;

использовать приемы психологической саморегуляции, профилактики негативных последствий профессионального стресса;

применять приемы эффективного запоминания информации;

осуществлять профессиональную коммуникацию, психологически правильно строить общение с коллегами в служебном коллективе и с различными категориями граждан, применять приемы установления и поддержания психологического контакта, применять способы предотвращения и позитивного разрешения конфликтов, вести переговоры, применять приемы психологического воздействия;

применять приемы диагностики личности по внешним признакам, характерологическим и поведенческим особенностям, в том числе выявлять по внешним признакам лиц, вынашивающих преступные замыслы, планирующих совершение террористических актов и экстремистских действий;

Для формирования коммуникативных умений и навыков данное пособие представляет практические упражнения, которые могут использоваться на занятиях по психологическим дисциплинам. Такая форма практико ориентированного изучения необходимого информационного материала по направлениям служебной деятельности выступает особым видом психологической подготовки к профессиональной деятельности. Ее основной целью является практическая подготовка всего личного состава к успешному преодолению коммуникативных и других психологических трудностей, достижению поставленных задач в служебной деятельности. Необходимо, чтобы сотрудники полиции могли правильно общаться и эффективно работать с людьми в обычных повседневных ситуациях профессионального общения и в сложной криминогенной обстановке, в чрезвычайных обстоятельствах массовых мероприятий, могли находить выход из нестандартных коммуникативных ситуаций, разрешать конфликты ненасильственными методами, предупреждать провокации конфликтных ситуаций со стороны агрессивных либо неадекватных граждан.

## **РАЗДЕЛ I. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКА ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Цель данного раздела:** рассмотреть психологическую структуру деятельности сотрудников органов внутренних дел, психологические требования к личности и деятельности сотрудника ОВД.

Проблематика психологии личности и ее деятельности в психологии является базовой. Знание психологической структуры личности, понимание механизмов ее функционирования в деятельности и особенностей проявления является одним из важных условий эффективности управленческой деятельности всех категорий руководителей в структуре Министерства внутренних дел России. В этом случае не только создаются условия для понимания и объяснения действий и поступков подчиненных сотрудников, но и для эффективного управления их совместной профессиональной деятельностью.

Безусловно, знание психологических особенностей и индивидуальности сочетания свойств личности, а также особенностей выполняемой деятельности необходимо самому сотруднику для развития собственных психических особенностей<sup>4</sup>, саморегуляции состояния, предупреждения эмоционального выгорания и профессиональной деформации, а значит, профилактики возможной опасности<sup>5</sup> и повышения психологической безопасности личности<sup>6</sup>, выбора правомерных способов воздействия на личность гражданина, управления содержанием, формами деловой коммуникации, развития коммуникативной компетентности<sup>7</sup>.

Наше лекционное занятие будет посвящено основным вопросам психологии личности сотрудника полиции и ее динамике в служебной деятельности.

*Любая профессиональная деятельность предъявляет к человеку определенные требования и накладывает своеобразный отпечаток на его личность и весь образ жизни. Чтобы определить, какими личностными качествами, обуславливающими эффективность профессиональной деятельности, должен обладать сотрудник органов внутренних дел,*

---

<sup>4</sup> Уразаева Г.И. Стратегия психологической подготовки сотрудников полиции в процессе профессионального обучения. – Вестник Казанского юридического института МВД России. – 2012. - № 2 (8). – С.98-103.

<sup>5</sup> Темняков Д.А. Педагогика в повседневной деятельности сотрудников органов внутренних дел, профилактика возможной опасности и безопасности сотрудников: монография / Д.А.Темняков. – Руза: Московский областной филиал Московского университета МВД России, 2013. – 163 с.

<sup>6</sup> Львов В.М., Шлыкова Н.Л. Проблемы психологической безопасности личности. – Журнал практического психолога. – 2014. - № 4. – С. 121-136.

<sup>7</sup> Психология менеджмента. Психология коммуникаций в менеджменте / И.А.Акрамова, А.И.Минуллина, А.В.Вылегжанина. – Казань: «Печатный двор», 2013. – 111с.

*необходимо подвергнуть психологическому анализу саму эту деятельность, выявить ее специфические особенности, раскрыть ее структуру. Выяснение закономерностей профессиональной деятельности позволяет не только изучить ее, но и разработать систему организационных мероприятий, направленных на ее совершенствование.*

Служба в органах внутренних дел сопровождается экстремальными нагрузками, деятельность протекает в напряженных, сложных условиях, связанных с применением оружия, физической силы, специальных средств. От добросовестности и профессионального мастерства личного состава зависят не только результаты служебной деятельности, но также жизнь и здоровье сотрудников.

Повышение сложности решаемых задач, признание доминирующей значимости правовых и нравственных начал в оперативно-служебной деятельности личного состава требуют поиска новых подходов к обеспечению высокой эффективности профессионального отбора и подготовки сотрудников органов внутренних дел.

## **Вопрос 1. Общая психологическая характеристика правоохранительной деятельности**

Психологический анализ деятельности требует четкого знания основных функций, задач и требований к деятельности полиции. Задачами полиции являются: обеспечение личной безопасности граждан; предупреждение и пресечение преступлений и административных правонарушений; раскрытие преступлений; охрана общественного порядка и обеспечение общественной безопасности; оказание помощи в пределах, установленных законом, гражданам, должностным лицам, предприятиям, учреждениям, организациям и общественным объединениям в осуществлении их законных прав и интересов. Множественность задач, стоящих перед полицией, ведет к развитию полифункциональности в деятельности, выделению групп сотрудников, выполняющих специфические функции. Наиболее известно установленное Законом «О полиции» разделение полиции на криминальную и полицию общественной безопасности. Естественно, деятельность оперативных работников полиции по своему содержанию и применяемым способам отличается от деятельности, например, патрульно-постовой службы или дорожно-патрульной службы ГИБДД. Однако различающаяся по применяемым способам деятельность различных работников полиции совпадает по своим целевым параметрам. Звеном, объединяющим их и заставляющим тесно взаимодействовать, является наличие единого объекта деятельности — преступника (правонарушителя).

Объект деятельности сотрудников полиции (правонарушитель) имеет ряд особенностей. К числу значимых для деятельности работников полиции следует отнести такие характеристики правонарушителей: а) антиобщественная направленность и общественная опасность поведения; б) противодействие или

сопротивление правомерным воздействиям сотрудников полиции; в) опыт противоправной или преступной деятельности; г) маскировка истинных целей и мотивов противоправной деятельности; д) типичность и индивидуальность в поведении; е) своеобразие связей с окружающим миром, в том числе часто наблюдаемая идентификация себя с криминальной средой.

Анализ специфики деятельности полиции позволяет выделить десять общих для представителей ее различных служб характеристик:

1) деятельность полиции является разновидностью государственной службы, и порядок ее прохождения работниками определен в Положении о службе в органах внутренних дел Российской Федерации, сотрудники полиции имеют специальные звания и при выполнении своих должностных обязанностей должны, как правило, носить специально установленную форму одежды;

2) деятельность сотрудников полиции строится на принципах законности, гуманизма, уважения прав человека и гласности;

3) нормативно-правовая регламентация деятельности полиции определяет специфику проведения правоохранительных мероприятий в сфере борьбы с преступностью и охраны общественной безопасности;

4) как правило, выполнению полицейских функций противодействуют правонарушители и их пособники;

5) работникам полиции предоставлены обширные властные полномочия, реализация которых зависит от их умения разумного, целесообразного и законного применения власти;

6) полиция обладает специфическими средствами воздействия, в том числе принуждения, в процессе профилактики и пресечения правонарушений (психологическое воздействие, в виде предупреждения, замечания и т.д.; применение специальных средств, физической силы и огнестрельного оружия);

7) разнообразие социальных ситуаций, в которых приходится действовать работникам полиции, определяет требования к их психологической готовности, умению быстро входить в сущность произошедшего события и коммуникативным качествам;

8) деятельность полиции проходит в условиях конспирации и необходимости сохранения ее сотрудниками служебной тайны;

9) полицейская деятельность характеризуется экстремальностью, связанной с наличием различных стресс-факторов (повышенная ответственность, неопределенность информации, дефицит времени, опасность для здоровья и др.) и психическими перегрузками в работе;

10) на деятельность сотрудников влияют атмосфера в обществе, оценки населением степени ее эффективности и складывающийся авторитет полиции.

Исключительная сложность деятельности полиции диктует высокие требования к профессиональной подготовленности и выучке каждого сотрудника. Эта деятельность оказывает обратное влияние на сотрудников полиции как субъектов деятельности, развивая их знания, навыки, умения и способности, формируя определенные характерологические качества.

Деятельность работников полиции существенно зависит от мотивации труда, увлеченности и склонности к правоохранительной деятельности. Формирование устойчивых положительных мотивов деятельности сотрудников полиции можно вести в четырех направлениях:

1) формирование непосредственных мотивов труда посредством раскрытия интересных и творческих сторон деятельности полиции;

2) развитие интереса к деятельности опосредованным воздействием на мотивы путем воспитания у сотрудников полиции чувства профессионального долга и гордости за принадлежность к полиции;

3) раскрытие перед сотрудниками перспектив служебного роста, продвижения по службе и повышения профессиональной квалификации как работника органов правопорядка;

4) эффективная организация труда сотрудников и создание в коллективе служб и подразделений полиции благоприятного морально-психологического климата.

Психологические особенности различных видов деятельности работников полиции.

Исходя из законодательно определенных задач деятельности полиции, можно выделить следующие ее разновидности: профилактическую; оперативно-розыскную; деятельность по дознанию и расследованию преступлений; по охране общественного порядка и безопасности; охранную деятельность.

Профилактическая деятельность. Основная цель профилактической деятельности работников полиции — предотвращение правонарушений и чрезвычайных происшествий. Практически профилактическая деятельность является составной частью работы любого сотрудника полиции. Однако по объему и приоритетности этот вид деятельности более характерен для участковых инспекторов полиции, работников подразделений по профилактике правонарушений несовершеннолетних и некоторых других категорий работников.

Профилактическая деятельность строится на активном общении с населением, представителями органов местной власти, должностными лицами, что предъявляет особые требования к коммуникативным качествам и педагогическим способностям работников полиции, точному соблюдению законных прав граждан и правовых актов.

Составление психограммы участкового инспектора полиции путем анализа экспертных оценок показало, что для успешных профессиональных действий необходимо иметь следующие психологические качества:

- профессиональную наблюдательность;
- уравновешенность, самообладание при конфликтах;
- способность располагать к себе людей, вызывать у них доверие;
- тонкую наблюдательность за душевной жизнью человека;
- умение отстаивать свою точку зрения;
- способность к воссозданию образа по словесному описанию;



- умение делать выводы из противоречивой информации;
- память на внешность и поведение человека;
- способность к быстрому установлению контактов с новыми людьми.

Исследования показали, что значительно осложняют психологическую пригодность к профилактической деятельности работников полиции следующие показатели: индивидуализм; социальная отчужденность, нарушающая систему межличностных отношений и затрудняющая социальное взаимодействие; чрезмерная тяга к доминированию и настойчивая тенденция к лидерству; снижение уровня мотива достижения цели деятельности; тревожность; недостатки в волевой сфере и снижение волевых усилий; наличие психотических черт личности и др.

Оперативно-розыскная деятельность. Эта деятельность является ведущей для широкого круга работников полиции, в том числе для сотрудников уголовного розыска, подразделений по борьбе с экономическими преступлениями и организованной преступностью, оперативно-поисковых подразделений, отделов по борьбе с незаконным оборотом наркотиков и некоторых других служб. Для специалистов этих служб оперативно-розыскная деятельность является основной, схожей по применяемым методам решения служебных задач.

Выполнение оперативным работником своих должностных обязанностей требует от него наличия следующих психологических качеств и умений:

- способности решать профессиональные задачи в ситуациях, сопровождающихся высокой степенью личного риска и опасности для жизни;
- готовности к ситуациям силового (включая огневое) единоборства с преступниками;
- повышенной ответственности за свои действия («отсутствие права на ошибку»);
- способности выдерживать длительное эмоциональное напряжение, тревожные состояния, чувство страха, неопределенности, невозможности поделиться своими сомнениями с близкими и т.п.;
- постоянной интеллектуальной активности (анализ непрерывно меняющейся информации, удержание в памяти большого количества фактов; принятие решений в условиях дефицита времени и информационной неопределенности);
- способности к ролевому перевоплощению, умения выдавать себя за других людей, искусно разыгрывать роли различных социальных и профессиональных типов;
- речевой находчивости, умения быстро и достоверно объяснить критическую ситуацию другому, скрывая при этом истинные намерения.<sup>1</sup>

Значительная выраженность таких качеств, как открытая агрессивность, аутоагрессия, импульсивность, депрессивные и психосоматические формы реагирования в трудных ситуациях, социальная отчужденность, преобладание тормозных процессов над процессами возбуждения в нервной системе, могут в совокупности проявиться как синдром профессиональной непригодности.

Деятельность по дознанию и расследованию преступлений. Этот вид деятельности является основным для дознавателей, следователей и экспертов-криминалистов органов внутренних дел, а его содержание требует знания тактики и методики раскрытия и расследования конкретных преступлений, приемов проведения отдельных следственных действий, способов установления психологического контакта с другими людьми и т.д. Большое значение здесь приобретает интеллектуальная деятельность, творчество в выдвижении обоснованных версий преступлений и их квалифицированной отработки.

В психограмме дознавателя и следователя часто выделяют несколько групп личностных качеств, определяющих успешность работы при раскрытии и расследовании преступлений. К ним относят:

- мотивационно-ценностные особенности (развитое правосознание, честность, мужество, принципиальность, добросовестность, исполнительность, дисциплинированность, развитая мотивация достижения, выраженная мотивация самоактуализации и др.);
- познавательные качества (высокий уровень интеллекта, гибкость мыслительных процессов: творческое мышление, наблюдательность, умение прогнозировать, развитая интуиция, хорошая память, развитое произвольное внимание и др.);
- коммуникативные качества (умение устанавливать психологический контакт, владение коммуникативной техникой поведения, наличие организаторских качеств и др.);
- иные личностные особенности (устойчивая и адекватная самооценка, самостоятельность и независимость, ответственность, самоуважение и др.).

Деятельность по охране общественного порядка и безопасности. Эта разновидность деятельности является ведущей для патрульно-постовой службы полиции, дорожно-патрульной службы ГИБДД, муниципальной полиции. Общая характеристика этой деятельности — целенаправленное наблюдение и пресечение правонарушений в общественных местах. Для этого сотрудники полиции обладают властными полномочиями по воздействию на поведение граждан в виде: предупреждения о необходимости прекращения противоправного деяния и принуждения в виде наложения штрафа, задержания правонарушителей и доставления их в ИВС или спецприемники (или медвытрезвители).

Для работников патрульно-постовой службы важны следующие личностные качества: наличие определенного жизненного и профессионального опыта; интерес к человеку, его переживаниям, способность к эмпатии; уверенность в себе, настойчивость, способность к противодействию нарушителям правопорядка; хорошая спортивная подготовка; уверенное владение табельным огнестрельным оружием; наблюдательность; способность к усвоению новых знаний, обучению; активная личностная позиция; мотивация достижений; оперативность в принятии решений; требовательность; контроль над агрессивностью и др.

Охранная деятельность. Это основная деятельность для сотрудников вневедомственной охраны полиции. Ее главная цель — охрана материальных ценностей государственной и частной собственности. Содержание охранной деятельности заключается в тщательном наблюдении за охраняемыми объектами и пресечении противоправных посягательств на охраняемое имущество. Особыми условиями охранной деятельности часто являются изоляция при несении службы, нахождение в закрытом помещении и наличие стрессовой напряженности в связи с ожиданием преступного нападения на охраняемый объект.

Существенными для успешного выполнения должностных обязанностей сотрудниками вневедомственной охраны считаются следующие качества:

- наблюдательность и внимание (устойчивость внимания; распределение внимания; хороший объем внимания; умение видеть малозаметные изменения на охраняемом объекте и др.);

- эмоциональные и волевые качества (эмоциональная устойчивость; самообладание; упорство в преодолении возникающих трудностей; высокая активность; ответственность; самокритичность и др.);

- интеллектуальные качества (умение выбрать из нескольких вариантов решения оптимальный; способность принять решение при недостатке информации; умение определить объем информации, нужный для принятия решения и др.);

- коммуникативные качества (способность найти целесообразную в зависимости от ситуации форму общения; умение согласованно действовать с другими сотрудниками и др.);

- качества памяти (хорошая память на внешность и поведение человека; отличная моторная, двигательная память; способность в течение длительного времени удерживать в памяти большое количество информации; хорошая зрительная память на обстановку охраняемого объекта и др.);

- моторные качества (быстродействие в условиях дефицита времени; быстрая реакция на неожиданное слуховое впечатление и др.).

Деятельность сотрудника органов внутренних дел характеризуется следующими специфическими психологическими особенностями.

Во-первых, это правовая регламентация деятельности сотрудников органов внутренних дел - одна из наиболее специфических особенностей профессиональной деятельности в органах внутренних дел. Деятельность сотрудников строго регламентирована правовыми нормами (законодательными актами, нормативными документами МВД и т.п.). Эта особенность отличает работу сотрудников органов внутренних дел от многочисленных отраслей человеческой практики, где выполнение работ определяется общими планами или инструкциями и создает широкую возможность для свободного осуществления своих личных представлений о наиболее эффективной организации труда. Правовая регламентация подчиняет деятельность сотрудника порядку, строго установленному нормами закона. Неисполнение или ненадлежащее исполнение сотрудником своих служебных обязанностей

всегда является нарушением того или иного закона. Все это в конечном итоге порождает повышенную ответственность сотрудника за свои решения и действия.

Это, однако, не означает, что сотрудник не свободен в своих волеизъявлениях, в выборе средств осуществления деятельности, ее наиболее рациональной и эффективной организации. К числу психологических особенностей профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел следует отнести и наличие широкого тактического простора, который дается им в рамках норм закона и профессиональной морали.

Другой психологической особенностью деятельности сотрудников органов внутренних дел является наличие властных полномочий. В интересах дела сотрудникам предоставлено право в необходимых случаях вторгаться в личную жизнь людей, выяснять обстоятельства, которые нередко стараются скрыть от окружающих, входить в жилище граждан, ограничивать в необходимых случаях свободу отдельных граждан и даже лишать ее. Психологическое состояние сотрудника, облаченного данной властью, определяется прежде всего высокой степенью ответственности, а применение им своих полномочий предполагает решение ряда мыслительных задач, позволяющих определить необходимость и разумность действий, их законную основу. Нередко это связано с необходимостью остановиться на одном из вариантов и поэтому характеризуется особой напряженностью. Умение разумно, законно пользоваться предоставленной властью - одно из важнейших профессиональных требований к сотрудникам органов внутренних дел. В значительной степени правомерность и целесообразность использования власти зависит от личностных качеств сотрудника.

Важной психологической особенностью профессиональной деятельности сотрудников является постоянное противоборство и противодействие заинтересованных лиц. Это придает деятельности сотрудника по раскрытию, расследованию и предупреждению преступлений характер борьбы, принимающей иногда очень острые формы. Необходимость преодоления опасных ситуаций, устранение препятствий, которые специально создаются на пути сотрудника, вызывают у него различные эмоциональные реакции, требует постоянного волевого напряжения и активной умственной деятельности. В условиях активного противоборства возникает необходимость постоянной сложной интеллектуальной работы, зашифровки своих целей, маскировки действительных социальных ролей.

Следующей характерной особенностью профессиональной деятельности является широкая коммуникативность, как способность общения с широкой по своему диапазону средой. Она носит многосторонний и исключительный характер. Многосторонность коммуникативности сотрудника состоит в том, что он общается с представителями различных возрастных категорий, с людьми различных профессий, занимающих различное правовое положение. Это требует знания психологии человека вообще и психологических основ общения в частности. Коммуникативность сотрудника - черта, необходимая для

правильной организации производства различных следственных, оперативно-розыскных и профилактических мероприятий.

Отличительной чертой коммуникативности сотрудника является то, что она требует перевоплощения. Необходимость этого объясняется важностью установления психологического контакта со всеми лицами, попадающими в сферу его деятельности.

К специфическим особенностям профессиональной деятельности сотрудника необходимо отнести дефицит времени и наличие перегрузок в его работе. Оперативность и быстрота входят в число основных принципов раскрытия и расследования преступлений. Чем больше преступник находится на свободе, тем больше у него возможностей для того, чтобы уйти от ответственности, уничтожить следы своей преступной деятельности скрыться от следствия. На его стороне всегда выигрыш во времени. Промедление всегда ведет к неудаче.

С другой стороны, дефицит времени проявляется в необходимости соблюдения процессуальных и других сроков, которые отводятся на расследование уголовного дела, рассмотрение заявлений граждан и пр. Сотрудник постоянно находится из-за этого в напряженном состоянии. То, что в других видах деятельности свойственно лишь "аварийным ситуациям", является обычным в работе сотрудника органов внутренних дел.

Напряженность связана и с большими физическими и психическими нагрузками, которые испытывает сотрудник из-за высокой экстремальности его деятельности, действиями в условиях конфликтной ситуации, воздействие различного рода стрессфакторов, ненормированным рабочим днем, наличием отрицательной эмоциональной окраски деятельности, так как сотруднику приходится сталкиваться с проявлениями человеческого горя, сложными условиями его служебной деятельности.

Ну и конечно профессиональную деятельность сотрудника отличает ярко выраженный познавательный характер, что требует не только многообразного решения мыслительных задач различного плана и трудности, но и организации практического их осуществления. При этом деятельность чисто мыслительная, имеющая целью построение различных версий, составление планов осуществления оперативно-служебных мероприятий и планов работы в целом, соединяется с практической организацией работы, реализующей мысленные схемы и решения.

## **Вопрос 2. Профессионально важные качества сотрудника органов внутренних дел по направлениям оперативно-служебной деятельности**

Даже самый общий обзор основных психологических особенностей и структурных элементов профессиональной деятельности сотрудника показывает, насколько сложна и многогранна его деятельность. Она предъявляет к нему множество различных требований, среди которых одно из самых важных - обладание *развитыми профессионально значимыми качествами личности*.

**В первую очередь к ним относят:**

профессионально-психологическую ориентированность его личности;  
психологическую устойчивость;

развитые волевые качества (умение владеть собой в сложных ситуациях, смелость, мужество, разумную склонность к риску);

хорошо развитые коммуникативные качества (умение быстро устанавливать контакт с различными категориями людей, устанавливать и поддерживать доверительные отношения);

способность оказывать психологическое воздействие на людей при решении различного рода оперативно-служебных задач;

ролевые умения, способность к перевоплощению;

развитые профессионально-значимые познавательные качества (профессиональная наблюдательность и внимательность, профессионально развитая память, творческое воображение);

профессионально развитое мышление, склонность к напряженной умственной работе, сообразительность, развитую интуицию;

быстроту реакции, умение ориентироваться в сложной обстановке.

Данные качества не присущи человеку изначально. Их формирование и развитие - длительный и напряженный процесс, но это является необходимым условием профессионального становления сотрудника органов внутренних дел. Отсутствие или недостаточное развитие этих качеств личности сотрудника препятствует нормальному осуществлению им своих функциональных обязанностей, порождают ошибки в его деятельности, вызывают процессы профессиональной дезадаптации и профессиональной деформации личности. В этой связи большое значение приобретает профессионально-психологическая подготовка сотрудников, одно из предназначений которой - формирование у сотрудников данных качеств.

Сотрудник полиции в деятельности выступает как личность, движимая определенными мотивами и преследующая намеченные цели. На первый план в мотивации деятельности сотрудников полиции выступает **общественная ценность результатов их труда.**

Общественно значимый мотив оказывает, в конечном счете, решающее влияние на результат деятельности.

В формировании отношения сотрудника к деятельности, в становлении его **мотивационно-целевой сферы исключительное значение имеет успех или неуспех в деятельности, уровень притязания личности и уровень достижений.**

Уровень притязания — оценка человеком своих возможностей в деятельности. У гармонически сформированной личности уровень притязаний соответствует фактическим возможностям выполнения деятельности. При высоком уровне притязаний и ограниченной возможности их реализации возникает конфликт личности с коллективом или с самим собой.

На успех выполнения деятельности влияет **состояние личности.** Так, любой вид деятельности вызывает утомление. Утомление — естественное

понижение работоспособности вследствие расхода энергетических ресурсов организма. Усталость — переживание человеком утомления. Чувство усталости включает отношение человека к работе, привычку к физическому и умственному напряжению. Если этих привычек не выработано, то усталость может возникнуть до наступления физиологического утомления, даже в самом начале работы.

К основным индивидуальным свойствам личности относятся темперамент, характер, направленность, способности. Даже беглый обзор основных психологических особенностей и структурных элементов профессиональной деятельности сотрудника показывает, насколько сложна и многогранна его деятельность. Она предъявляет к нему множество различных требований, среди которых одно из самых важных - обладание развитыми профессионально значимыми качествами личности. В первую очередь к ним относят:- профессионально-психологическую ориентированность его личности;- психологическую устойчивость;- развитые волевые качества: умение владеть собой в сложных ситуациях, смелость, мужество, разумную склонность к риску;- хорошо развитые коммуникативные качества: умение быстро устанавливать контакт с различными категориями людей, устанавливать и поддерживать доверительные отношения;- способность оказывать психологическое воздействие на людей при решении различного рода оперативно-служебных задач;- ролевые умения, способность к перевоплощению;- развитые профессионально-значимые познавательные качества: профессиональную наблюдательность и внимательность, профессионально развитую память, творческое воображение; - профессионально развитое мышление, склонность к напряженной умственной работе, сообразительность, развитую интуицию; - быстроту реакции, умение ориентироваться в сложной обстановке.

Данные качества не присущи человеку изначально. Их формирование и развитие - длительный и напряженный процесс, но это является необходимым условием профессионального становления сотрудника органов внутренних дел. Отсутствие или недостаточное развитие этих качеств личности сотрудника препятствуют нормальному осуществлению им своих функциональных обязанностей, порождают ошибки в его деятельности, вызывают процессы профессиональной дезадаптации и профессиональной деформации личности. В этой связи большое значение приобретает профессионально-психологическая подготовка сотрудников, одно из предназначений которой - формирование у сотрудников данных качеств.

Одним из ведущих направлений совершенствования деятельности органов внутренних дел является психологическая подготовка сотрудников.

Целью психологической подготовки сотрудников органов внутренних дел является формирование у них готовности действовать профессионально грамотно, четко, с высокой работоспособностью в любых сложных условиях служебной деятельности.

Оперативно-служебная деятельность предъявляет особые требования к личностным качествам сотрудников, в первую очередь к профессионально важным. Особенности этой деятельности требуют развития эмоционально-волевой устойчивости у сотрудников, формирования у них психологической надежности при воздействии стрессовых факторов.

Основные задачи психологической подготовки заключаются в том, чтобы:

- повысить психологическую устойчивость сотрудников органов внутренних дел к действию стресс-факторов и их сочетаний, типичных для органов внутренних дел;
- развить у сотрудников психологические качества, сформировать особые характеристики навыков и умений, способствующих высокоэффективному выполнению всех профессиональных действий в любых сложных и опасных условиях оперативно-служебной деятельности.

Психологическая подготовленность является комплексным слагаемым профессионального мастерства сотрудников. Это совокупность сформированных и развитых психологических характеристик сотрудника, отвечающих специфичным и важным психологическим особенностям оперативно-служебной деятельности и выступающих одной из необходимых предпосылок ее осуществления. Она складывается из четырех групп компонентов:

- профессионально-психологической ориентированности и чувствительности сотрудника (стремление, интерес и умение понимать психологические аспекты ситуаций и людей, с которыми он имеет дело, умение разобраться в них);
- подготовленности сотрудника по психологическим аспектам эффективности профессиональных действий и тактики, проявляющейся в понимании психологических условий эффективности профессиональных действий и умении обеспечивать их создание; умелом использовании психологических средств реализации профессиональных действий речевых и неречевых, в умелом применении всего комплекса психологических приемов, обеспечивающих более высокую эффективность решения оперативно-служебных задач;
- развитой профессиональной наблюдательности и памяти сотрудника (включает умение применять психологически обоснованные приемы и правила для повышения эффективности профессионального наблюдения, развитой профессиональной внимательности, натренированности органов чувств и восприятий, натренированности в быстром, полном и точном запоминании, хорошем сохранении в памяти и правильном воспроизведении значимой для решаемых задач информации);
- психологической устойчивости (выражается в способности сотрудника действовать спокойно и уверенно в психологически сложных, эмоционально напряженных, опасных и ответственных ситуациях оперативно-служебной деятельности).



### **Вопрос 3. Психологический потенциал сотрудника органов внутренних дел, обеспечивающий эффективность его деятельности и реализации профессиональных функций**

Правоохранительная деятельность зависит не только от знаний, умений и навыков работников, но и от личностных качеств. Поэтому в число профессиональных требований всегда включались и включаются соответствующие психологические свойства. В 1782 году Екатерина II подписала "Устав благочиния или полицейский", значительную часть которого составлял "Наказ управе благочиния". В "Наказе управе благочиния" были сформулированы качества, определенного к благочинию начальства и правила его должности (то есть требования к личности полицейского работника):

- 1) здравый рассудок;
- 2) добрая воля в отправлении порученного;
- 3) человеколюбие;
- 4) верность к службе императорского величества;
- 5) усердие к общему добру;
- 6) радение о должности;
- 7) честность и бескорыстие.

Можно говорить о психологическом потенциале работника органа правопорядка, обеспечивающем эффективность его деятельности и реализации профессиональных функций<sup>8</sup>. Структурно такой психологический потенциал образуется из:

- 1) индивидуальной профессиональной концепции;
- 2) морально-психологических качеств;
- 3) познавательных и интеллектуальных качеств;
- 4) эмоционально-волевых качеств;
- 5) коммуникативных качеств.

**1. Индивидуальная профессиональная концепция.** Индивидуальная профессиональная концепция работника органа правопорядка представляет собой субъективное, личностное видение системы основных профессиональных проблем, содержания, способов и приемов труда, трудностей в организации взаимодействия и личного труда. Индивидуальная профессиональная концепция в ее сформированном виде раскрывает личностный смысл деятельности работника, оказывает влияние на мотивацию труда, постановку конкретных служебных и жизненных целей.

**2. Морально-психологические качества.** Эти качества отражают нравственные обязательства и этические нормы поведения работника органов правопорядка. Речь идет о должном и необходимом поведении с точки зрения нравственности, профессиональной этики, конкретных норм морали, гуманного отношения к другому человеку. Нравственную основу поведения работника составляют следующие морально-психологические качества: чувство

---

<sup>8</sup> Читать полностью: <http://www.km.ru/referats/4BD1B0363DF7458696C9C344196EB161>

профессионального долга; профессиональная честь; справедливость; принципиальность; честность; порядочность; сочувствие и сопереживание; мужество; установка на соблюдение законности и служебной дисциплины; чувство товарищества; гуманность и сострадание по отношению к потерпевшим от преступлений и т. д.

**3. Познательные и интеллектуальные качества.** Известно, что хорошо развитые качества восприятия и внимания позволяют работнику получить достаточную информацию о складывающейся криминогенной обстановке, особенностях личности правонарушителя и т. д. Профессиональная память работника на лица, внешность человека, числа (даты рождения, например), имя, отчество, фамилию и т. д. позволяет эффективно решить профессиональные задачи. Продуктивное мышление работника характеризуется такими качествами, как гибкость, широта, критичность, быстрота, сообразительность, прогностичность, эвристичность и др.

**4. Эмоционально-волевые качества.** Деятельность работника органов правопорядка связана со стрессами и отрицательными переживаниями. Среди стресс-факторов, связанных с профессиональной деятельностью, часто называют: большую загруженность работой и отсутствие свободного времени; сложности, связанные с вхождением в новую должность; повышенную ответственность за принимаемые решения; ощущение несоответствия между тем, что должен, что хотел бы и что реально делает; необходимость часто идти на компромиссы во имя сохранения служебной карьеры; недостаток обратной информации о своей деятельности; неудовлетворительные отношения с начальством; неопределенность должностного роста; неблагоприятный социально-психологический климат в профессиональном коллективе и др. Работнику следует обращать внимание на развитие у себя таких эмоционально-волевых качеств, как решительность, настойчивость, самообладание, эмоциональная уравновешенность, выдержка, выносливость, осмотрительность, хладнокровие, уверенность в своих силах и др.

**5. Коммуникативные качества.** Исследования показали, что существуют коммуникативные качества, способствующие эффективности делового взаимодействия:

- организованность;
- уверенность;
- независимость;
- скромность;
- установка на сотрудничество;
- готовность к помощи;
- сочувствие;
- обязательность;
- владение техникой общения;
- чуткость; отзывчивость;
- заботливость;
- справедливость;

- искренность в общении;
- активность в совместной деятельности;
- общительность;
- последовательность;
- тактичность.

Затрудняют деловое взаимодействие следующие качества:

- скептицизм;
- застенчивость;
- покорность;
- сверхконформность;
- переоценка своих возможностей;
- агрессивность;
- стремление к доминированию;
- самодовольство;
- обособленность;
- вспыльчивость;
- обидчивость;
- недоверчивость;
- подозрительность;
- робость;
- грубость;
- снисходительность;
- замкнутость;
- скрытность.

#### **Вопрос 4. Профессиональная деформация сотрудника органов внутренних дел, ее профилактика и преодоление**

Термин “деформация” (от лат. *deformatio*) буквально означает изменение формы. Профессионально-нравственная деформация сотрудников ОВД – это понятие, которое выражает снижение качества в выполнении своих профессиональных обязанностей, искажение профессиональной деятельности сотрудников ОВД и ее результатов, отношений с гражданами, коллегами и начальством, а также профессионально-нравственного сознания. Рассматриваемое явление точнее называть профессионально-нравственной деградацией.

Противоположным профессионально-нравственной деформации является понятие “профессионально-нравственное совершенствование”, означающее повышение или наличие высокого качества профессиональной деятельности и профессионального сознания сотрудников ОВД.

Критериями профессионально-нравственной деформации, негативного изменения профессионального сознания и поведения являются:

1. нарушение сотрудником ОВД правовых и моральных норм;

2. “голос” его совести, выступающий как индикатор невыполненного долга.

Профессионально-нравственная деформация сегодня представляет собой весьма распространенное явление в деятельности сотрудников ОВД. Рассмотрим основные группы причин профессионально-нравственной деформации.

Первую группу составляют **общие причины** появления и распространения профессионально-нравственной деформации, связанные с состоянием общества, с самой природой отношений общества и личности. В данную группу входят следующие причины:

**1. Глубокий экономический, социальный, идеологический и духовный кризис российского общества.**

**2. Незавершенная реформа российской правовой системы.** Она проявляется:

а) в высоком уровне правового нигилизма граждан и самих сотрудников правоохранительных органов. Правовой нигилизм – это отрицание социальной необходимости и ценности права как важнейшего способа нормативной регуляции поведения людей;

б) в несовершенстве законодательства.

в) в правовом “беспределе”, характерном для современного российского общества. Это проявляется, например, в “войне” законов, принимаемых на различных уровнях, расхождении в толковании законов, неисполнении законов и т.д.

3. Негативное освещение деятельности правоохранительных органов в СМИ, литературных произведениях, а также низкий социальный престиж правоохранительных органов.

**Вторая группа причин** появления и распространения профессионально-нравственной деформации среди сотрудников ОВД – **особые причины, связанные со спецификой системы ОВД.** В данную группу входят следующие причины:

1. Специфичность профессиональной деятельности различных служб и подразделений ОВД. Она выражается в дефиците времени, отпущенного сотрудникам на исполнение служебных заданий; в постоянных физических и психических перегрузках и переутомлении; в последствиях конфликтных и экстремальных ситуаций, которые таят опасность для жизни и здоровья; в конспиративности работы.

2. Постоянный конфликт с преступной средой, с негативным и мощным влиянием преступников на сотрудников ОВД. Каждая социальная группа имеет свою субкультуру, свои нормы этикета и нравственные нормы. Субкультура сотрудников полиции в последние десятилетия существенно изменяется под влиянием криминальной субкультуры. Эти изменения весьма разнообразны, в частности, они проявляются в употреблении сотрудниками ОВД блатного жаргона и нецензурных выражений, в пренебрежении ими правилами служебного этикета и т.д. Негативные изменения в субкультуре сотрудников

ОВД также связаны с такими факторами, как низкий уровень общей культуры многих коллективов ОВД, в том числе культуры правовой и моральной; ограниченность общения сотрудников ОВД с “нормальной культурной средой” в силу их загруженности на службе, отсутствия у них потребности в культурном обогащении.

3. Недостатки в организации и управлении деятельностью основных служб и подразделений ОВД. В числе наиболее существенных недостатков такого рода следует отметить несовершенство отчетности; “процентоманию”; наличие “потолка” (предельного звания по должности); уравниловку в оплате труда; просчеты в индивидуально-воспитательной работе с личным составом; несовершенную организацию внутреннего учета и контроля, в частности, несовершенные (формальные) критерии оценки работ; формальную систему отбора кадров в ОВД.

4. Отрицательное влияние на сотрудников ОВД тех коллег по работе, которые допускают злоупотребление властными полномочиями, формализм и равнодушие по отношению к гражданам и коллегам, халатное отношение к служебным обязанностям. Особенно сильное негативное влияние оказывает непосредственный начальник в том случае, если ему самому присущи отмеченные качества, так как в коллективах ОВД в силу принципа единогласия и специфики профессиональной деятельности вертикальные структуры (отношения начальника и подчиненных) в трудовых коллективах сильнее горизонтальных (отношений между коллегами).

5. Отсутствие систематического и действенного контроля со стороны руководства и непосредственных начальников за деятельностью сотрудников ОВД.

6. Плохое оперативно-техническое оснащение служб и подразделений ОВД.

**Третью группу причин** появления и распространения профессионально-нравственной деформации сотрудников ОВД составляют единичные **причины, связанные с личностью сотрудника ОВД**, ее негативными морально-психологическими качествами, ее низкой адаптивностью к специфике профессиональной деятельности.

В данную группу входят следующие причины:

1. Недостаточная профессиональная пригодность сотрудника к работе в ОВД по морально-психологическим качествам, особенностям темперамента, уровню мотивации к службе.

2. Низкий уровень общей и профессиональной культуры сотрудников ОВД. Проявления этой причины весьма разнообразны:

– недостаточный уровень общего образования, общей эрудиции и кругозора (так, некоторые сотрудники ОВД не умеют даже грамотно писать и строить свою речь);

– отсутствие примерно у половины сотрудников ОВД специального юридического (высшего или среднего) образования;

- неумение отделять интересы дела от интересов карьеры, подмена интересов дела личными интересами;
- неумение рационально организовать свое время;
- неумение сотрудника ОВД своевременно снимать физические и психологические стрессы, отвлекаться от негативных эмоций во внеслужебных отношениях и в семье;
- психологическая неподготовленность к работе;
- отсутствие или ослабление навыков самоконтроля.

3. Неблагоприятный морально психологический климат в коллективах ОВД, отсутствие единства интересов личности и всего коллектива.

4. Недостаточная развитость морально-волевых и деловых качеств некоторых сотрудников ОВД.

Таким образом, мы показали, что появление и распространение профессионально-нравственной деформации сотрудников ОВД обуславливается тремя группами причин. Первая группа причин сопряжена с состоянием общества и взаимоотношений общества и личности, вторая группа причин связана со спецификой системы МВД, третья группа причин касается индивидуальных личностных качеств сотрудников ОВД. Причины профессионально-нравственной деформации, идущие от состояния общества, от специфики системы МВД – это лишь потенциальные или возможные причины. Действительными же причинами профессионально-нравственной деформации являются те, которые связаны с личностью сотрудника ОВД, поскольку явление профессионально-нравственной деформации – это результат морального выбора самого сотрудника ОВД, действия его бессознательных установок.

2. Структура и основные формы проявления профессионально-нравственной деформации сотрудников ОВД

Исходя из понимания профессионально-нравственной деформации как снижения качества профессионального сознания и профессиональной деятельности сотрудника ОВД, выделим основные элементы или уровни профессионально-нравственной деформации. Указанное явление включает в себя:

- 1) деформацию профессионального сознания сотрудника ОВД (потребностно-мотивационную деформацию);
- 2) деформацию профессиональной деятельности сотрудника ОВД, ее средств и результатов;
- 3) деформацию отношений сотрудника ОВД с гражданами, коллегами, а также отношений в системе “начальник – подчиненный”.

Рассмотрим эти уровни последовательно.

1. Уровень профессионально-нравственной деформации – это деформация профессионального сознания. Особенностью процессов, составляющих деформацию профессионального сознания сотрудников ОВД, является их скрытость, неявность, ненаблюдательность. Однако эти процессы весьма значимы, поскольку являются духовной основой для совершения

сотрудниками ОВД аморальных и противоправных поступков, для деформации профессиональной деятельности. Деформация профессионального сознания имеет следующие проявления:

1) Снижение или отсутствие мотивации к службе в ОВД, преобладание корыстных целей над общезначимыми и государственными целями.

2) Формирование так называемого “полицейского характера”. Этот характер развивается у сотрудников в течение первых 3–4 лет службы в милиции. “полицейский характер” выражается в замкнутости, излишней серьезности, холодности, цинизме, властности, бесчестности, безразличии к людям и своей профессиональной деятельности, низком уровне профессиональных знаний, мстительности и корыстности. “полицейский характер” также обнаруживается в излишней подозрительности при расследовании уголовных дел и проведении предварительных проверок по делам административного производства.

3) Нравственное оскудение, сознательное пренебрежение нормами морали, потеря смысложизненных ориентаций. Эта форма деформации сознания у многих сотрудников ОВД практически воплощается в неумеренном употреблении спиртных напитков (в том числе в рабочее время) и наркотиков. Часто нарушение служебной дисциплины связано со злоупотреблением спиртными напитками. Половина суицидов совершаются в состоянии алкогольного опьянения. Следует отметить, что суицид – это крайняя форма проявления профессионально-нравственной деформации, причинами же суицидов являются: а) потеря смысла жизни; б) семейные проблемы; в) алкоголизм.

4) Наконец, крайняя форма проявления профессионально-нравственной деформации сотрудников ОВД на уровне профессионального сознания заключается в утрате чувства служебного долга и личной ответственности, что прямо ведет к правонарушениям и преступлениям самих сотрудников милиции.

2. Уровень профессионально-нравственной деформации – это деформация профессиональной деятельности сотрудников ОВД, а также используемых в ней средств и ее результатов. Деформация профессиональной деятельности имеет следующие проявления:

1) Халатность и волокита в исполнении служебных обязанностей, а именно:

- нарушения процессуальных сроков предварительного расследования по уголовным делам;
- вынесение необоснованных отказов в возбуждении уголовных дел;
- сокрытие преступлений от регистрации и учета;
- фальсификация доказательств и документов;
- разглашение служебной тайны.

2) Использование незаконных методов в борьбе с преступностью, практическое применение безнравственного неписанного правила “цель оправдывает средства”.

3) Своекорыстное использование служебного положения, коррумпированность, взяточничество.

4) Административные и дисциплинарные нарушения.

5) Формализм и упрощенчество при оформлении документов, приписки и “процентомания” при составлении отчетности.

3. Уровень профессионально-нравственной деформации – это деформация отношений с гражданами, коллегами, начальниками и подчиненными.

Деформация профессиональных отношений имеет такие формы проявления:

1) злоупотребление властью, превышение полномочий в отношениях с гражданами, грубость по отношению к ним, несоблюдение конституционных прав человека и гражданина, унижение чести и достоинства, неоказание помощи, неоправданное применение физической силы, специальных средств и оружия;

2) пренебрежение правилами служебного этикета в отношениях с гражданами, коллегами и начальством;

3) бескультурье в речи, злоупотребление жаргоном криминального мира, использование нецензурных выражений;

4) формально-бюрократические методы руководства (высокомерие, грубость, бездушное отношение руководителей коллективов ОВД к своим подчиненным). Социологи однозначно относят этот показатель к базовым, т.е. к находящимся в основе деморализации служебного коллектива;

5) конфликтный социально-психологический климат в коллективах ОВД; становление конфликта как нормы служебных отношений.

Таким образом, многообразные формы проявления профессионально-нравственной деформации сотрудников ОВД могут быть распределены по 3 уровням:

1) деформация профессионально-нравственного сознания;

2) деформация профессиональной деятельности, ее средств и результатов;

3) деформация служебных отношений с гражданами, коллегами, начальниками и подчиненными.

3. Условия преодоления и профилактика

профессионально-нравственной деформации сотрудников ОВД

Преодоление профессионально-нравственной деформации сотрудников ОВД – это острая и актуальная практическая проблема, в решении которой неприемлемы никакие революционные меры, никакие одномоментные усилия. Как гласит народная мудрость: “нечего на зеркало пенять, коли рожа крива”. Каково государство, общество, таковы и их правоохранительные органы. Главное условие преодоления и профилактики профессионально-нравственной деформации – это достижение социальной стабильности и порядка. Но, кроме того, имеются 2 группы условий, которые следует отметить специально:

1. Совершенствование системы ОВД, в частности, совершенствование работы с кадрами.



2. Личные усилия сотрудников по овладению культурой, нормами права и морали, профессиональным мастерством. Культура, в том числе и профессиональная, – это результат постоянных, повседневных личных усилий, и она лучшая защита от всех форм профессионально-нравственной деформации.

Выполненный нами анализ проблемы дает возможность сделать ряд выводов:

В процессе онтогенеза личность формируется как индивидуальность, ею приобретаются специфические свойства, выражающие индивидуальное своеобразие человека, опосредуя проявления всех его когнитивных, регуляторных и коммуникативных процессов, все аспекты его социального поведения. К основным индивидуальным свойствам личности относятся темперамент, характер, направленность, способности.

На основе проявления темперамента личности в конкретных социальных условиях формируется следующее психическое свойство - характер. Индивидуальные особенности человека, образующие его характер, в первую очередь, зависят от личностной направленности, типа нервной системы и обуславливаются его волей, эмоциями и интеллектом (умом – общими способностями). Характер человека формируется в определенной социальной среде на основе физиологической предопределенности его психики, в том числе и способностей. Необходимо учитывать, что способности являются целостным отражением индивидуально-психологических особенностей человека и проявляются в мотивационном, операционном и функциональном механизмах его деятельности. Направленность - это сложное психическое свойство, представляющее собой относительно устойчивое единство потребностей, мотивов и целей личности, определяющих характер ее деятельности. Ее содержание формируется на основе взаимосвязанных внутренних побуждений человека, которые показывают, к чему он стремится в жизни, какие цели ставит перед собой и зачем он выполняет то или иное действие (совершает поступок).

Направленность личности обуславливает появление и распространение профессионально-нравственной деформации сотрудников ОВД, которая вызывается тремя группами причин. Первая группа причин сопряжена с состоянием общества и взаимоотношений общества и личности, вторая группа причин связана со спецификой системы МВД, третья группа причин касается индивидуальных личностных качеств сотрудников ОВД. Однако реализация причин профессионально-нравственной деформации, отнесенных к указанным группам, имеет свои особенности.

Причины профессионально-нравственной деформации, идущие от состояния общества, от специфики системы МВД – это лишь потенциальные или возможные причины. Действительными же причинами профессионально-нравственной деформации являются те, которые связаны с личностью сотрудника ОВД, поскольку явление профессионально-нравственной

деформации – это результат морального выбора самого сотрудника ОВД, действия его бессознательных установок. Психологическая подготовленность существенно повышает профессиональное мастерство сотрудника. Научные данные и имеющийся положительный опыт указывают на необходимость введения специальных задач, форм и методов целенаправленного повышения психологической подготовленности в системе профессионального обучения. Психологическая подготовка ныне - важный вид профессиональной подготовки в органах внутренних дел. Психологическая подготовка сотрудников органов внутренних дел - это специально организованный, целенаправленный процесс воздействия на сотрудников по формированию, развитию и активизации необходимых качеств, обуславливающих успешное, эффективное выполнение оперативно-служебных задач. Сама психологическая подготовка обусловлена особенностями служебной деятельности сотрудников. В соответствии с этим содержание психологической подготовки должно характеризоваться четко выраженной профессиональной направленностью. К содержанию психологической подготовки сотрудников можно отнести следующее:

- формирование психологической готовности к борьбе с преступностью;
- развитие психологической ориентированности в различных аспектах специфической оперативно-служебной деятельности;
- формирование и развитие профессионально значимых познавательных качеств;
- совершенствование и развитие навыков и умений установления психологического контакта с различными категориями граждан;
- формирование навыков ролевого поведения в различных ситуациях оперативно-служебной деятельности;

- совершенствование умений применять психолого-педагогические приемы воздействия в сложных, конфликтных ситуациях общения с гражданами;

- формирование психологической устойчивости умения владеть собой в напряженных ситуациях оперативно-служебной деятельности;

- развитие положительных эмоционально-волевых качеств личности, обучение сотрудников приемам саморегуляции и самоуправления;

- формирование волевой активности и навыков волевых действий;

- подготовка к психическим перегрузкам в работе.

Формирование психологической готовности к борьбе с преступностью.

По всей видимости, это является самым важным в психологической подготовке. Главное здесь - формирование профессиональной направленности сотрудников, развитие у них стойких профессиональных интересов к профессиональной деятельности.

Это также предполагает формирование у сотрудников нетерпимости к всякого рода правонарушениям, стойкой привычки безоговорочного исполнения правовых норм, обостренного чувства правды, справедливости и законности.

### **Рекомендуемая литература:**

## **Рекомендуемая литература для подготовки к занятию:**

### **а) нормативно-правовые акты:**

1. Постановление Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 года № 1493: Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан российской Федерации на 2016-2020 годы».
2. Европейский кодекс полицейской этики: рекомендация Комитета министров Совета Европы от 19 сентября 2001 года.
3. Типовой кодекс этики и служебного поведения государственных служащих Российской Федерации и муниципальных служащих, одобрен решением президиума Совета при Президенте Российской Федерации по противодействию коррупции от 23 декабря 2010 г. (протокол N 21): [http://etkovd.ucoz.ru/news/otmenen\\_kodeks\\_professionalnoj\\_ehniki\\_sotrudnika\\_ovd\\_rf/2013-11-20-340](http://etkovd.ucoz.ru/news/otmenen_kodeks_professionalnoj_ehniki_sotrudnika_ovd_rf/2013-11-20-340).
4. Федеральный закон от 07.02.2011 N 3-ФЗ (ред. от 03.02.2014) "О полиции" // Собрание законодательства РФ.- 14.02.2011.- N 7.- ст. 900.
5. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (редакция от 23.07.2013) "Об образовании в Российской Федерации": <http://sudact.ru/law/doc/rRQgKIF3bXZV/001/>.

### **б) основная литература**

1. Зиннуров. Ф. К. Становление и развитие коммуникативных способностей студентов юридических вузов [Текст] : монография / Ф. К. Зиннуров ; . - Казань : КЮИ МВД России, 2016. - 532 с. - ISBN 978-5-901593-53-0 : 527.00 р.// Электронная библиотека КЮИ МВД России.
2. Мальцева Т.В., Михайлова В.К. Использование активных методов обучения в профессионально-психологической подготовке личного состава подразделений органов внутренних дел: учебно-методическое пособие / Т.В.Мальцева, В.К.Михайлова. – Руза, 2015. – 170 с.
3. Психология профессионального общения оперативных сотрудников полиции с гражданами [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов/ Г.С. Човдырова [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2013.— 127 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/20995>.— ЭБС «IPRbooks»
4. Уразаева Г.И. Развитие ролевого поведения личности: монография // Г.И.Уразаева. – Казань: КЮИ МВД России, 2015. – 222 с.
5. Уразаева Г.И. Социально-психологический тренинг профессионального общения сотрудников полиции: учебно-методическое пособие / Г.И.Уразаева. – Казань: КЮИ МВД России, 2017. – 400 с.

### **в) дополнительная литература**

1. Вахнина В.В. Профайлинг в деятельности органов внутренних дел: учебное пособие // В.В.Вахнина и др. – М.: Академия управления МВД России, 2019. – 100 с.

2. Петров В.Е. Практикум по психологическому тренингу [Текст]: учебно-методическое пособие. – Домодедово: ВИПК МВД России, 2013. – 201 с.
3. Разработка психологических портретов специалистов по службам в соответствии со спецификой деятельности: методические рекомендации // Г.И.Уразаева Г.И., В.Ю.Мазилков . – Казань: КЮИ МВД России, 2015. – 77 с.
4. Современные образовательные технологии в подготовке специалистов правоохранительных органов // Сборник научных статей по материалам Всероссийской научно-практической конференции 10 июня 2015 года. – Руза: Московский областной филиал Московского университета МВД России имени В.Я.Кикотя. – 2015. – 206 с.
5. Уразаева Г.И. Психология виктимной личности: учебное пособие // Г.И.Уразаева. – Казань: КЮИ МВД России, 2014. – 284 с.
6. Уразаева Г.И. Психология личности и ее виктимизация: учебное пособие // Г.И.Уразаева. – Казань: КЮИ МВД России, 2015. – 262 с.
- 7 Уразаева Г. И. Психологические особенности взаимодействия сотрудников полиции с гражданами при обращении в дежурную часть: учебное пособие / Г. И. Уразаева. – Казань: КЮИ МВД России, 2018. – 148 с.
8. Уразаева Г.И. Психологические закономерности общения. Специфика их проявления и особенности реализации в деятельности сотрудников органов внутренних дел: учебное пособие - Казань: КЮИ МВД России, 2016. –40 с.

**2) программное обеспечение:**

Microsoft Office Word, Microsoft Office PowerPoint.

**д) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:**

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»);  
[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) (Российский общеобразовательный портал);  
[www.law.edu.ru](http://www.law.edu.ru) (Федеральный правовой портал «Юридическая Россия»);  
[www.ict.edu.ru](http://www.ict.edu.ru) (Специализированный портал по информационно-коммуникационным технологиям в образовании);

## **РАЗДЕЛ 2. ПРИЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ СОТРУДНИКА ОГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Цель раздела:** формирование у обучающихся целостного представления о приемах психологической саморегуляции в повседневной профессиональной служебной деятельности сотрудника органов внутренних дел, поддержания психологической устойчивости в условиях, сопряженных с опасностью для жизни и причинением вреда здоровью.

Известно, что деятельность сотрудников ОВД характеризуется такими ситуациями, которые отличаются наличием в них факторов, обладающих силой

влияния на людей и их деятельность, именуемых экстремальными. В последние годы наблюдается тенденция повышения экстремальности деятельности ОВД, связанная с задержанием преступников, освобождением заложников, применением оружия, обеспечением правопорядка в период массовых мероприятий, стихийных бедствий и чрезвычайных ситуаций. Экстремальными (от лат. *extremum* - предельный, крайний) называют ситуации, которые ставят перед человеком большие трудности, обязывают его к полному, предельному напряжению сил и возможностей, чтобы справиться с ними и решить стоящую задачу.

Результаты комплексных исследований психологов МВД России показали, что такие факторы, как ненормированный рабочий день, постоянный контакт с асоциальными элементами, необходимость полной отдачи психических и физических сил при пресечении преступлений снижают функциональные резервы организма, вплоть до их полного истощения. Это определяет высокие требования к психической сфере личности сотрудников ОВД, их стрессоустойчивости и психологической готовности к деятельности в экстремальных условиях.

Следовательно, длительное воздействие стрессогенных факторов, наличие постоянной витальной угрозы для жизни, высокая вероятность гибели или ранения, травматизации предъявляют высокие требования не только к уровню профессиональной подготовленности, но и к психологическим качествам личности, обуславливающим психологическую готовность к деятельности в экстремальных условиях.

### **Вопрос 1: Саморегуляция, ее возможности и виды**

Государство в своих требованиях к органам внутренних дел исходит из того, что решение задач и функций, возложенных на МВД России должно эффективно выполняться в любых условиях, как в повседневных, так и в экстремальных.

Практика деятельности органов внутренних дел в современных условиях показывает, что проблема готовности личного состава к действиям при чрезвычайных обстоятельствах сохраняет свою актуальность как из-за периодического проявления стихийных сил природы и не исключенных пока еще из нашей жизни промышленных, транспортных аварий и иных катастроф, так и из-за возникающих экстремальных ситуаций, вызванных антиобщественными проявлениями граждан.

Под экстремальными условиями принято понимать особые условия, отличающиеся большими сложностями решения профессиональных задач, предъявляющие специфические требования к подготовленности личного состава.

К наиболее распространенным в практике деятельности органов внутренних дел экстремальным условиям относятся:

- участие в ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера (землетрясений, наводнений, ураганов, селей, лавин, эпидемий, эпизоотий, взрывов на промышленных объектах, пожаров, авиационных, железнодорожных, морских, речных катастроф);
- пресечение массовых беспорядков в населенных пунктах;
- пресечение захвата важных объектов, заложников;
- проведение операций по розыску и задержанию вооруженных и иных особо опасных преступников;
- ликвидация бандформирований;
- участие в пресечении захвата воздушных судов;
- участие в пресечении террористических актов;
- выполнение задач при вооруженных конфликтах.

Как показывает практика, к решению правоохранительных задач в этих условиях нужна специальная подготовка личного состава, в том числе в направлении развития способности к саморегуляции.

*Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, а также управления мышечным тонусом и дыханием. Эти приемы саморегуляции способствуют восстановлению сил, нормализуют эмоциональный фон и усиливают мобилизацию ресурсов организма.*

Приемы саморегуляции можно использовать в любых ситуациях.

В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:

- *эффект успокоения* (устранение эмоциональной напряженности);
- *эффект восстановления* (ослабление проявлений утомления);
- *эффект активизации* (повышение психофизиологической реактивности).

Своевременная саморегуляция предотвращает накопление остаточных явлений перенапряжения, способствует полноте восстановления сил, нормализует эмоциональный фон деятельности и усиливает мобилизацию ресурсов организма.

Естественные приемы регуляции организма являются одними из наиболее доступных способов саморегуляции:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- наблюдение за пейзажем;
- рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;
- купание (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- высказывание похвалы, комплиментов и пр.
- *эффект активизации* (повышение психофизиологической реактивности).

Существуют естественные способы регуляции организма, к которым относятся: длительный сон, еда, общение с природой и животными, массаж, движение, танцы, музыка и многое другое. Но подобные средства нельзя использовать, например, на работе, непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация или накопилось утомление.

Своевременная саморегуляция предотвращает накопление остаточных явлений перенапряжения, способствует полноте восстановления сил, нормализует эмоциональный фон деятельности и усиливает мобилизацию ресурсов организма.

Естественные приемы регуляции организма являются одними из наиболее доступных способов саморегуляции:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- наблюдение за пейзажем;
- рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;
- купание (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- высказывание похвалы, комплиментов и пр.

Кроме естественных приемов регуляции организма, существуют и другие способы саморегуляции (самовоздействия). Рассмотрим их более подробно в следующих вопросах.

## **Вопрос 2. Регуляция негативных психических состояний.**

Рассмотрим приемы саморегуляции более подробно в следующих вопросах.

Способы, связанные с управлением дыханием

Управление дыханием — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Ниже представлен один из способов использования дыхания для саморегуляции.

Сидя или стоя постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

1. На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна).

2. На следующие четыре счета задержите дыхание.

3. Затем сделайте плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6.
4. Снова задержите дыхание перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Уже через 3-5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы. Как правило, добиться полноценного расслабления сразу всех мышц не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

- Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза.
- Дышите глубоко и медленно.
- Пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот).
- Постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе.
- Прочувствуйте это напряжение.
- Резко сбросьте напряжение — делайте это на выдохе.
- Сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести.

Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделаться гримасы удивления, радости и пр.)

Способы, связанные с воздействием словом

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма. Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

**Способ 1. Самоприказы.** Один из таких способов саморегуляции основан на использовании самоприказов — коротких, отрывистых распоряжениях, сделанных самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с соответствующей организацией своего поведения.

Говорите себе: «Разговаривать спокойно!», «Молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» — это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила работы с клиентами.



Последовательность работы с самоприказами следующая:

- Сформулируйте самоприказ.
- Мысленно повторите его несколько раз.
- Если это возможно, повторите самоприказ вслух.

**Способ 2. Самопрограммирование.** Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах. Настроить себя на успех можно с помощью самопрограммирования.

1. Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.

2. Сформулируйте текст программы. Для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня», например:

- «Именно сегодня у меня все получится»;
- «Именно сегодня я буду самой(-ым) спокойной(-ым) и выдержанной(-ым)»;
- «Именно сегодня я буду находчивой(-ым) и уверенной(-ым)»;
- «Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».

3. Мысленно повторите его несколько раз.

Формулы-настрои можно произносить вслух перед зеркалом или про себя, по дороге.

**Способ 3. Самоодобрение (самопоощрение).** Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Особенно трудно переносимым является ее дефицит в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, что является одной из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самим. В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!»

Способы, связанные с рисованием

Рисование красками, карандашами, фломастерами, которые дают полноценный, насыщенный цвет, помогает избавиться от неприятных переживаний, особенно депрессии, тревоги, страха. В последних случаях рекомендуют рисовать левой рукой (правшам). При этом важно не наличие умения рисовать, а способность выразить свою эмоцию в абстрактной форме, через цвет и линию.

1. Создайте рисунок, отражающий ваше внутреннее состояние.

2. Возьмите яркие краски, ассоциирующиеся у вас с чувством радости, уверенности, свободы, и нарисуйте — пусть это будет чистая абстракция — что-нибудь этими красками.

Подобное эмоциональное насыщение очень важно. Его можно использовать для того, чтобы настроиться на «уверенное» состояние.

Приемы, способствующие снятию усталости перед сложной работой

Если вы устали, но вам предстоит еще сложная работа или же произошло событие, которое выбило вас из колеи, и вы теряете контроль над ситуацией, рекомендуется сделать паузу для саморегуляции с использованием самоприказов успокоения.

**Этап 1.** Физические упражнения на растяжение мышц и на напряжение— расслабление наиболее подходящих и не занятых в работе мышц (10-15 секунд).

**Этап 2.** Расслабление мышц, но без дремотного состояния, с использованием следующих словесных формул, которые произносятся «про себя» в фазе вдоха (2,5 минуты):

- Я расслабляюсь и успокаиваюсь.
- Мои руки расслаблены и теплеют.
- Мои руки полностью расслаблены, теплы, неподвижны.
- Мои ноги расслаблены и теплеют.
- Мои ноги полностью расслаблены, теплы, неподвижны.
- Мое туловище расслабляется.
- Мое туловище полностью расслаблено, отдыхает, хороший, приятный отдых.
- Состояние приятного отдыха, покоя, расслабления.
- Идет процесс восстановления.
- Каждая клетка мышц, нервов, мозга отдыхает и восстанавливается.
- Весь организм хорошо отдохнул, восстановился.
- Исчезли усталость и тревога. Я готов(а) действовать.

**Этап 3.** Мысленное представление наиболее значимых элементов в предстоящей деятельности (2 минуты).

**Этап 4.** Выполнение наиболее значимых действий (встать, улыбнуться, потянуться и т. д.) или произнесение самых основных аргументов (любых утверждений, способствующих самоодобрению и самоподдержке. Например: «Я справлюсь», «Я спокоен(а), счастлив(а) и уверен(а) в себе») (10-15 секунд).

В заключение следует отметить, что в работе по профилактике нервно-психической напряженности первостепенная роль должна отводиться развитию и укреплению жизнерадостности, вере в людей и неизменной уверенности в успехе дела, за которое вы взялись.

Помните об улыбке как эффективном способе снятия нервного напряжения. Кроме всего прочего, улыбка очень украшает человека, на него приятно смотреть. Это еще один способ укрепить уверенность в себе.

Исходя из вышесказанного можно вывести «формулу уверенности»<sup>9</sup>:

- Сознательное создание осанки и мимики уверенного человека.
- Искусственное привлечение ощущения внутреннего состояния радости.
- Создание мысленного образа успеха, ощущение себя успешным человеком.

Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, а также управления мышечным тонусом и дыханием. Приемы саморегуляции можно использовать в любых ситуациях.

В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:

- *эффект успокоения* (устранение эмоциональной напряженности);
- *эффект восстановления* (ослабление проявлений утомления);
- *эффект активизации* (повышение психофизиологической реактивности).

Существуют естественные способы регуляции организма, к которым относятся: длительный сон, еда, общение с природой и животными, массаж, движение, танцы, музыка и многое другое. Но подобные средства нельзя использовать, например, на работе, непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация или накопилось утомление.

Своевременная саморегуляция предотвращает накопление остаточных явлений перенапряжения, способствует полноте восстановления сил, нормализует эмоциональный фон деятельности и усиливает мобилизацию ресурсов организма.

Естественные приемы регуляции организма являются одними из наиболее доступных способов саморегуляции:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- наблюдение за пейзажем;
- рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;
- купание (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- высказывание похвалы, комплиментов и пр.

Кроме естественных приемов регуляции организма, существуют и другие способы саморегуляции (самовоздействия). Рассмотрим их более подробно.

---

<sup>9</sup> <http://www.elitarium.ru/samoreguljacija-priemy-samovnušenie-rasslablenie-dyhanie-uverennost-radost-tonus-sostojanie/>

## Способы, связанные с управлением дыханием

Управление дыханием — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Ниже представлен один из способов использования дыхания для саморегуляции.

Сидя или стоя постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

1. На счет 1-2-3-4 сделайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна).
2. На следующие четыре счета задержите дыхание.
3. Затем сделайте плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6.
4. Снова задержите дыхание перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Уже через 3-5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

## Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы. Как правило, добиться полноценного расслабления сразу всех мышц не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

- Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза.
- Дышите глубоко и медленно.
- Пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот).
- Постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), сделайте это на вдохе.
- Прочувствуйте это напряжение.
- Резко сбросьте напряжение — сделайте это на выдохе.
- Сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести.

Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделаться гримасы удивления, радости и пр.)

Способы, связанные с воздействием словом

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма. Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

**Способ 1. Самоприказы.** Один из таких способов саморегуляции основан на использовании самоприказов — коротких, отрывистых распоряжениях, сделанных самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с соответствующей организацией своего поведения.

Говорите себе: «Разговаривать спокойно!», «Молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» — это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила работы с клиентами.

Последовательность работы с самоприказами следующая:

- Сформулируйте самоприказ.
- Мысленно повторите его несколько раз.
- Если это возможно, повторите самоприказ вслух.

**Способ 2. Самопрограммирование.** Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах. Настроить себя на успех можно с помощью самопрограммирования.

1. Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.

2. Сформулируйте текст программы. Для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня», например:

- «Именно сегодня у меня все получится»;
- «Именно сегодня я буду самой(-ым) спокойной(-ым) и выдержанной(-ым)»;
- «Именно сегодня я буду находчивой(-ым) и уверенной(-ым)»;
- «Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».

3. Мысленно повторите его несколько раз.

Формулы-настрои можно произносить вслух перед зеркалом или про себя, по дороге.

**Способ 3. Самоодобрение (самопоощрение).** Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Особенно трудно переносимым является ее дефицит в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, что является одной из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самим. В случае даже

незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!»

### Способы, связанные с рисованием

Рисование красками, карандашами, фломастерами, которые дают полноценный, насыщенный цвет, помогает избавиться от неприятных переживаний, особенно депрессии, тревоги, страха. В последних случаях рекомендуют рисовать левой рукой (правшам). При этом важно не наличие умения рисовать, а способность выразить свою эмоцию в абстрактной форме, через цвет и линию.

1. Создайте рисунок, отражающий ваше внутреннее состояние.
2. Возьмите яркие краски, ассоциирующиеся у вас с чувством радости, уверенности, свободы, и нарисуйте — пусть это будет чистая абстракция — что-нибудь этими красками.

Подобное эмоциональное насыщение очень важно. Его можно использовать для того, чтобы настроиться на «уверенное» состояние.

### Приемы, способствующие снятию усталости перед сложной работой

Если вы устали, но вам предстоит еще сложная работа или же произошло событие, которое выбило вас из колеи, и вы теряете контроль над ситуацией, рекомендуется сделать паузу для саморегуляции с использованием самоприказов успокоения.

**Этап 1.** Физические упражнения на растяжение мышц и на напряжение— расслабление наиболее подходящих и не занятых в работе мышц (10-15 секунд).

**Этап 2.** Расслабление мышц, но без дремотного состояния, с использованием следующих словесных формул, которые произносятся «про себя» в фазе вдоха (2,5 минуты):

- Я расслабляюсь и успокаиваюсь.
- Мои руки расслаблены и теплеют.
- Мои руки полностью расслаблены, теплы, неподвижны.
- Мои ноги расслаблены и теплеют.
- Мои ноги полностью расслаблены, теплы, неподвижны.
- Мое туловище расслабляется.
- Мое туловище полностью расслаблено, отдыхает, хороший, приятный отдых.
- Состояние приятного отдыха, покоя, расслабления.
- Идет процесс восстановления.
- Каждая клетка мышц, нервов, мозга отдыхает и восстанавливается.
- Весь организм хорошо отдохнул, восстановился.
- Исчезли усталость и тревога. Я готов(а) действовать.

**Этап 3.** Мысленное представление наиболее значимых элементов в предстоящей деятельности (2 минуты).

**Этап 4.** Выполнение наиболее значимых действий (встать, улыбнуться, потянуться и т. д.) или произнесение самых основных аргументов (любых утверждений, способствующих самоодобрению и самоподдержке. Например: «Я справлюсь», «Я спокоен(а), счастлив(а) и уверен(а) в себе») (10-15 секунд).

В заключение следует отметить, что в работе по профилактике нервно-психической напряженности первостепенная роль должна отводиться развитию и укреплению жизнерадостности, вере в людей и неизменной уверенности в успехе дела, за которое вы взялись.

Помните об улыбке как эффективном способе снятия нервного напряжения. Кроме всего прочего, улыбка очень украшает человека, на него приятно смотреть. Это еще один способ укрепить уверенность в себе.

Исходя из вышесказанного можно вывести **«формулу уверенности»:**

- Сознательное создание осанки и мимики уверенного человека.
- Искусственное привлечение ощущения внутреннего состояния радости.
- Создание мысленного образа успеха, ощущение себя успешным человеком.

### **Вопрос 3. Приемы и способы саморегуляции**

*Страх, гнев, тревога, паника и беспокойство сопровождаются мышечным напряжением, и если его убрать, то можно повлиять на эмоциональное состояние, то есть добиться успокоения.*

Эту взаимосвязь обнаружил американский ученый и врач Эдмунд Джекобсон в своих исследованиях в 1922 году. Он занимался изучением проявления эмоций у своих пациентов. Одним из способов оценки эмоционального состояния служили замеры тонуса напряжения мышц. В результате он получил подтверждение связи между эмоциональным и физическим напряжением.

Джекобсон доказал, что расслабление мышц помогает снять состояние возбуждения нервной системы, помогая ей отдохнуть и восстановить равновесие. Основываясь на этом факте, Джекобсон разработал простую и эффективную методику, именуемую «Прогрессивная мышечная релаксация».

Благодаря ей он помогал своим пациентам избавиться от нервно-мышечного напряжения, а также справиться с различными заболеваниями, такими как бессонница, заикание, депрессия. Результаты своей работы Эдмунд Джекобсон опубликовал в 1929 году в книге «Прогрессивная релаксация» и продолжал совершенствовать ее до 1948 года.

Метод прогрессивной мышечной релаксации по Джекобсону получил широкую популярность и активно применяется психотерапевтами во всем мире.

*Кому подойдет методика релаксации по Джекобсону?*

1. **Людам, страдающим любыми тревожными расстройствами.** Например, если вы боитесь летать на самолете, перед посадкой на борт, прямо в аэропорту попробуйте применить методику релаксации. Она поможет снять панический приступ и вы почувствуете, что можете совладать со своим тревожным состоянием.

2. **Людам, страдающим социофобиями.** Например, если вы боитесь публичных выступлений, а вам предстоит выступить с докладом о проделанной работе перед коллегами, применение методики релаксации непосредственно перед событием может дать хороший успокаивающий эффект — и перед аудиторией вы предстанете менее напряженным.

3. **Всем людям для снятия фонового напряжения.** Например, если вы весь день работаете не поднимая головы, решаете сложные задачи, а вечером приходите домой взвинченным и скидываете свой гнев на близких, регулярное использование методики релаксации (3-5 раз в течение рабочего дня) позволит вам снимать напряжение, а не копить его.

4. **Всем людям для преодоления волнения.** Даже если вы не страдаете тревожными расстройствами, но у вас иногда случаются ситуации, вызывающие беспокойство, нервное состояние — это естественная реакция. Однако применение методики релаксации поможет вам успокоиться в нужный момент.

**Андрей Дирар, врач-психотерапевт:**

*«Джекобсон придумал замечательную, очень хорошую технику. Она не требует знания большого количества информации и глубокого понимания проблемы. Эта техника поможет снять напряжение и убрать негативные эмоции в момент, когда вы их испытываете. У вас появится ощущение, что вы можете влиять на свое состояние и вы не являетесь заложником своих эмоций».*

*Преимущества прогрессивной мышечной релаксации по Джекобсону*

1. **Эффективность.** Является способом самопомощи, призванным сбавить обороты эмоционального напряжения и привести себя в норму.

2. **Простота.** Состоит из комплекса простейших упражнений и легко усваивается.

3. **Универсальность.** Не требует идеальных окружающих условий и приспособлений для применения.

4. **Скорость.** Если практиковать методику 3–4 раза в день в течение 3 недель вне стресса и паники, просто ради тренировки, организм ее запомнит и сможет применять автоматически в случае необходимости.

*Как работает методика?*

После интенсивного напряжения любая мышца автоматически глубоко расслабляется, а вместе с мышечным расслаблением происходит эмоциональное успокоение. Вы получаете возможность влиять на



эмоциональное переживание и на те мысли, которые окрашивают его, с помощью простых упражнений.

### **Напряжение мышц — Расслабление мышц — Уменьшение эмоционального напряжения (тревоги, гнева)**

*Инструкция по применению техники<sup>10</sup>. Интерпретация докторов Дирар*

Упражнения состоят из последовательного напряжения и расслабления разных групп мышц, что приводит к общему успокоению.

Напряжение длится **7 секунд**, расслабление — **30–40 секунд**, при этом, расслабляясь, нужно постараться сконцентрироваться на ощущениях, которые возникают в тех частях тела, с которыми вы работаете. Это может быть ощущение тепла, легкости, тяжести, покалывания.

Каждый раз после расслабления к рабочей группе мышц добавляется новая группа. Упражнение желательно выполнять сидя.

- Сожмите изо всех сил кулаки, держа их на уровне груди. Почувствуйте напряжение в кистях.

- Расслабьтесь. Какие у вас ощущения в мышцах? Постарайтесь воздержаться от любых движений 30-40 секунд.

- Сожмите кулаки, согните руки в лучезапястных суставах. Почувствуйте напряжение в предплечьях.

- Расслабьтесь. Какие у вас ощущения в мышцах? Постарайтесь воздержаться от любых движений 30-40 секунд.

- Сожмите кулаки, согните руки в лучезапястных суставах и в локтях, напрягите бицепсы.

- Расслабьтесь. Какие у вас ощущения в мышцах? Постарайтесь воздержаться от любых движений 30-40 секунд.

- Сожмите кулаки, согните руки в лучезапястных суставах и в локтях, напрягите бицепсы, сведите лопатки и опустите их вниз. Почувствуйте напряжение в верхних мышцах спины.

- Расслабьтесь. Какие у вас ощущения в мышцах? Постарайтесь воздержаться от любых движений 30-40 секунд.

- Вытяните ноги перед собой, сведите носки, а пятки расставьте, при этом пальцы ног согните, чтобы они смотрели в пол. Согните голеностопный сустав, чтобы носок тянулся к вам, и теперь оторвите выпрямленные в коленном суставе ноги. Почувствуйте напряжение в мышцах голени и бедер.

- Расслабьтесь. Какие у вас ощущения в мышцах? Постарайтесь воздержаться от любых движений 30-40 секунд.

Для того чтобы ваш организм расслабился, чтобы вы испытали спокойствие, а тревожные мысли ушли на второй план, повторите эти упражнения **4–5 раз**.

---

<sup>10</sup> <http://doctordirar.ru/publikatsii/kak-uspokoitsya-relaksatsiya-po-metodike-dzhekobsona/>

*Методика мышечной релаксации по Джекобсону способна воздействовать на человека, как аспирин для снижения температуры.*

*Лечебного эффекта она не дает, а просто снижает симптомы болезни. Но ее всегда можно использовать в качестве козыря в борьбе с тревожностью и стрессом. Освоив методику, вы сможете привести себя в форму сами: вы будете чувствовать безопасность и ощущать контроль над ситуацией.*

**Метод «Ключ»** (также известен как **синхрометод**) — способ психофизиологической саморегуляции человека и использования энергии стрессового напряжения при решении своих задач. Разработан в Центре Подготовки Космонавтов им. Ю. А. Гагарина в начале 1980-х годов советским и российским ученым, кандидатом медицинских наук, Заслуженным врачом республики Дагестан врачом-психиатром Хасаем Магомедовичем Алиевым.

Суть метода заключается в овладении навыком управления состоянием<sup>[1]</sup>. Он базируется на анализе существующих методов психофизиологической саморегуляции и распространенных инстинктивных движений человека, направленных на освобождение от нервно-психического напряжения. В него входит модель функционирования мозга и ключевые приемы. Ключевые приемы — это комплекс упражнений, осуществляемых по идео-рефлекторному принципу, когда воображаемое движение выполняется рефлекторно<sup>[2]</sup>.

Все упражнения модифицируются в поиске индивидуального и наиболее комфортного движения, осуществляемого с минимальными усилиями. Такой поиск по принципу «подбор путем перебора» в сочетании с размышлением о волнующей проблеме обеспечивает синхронизацию частоты движений с текущим состоянием<sup>[1]</sup>. Это приводит к автоматическому снятию стрессового напряжения и появлению нейтрального состояния, которому в модели функционирования мозга придается особое значение.

В нейтральном состоянии организмом самопроизвольно восполняются дефициты, в первую очередь связанные со стрессовыми нагрузками и переутомлением, и включаются процессы оздоровления<sup>[1]</sup>. В нем осознанно тренируется навык произвольного переключения состояний для получения состояния мобилизации, раскрепощения, внутреннего баланса, релаксации, медитации и боевого транса<sup>[3]</sup>. Оно используется в психотерапии при лечении психосоматических заболеваний<sup>[4]</sup>, страхов и зависимостей. В нем вырабатывается превентивно стрессоустойчивость с помощью воображаемого желаемого поведения в стрессовых ситуациях. Антистрессовая подготовка преднамеренно проводится в некомфортных условиях, в ней специально моделируется стресс, что обеспечивает стабильность навыка и возможность его воспроизведения в реальных условиях<sup>[5]</sup>. В нейтральном состоянии спортсмены ментально отрабатывают желаемые действия. Кроме того, оно оптимально для любого вида творчества<sup>[2]</sup>,

поиска креативных решений, любого обучения<sup>[6]</sup> и тренировки всевозможных навыков<sup>[7]</sup>.

Метод не имеет противопоказаний для психически здоровых лиц. В остальных случаях его можно осваивать только под контролем врача.

В 1981—1983 годах в Центре подготовки космонавтов имени Ю. А. Гагарина молодой психиатр Хасай Алиев разработал методику моделирования состояния невесомости у космонавтов в земных условиях и преодоления стресса и перегрузки с помощью идеомоторных движений<sup>[8]</sup>.

Затем метод был внедрён на предприятия для ослабления влияния человеческого фактора и защиты здоровья работников. Это были операторы микросборки заводов ПО «Позистор» МЭП СССР в 1983—1986 годах и диспетчеры-энергетики «Дагэнерго» в 1990—1998 годах<sup>[9]</sup>.

В 1987 году Минздрав СССР рекомендовал метод для снижения стресса и утомляемости у работающего человека, оптимизации процессов обучения и тренировки, психопрофилактики и коррекции невротических нарушений и психосоматических заболеваний. В этих направлениях метод развивается и в настоящее время<sup>[10][11][12][13]</sup>.

Роспатент зарегистрировал инновацию № 1785711 «Способ снижения утомления», а в 1995 году — № 2041721 «Способ психофизиологической саморегуляции и устройство для стимуляции»<sup>[14]</sup>.

В последующие годы метод использовался в качестве антистрессовой подготовки спортсменов перед соревнованиями<sup>[11][15][16][21]</sup>, испытателей программы «Марс-500»<sup>[17]</sup>, военных<sup>[18]</sup> (в том числе персонала перед входом в атомоход «К-141 «Курск»»), сотрудников МВД<sup>[19]</sup>, ФСБ и МЧС России<sup>[20]</sup>, для школьников и студентов<sup>[21]</sup>, в проведении психологической экспресс-реабилитации пострадавших в терактах в Кизляре, Каспийске, Ессентуках, Беслане<sup>[22]</sup> и Москве и других<sup>[21][24][25]</sup>.

### *Способы саморегуляции, связанные с управлением дыханием*

Управление дыханием — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность. Ниже представлен один из способов использования дыхания для саморегуляции.

Сидя или стоя постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

1. На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна).

2. На следующие четыре счета задержите дыхание.

---

<sup>11</sup>

[https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4\\_%D0%9A%D0%BB%D1%8E%D1%87](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4_%D0%9A%D0%BB%D1%8E%D1%87)

3. Затем сделайте плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6.

4. Снова задержите дыхание перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Уже через 3-5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

#### *Способы, связанные с рисованием*

Рисование красками, карандашами, фломастерами, которые дают полноценный, насыщенный цвет, помогает избавиться от неприятных переживаний, особенно депрессии, тревоги, страха. В последних случаях рекомендуют рисовать левой рукой (правшам). При этом важно не наличие умения рисовать, а способность выразить свою эмоцию в абстрактной форме, через цвет и линию.

1. Создайте рисунок, отражающий ваше внутреннее состояние.

2. Возьмите яркие краски, ассоциирующиеся у вас с чувством радости, уверенности, свободы, и нарисуйте — пусть это будет чистая абстракция — что-нибудь этими красками<sup>12</sup>.

### **Методы самовнушения простые и эффективные психотехники**

#### **МЕТОДЫ САМОВНУШЕНИЯ**

Простые и эффективные психотехники. Внушение это подача информации, воспринимаемая без критической оценки и оказывающая влияние на течение нервно-психических процессов. Самовнушение это процесс внушения, адресованный самому себе. Путем самовнушения можно вызывать ощущения, представления, эмоциональные состояния и волевые побуждения, а также оказывать воздействие на вегетативные функции организма. Суть методов самовнушения заключается в формировании позитивных импульсов путем постоянного повторения специально подобранных фраз до тех пор, пока они не превратятся в рабочий инструмент вашего подсознания и оно начнет действовать согласно этому импульсу мысли, трансформируя его в физический эквивалент. Повторение установок для подсознания является основой самовнушения. Слова и фразы самовнушения должны мысленно произноситься от первого лица повелительным тоном и обязательно в утвердительной форме. Отрицательная частица "не" в словесных формулах исключена. Нельзя говорить "Я не курю". Нужно говорить "Я бросил курить" или "Я перестал курить". Не стоит также произносить длинные монологи. Фразы должны быть короткими, произносить их нужно медленно при полном сосредоточении внимания на предмете внушения. Во время проговаривания каждой фразы самовнушения желательно ярко представлять то, что внушается. Наиболее эффективно методы самовнушения действуют, когда активные мысли в виде целевых формул (мысли, несущие четкую осмысленную установку подсознанию) протекают на фоне состояния расслабления организма. Чем сильнее расслаблен организм, тем податливее становится подсознание для целевых установок. Сила самовнушения находится в прямой зависимости от степени желания достижения поставленной конкретной цели, от степени

---

<sup>12</sup> <http://ppmscentr.ru/index.php/shkola/stranichka-psikhologa/item/sposoby-samoregulyatsii>

концентрации внимания на установках для подсознания. Существует достаточно большое количество методов самовнушения – это аффирмации, психологические настройки, различные медитативные техники, визуализация, мантры, молитвы и многие другие психотехники.

## АФФИРМАЦИИ - САМЫЙ ПРОСТОЙ МЕТОД САМОВНУШЕНИЯ

Аффирмации – это метод самовнушения, когда вы повторяете формулы вслух или про себя. Смысл этой психотехники в том, что вы строите предложение, в котором сообщаете, что достигли определённой цели. Например, “у меня крепкое здоровье”, “я уверен(а) в себе”, “у меня хорошая работа”, “я замужем за любимым человеком”. Что именно повторять, зависит от вашей цели. Благодаря аффирмациям, позитивные мысли начнут замещать негативные и постепенно окончательно их вытеснят. И тогда всё то, что вы повторяете, сбудется в вашей жизни. Благодарность – это разновидность аффирмаций, но намного более мощная психотехника. Благодарность вторая самая сильная эмоция после любви. Потому что, когда мы благодарим, одновременно возникают сильные эмоции, а это мощнейшее воздействие на психику и сознание. Нужно быть благодарным за всё, что у вас есть и говорить: “Спасибо, Господи, за крепкое здоровье”, “Благодарю за мой новый дом”, даже если у вас его нет. Благодарите искренне, от души, как будто у вас уже есть этот дом. И с течением времени самовнушение сделает своё дело и повторяемое у вас появится. Для этой психотехники подходит самое обычное состояние человека, в котором он обычно проживает каждый свой день. Эффективность аффирмаций будет зависеть от того, насколько практикующий может сделать проговариваемые слова сутью, содержанием всего своего дня. То есть делать можно все, что угодно: работать, отдыхать, заниматься спортом, загорать лишь бы на поверхности памяти при этом продолжала жить нужная аффирмация. Аффирмации являются самым простым методом самовнушения и соответственно это самый простой способ влияния на подсознание, они менее мощные, чем визуализация и повторять их нужно чаще. Но они тоже эффективны и их легко использовать.

## ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Визуализация – это мысленное представление и переживание воображаемых событий. Суть этой психотехники в том, что бы просто представлять себе желаемую ситуацию и жить в ней. Визуализация столь эффективна потому, что наш разум не отличает реальных событий от воображаемых. Когда вы воображаете себе что-то, разум считает, что это происходит на самом деле. Очень важно все воспринимать своими глазами. Не сверху, не сбоку, а своими глазами. Если вы представляете себе автомобиль, вы должны представлять, что вы за рулем этого автомобиля и вы смотрите на дорогу. Ваша цель - купить

дом. Представьте себе, как вы впервые вставляете ключи в замочную скважину и открываете дверь, как входите в дом, как осматриваете его. Ваша визуализация должна быть только позитивной и нести исключительно положительный заряд.

Визуализировать надо в комфортной спокойной обстановке, поэтому выберите время и место, когда вас никто не будет отвлекать, и примите удобное положение. Расслабьтесь. Представьте, что ваши мышцы, начиная с пальцев ног, и заканчивая головой, поочередно расслабляются. Напряжение вас покидает. Мысленный образ, который закладывается в подсознание, должен быть очень четким и ярким - тогда подсознание сможет дать команду соответствующим органам и тканям.

Продолжительность этой психотехники не имеет особого значения. Основным критерий – ваше удовольствие. Визуализируйте себе до тех пор, пока вам это нравится. Это может длиться и целый час, и пять минут. Главное – процесс должен доставлять удовольствие. Чем чаще вы будете представлять желаемый образ, тем скорее начнется процесс обновления. А полученный результат может просто поразить вас!

## МЕТОД САМОВНУШЕНИЯ Э. КУЭ

При выполнении этой психотехники человек занимает удобную позу сидя или лежа, закрывает глаза, расслабляется и шепотом, без всякого напряжения несколько раз ( минимум 20 ) монотонно произносит одну и ту же формулу самовнушения. Формула должна быть простой, состоящей из нескольких слов, максимум из 3-4 фраз и всегда носить позитивное содержание. Например, “Я здоров”. Ни в коем случае она не должна содержать частицу «не», так как отрицание любого действия или явления не распознается подсознанием и может быть принято за обратное утверждение. Сеанс этого метода самовнушения продолжается 3-4 минуты, повторяется 2-3 раза в день в течение 6-8 недель. Э. Куэ рекомендовал использовать для проведения сеансов психотехники просоночные состояния утром при пробуждении или вечером при засыпании.

## АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА

Аутогенная тренировка – это метод самовнушения в состоянии релаксации (низшая ступень) или гипнотического транса (высшая ступень). Создателем метода аутогенной тренировки является Йоганс Генрих Шульц, ему же принадлежит и термин “аутогенная тренировка”. В основе этой психотехники лежат находки древнеиндийской системы йогов, опыт исследования ощущений людей, погружаемых в гипноз, практика использования метода самовнушения Э. Куэ и другие. Практикуя этот метод самовнушения необходимо добиться расслабления, которое наступает на грани яви и сна. Рекомендуется лежать или сидеть в позе

«кучер». Добившись расслабления необходимо:  
- активизировать воспоминания, связанные с приятными ощущениями, пережитыми в прошлом,  
- вызывать, при необходимости, не только успокоение, но и повышение психоэмоционального тонуса,  
- сопровождать формулы самовнушения образными представлениями. Эффективность применения этой психотехники будет зависеть от степени сосредоточенности, поэтому другие дела исключаются. Метод самовнушения требует ежедневных занятий, хотя бы по два раза в день. Пропуск хотя бы одного крайне плохо сказывается на достижении эффекта. Разновидностью аутогенной тренировки является имаго – тренинг. Автор этого метода самовнушения Валерий Авдеев. Он утверждает, что с помощью имаго – тренинга каждый человек без всякой тренировки способен далеко шагнуть (под непосредственным наблюдением специалиста имаго-тренинга) за пределы своих привычных возможностей и раскрыть свои творческие способности.

## МЕДИТАЦИЯ

Медитация интенсивное, проникающее вглубь созерцание, погружение сознания в суть предмета, идеи, которое достигается путем сосредоточенности на одном и устранении из сознания всех мешающих факторов как внешних, так и внутренних. Необходимым условием для медитации является прекращение внутреннего диалога, беседы, которую мы постоянно ведем сами с собой. Прекратить его совсем несложно. Для этого обычно достаточно сосредоточить внимание на чем-то в себе. Например, на обеих руках сразу. Медитация – это психотехника, позволяющая многократно повысить свои физические, интеллектуальные и психические возможности, скорость реакции и многое-многое другое, в принципе очень проста. Ее можно условно разделить на четыре части, четыре составляющих:  
- определение установки;  
- вхождение в состояние пустоты и реальное ощущение в себе заданной установки;  
- выход из состояния пустоты в обычное состояние с уже заложенной в подсознание установкой;  
- в случае необходимости выполнения установки спонтанное вхождение в состояние безмыслия и ее реализация.

Установки должны быть предельно лаконичными, емкими и одновременно яркими.

## САМОГИПНОЗ

Самогипноз это одна из самых мощных психотехник. Первый шаг состоит в том, чтобы расслабиться. Затем необходимо успокоиться и войти в

состояние умиротворенности. После чего произнесите фразу "я глубоко сплю...". Далее следует мысленно просчитать от пяти до нуля, представляя, как вы все дальше отрываетесь от привычного мира, погружаясь все глубже в темноту гипнотического забытья. После счета "ноль" еще раз произнесите ключевую фразу "я глубоко сплю..." и мысленно осмотритесь. Вы находитесь внутри своего подсознания. Теперь пришло время произнести формулу, которая поможет вам в будущем достигать этого состояния быстрее. Она звучит так: "Каждый раз, когда я произношу слова "я глубоко сплю...", я все быстрее вхожу в состояние самопрограммирования". Эту формулу необходимо повторять на каждом из первых занятий несколько раз и только после этого проговаривать формулы самовнушения.

## РЕКАПИНГ

Рекапинг – это эффективная психотехника, дающая возможность заново — в виртуальном пространстве — концентрированно пережить прошлую ситуацию, но пережить ее по-новому. Переживание заново — это усмотрение в старой ситуации новых возможностей, — причем не для тогда, а новых возможностей сейчас. Речь идет о ситуациях, которые значимы до сих пор. Только поэтому имеет смысл их переживать, только поэтому их можно пережить. Реально пережить ситуацию заново значит увидеть в ней новые возможности. Основные положения данной психотехники следующие:

1. Ситуация должна быть заново пережита (реальное переживание), а не только восстановлена в памяти.
2. Ситуация должна быть пережита в своих значимых компонентах, которые только и делают ее данной экзистенциальной ситуацией. Реальность значимых компонентов ситуации определяется тем, что они могут быть развернуты, в них есть нечто такое, что может быть заново усмотрено, переосмыслено и т.п.
3. Восстанавливать, воспроизводить в ситуации надо то, что происходило для тебя лично. Ситуация — это всегда твоя личная, индивидуальная, экзистенциальная ситуация. А то, что там было вокруг, — это постепенно растворяющийся, исчезающий фон.

## НАСТРОИ - ЭФФЕКТИВНЫЙ МЕТОД САМОВНУШЕНИЯ

Для этого метода самовнушения важно активное состояние, когда сознание человека достигает максимальной степени собранности. Поэтому во время выполнения настроя необходимо вести себя как можно активнее: лучше всего ходить или энергично двигаться, но не лежать. Однако при этом не рекомендуется отвлекаться на какую либо другую деятельность. Настрои это слова, обращенные человеком к самому себе, попытка разбудить силы, дремлющие в глубине каждого из нас. От того, что слова произносятся самим человеком, их влияние не ослабнет. Напротив – осознанное и четко



выраженное, идущее изнутри слово, в которое сам произносящий его верит, окажет гораздо более выраженный эффект, нежели услышанное от другого.

## ПСИХОТЕХНИКА - ВОЗДУШНЫЙ ШАР

Визуализируйте над своей головой спущенный воздушный шар. Сделайте глубокий вдох и на выдохе представляйте, как все ваши проблемы и тревоги, страхи, заботы и разные неприятности наполняют этот шар. Вы полностью освобождаетесь от этих беспокойств, заполняя ими воздушный шар. Затем, сделав ещё один глубокий вдох, на выдохе визуализируйте, как воздушный шар уплывает ввысь и исчезает, унося с собой все ваши заботы и проблемы, которые вы в него вложили. Это отличная психотехника, которую лучше всего делать его перед сном, особенно если проблемы мешают вам спать.

## МЕТОД САМОВНУШЕНИЯ ШИЧКО

Эту психотехнику разработал Геннадий Андреевич Шичко. Он экспериментально установил, что слово, которое человек пишет рукой перед сном, по силе воздействия на подсознание в сто раз превосходит слово увиденное, сказанное или услышанное. Психотехника выполняется следующим образом. Перед сном на листе бумаги ручкой пишете формулу внушения ( можно написать её несколько раз). Читаете её несколько раз. Затем ложитесь спать и, проговаривая формулу внушения, засыпаете.

Нетрадиционное лечение (нетрадиционная медицина, альтернативная медицина ) основано на опыте, накопленном в течение нескольких тысячелетий разными народами. Оно доказало свою эффективность уже тем фактом, что нетрадиционные методы лечения существовали на протяжении всей истории человечества и востребованы в настоящее время. Достоинством нетрадиционной медицины, прежде всего, является то, что она использует природные средства лечения, которые безопасны и безвредны. Другим её достоинством является альтернативный характер нетрадиционных методов лечения, то есть, возможность выбора различных путей исцеления (к нетрадиционной медицине можно обратиться, если академическая медицина бессильна), а иногда можно и совмещать традиционное и нетрадиционное лечение. Традиционные методы лечения очень эффективны при обострении заболеваний, при состояниях, требующих немедленной помощи, быстрого и грамотного лечения. Такое лечение может назначить только опытный врач. Нетрадиционное лечение - лучший помощник при хронических заболеваниях, когда нужно укрепить организм, предупредить развитие болезни, появление обострений или осложнений, когда сиюминутной опасности для жизни или тяжести заболевания нет. Травяные чаи, лечение медом, закаливание, грязелечение, ароматерапия и др. - лучшие способы профилактики заболеваний и укрепления здоровья. Традиционная медицина не всегда результативна.

Длительное использование лекарственной терапии при хронических заболеваниях часто сопровождается побочными явлениями, что значительно снижает лечебный эффект, а иногда приводит к возникновению новых патологических состояний.

Причины, по которым люди выбирают альтернативную медицину:

1. Неэффективность традиционных методов лечения.
2. Желание вылечиться и обрести крепкое здоровье, чего не смогла дать традиционная медицина.
3. Желание уменьшить количество принимаемых лекарств.
4. Мнение, что традиционная медицина лечит симптомы, а не причину болезни.

5. Желание повысить качество жизни. Для сравнения традиционной и альтернативной медицины необходимо разобраться в теоретических основах двух систем, которые и определяют методы лечения.

1. Традиционная медицина считает, что её задача – лечение болезни. Альтернативная медицина считает, что её задача забота о здоровье, укрепление здоровья.

2. Основные методы лечения традиционной медицины – лекарства и хирургия. Основные методы лечения нетрадиционной медицины – физические упражнения, диета, гомеопатия, мед, акупунктура и др.

3. Традиционная медицина считает, что лечение заключается в попытке вылечить заболевший орган. Альтернативная медицина считает, что лечение заключается в стимуляции процесса самоисцеления.

4. Традиционная медицина считает, что основное внимание следует уделить составным частям, материи. Нетрадиционная медицина считает, что основное внимание следует уделить единому целому, энергии.

5. Согласно традиционной медицине врач должен подавить и устранить симптомы. Согласно нетрадиционному лечению врач должен выявить причину возникновения дисгармонии и дисбаланса.

6. Задача традиционной медицины бороться с болезнью. Задача альтернативной медицины восстановить гармонию тела, духа и разума.

7. Традиционная медицина считает, что болезнь возникает тогда, когда повреждаются составные части. Нетрадиционная медицина считает, что болезнь возникает тогда, когда нарушается баланс энергии и жизненной силы.

8. Согласно традиционной медицине тело состоит из отдельных частей и представляет собой механизм. Согласно альтернативной медицине тело единое целое и является частью вселенной.

9. Традиционная медицина считает, что разум, тело и дух разделены. Нетрадиционная медицина считает, что они едины.

#### НЕТРАДИЦИОННОЕ ЛЕЧЕНИЕ – МЕТОДЫ

1. Азонотерапия.
2. Акупунктура (иглоукалывание, иглотерапия) – метод лечения многих заболеваний уколами (специальными иглами) в определенные точки тела.

3. Апитерапия – лечение продуктами пчеловодства, применение пчелиного яда и его препаратов с лечебной целью.
4. Ароматерапия- нетрадиционное лечение эфирными маслами.
5. Аутогенная тренировка - воздействие на физическое и психическое состояние при помощи самовнушения.
6. Аэрозольтерапия - вдыхание аэрозолей лекарственных веществ с целью профилактики и лечения заболеваний органов дыхания.
7. Аэроионотерапия - лечение ионизированным воздухом воспалительных заболеваний дыхательных путей.
8. Бальнеология - раздел курортологии, изучающий минеральные воды и их лечебно-профилактическое применение.
9. Баротерапия – нетрадиционное лечение повышенным или пониженным давлением воздуха.
10. Биоэнерготерапия - лечение при помощи биологической энергии.
11. Вибротерапия - метод лечения заболеваний с помощью создаваемой специальными аппаратами вибрации.
12. Водолечение ( гидротерапия ) - применение с профилактической и лечебной целью воды в виде местных и общих ванн, обтираний, душей, обертываний, компрессов, обливаний.
13. Гелиотерапия - лечение солнечными ваннами.
14. Гирудотерапия – лечение пиявками.
15. Голодание лечебное - метод лечения ожирения и ряда других заболеваний временным ограничением или полным прекращением приема пищи.
16. Гомеопатия - применение минимальных доз веществ, вызывающих в больших дозах явления, которые похожи на признаки болезни.
17. Грязелечение - метод термотерапии грязями минерально-органического происхождения, а также грязеподобными веществами (торф, глина и др.). Применяют в форме общих или местных грязевых ванн, аппликаций, тампонов.
18. Диатермия - глубокое прогревание тканей токами высокой частоты и большой силы, получаемыми от специального аппарата.
19. Нетрадиционное лечение керосином.
20. Лечение перекисью водорода.
21. Лечение синим йодом.
22. Лечение дыханием.
23. Литотерапия – нетрадиционное лечение камнями.
24. Магнитотерапия - лечение постоянными и импульсными магнитными полями.
25. Мануальная терапия - комплекс биомеханических приемов, выполняемых руками направленных на устранение боли и восстановление подвижности позвоночника и суставов.
26. Металлотерапия - прикладывание к телу пластинок из различного металла.

27. Натуротерапия - лечение лекарственными средствами природного, минерального, растительного или животного происхождения.

28. Нафталанолечение - лечебное применение нафталанской нефти в виде ванн парового или солнечного нагрева

29. Остеопатия.

30. Парафинолечение - применение расплавленного парафина в виде аппликаций, наслаивания или ванн.

31. Скипидарные ванны.

32. Стоун-терапия - техника массажа с использованием различных природных камней.

33. Талассотерапия – лечение морской водой, морскими водорослями, солями и грязями.

34. Торфолечение - вид грязелечения: аппликации из торфа, соответствующего определенным требованиям, подогретого до температуры 42-52 °С.

35. Уринотерапия - наружное или внутреннее применение мочи человека или животных с лечебной целью. Традиционная медицина относится к ней крайне негативно.

36. Ультразвуковая волновая терапия.

37. Фитотерапия - лечение лекарственными травами.

38. Фунготерапия – нетрадиционное лечение грибами.

Некоторые из вышеперечисленных методов имеют ограниченное применение в традиционной медицине, если невозможно применить традиционную терапию или при лечении хронических, не угрожающих жизни заболеваний.

Наиболее распространено нетрадиционное лечение в Китае и России. В остальных странах оно запрещено или строго ограничено.

## НЕТРАДИЦИОННЫЙ МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ ДЫХАНИЕМ

Сядьте на стул и приступите к осознанному диафрагменному дыханию. При вдохе диафрагма опускается, а живот выпячивается, при выдохе наоборот диафрагма поднимается, а живот втягивается. Подышите так 2-3 минуты. Затем начинайте дышать через больной орган. Допустим у вас пошаливает печень - не так, чтобы требовалась госпитализация, но слегка - и вы хотели бы избавиться от этой "болячки" минимальными и естественными средствами. Представьте, что вы делаете вдох и выдох прямо своей больной печенью. Через какое-то время в области печени у вас появятся какие-то ощущения: покалывание, пульсация, разогрев и т.п. Очень хорошо, это - сигнал о том, что техника "запустилась". Упражнения выполняются регулярно, не реже трех раз в неделю, по 10-15 минут. Аналогично вы можете работать с любым другим органом кроме сердца и головы. С любой своей "болячкой" вы должны справиться максимум за 20 сеансов или почувствовать во всяком случае существенное облегчение. Если этого не произошло, значит вы что-то не так делаете. Очень

часто начало выздоровления внешне сопровождается обострением заболевания. Имейте это в виду и не пугайтесь, если с этим столкнетесь. В таком случае продолжайте занятия, как и прежде. Подобные обострения обычно длятся лишь несколько дней, затем наступает существенное улучшение, а вскоре и выздоровление. Куда хуже, если ваши занятия не сопровождаются вообще никакой симптоматикой.

## ЛЕЧЕНИЕ ПО Ю. А. АНДРЕЕВУ

Данный способ также можно отнести к нетрадиционному методу лечения. Сядьте на стул, положите локти на стол, ладони рук сожмите в кулаки в виде трубочек и приставьте их к межбровью ( третьему глазу ). При вдохе через рот представьте, что через трубку, созданную кулаками, вбираем энергию и направляем ее к органу ( к мышце ), работу которого мы хотим улучшить, например желудок. Далее наступает пауза ( задержка дыхания ), во время которой энергия накапливается там с соответствующими положительными пожеланиями. После этого внимание переключается на орган ( или место ), который болит и мы хотим его вылечить, например мочевого пузыря или колена, и одновременно начинается выдох. Во время выдоха через рот вы представляете как из больного органа выходит черная струя негативной информации, которую вы сжигаете. Заниматься надо ежедневно не менее 10 минут, желательно больше. Трудно назвать болячку, которую нельзя было бы убрать при помощи данного энергетического дыхания. Можно лечить болезни внутренних органов, можно удалять жировые отложения, можно наоборот нарастить и укрепить мышцы. Имеются данные успешного удаления опасных новообразований.

## НЕТРАДИЦИОННЫЙ МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ ТАЛОЙ ВОДОЙ

Талая вода образуется при таянии льда. Основная особенность талой воды заключается в том, что её структура подобна структуре нашей крови. Организмом она воспринимается, как своя составная часть, и легко и быстро усваивается. Талая вода обладает внутренней энергией и при её употреблении мощно стимулирует организм человека. Если употреблять талую воду, то примерно через 5-7 месяцев значительно улучшится общее состояние здоровья, повысится работоспособность, сократится время на сон. Систематическое употребление талой воды очищает кровь и лимфу, все внутренние органы и кожу. При этом улучшается работа сердечно-сосудистой системы, активизируются обменные процессы, вы ощущаете небывалый приток сил и энергии, происходит оздоровление и омоложение всего организма.

## НЕТРАДИЦИОННЫЙ МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ ДЕГАЗИРОВАННОЙ ВОДОЙ

Нагреваем воду в кастрюле с открытой крышкой до белого ключа, т.е. бурной цепочкой всплывают пузырьки, но вода в целом не кипит. Закрываем крышку и ставим кастрюлю в холодную проточную воду - быстро охлаждаем. Получаем дегазированную воду, которая обладает рядом целебных свойств. Промывание пораженных участков кожи приводит к быстрому их заживлению - ликвидации экзем, ожогов, ушибов. При полоскании очищает зубы, укрепляет десны, успешно лечит ангину. При употреблении внутрь оказывает эффективное обезболивающее действие, улучшает перистальтику. Было доказано, что по эффективности биологического воздействия дегазированная вода превосходит талую, но её применение должно быть дозированным и строго индивидуальным. При работе с дегазированной водой следует всегда помнить, что по мере обратного насыщения газом она постепенно утрачивает свою биологическую активность, Поэтому эффективней всегда использовать свежеприготовленную воду и стараться как можно меньше её переливать. И ещё одна особенность - дегазированная вода значительно мягче талой. Г.П. Малахов рекомендует пить её сухим, скованным, с пониженными теплотворными способностями людям. Талая же вода в холодном виде хорошо подходит для тучных людей с выраженными теплотворными способностями. Дегазированная вода очень эффективное средство для восстановления и укрепления здоровья.

## ГИРУДОТЕРАПИЯ

Нетрадиционный метод лечения пиявками существует уже несколько тысячелетий. Пиявка, прокусив кожу, вводит в организм человека слюну, которая содержит более ста различных полезных ферментов. Эти ферменты обладают огромным количеством лечебных эффектов. Они снижают свертываемость крови, разрушают тромбы, восстанавливают микроциркуляцию крови, расщепляют жировые отложения, повышают иммунитет и многое другое.

Нетрадиционное лечение пиявками должен проводить специалист – гирудотерапевт. Он назначает курс лечения и указывает количество сеансов и количество пиявок на один сеанс. Возможно самолечение, но для этого больной должен пройти специальные курсы.

В настоящее время нетрадиционная медицина накопила большой опыт по лечению пиявками. Известны все точки, на которые следует ставить пиявки при разных заболеваниях. Этот метод альтернативной медицины становится сегодня все более и более популярным. Гирудотерапия. Лечение пиявками очень эффективный метод лечения многих болезней.

## НЕТРАДИЦИОННЫЙ МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ ГЛИНОЙ

Лечение глиной - один из самых высокоэффективных методов, применяемых в нетрадиционной медицине с древних времён. Для лечебного

применения используются разные сорта глины. Они отличаются цветом, химическим составом и жирностью. Наиболее ценный сорт - голубая кембрийская глина. Это универсальная целительница. Она содержит все минеральные соли и микроэлементы, в которых мы нуждаемся. Наружное применение голубой глины дает прекрасный результат при лечении кожных болезней - экземы, псориаза, шпор и бородавок, при лечении артрита, артроза, остеохондроза, ушибов и растяжек. Голубую глину применяют при мастите и варикозном расширении вен. Установлено, что глина оказывает сильное противоопухолевое действие, которое распространяется как на доброкачественные, так и на злокачественные опухоли. В народной медицине глина используется от очень широкого круга болезней. Перед применением глину необходимо хорошо высушить, истолочь в порошок, очистить от посторонних включений. Затем засыпать в эмалированный таз, залить чистой, кипяченой, тёплой водой, но не горячей, иначе можно убить все биологически активные вещества, содержащиеся в ней и дать постоять несколько часов. В процессе приготовления надо избежать контакта глины с металлом. Через 2 - 3 часа размешать глину руками или деревянной лопаткой и довести до консистенции сметаны или мастики. Сосуд с глиной желательнее чаще и дольше держать на солнце. Такой готовый к употреблению раствор может сохраняться неограниченное время.

На марлю или просто на кожу укладывают плитку глины толщиной 2 см, немного больше по размеру, чем больное место. Глина может быть холодной или слегка подогретой на водяной бане до 40...45 градусов. Длительность компрессов 2 - 3 часа. Курс лечения обычно составляет 12 - 15 процедур. Противопоказания: нельзя применять при заболеваниях сердца, острых воспалительных процессах, гипертонической болезни и нарушениях работы почек.

### НЕТРАДИЦИОННОЕ ЛЕЧЕНИЕ КЕРОСИНОМ

Керосин получают из нефти при её кипячении в температурном интервале 200–300° С. Он легче воды и в ней не растворяется. Для лечения в альтернативной медицине применяется только очищенный керосин. Он обладает многими лечебными свойствами и нетрадиционное лечение им становится все более и более популярным.

Однако при неправильном применении он может нанести большой вред здоровью.

Очень широко применяется в нетрадиционной медицине настойка грецких орехов на керосине.

Нетрадиционное лечение керосином применяется при следующих заболеваниях: ангине, бородавках, бронхите, гайморите, лейкозе, лишаях, радикулите, ранах, рожистом воспалении и многих других.

### АПИТЕРАПИЯ – НЕТРАДИЦИОННЫЙ МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ

Апитерапия - это лечение продуктами пчеловодства. К ним относятся: мёд, прополис, перга, маточное молочко и другие. Нетрадиционное лечение мёдом практикуется на протяжении многих веков. Мёд - одно из самых надежных и проверенных опытом лекарственных средств, его применяют для лечения ран и ожогов, при заболеваниях сердечно - сосудистой системы, печени, желудочно-кишечного тракта, при простуде и многих других заболеваниях.

Прополис образуется из смолистых веществ, собранных пчелами и смешанных с их секретом слюнных желез. Это сказочно эффективное средство для лечения огромного количества болезней. Нетрадиционное лечение препаратами прополиса часто оказывается эффективнее лечения патентованными химиотерапевтическими средствами. Перга - это цветочная пыльца, собранная пчелами, залитая мёдом и запечатанная в ячейках сотов, в которых идёт её молочнокислое брожение. По окончании всех этих химических реакций получается перга. По активности она превосходит пыльцу в несколько раз. Перга обладает противовоспалительным действием, укрепляет иммунитет, повышает потенцию и половое влечение. Она благотворно влияет на весь организм человека в целом.

Нетрадиционное лечение мёдом, прополисом и пергой самые популярные народные методы лечения.

## НЕТРАДИЦИОННОЕ ЛЕЧЕНИЕ ПЕРЕКИСЬЮ ВОДОРОДА

Перекись водорода прозрачная, бесцветная, негорючая жидкость без вкуса и запаха. Впервые была получена в 1818 году. Она в 1,5 раза тяжелее воды и смешивается с ней в любых соотношениях. Нетрадиционное лечение перекисью водорода в настоящее время находит все более широкое применение. Перекись водорода прекрасное целебное средство и при правильном использовании оно может стать панацеей от многих трудноизлечимых болезней. Однако следует быть предельно осторожным при ее использовании. Главное не допускать передозировки и обязательно проконсультироваться с врачом.

## НЕТРАДИЦИОННОЕ ЛЕЧЕНИЕ ПИРАМИДАМИ<sup>13</sup>

Исследователи египетских пирамид установили, что их уменьшенные копии обладают лечебными свойствами. Благодаря этому открытию стало возможным использовать в оздоровительной практике различные виды пирамид. Нетрадиционное лечение пирамидами дает хорошие результаты

13

<https://stihi.ru/2013/04/22/351#:~:text=%D0%A1%D1%83%D1%82%D1%8C%20%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D0%B2%20%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D1%83%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%B7%D0%B0%D0%BA%D0%BB%D1%8E%D1%87%D0%B0%D0%B5%D1%82%D1%81%D1%8F%20%D0%B2,%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%81%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B8%D1%80%D1%83%D1%8F%20%D0%B5%D0%B3%D0%BE%20%D0%B2%20%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9%20%D1%8D%D0%BA%D0%B2%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D1%82.>



оздоровительного характера:  
Достаточно быстро улучшается состав крови, нормализуется давление, стихают боли, ускоренно заживают переломы костей, раны и другие повреждения. За полтора месяца можно избавиться от остеохондроза. Можно вылечить импотенцию и мастопатию. Человек, побывавший в пирамиде, приобретает иммунитет от многих болезней.

Экстренная психологическая помощь в условиях экстремальной ситуации  
Сам пострадавший оказать себе помощь не в состоянии. Если вы находитесь рядом с человеком, получившим психическую травму в результате воздействия экстремальных факторов (при теракте, аварии, потере близких, трагическом известии, физическом или сексуальном насилии и т.п.), не теряйте самообладание. Поведение пострадавшего не должно вас пугать, раздражать или удивлять. Его состояние, поступки, эмоции - это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства.

Позаботьтесь о своей психологической безопасности. Не оказывайте психологическую помощь в случае, если вы этого не хотите. Найдите того, кто может это сделать. Придерживайтесь принципа: "Не навреди..." Не предпринимайте того, в пользу чего вы не уверены. Ограничьтесь тогда лишь сочувствием и как можно быстрее обратитесь за помощью к специалисту (психотерапевту, психиатру, психологу).

У человека, оказавшегося в экстремальной ситуации и пережившего ее, могут проявляться следующие реакции: бред и галлюцинации; апатия; ступор; двигательное возбуждение; агрессия; страх; истерика; нервная дрожь; плач; попытка самоубийства.

Бред и галлюцинации. Критическая ситуация вызывает у человека мощный стресс, приводит к сильному нервному напряжению, нарушает равновесие в организме, отрицательно сказывается на здоровье в целом - не только физическом, но и психическом. Это может обострить уже имеющееся психическое заболевание.

Бред - это совокупность разнообразных представлений, идей, суждений и умозаключений, не соответствующих действительности, в которых человека невозможно разуверить. Иногда бред сопровождается страхом, безотчетной тревогой, ощущением неясной опасности и т.д.

Галлюцинации - произвольно возникающее ложное (мнимое) восприятие (зрительное, слуховое, осязательное, обонятельное, вкусовое) несуществующих объектов, которые для личности носят характер реальных. Галлюцинации наблюдаются не только при многих психических заболеваниях и отравлениях, но и при психических травмах, тяжелых душевных потрясениях, ожиданиях увидеть желаемое и т.д.

Помощь: Обратитесь к медицинским работникам, вызовите бригаду скорой психиатрической помощи. До прибытия специалистов следите за тем, чтобы пострадавший не навредил себе и окружающим. Уберите от него предметы, представляющие потенциальную опасность. Переведите

пострадавшего в уединенное место, не оставляйте одного. Говорите с ним спокойным голосом. Соглашайтесь во всем, не пытайтесь его переубедить.

Апатия - состояние полного безразличия, равнодушия. Характеризуется снижением психической активности, безразличием, отсутствием интереса к окружающему, равнодушием, безволием.

Апатия может возникнуть после длительной напряженной, но безуспешной работы; или в ситуации, когда человек терпит серьезную неудачу, перестает видеть смысл своей деятельности.

На человека наваливается ощущение усталости - такое, что не хочется ни двигаться, ни говорить: движения и слова даются с большим трудом. В душе пустота, безразличие, нет сил даже на проявления чувств. В состоянии апатии человек может находиться от нескольких часов до нескольких недель, она может перейти в депрессию.

Явными признаками апатии являются безразличное отношение к окружающему, вялость, заторможенность, речь медленная, с большими паузами.

Помощь: поговорите с пострадавшим. Задайте ему несколько простых вопросов исходя из того, знаком ли он вам, или нет. Спросите, как его зовут, как он себя чувствует, хочет ли есть, например. Проводите пострадавшего к месту отдыха, помогите удобно устроиться (обязательно снять обувь). Возьмите его за руку или положите ему свою руку на лоб. Дайте пострадавшему возможность поспать или просто полежать. Если нет возможности отдохнуть (происшествие на улице или в общественном транспорте), то больше говорите с пострадавшим, вовлекайте его в любую совместную деятельность (прогуляться, зайти выпить чашку чая, помочь в чем-то кому-то из окружающих).

Ступор - состояние резкой угнетенности, выражающейся в полной неподвижности и молчаливости.

Ступор одна из самых сильных защитных реакций организма. Происходит после сильнейших потрясений (землетрясение, взрыв, нападение, жестокое насилие), когда человек затратил столько энергии на выживание, что сил на контакт с окружающим миром уже нет. Ступор может длиться от нескольких минут до нескольких часов и может привести к физическому истощению.

Явными признаками ступора являются резкое снижение или отсутствие произвольных движений и речи, отсутствие реакции на внешние раздражители (шум, свет, прикосновения), "застывание" в определенной позе, оцепенение, состояние полной неподвижности; возможно напряжение отдельных групп мышц.

Помощь: Согните пострадавшему пальцы на обеих руках и прижмите их к основанию ладони. Большие пальцы должны быть выставлены наружу. Кончиками большого и указательного пальцев массируйте пострадавшему точки, расположенные на лбу, над глазами ровно посередине между линией

роста волос и бровями, четко над зрачками. Ладонь свободной руки положите на грудь пострадавшего. Подстройте свое дыхание под ритм его дыхания.

Человек, находясь в ступоре, может слышать и видеть. Поэтому говорите ему на ухо тихо, медленно и четко то, что может вызвать сильные эмоции (лучше негативные). Необходимо любыми средствами добиться реакции пострадавшего, вывести его из оцепенения.

Двигательное возбуждение - обозначение большого ряда неконтролируемых моделей движения тела.

Иногда потрясение от критической ситуации (взрывы, стихийные бедствия) настолько сильное, что человек просто перестает понимать, что происходит вокруг него. Он не в состоянии определить, где враги, а где помощники, где опасность, а где спасение. Человек теряет способность логически мыслить и принимать решения, он походит на животное, мечущее в клетке.

Явными признаками двигательного возбуждения являются резкие движения, часто бесцельные и бессмысленные действия; ненормально громкая речь или повышенная речевая активность (человек говорит без остановки; иногда абсолютно бессмысленно); часто отсутствует реакция на окружающих (на замечания, просьбы, приказы).

Помощь: Изолируйте пострадавшего от окружающих. Говорите спокойным голосом о чувствах, которые он испытывает: ("Тебе хочется что-то сделать, чтобы это прекратилось? Ты хочешь убежать, спрятаться от происходящего?")

Не спорьте с пострадавшим, не задавайте вопросов, в разговоре избегайте фраз с частицей "не", относящихся к нежелательным действиям ("не беги", "не размахивай руками", "не кричи")

Двигательное возбуждение обычно длится недолго и может смениться нервной дрожью, плачем, а также агрессивным поведением. Помните, пострадавший может причинить вред не только себе, но и другим.

Агрессия - индивидуальное или коллективное поведение или действие, направленное на нанесение физического или психического вреда либо даже на уничтожение другого человека или группы.

Агрессивное поведение - один из произвольных способов, которым организм человека "пытается" снизить высокое внутреннее напряжение. Проявление злобы или агрессии может сохраняться достаточно длительное время и мешать и самому пострадавшему и окружающим.

Явными признаками агрессии являются: раздражение, недовольство, гнев (по любому, даже незначительному поводу); нанесение окружающим ударов руками или каким-либо предметами; повышение кровяного давления.

Помощь: Сведите к минимуму количество окружающих. Дайте пострадавшему возможность "выпустить пар" (например, выговориться или "избить" подушку). Поручите работу, связанную с высокой физической нагрузкой.

Демонстрируйте благожелательность. Даже если вы не согласны с пострадавшим, не обвиняйте его самого, а высказывайтесь по поводу его действий. Иначе, агрессивное поведение будет направлено на вас. Старайтесь разрядить обстановку смешными комментариями или действиями.

Агрессия может быть погашена страхом наказания: если у пострадавшего нет цели получить выгоду от агрессивного поведения; если наказание строгое и вероятность его осуществления велика.

Если не оказать помощь разъяренному человеку, это может привести к опасным последствиям. В следствии снижения контроля за своими действиями человек будет совершать необдуманные поступки, может нанести увечья себе и другим.

Страх - эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленная на источник действительной или воображаемой опасности, при которой реальная опасность исходит от внешнего объекта. Происхождение страха двояко: как прямое следствие травматического фактора; как сигнал о возникновении угрозы повторения этого фактора.

Страх варьируется в достаточно широком диапазон оттенков: опасение, боязнь, испуг, ужас. Когда он достигает силы аффекта (панический страх, ужас), то способен навязать стереотипы поведения - бегство, оцепенение, защитную агрессию.

Явные признаки страха: напряжение мышц (особенно лицевых); сильное сердцебиение; учащенное поверхностное дыхание; сниженный контроль собственного поведения.

Помощь: Дышите глубоко и ровно. Побуждайте пострадавшего дышать в одном ритме с вами. Если пострадавший говорит, слушайте его, высказывайте заинтересованность, понимание, сочувствие. Сделайте пострадавшему легкий массаж наиболее напряженных мышц тела.

Нервная дрожь - не подконтрольное человеку состояние, при котором происходит сильное дрожание всего тела или отдельных его частей, человека "колотит". После экстремальной ситуации появляется нервная дрожь (человек не может по собственному желанию прекратить эту реакцию). Так организм "сбрасывает" напряжение.

Если эту реакцию остановить, то напряжение останется внутри, в теле, и вызовет мышечные боли, а в дальнейшем может привести к развитию таких серьезных заболеваний, как гипертония, язва и др.

Явные признаки нервной дрожи: она начинается внезапно, сразу после инцидента или спустя какое-то время; возникает сильное дрожание всего тела или отдельных его частей ( человек не может удержать в руках мелкие предметы, зажечь сигарету). Реакция продолжается достаточно долгое время, до нескольких часов. Потом человек чувствует сильную усталость и нуждается в отдыхе.

Помощь: Прежде всего нужно усилить эту дрожь, для чего взять человека за плечи и сильно, резко потрясти в течении 10-15 секунд. При этом

продолжайте разговаривать с ним, иначе он может воспринять ваши действия как нападение. После завершения нервной реакции необходимо дать пострадавшему возможность отдохнуть. Желательно уложить его спать.

**Плач.** Каждый человек хоть раз в жизни плакал. И каждый знает, что после того, как дашь волю слезам, на душе становится легче. Подобная реакция обусловлена физиологическими процессами в организме. Когда человек плачет, при этом в организме выделяются вещества, обладающие успокаивающим действием.

**Помощь:** Не оставляйте пострадавшего одного. Установите контакт с ним, дайте почувствовать, что вы рядом. Применяйте приемы "активного слушания": соглашайтесь, кивайте головой, т.е. подтверждайте, что слушаете и сочувствуете; повторяйте за пострадавшим отрывки фраз, в которых он выражает свои чувства; говорите о своих чувствах и чувствах пострадавшего.

Не старайтесь успокоить человека. Дайте ему возможность выплакаться, выговориться, "выплеснуть" из себя горе, страх, обиду. Не задавайте вопросов, не давайте советов. Помните, не происходит эмоциональной разрядки облегчения, если человек сдерживает слезы. Когда ситуация затягивается, внутреннее напряжение может нанести вред физическому и психическому здоровью пострадавшего. Главная задача - выслушать!

**Истерика** - нервный припадок, выражающийся в неожиданных переходах от смеха к слезам. Длится несколько минут или несколько часов.

Явными признаками истерики являются: при сохранившемся сознании - чрезмерное возбуждение, множество движений, театральные позы; речь эмоционально насыщенная, быстрая; крики, рыдания.

**Помощь:** Удалите по возможности окружающих, создайте спокойную обстановку. Оставайтесь с пострадавшим наедине, если это не опасно для вас.

Неожиданно совершите действие, которое может сильно удивить (с грохотом уроните предмет, резко крикните, даже можно дать пощечину). Говорите с пострадавшим короткими фразами, уверенным тоном. После истерики наступает упадок сил, уложите пострадавшего спать. Ни в коем случае нельзя потакать желаниям пострадавшего!

### **Способы саморегуляции эмоционального состояния**

Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью силы слов (аффирмация), мысленных образов (визуализация), управления мышечным тонусом и дыханием. Приемы саморегуляции можно применять в любых ситуациях.

В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:

- эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);
- эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);
- эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

Существуют естественные способы саморегуляции психического состояния, к которым относятся: длительный сон, еда, общение с природой и животными, массаж, движение, танцы, музыка и многое другое. Но подобные средства нельзя использовать, например, на работе, непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация или накопилось утомление.

Своевременная саморегуляция выступает своеобразным психогигиеническим средством. Она предотвращает накопление остаточных явлений перенапряжения, способствует полноте восстановления сил, нормализует эмоциональный фон деятельности и помогает взять контроль над эмоциями, а также усиливает мобилизацию ресурсов организма.

Естественные приемы регуляции организма являются одними из наиболее доступных способов саморегуляции:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- наблюдение за пейзажем;
- рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;
- купание (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- высказывание похвалы, комплиментов и пр.

Кроме естественных приемов регуляции организма, существуют и другие способы психической саморегуляции (самовоздействия). Рассмотрим их более подробно.

### **Способы саморегуляции, связанные с управлением дыханием**

Управление дыханием — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность. Ниже представлен один из способов использования дыхания для саморегуляции.

Сидя или стоя постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

1. На счет 1-2-3-4 сделайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна).
2. На следующие четыре счета задержите дыхание.
3. Затем сделайте плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6.
4. Снова задержите дыхание перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Уже через 3-5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

### **Способы саморегуляции, связанные с управлением тонусом мышц, движением**

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы. Как правило, добиться полноценного расслабления сразу всех мышц не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза.

1. Дышите глубоко и медленно.

2. Пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот).

3. Постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе.

4. Прочувствуйте это напряжение.

5. Резко сбросьте напряжение — делайте это на выдохе.

6. Сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести.

Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно подделать гримасы удивления, радости и пр.).

### **Способы саморегуляции, связанные с воздействием словом**

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма. Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

#### **Самоприказы**

Один из таких способов саморегуляции основан на использовании самоприказов — коротких, отрывистых распоряжениях, сделанных самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с соответствующей организацией своего поведения. Говорите себе: «Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» — это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила общения.

Последовательность работы с самоприказами следующая:

1. Сформулируйте самоприказ.

2. Мысленно повторите его несколько раз.

3. Если это возможно, повторите самоприказ вслух.

#### **Самопрограммирование**

Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах.

Настроить себя на успех можно с помощью самопрограммирования.

1. Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.

2. Используйте аффирмации. Для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня», например:

- «Именно сегодня у меня все получится»;
- «Именно сегодня я буду самой(-ым) спокойной(-ым) и выдержанной(-ым)»;
- «Именно сегодня я буду находчивой(-ым) и уверенной(-ым)»;
- «Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».

3. Мысленно повторите текст несколько раз.

Формулы-настрои можно произносить вслух перед зеркалом или про себя, по дороге.

Самоодобрение (самопоощрение)

Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Особенно трудно переносимым является ее дефицит в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, что является одной из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самим. В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!».

Деятельность сотрудников правоохранительных органов протекает в напряженных, конфликтных ситуациях, опасных для жизни обстоятельствах, связанных с применением оружия. Даже проверка документов, замечание в адрес нарушителя правил дорожного движения, разведывательный опрос, профилактическая беседа, очная ставка, допрос наполнены психическим напряжением и содержат потенцию "психологического взрыва", перерастающего в острейшее противостояние.

В последнее десятилетие наблюдается тенденция учащения таких ситуаций и обстоятельств. Особо трудны чрезвычайные обстоятельства, вызываемые явлениями и факторами природного, техногенного или социального характера, которые нередко нарушают нормальную жизнь населения, общественную безопасность и порядок на конкретной территории. Это действия стихийных сил природы (землетрясения, ураганы, лесные пожары, сели, эпидемии и эпизоотии пр.), аварийные изменения техносферы (аварии на химических, экологически опасных производствах, атомных электростанциях, катастрофы транспорта, разрушение зданий и пр.) и социальные катаклизмы (массовые беспорядки, террористические акты, захваты заложников и самолетов, действия незаконных вооруженных формирований, групповое сопротивление силам правопорядка и др.). Различные экстремальные ситуации вызывают у сотрудника состояние стресса в различных его формах. Профессиональный стресс — это напряженное состояние сотрудника, возникающее у него при воздействии эмоционально-



отрицательных и экстремальных факторов, связанное с выполняемой профессиональной деятельностью. Различают такие разновидности профессионального стресса, как информационный, эмоциональный и коммуникативный стресс.

Сотрудники полиции, хорошо регулирующие себя в стрессе, по-разному говорят о своих ощущениях, однако главное — они хорошо осознают их: «Я становлюсь раздраженным, внутри меня как бы вспыхивает что-то горячее», «Я начинаю ускоряться и несусь на всех оборотах», «У меня все застывает внутри», «Мне становится все безразлично». Осознание своего состояния в подобной ситуации позволяет находить способы саморегуляции, наиболее приемлемые в подобной ситуации, и способствовать развитию психологической устойчивости сотрудника полиции.

### **Рекомендуемая литература для подготовки к занятию:**

#### **а) нормативно-правовые акты:**

1. Постановление Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 года № 1493: Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан российской Федерации на 2016-2020 годы».
2. Европейский кодекс полицейской этики: рекомендация Комитета министров Совета Европы от 19 сентября 2001 года.
3. Типовой кодекс этики и служебного поведения государственных служащих Российской Федерации и муниципальных служащих, одобрен решением президиума Совета при Президенте Российской Федерации по противодействию коррупции от 23 декабря 2010 г. (протокол N 21): [http://etkovd.ucoz.ru/news/otmenen\\_kodeks\\_professionalnoj\\_ehniki\\_sotrudnika\\_ovd\\_rf/2013-11-20-340](http://etkovd.ucoz.ru/news/otmenen_kodeks_professionalnoj_ehniki_sotrudnika_ovd_rf/2013-11-20-340).
4. Федеральный закон от 07.02.2011 N 3-ФЗ (ред. от 03.02.2014) "О полиции" // Собрание законодательства РФ.- 14.02.2011.- N 7.- ст. 900.
5. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (редакция от 23.07.2013) "Об образовании в Российской Федерации": <http://sudact.ru/law/doc/rRQgKIF3bXZV/001/>.

#### **б) основная литература**

1. Зиннуров. Ф. К. Становление и развитие коммуникативных способностей студентов юридических вузов [Текст] : монография / Ф. К. Зиннуров ; . - Казань : КЮИ МВД России, 2016. - 532 с. - ISBN 978-5-901593-53-0 : 527.00 р.// Электронная библиотека КЮИ МВД России.
2. Мальцева Т.В., Михайлова В.К. Использование активных методов обучения в профессионально-психологической подготовке личного состава подразделений органов внутренних дел: учебно-методическое пособие / Т.В.Мальцева, В.К.Михайлова. – Руза, 2015. – 170 с.
3. Психология профессионального общения оперативных сотрудников полиции с гражданами [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов/

Г.С. Човдырова [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2013.— 127 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/20995>.— ЭБС «IPRbooks»

4. Уразаева Г.И. Развитие ролевого поведения личности: монография // Г.И.Уразаева. – Казань: КЮИ МВД России, 2015. – 222 с.

5. Уразаева Г.И. Социально-психологический тренинг профессионального общения сотрудников полиции: учебно-методическое пособие / Г.И.Уразаева. – Казань: КЮИ МВД России, 2017. – 400 с.

#### **в) дополнительная литература**

1. Вахнина В.В. Профайлинг в деятельности органов внутренних дел: учебное пособие // В.В.Вахнина и др. – М.: Академия управления МВД России, 2019. – 100 с.

2. Петров В.Е. Практикум по психологическому тренингу [Текст]: учебно-методическое пособие. – Домодедово: ВИПК МВД России, 2013. – 201 с.

3. Разработка психологических портретов специалистов по службам в соответствии со спецификой деятельности: методические рекомендации // Г.И.Уразаева Г.И., В.Ю.Мазилков . – Казань: КЮИ МВД России, 2015. – 77 с.

4. Современные образовательные технологии в подготовке специалистов правоохранительных органов // Сборник научных статей по материалам Всероссийской научно-практической конференции 10 июня 2015 года. – Руза: Московский областной филиал Московского университета МВД России имени В.Я.Кикотя. – 2015. – 206 с.

5. Уразаева Г.И. Психология виктимной личности: учебное пособие // Г.И.Уразаева. – Казань: КЮИ МВД России, 2014. – 284 с.

6. Уразаева Г.И. Психология личности и ее виктимизация: учебное пособие // Г.И.Уразаева. – Казань: КЮИ МВД России, 2015. – 262 с.

7. Уразаева Г. И. Психологические особенности взаимодействия сотрудников полиции с гражданами при обращении в дежурную часть: учебное пособие / Г. И. Уразаева. – Казань: КЮИ МВД России, 2018. – 148 с.

8. Уразаева Г.И. Психологические закономерности общения. Специфика их проявления и особенности реализации в деятельности сотрудников органов внутренних дел: учебное пособие - Казань: КЮИ МВД России, 2016. –40 с.

#### **з) программное обеспечение:**

Microsoft Office Word, Microsoft Office PowerPoint.

#### **д) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:**

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»);

[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) (Российский общеобразовательный портал);

[www.law.edu.ru](http://www.law.edu.ru) (Федеральный правовой портал «Юридическая Россия»);

[www.ict.edu.ru](http://www.ict.edu.ru) (Специализированный портал по информационно-коммуникационным технологиям в образовании);

## РАЗДЕЛ III. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ

### *Цели:*

1. Закрепить представления о психической познавательной деятельности и особенностях каждого психического познавательного процесса.
2. Способствовать правильному пониманию значения проблемы развития познавательных процессов для их самосовершенствования.
3. Познакомиться и научиться возможным путям развития познавательных процессов.

### *Организационно-методические рекомендации:*

В процессе изучения темы необходимо обратить внимание на особенности проявления и развития психических познавательных процессов в их взаимосвязи, обусловленные установкой сотрудника полиции на развитие их возможностей и активную работу в обычных повседневных ситуациях служебной деятельности, охарактеризовать специфические особенности развития психологического восприятия сотрудника полиции (участкового уполномоченного полиции, инспектора ПДН) в процессе его профессионального общения и служебной деятельности, сформировать установку обучающихся на постоянную оценку уровня развития психических процессов, развитие психологического мировоззрения, ориентирующегося на закономерности и механизмы понимания человека как целостной личности в процессе профессионального общения и служебной деятельности. При знакомстве с информацией по вопросам необходимо опираться на научные издания и учебную литературу, а не на популярные издания.

### *Задание на самоподготовку*

1. Изучить основные способы и приемы диагностики психических познавательных процессов и качеств личности сотрудника полиции (участкового уполномоченного полиции, инспектора ПДН), рассмотреть методы диагностики личности как фактора развития ее психических познавательных процессов, значение и функции оперативной диагностики, ознакомиться с условиями профайлинга как познавательной деятельности и профессиональной задачи, законспектировать краткую характеристику основных составляющих психодиагностики познавательной деятельности как фактора решения оперативных задач участкового и инспектора ПДН, составить схему механизма динамики психических познавательных процессов сотрудника полиции в повседневных и экстремальных условиях профессионального общения и служебной деятельности.

2. Изучить возможности развития и совершенствования психических познавательных процессов личности сотрудника полиции в процессе его профессионального общения и решения оперативных задач, описать условия познания личности в процессе общения и служебной деятельности, психологические механизмы взаимодействия сотрудника полиции с гражданами по результатам его диагностики познавательных психических

процессов, законспектировать особенности психических познавательных процессов, составить схему закономерностей влияния результатов самодиагностики на продуктивность профессионального общения и служебной деятельности сотрудника полиции.

3. Выполнение упражнений на развитие познавательных процессов

### **Рекомендуемая литература:**

#### **Нормативные правовые акты:**

1. Приказ МВД России от 11 февраля 2010 г. № 80 «О морально-психологическом обеспечении оперативно-служебной деятельности органов внутренних дел Российской Федерации» (Руководство по морально-психологическому обеспечению оперативно-служебной деятельности органов внутренних дел Российской Федерации)».

2. Приказ МВД России от 10 августа 2012 г. № 777 «Об организации морально-психологической подготовки в ОВД».

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

#### **Основная:**

1. Афанасьева Е.А. Психология общения: учебное пособие по курсу «Психология делового общения» / Е.А. Афанасьева. – Саратов: Вузовское образование, 2014.

2. Рапохин Н.П. Прикладная психология: учебное пособие / Н.П. Рапохин. – М., 2013.

3. Гуревич П.С. Психология личности: учебное пособие (рек. УМЦ) / П.С. Гуревич. – М., 2013.

4. Караяни А.Г., Цветков В.Л., Хрусталева Т.А., Статный В.М., Красноштанова Н.Н. Профайлинг в органах внутренних дел: учебное пособие. – М., 2014.

5. Юридическая психология: учебник / под ред. А.Я. Кикотя. – М., 2013.

#### **Дополнительная:**

1. Афанасьева Е.А. Психология общения: учебное пособие по курсу «Психология делового общения» / Е.А. Афанасьева. – Саратов: Вузовское образование, 2014.

2. Караяни А.Г. Юридическая психология. От эксперимента к практике: учебное пособие / А.Г. Караяни, В.Л. Цветков. – М.: Юнити-Дана, Закон и право, 2013.

3. Петров В.Е. Психология развития личности в деятельности сотрудников органов внутренних дел: краткий курс лекций / В.Е. Петров, О.Ю. Сенаторова. – Домодедово: ВИПК МВД России, 2013.

4. Рапохин Н.П. Прикладная психология: учебное пособие / Н.П. Рапохин. – М., 2013.

5. Уразаева Г.И. Социально-психологический тренинг профессионального общения сотрудников органов внутренних дел: учебное пособие / Г.И. Уразаева. – Казань: Казанский юридический институт МВД России, 2017. – 400 с.

6. Цветков В.Л. Психология конфликта: от теории к практике: учебное пособие. – М., 2013.

7. Човдырова Г.С. Психология профессионального общения оперативных сотрудников полиции с гражданами. – М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и порядок, 2013.

8. Юридическая психология: учебник / под ред. А.Я. Кикотя. – М., 2013.

Изучение общетеоретических и прикладных основ психологии профессиональной деятельности и общения в форме лекционного и практического обучения является логической частью современной вузовской подготовки слушателей в системе переподготовки и повышения квалификации сотрудников войск национальной гвардии.

Эта лекция рассматривает основы когнитивной психологии и призвана помочь составить общее представление о психических познавательных процессах и функциях, а также условиях их функционирования и развития. Мы познакомимся с основными понятиями и проблемами психологии познавательной деятельности в случаях ее нормы и патологии, с особенностями психических познавательных процессов, их значением в профессиональной деятельности сотрудника войск национальной гвардии. В лекции будут рассмотрены некоторые проявления познавательных процессов в структуре целостной личности, а также основные тенденции использования психологических познаний о познавательных процессах в юридической практике. Ваш житейский психологический опыт может помочь в изучении важнейших психологических закономерностей познавательной деятельности, но надо также понимать и то, что хорошее знание понятий и теоретических основ науки когнитивной психологии просто необходимо для выявления этих закономерных проявлений в конкретной жизненной ситуации, в повседневной социально-психологической реальности.

**Целями данной лекции** являются формирование у слушателей целостного представления о познавательной деятельности и возможностях ее развития в процессе профессиональной подготовки сотрудников войск национальной гвардии, вооружение знаниями о психологических закономерностях внимания, наблюдательности и памяти в различных ситуациях профессиональной деятельности, формирование у слушателей умений и навыков практического применения психологических знаний в общении и деятельности сотрудников войск национальной гвардии.

Основными задачами профессионально-психологической подготовки в области психических познавательных процессов, определяющими ее содержание в рамках данных лекционных занятий, выступают:

- вооружение знаниями, необходимыми для компетентной оценки и учета психологических познавательных особенностей личности гражданина в процессе общения с ним;
- развитие профессионально-психологической наблюдательности как одного из компонентов профессиональных способностей;
- профессиональное развитие психологических качеств (внимания, наблюдательности и памяти), значимых для взаимодействия с другими;
- формирование умения учитывать психологические особенности профессиональной наблюдательности (при раскрытии обмана, маскировок и инсценировок, а также мошенничества) как важнейших свойств личности;
- формирование умения психологически эффективно пользоваться особенностями памяти, запоминания информации в процессе общения с гражданами (свидетелями и очевидцами) в интересах решения служебных задач;
- формирование умения применять психологические приемы развития внимания, профессиональной наблюдательности, памяти у сотрудников войск национальной гвардии;
- совершенствование познавательной составляющей профессиональных навыков и умений сотрудников войск национальной гвардии.

**Вопрос 1. Развитие профессионально-важных психических процессов и качеств личности сотрудника полиции (таких как: концентрация, устойчивость, распределение, переключение внимания; распознавание лиц (объектов) по словесному портрету; распознавание лиц (объектов) в условиях помех; способность предвидеть последствия поведения людей; способность понимать поступки и действия людей на основе невербальных реакций (мимика, позы, жесты, походка и др.); способность понимать логику развития ситуаций взаимодействия, значение поведения людей в этих ситуациях; навыки запоминания, наглядно-образного мышления; способность осуществлять типологию наблюдаемого поведения и ее специфика в деятельности сотрудников полиции**

Современная когнитивная психология заимствует теории, научные подходы и методы из десяти основных областей исследования: восприятие, распознавание образов, память, воображение, языковые функции, психология развития, мышление и решение задач, человеческий интеллект и искусственный интеллект<sup>14</sup>. Все перечисленные области исследования формируют прикладные знания, необходимые в профессиональной деятельности сотрудника войск национальной гвардии.

**Восприятие** является основным психическим процессом полицейского в различных ситуациях деятельности и общения с гражданином, оно

---

<sup>14</sup> Солсо Р.Л. Когнитивная психология: пер. с англ. – М.: Тривола, 1996. – С. 32.

характеризует его способность видеть существенные признаки обсуждаемой реальности и включать их в используемые им описания и вопросы.

Любые воспринимаемые им объекты не являются отдельными сенсорными стимулами, они существуют как часть более крупных и значительных паттернов. Возникает задача **распознавания образов** в структуре более сложного целого. В любой ситуации и полицейский, и гражданин сталкиваются с несметным количеством воспринимаемых стимулов из окружающей среды и внутренних сигналов. **Внимание** помогает избирательно выделить нужную информацию. **Память** помогает при этом использовать именно те знания, которые необходимы для понимания ситуации, извлекая их, как правило, из долговременного хранилища информации. **Язык**, используемый нами в общении, тоже хранится в долговременной памяти. Для того, чтобы сформулировать задачу или ответить на поставленный вопрос, сотруднику необходимо выстроить мысленный образ интересующей ситуации в том виде, который будет понятен гражданину с помощью **воображения**. Для того, чтобы точно сформулировать вопросы и ответы, выстроить грамматически правильные предложения, сотруднику полиции необходимо хорошее владение **языком**, в том числе знание синтаксиса языка, то есть правил расположения слов и связей между ними<sup>15</sup>.

Люди различных возрастов и с различным уровнем умственного развития по-разному понимают одну и ту же ситуацию, поэтому **психология развития** является профессионально необходимой научной основой деятельности полицейского. **Мышление и формирование понятий** составляет суть любой деятельности, в том числе продуктивного общения. **Человеческий интеллект** необходим в любой ситуации для того, чтобы понимать обычный язык, следовать инструкциям, преобразовывать описания в действия и вести себя соответственно законам своей культуры. Исследования **искусственного интеллекта** помогают нам понять закономерности человеческого интеллекта и поведения. Все вышперечисленное позволяет убедиться в том, что когнитивная психология формирует как жизненно, так и профессионально необходимые знания и способности.

Для деятельности юриста, сотрудника органов внутренних дел знание психологических закономерностей развития и функционирования психических познавательных процессов является профессионально значимым и приоритетным. Так, многие закономерности формирования свидетельских показаний и причины возникновения в них ошибок стали известны из когнитивной психологии, психологии познавательных процессов. Теория и методика судебно-психологической экспертизы (разработанная такими учеными, как А.Е.Брусилловский, М.Н.Гернет, М.М.Гродзинский, Я.А.Канторович, А.С.Тагер) тоже включает раздел о познавательных возможностях свидетеля, потерпевших. В трудах вышеупомянутого А.Р.Лурии описываются условия обнаружения следов преступления психологическими

---

<sup>15</sup> Солсо Р.Л. Когнитивная психология: пер. с англ. – М.: Тривола, 1996. – С. 32-36.

методами, активизирующими познавательные возможности, методика восстановления утраченных познавательных функций.

**Психические процессы – условное обозначение динамической характеристики психики человека<sup>16</sup>, психические явления, обеспечивающие первичное отражение и осознание человеком воздействий окружающей действительности<sup>17</sup>.** Психические процессы имеют определенное начало, течение и свой специфический результат. Психический процесс характеризуется как функциональная система в действии<sup>18</sup>. В группе психических процессов выделяют познавательные, эмоциональные, волевые.

Восприятие как познавательный процесс является одним из основных в профессиональной деятельности полицейского, проявляется в различных ситуациях общения и предварительного расследования криминальной ситуации. При этом способы восприятия могут быть различны. Опознание паттерна места происшествия может начинаться с его частей, которые затем суммируются (обработка информации снизу-вверх, от частного к общему, путем индукции), или с выдвижения сотрудником гипотезы, версии, позволяющей опознать паттерн преступления в целом, а затем – его составные части (обработка информации сверху вниз, от общего к частному, путем дедукции). Сочетание обоих способов восприятия исследуемой реальности позволяет избежать ошибок в познании.

Восприятие - это не просто познавательный процесс, отражающий объективную реальность и состояние внутреннего мира человека. Этот процесс возникает и функционирует в структуре целостной личности. Поэтому одно и то же объективное явление разные люди отображают по-разному в зависимости от содержания своего внутреннего мира: отношения к миру и людям, состояния в данный момент времени и др. «В одно окно смотрели двое, один увидел дождь и грязь. Другой – листья зеленой вяза, весну и небо голубое. В одно окно смотрели двое» (Омар Хаям). Мысли человека порой его радуют, порой угнетают. «Рай и ад находятся в душе каждого человека» (Джон Мильтон). Восприятие личности всегда обусловлено ее направленностью. Поэтому особое внимание следует уделять тому, как научиться воспринимать и понимать происходящие события продуктивно.

### **Учет закономерностей восприятия в служебной деятельности.**

Для получения достоверных показаний свидетеля сотрудник полиции должен учитывать психологический процесс формирования показаний. Первоначальной стадией формирования этих показаний является восприятие

---

<sup>16</sup> Общая психология: словарь / под ред. А.В.Петровского // Психологический лексикон:энциклопедический словарь в шести томах / ред.-сост. Л.А.Карпенко, под общ. ред. А.В.Петровского. – М.: ПЕР СЭ, 2005. – С.172.

<sup>17</sup> Пряхина М.В., В.Н.Устюжанин. Психология в деятельности сотрудников органов внутренних дел (в схемах с пояснениями): учебное наглядное пособие / Под ред. А.Т.Иваницкого. – М.: ДГСК МВД России, 2011. – С.21.

<sup>18</sup> Котова И.Б., Канаркевич О.С. Общая психология: учебное пособие. – М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К»; Ростов на/Д; Академцентр, 2012. – С.34.



свидетелем тех или иных событий. Воспринимая предметы и явления, человек осмысливает и оценивает эти явления, проявляет к ним определенные отношения.

При допросе свидетеля сотрудник должен отделить объективные факты от субъективных наслоений. Необходимо выяснить условия, в которых происходило восприятие происшествия (освещенность, продолжительность, удаленность, метеорологические условия и т.д.). При этом следует учитывать, что люди часто не способны точно оценить количество воспринимавшихся предметов, расстояние между ними, их пространственное соотношение и размеры.

Людам свойственно заполнять пробелы чувственного восприятия элементами, которые в действительности не были объектами чувственного восприятия. Для пространственных восприятий характерна переоценка малых расстояний и недооценка больших. Расстояния на воде, как правило, недооцениваются. Ярко окрашенные предметы, а также предметы хорошо освещенные кажутся более близко расположенными. Многие ошибки в оценке размеров предметов связаны с контрастом восприятия.

В юридической практике очень важно правильно установить время совершения расследуемого события, его длительность и последовательность, темп действий участников события и др. Нередко свидетели дают неправильные показания о промежутках времени. Эти ошибки объясняются выше рассмотренными закономерностями. Неправильные показания относительно промежутка времени не следует оценивать как умышленную ложность показаний. При этом необходимо выяснить содержание деятельности свидетеля во время наблюдаемого события, его психическое состояние и др.

В свидетельских показаниях существенное значение имеют особенности восприятия человека человеком: распознавание лиц (объектов) по словесному портрету; распознавание лиц (объектов) в условиях помех; способность понимать логику развития ситуаций взаимодействия, значение поведения людей в этих ситуациях.

В зависимости от того, какое значение люди придают различным особенностям личности, они по разному относятся друг к другу, испытывают различные чувства и при даче свидетельских показаний выдвигают на передний план те или иные индивидуальные стороны другого человека.

При производстве такого следственного действия, как предъявление для опознания, необходимо, чтобы опознание осуществлялось по специфическим признакам. Норма уголовного процесса требует, чтобы предъявляемое для опознания лицо входило в состав не менее трех человек. Это содействует избежанию ложного узнавания по общим признакам (например, по росту, цвету волос, одежды и т.д.). Предъявление для опознания группы лиц из трех человек содействует нивелированию общих признаков и направляет процесс узнавания на выявление индивидуальных особенностей.

При предъявлении для опознания необходимо учитывать ряд объективных и субъективных условий.

К объективным условиям относятся физические условия первоначального восприятия того или иного объекта (освещение, ракурс, расстояние и т.п.).

К субъективным факторам опознания относится психическое состояние человека в момент наблюдения объекта и в момент его опознания (испуг, отвращение, нервозность и т.д.), а также психические свойства человека (развитость того или иного вида памяти, восприятия, способности к соотнесениям, группировке признаков). При опознании лица следует учитывать различную вероятность узнавания отдельных элементов лица. Вероятность различия элементов лица при малых экспозициях следующая: волосы, глаза, брови, губы, уши, нос, лоб. Вероятность опорной роли элементов лица при опознании следующая: волосы, глаза, лоб, губы, нос, уши.

При предъявлении для опознания сотрудник должен проявлять крайнюю осторожность в словесных воздействиях на опознающего, помня, что первая сигнальная система (непосредственное впечатление человека) зависит от второй сигнальной системы (слова).

#### **Наблюдательность сотрудника полиции**

В тех случаях, когда сотрудник осматривает вещественные доказательства, место происшествия, производит допрос и очную ставку или следственный эксперимент, его восприятие осуществляется в форме наблюдения.

**Наблюдение - длительное, планомерное восприятие с целью решения познавательного вопроса.**

Результативность наблюдения зависит от четкости поставленной цели, последовательности и систематичности, от предварительных знаний о наблюдаемом объекте.

Опытные сотрудники имеют привычную систему наблюдения и обладают большой наблюдательностью - умением подмечать малозаметные детали. Знание типичных способов преступления, типичных следов от них, приемов маскировки преступления и т.п. - все это определенным образом организует процесс наблюдения. В наблюдении восприятие особенно тесно смыкается с мышлением. Важнейшим приемом наблюдения является сравнение, сопоставление.

Направленность наблюдения сотрудника определяется задачей выявить отношение объекта наблюдения к расследуемому преступлению. Основное внимание сотрудника привлекают факты, имеющие значение доказательства.

**Наблюдение является основным методом изучения обстановки места происшествия.** При этом сотрудник устанавливает расположение и границы места происшествия, устанавливает объекты, находящиеся на месте происшествия и их особенности, фиксирует их положение и взаиморасположение, выявляет отклонения от обычного их пространственного расположения.

Воспринимая отдельные явления, сотрудник стремится установить их причинно-следственные отношения, выявить такие их особенности, которые могут быть использованы для идентификации личности преступника.

Наблюдательность является первостепенным условием успешного проведения обыска. Практика показывает, что опытные сотрудники обращают внимание на малейшие признаки необычности обстановки. (Так, один из сотрудников нашел тайник с драгоценностями, обратив внимание на необычное местонахождение зонтика, который висел в спальне около кровати). Свежая штукатурка, окраска, заново прибитые доски, подклейка свежих обоев, сдвинутые в гнездах винты, новые шляпки недавно вбитых гвоздей, неестественные утолщения в предметах и т.п. - все это не должно ускользнуть от наблюдательного следователя. Во время одного из обысков сотрудник обратил внимание на такой, казалось бы, малозначительный факт. В саду подозреваемого на одном из деревьев листья были менее свежими, чем на других деревьях. Обыск показал, что дерево было недавно пересажено на то место, где был устроен тайник.

Сложная эмоционально напряженная деятельность сотрудника полиции предполагает необходимость постоянного развития профессионально-важных качеств сотрудника органов внутренних дел Российской Федерации, таких как: концентрация; устойчивость; распределение; переключение внимания; распознавание лиц (объектов) по словесному портрету; распознавание лиц (объектов) в условиях помех; способность предвидеть последствия поведения людей; способность понимать поступки и действия людей на основе невербальных реакций (мимика, позы, жесты, походка и др.); способность понимать логику развития ситуаций взаимодействия, значение поведения людей в этих ситуациях; способность осуществлять типологию наблюдаемого поведения.

### **Вербальные иллюзии<sup>19</sup>.**

Возникновение вербальных иллюзий (от лат. *verbalis* - устный, словесный) основано на реально происходящих вокруг человека разговорах, звучании речи, а действующие на больного человека звуковые раздражители воспринимаются им совершенно в другом виде, как правило, в угрожающих тонах.

Другими словами, иллюзии слухового характера, которые содержат отдельные слова, сказанные нечаянно кем-то, находящимся рядом с больным человеком, или произнесённые фразы, называются вербальными.

Явление ярких, навязчивых, постоянно возникающих вербальных иллюзий психиатры обозначают "иллюзорным галлюцинозом". Их появление возможно на фоне болезненного, изменённого аффективного состояния, при возникновении тревоги или страха, и достаточно часто они сопровождаются бредовым истолкованием содержания.

В связи с тем, что эти явления основаны на страхе и аффекте, то смысл услышанного разговора больным человеком, как правило, воспринимается, как угроза, обвинение, ругань, направленные исключительно на него.

Например, слуховые иллюзии свойственны больным, страдающим бредом преследования или мании ревности. Больной с хроническим

---

<sup>19</sup> [http://www.molomo.ru/inquiry/verbal\\_illusion.html](http://www.molomo.ru/inquiry/verbal_illusion.html)

алкоголизмом, может подслушать разговор жены с посторонними лицами, и внутренне боясь подтверждения наказания или измены, "слышит" именно это в беседе.

Слуховые (вербальные) иллюзии могут возникнуть не только при звуках речи, но и в форме неречевых обманов, таких, как шипение, шумов (кранов, например), отдельных звуков (выстрелов, шумов прибора). Если человек слышит один голос, то речь идёт о моновокальных слуховых иллюзиях, если два голоса - о диалоге, три и больше - говорят о поливокальных иллюзиях.

### **Внимание – его концентрация; устойчивость; распределение; переключение**

Для нас важен здесь факт нашей способности управлять нашим вниманием и направлять его избирательно на то, что является более необходимым или интересным в данной ситуации.

Выполним небольшое **упражнение**. Прочитайте сообщение, написанное **вот так**, начиная со слова «**среди**»:

Затерянный **Среди** где-то **самых Среди** захватывающих Роки Маунтис **когнитивных** возле **способностей** Централ Сити Колорадо **человека** выделяется старый **способность** шахтер **выделять** припрятал **одно сообщение** ящик из другого золота. **Мы** хотя делаем это несколько, **фокусируя** сотен **наше** людей **внимание на** пытались **некоторых** его **признаках** искать, **таких** они **как** ничего **тип** не нашли **шрифта**. Если **Когда** мы вы **фокусируем** пройдете **наше** 300 шагов **внимание на** на на запад **определенных признаках**, 600 шагов **сообщение**, на северо-запад **связанное** от кабака с **другими** «Славная дыра» **признаками**, и выкопаете **не опознается**. яму **Однако**, в три фута **некоторая** глубиной вам **информация** хватит денег из **несопровождаемого** сходить на **вниманием** концерт **источника** Тины **может** Тернер **обнаруживаться**<sup>20</sup>.

О чем вы прочитали? Можете вы что-нибудь сказать о сообщении, написанном **вот так**? Если да, то какие слова привлекли ваше внимание и почему? Некоторые признаки помогли вам правильно ориентироваться, среди них – физическая природа стимула, смысл предложения и правила синтаксиса. Возможно, вас сбивали признаки игнорируемого текста. Вас могли сбить «эмоциональные» слова (например, «золото», «кабак», «Славная дыра») или отличительные зрительные признаки (например, 300 или 600)<sup>21</sup>.

Думаю, что этот маленький эксперимент имеет несколько разных эффектов. Во-первых, он помогает вам понять механизм работы внимания, который, как видите, опирается на восприятие, мышление, память и воображение. Все они задействованы в процессе понимания прочитанного текста. Мы вновь убеждаемся в том, что психическая деятельность

---

<sup>20</sup> Солсо Р.Л. Когнитивная психология. – Пер. с англ. – М.: Тривола, 1996. – С. 118.

<sup>21</sup> Там же.

функционирует как единое целое в процессе познания реальности. Во-вторых, мы можем понять, как осуществляется обработка информации в нашем сознании и бессознательном, и мы замечаем, что наше неосознаваемое восприятие постороннего текста также имеет функциональное значение: на всякий случай, **психика отображает максимально возможное, ибо в посторонней информации тоже может содержаться жизненно необходимое для нас сообщение.** Наконец, мы можем убедиться в значении внимания как формы познавательной активности человека.

Без внимания невозможны восприятие, память и мышление. Для того, чтобы событие было воспринято, нужно, чтобы оно могло вызвать ориентировочную реакцию, которая позволит «настроить» на него органы чувств<sup>22</sup>.

Кроме того, мы склонны обращать внимание на те объекты и события, которые соответствуют нашим ожиданиям, установкам. Когда молодой сотрудник общается с антисоциальными лицами, его знание об их антисоциальности и отношение к ним как опасным субъектам может влиять на его оценку их взглядов и поведения по отношению к нему как враждебных. Установка на положительные качества асоциальной личности способствует восприятию этой личности и ее поведения как позитивных в целом и, соответственно, отзеркаливается этой личностью и порождает ее ответную, как правило, положительную реакцию на сотрудника.

Внимание является профессионально значимым психическим процессом у сотрудника полиции. Многие оперативно-следственные действия предполагают высокоразвитую способность сотрудника полиции к концентрации внимания. Например, во время осмотра места происшествия или в ходе обыска сотрудника полиции окружают тысячи сигналов о криминальной ситуации и субъекте преступления. Место происшествия – это источник информации о человеке, совершившем преступление. Но эта информация может находиться в пределах поля восприятия сотрудника и, тем не менее, не замечаться им, ибо не охвачена его вниманием. Мы уже с вами отмечали, что возможности нашей нервной системы слишком ограничены, чтобы отобразить эти тысячи сигналов. Но даже если это удавалось бы сотруднику, мозг не смог бы обработать всю эту информацию. Пропускная способность мозга в обработке поступающей информации также ограничена. Здесь вновь возникает проблема **управления вниманием.**

### **Вопрос 3. Профессиональная наблюдательность. Понимание психологии другого человека, его целей и мотивов – важнейшая составляющая профессионального наблюдения**

Прежде чем рассматривать процесс развития внимательности и наблюдательности как одних из основных профессиональных качеств

---

<sup>22</sup> Годфруа Ж. Что такое психология: в 2-х т. – Издание 2-е, стереотипное. – Т.1: Пер. с франц. – М.: Мир, 1996. – С.194.

сотрудников органов внутренних дел, необходимо вспомнить смысл понятий «внимательность» и «наблюдательность».

Под термином «внимание», согласно Словарю русского языка С.И. Ожегова, понимается сосредоточенность мыслей или зрения, слуха на чем-нибудь. Соответственно, внимательность как качество личности есть способность избирательно направленно и сосредоточенно фокусировать свое сознание на каком-либо объекте.

Новый словарь методических терминов и понятий под редакцией Э.Г. Азимова и А.Н. Щукина, поясняет термин «наблюдательность» как свойство личности, заключающееся в способности замечать при восприятии малозаметные, но существенные для достижения определенной цели детали. Развитие этих свойств личности позволяет повысить познавательную способность и улучшить такие качества памяти, как объем, точность воспроизведения, быстроту запоминания и длительность сохранения усвоенного.

Память – один из психологических процессов и видов умственной деятельности, предназначенный сохранять, накапливать и воспроизводить информацию. Это слагаемое интеллектуального потенциала, является важнейшей психологической предпосылкой успешного овладения знаниями, навыками и умениями, определенным видом деятельности.

В психологической структуре различных профессий познавательная деятельность может иметь различное содержание. Во многом это зависит от целей, объектов, условий и способов, которые и определяют специфику<sup>23</sup> познавательной деятельности.

Специфическими особенностями характеризуется память и в правоохранительной деятельности. При осуществлении профессиональной деятельности сотрудникам органов внутренних дел приходится постоянно оперировать различными массивами информации: сведениями, сообщениями, сводками, ориентировками и т.п., поэтому память сотрудника подвержена большим нагрузкам. Сотрудникам, не обладающим достаточными психическими способностями, будет проблематично качественно исполнять свои служебные обязанности, поэтому важным направлением подготовки сотрудников должно быть повышение познавательной деятельности, направленной на развитие таких качеств личности, как внимательность и наблюдательность<sup>24</sup>.

---

<sup>24</sup> Баранов А.М., Шипицин В.А. Проведение комплексных практических занятий, как способ повышения эффективности профессионального обучения (профессиональной подготовки) сотрудников ОВД. // «Совершенствование огневой и тактико-специальной подготовки» всероссийский круглый стол (2016; Орел). Сборник материалов Всероссийского круглого стола «Совершенствование огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов», 30 июня 2016 г. : [сборник материалов] / Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова. – Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2016. – С. – 23 – 26.

В служебной деятельности сотруднику полиции необходимо осуществлять отождествление личности, выявлять лиц, склонных к совершению преступлений и административных правонарушений и других лиц, представляющих интерес для органов внутренних дел. Отождествление и выявление осуществляется по внешним анатомическим и функциональным признакам, путем непосредственного зрительного восприятия или фотографии, видеозаписи, словесному портрету. Эффективность этого мероприятия напрямую зависит от указанных выше качеств личности.

### **Психология распознавания лжи и лжесвидетельствования**

Одной из разновидностей маскировок является инсценировка. Обычно инсценировка включает в себя систему маскировочных действий для создания искусственной картины происшествия в целях сокрытия преступления. Видоизменяя обстановку места происшествия, преступник преследует цель создать у работников органов правопорядка и других лиц представление о подлинности инсценируемого события, замаскировать истинное противоправное деяние и воспрепятствовать расследованию преступления, привлечению виновных к уголовной ответственности.

**С психологической точки зрения инсценировка криминальной ситуации может быть охарактеризована как опосредованное межличностное взаимодействие, возникающее в процессе расследования преступления между двумя сторонами (противниками): следователем (а также другими работниками органов правопорядка) и преступником - субъектом инсценировки.**

Инсценировка реализуется посредством активных воздействий субъекта инсценировки на противника (работников органов правопорядка) с использованием передачи лживой информации о своих- истинных целях и намерениях, направленных на формирование искаженной картины криминальной ситуации.

Различают следующие виды инсценировок, созданных с целью:

- "правдоподобного" представления о мотивах преступной деятельности (мотивационные);
- "правдоподобного" представления о способе преступной деятельности (операциональные);
- формирования "правдоподобного" образа относительно субъекта преступной деятельности (ролевые);
- формирования "правдоподобного" образа результата преступной деятельности (когнитивные инсценировки).

В качестве примера можно рассмотреть случай использования преступниками воздействия на других лиц путем применения приема ролевого инсценированного контакта<sup>25</sup>. Шевченко В.М. Психология инсценировки как способа сокрытия преступления: Дисс. канд. псих. наук. -

М., 1992.

В стеклянные двери московского магазина верхней одежды - из тех, которые отгораживаются от случайных посетителей высокими ценами, - вошел широкоплечий полковник в уставном плаще. Маленькое, семенящее сзади существо с перемотанным шарфом горлом явно обременяло его своим присутствием. - Кругом! Шагом марш! - скомандовал полковник преследователю. В армии, как известно, принято отдавать приказы таким тоном, чтобы у подчиненного рассеялись всякие сомнения в правоте начальника и возник энтузиазм службы. Лица продавцов приняли выражение, говорящее, что офицер выбрал не самое удачное место для строевых занятий.

- Ну, пупсик! - ничуть не оробев, прошептало хрупкое создание, видимо, страдающее фолликулярной ангиной.- Ты же черт знает, что выберешь! - Так с военачальником могла разговаривать только жена.

- Вернись в машину! Не разноси инфекцию!

Женский персонал магазина бросился тушить семейный скандал. Супруга получила заверение, что полковника обслужат по высшему разряду. Протянув мужу внушительную пачку денег, женщина молча удалилась. Деньги полковник равнодушно сунул в карман плаща. После этого плащ был снят и небрежно брошен на кресло. Сверху на него упала фуражка. Прделав эти манипуляции, полковник отдал себя в распоряжение экспертов внешнего вида. Полковник вертелся у зеркал, как барышня, и скоро совершенно потерял боевой вид. От обилия одежд, ежеминутно натягиваемых на плечи, наэлектризованный китель начал недовольно постреливать. Офицер остановил свой выбор на боярской шубе, подбитой горностаем.

- Все-таки пойду, покажусь жене! - заявил полковник. - Пусть на меня из машины полюбуется. Ей нельзя выходить!

Предложение вызвало у продавцов секундное замешательство. Шуба, конечно, была шикарная. Но, с другой стороны, строевого полковника с благородной осанкой сложно было заподозрить в намерении смыться с неоплаченным товаром. Тем более на кресле лежал плащ с пачкой денег в кармане. - О, да, конечно! - понимающе согласились продавцы.

И шубу, и полковника, имеющего к армии не больше отношения, чем белогрудый пингвин, они видели последний раз в жизни. После получаса бессмысленных ожиданий персонал магазина решился обследовать уставный плащ. Карман оказался распоротым. Сквозь дыру, как несложно было догадаться, деньги транзитом проследовали в карман галифе.

Основной целью инсценировки является попытка ее субъекта ввести в заблуждение, дезинформировать работников органов правопорядка и других лиц относительно истинной картины совершенного преступления. Преступник пытается таким образом навязать компетентным лицам органов правопорядка ложное представление о произошедшем событии, направить



ход их мыслей в нужном ему направлении и побудить выдвигать версии, соответствующие инсценировке. Причем действия инсценировщика могут быть направлены для маскировки: преступного события в целом; отдельных обстоятельств совершенного преступления (времени, места, способа, субъекта преступления, соучастников и т.д.); самого субъекта преступления и создания ему ложного алиби; преступного умысла субъекта преступления.

Процесс формирования модели инсценировки у преступника проходит ряд этапов:

- 1) определение цели инсценировки;
- 2) мысленное моделирование и планирование инсценировки;
- 3) принятие решения по порядку проведения инсценировки;
- 4) выбор и подготовка средств сокрытия, возможных вариантов аргументации своей непричастности к событию преступления;
- 5) реализации инсценировки;
- 6) оценка субъектом результатов инсценировки;
- 7) выбор линии поведения субъекта после инсценировки.

Часто встречающейся разновидностью инсценировки является ложное алиби. Суть его сводится к попыткам преступника убедить работников органов правопорядка в том, что он не имел физической возможности совершить преступление, так как в период совершавшегося события находился в другом месте. Ложное алиби создается самим преступником, а также, по договоренности, другими лицами, действующими в его интересах. Возможны два варианта действий преступников для создания ложного алиби:

- 1) сокрытие преступниками времени совершения преступления посредством "размывания" границ его временных параметров (уничтожение следов, которые могут ориентировать относительно времени преступления, и т.д.);

- 2) изменения времени совершения преступления путем "смещения" его фактических временных параметров на более поздний или более ранний период. В этом случае преступнику обычно приходится заранее обдумывать более сложные инсценировки (например, распространение слуха, что потерпевший в определенный период времени был жив, хотя фактически он был убит) или договариваться и инструктировать лжесвидетелей о своем ложном алиби.

Разоблачение инсценировок требует высокой профессиональной подготовленности работников органов правопорядка, проявления ими рефлексивности мышления, умения мыслить о рассуждениях субъекта преступления. Безусловно, позитивно сказывается опыт деятельности в должности сотрудника правоохранительных органов.

Часто разоблачение инсценировок связано с анализом личности подозреваемого в преступлении - субъекта инсценировки. Исследования показывают, что ошибки и просчеты в инсценировочных действиях могут

быть связаны с: недостаточностью знаний, в том числе специальных (юридических, медицинских и др.); недостаточностью умений и навыков; нехваткой времени для подготовки и исполнения инсценировки; ограниченностью в выборе технических средств; неподходящими условиями окружающей среды; неадекватным эмоциональным состоянием преступника; недостаточной подготовленностью лжесвидетелей и другими факторами.

Учитывая возможность таких ошибок, работникам органов правопорядка следует уделять при диагностике инсценировки больше внимания противоречиям в представляемой инсценировщиком информации и реальной обстановке, объективным особенностям людей (например, небольшой синяк на лице и утверждения преступника о нахождении после удара без сознания в течение полутора часов).

Так, при ролевой инсценировке, связанной с переодеванием в форменную одежду полиции и "перевоплощением" в работника органов внутренних дел, следует обращать внимание на соответствие одетой форменной одежды официально установленной полицейской форме. Большое значение здесь приобретает диагностика полноты форменной одежды, правильного расположения знаков различий, погон, петлиц, шевронов и т.п. Кроме того, диагностические возможности представляет анализ взаимодействия "оборотней". Вместо того чтобы применять стандарты общения, принятые в органах правопорядка (по специальному званию, имени и отчеству), псевдополицейские могут обращаться по кличкам, применять слова из уголовного жаргона, неправильно употреблять юридические термины, проявлять недостаточную культуру общения и т.д.

Разоблачение ложного алиби часто возможно при анализе результатов различных экспертиз (судебно-медицинской, криминалистической, в частности, трассологической и др.), а также данных допроса большого числа лиц, знавших предполагаемого преступника. Полезно проведение различных следственных действий (очных ставок, предъявления для опознавания и др.), позволяющих расширить круг объективной информации о событии преступления.

Под маскировкой часто понимаются действия преступника или правонарушителя, имеющие своей целью сокрытие подлинных намерений, дезинформацию и введение в заблуждение работников органов правопорядка. Преступник, желая уклониться от ответственности, стремится тем или иным способом воспрепятствовать установлению подлинных обстоятельств совершенного им противоправного деяния. Например, молодая женщина заявила в полицию по телефону, что на ее квартиру совершено разбойное нападение. По ее словам она доверчиво открыла дверь квартиры незнакомому мужчине и получила сильнейший удар по голове. Полтора часа пролежала без памяти и за этот период времени квартиру основательно обворовали. После прибытия следственно-оперативной группы женщина с заплаканным лицом еще раз рассказала о случившемся. Затем описала приметы преступника и

подробно рассказала о пропавших вещах. При этом она продемонстрировала синяк от удара преступника, после которого она полтора часа пролежала без сознания. Опыт оперативных работников подсказал, что от сильного удара такого синяка быть не может и возможно женщина причастна к событию преступления. Дополнительная работа оперативников позволила установить информацию, от которой версия нападения незнакомого мужчины на квартиру и ее хозяйку полностью "рухнула". Заявительница сама распродавала вещи своей сестры, которая работала за границей. Предвидя ее скорое возвращение, преступница придумала версию с ограблением и для маскировки своего участия нанесла удар по лицу, вследствие чего появился небольшой синяк.

Маскировки связаны с применением специальных средств и приемов для сокрытия причастности к преступным деяниям. К числу таких приемов и средств часто относят:

- маскировку личности преступника (изменение почерка, внешности, голоса и т.д.);
- действия на этапе подготовки преступления, связанные с его сокрытием (изготовление тайников, подготовку каналов сбыта краденного и т.д.) и маскировочной роли преступника (изготовление фальшивых документов, приобретение форменной одежды милиционера или военнослужащего и т.д.);
- маскировку связей соучастников преступления (применения специального жаргона, условных знаков, секретных встреч, тайной переписки и т.п.);
- действия по сокрытию следов преступления (тщательное протирание стола, ручек двери и других предметов для уничтожения следов пальцев, применение для обработки следов обуви специальных химических средств с целью борьбы с применением служебных собак, имитации чужих следов обуви, пальцев, следов животных и т.п.);
- разработку способов хранения или уничтожения орудий и средств совершения преступления и предметов, добытых преступным путем.

### **Приемы эффективного запоминания информации**

Практически важен вопрос об условиях эффективности памяти. Первое условие эффективного запоминания - цель запомнить, установка на длительное запоминание. За любую целенаправленную деятельность, в том числе деятельность запоминания, отвечают лобные доли мозга. При нарушении этой области мозга может сохраниться общая ориентировка, способность удерживать зрительные и слуховые впечатления, но у больного нельзя вызвать намерение запомнить, а тем более намерение искать способы запоминания. Это заметно, когда ему предлагают заучить материал. Он просто его пассивно повторяет.

Второе условие эффективного запоминания - активность субъекта в процессе запоминания. С точки зрения физиологической основы для активности субъекта необходимо сохранение оптимального тонуса коры

головного мозга. В этом участвует и подкорка (ретикулярная формация и старая кора, в частности, гиппокамп.)

*В основе нарушений памяти лежат различные факторы. Эти нарушения проявляются в непосредственном и опосредованном, произвольном и произвольном запоминании, в динамике мнестического процесса, в его мотивационном содержании<sup>26</sup>. При этом во всех случаях нарушений деформируется цельность, единство психической деятельности в целом.*

Каждый вид памяти так или иначе задействован и в ее развитии (онтогенетическом или профессиональном, в процессе выполнения деятельности).

Один из мнемонических приёмов, которым пользуются мнемонисты для запоминания информации является приём, разработанный ещё греческими ораторами (это подтверждают рисунки из руководства составленного монахами – доминиканцами в XVI столетии). Суть этого метода «привязки к местам» в том, что вы представляете себе путь какой-нибудь хорошо знакомой местности и по этому пути мысленно располагаете те предметы, которые нужно запомнить (не только объекты, но даже основные идеи своего сообщения, выступления). Идёте по этому пути и раскладываете то, что нужно запомнить, на видных местах. Когда нужно вспомнить – вы мысленно возвращаетесь (если проходите заново) и как – бы собираете то, что там оставили ранее.

Так, С.В.Шерешевский представлял, как он идёт по улице Горького в Москве (теперь Тверская) и расставляет у домов предметы, подлежащие запоминанию. Весь ряд, каким бы он ни был, он воспроизводил точно, ничего не забывая. Как-то он забыл какой-то лёгкий предмет (яйцо), но только потому, что поставил его в тени за воротами дома, где и «не заметил» его «на обратном пути». Таким образом, память как психический процесс тесно связана с другим познавательным процессом – воображением.

#### 1. Приемы заучивания.

##### **Они бывают такими:**

Механическое дословное многократное повторение. Работает механическая память, тратится много сил, времени, а результаты низкие. *Механическая память* основана на повторении материала без его осмысливания.

- Логический пересказ, который включает: логическое осмысление материала, систематизацию, выделение главных логических компонентов информации, пересказ своими словами. Работает *логическая память* (смысловая). Она основана на установлении в запоминаемом материале смысловых связей. Эффективность логической памяти в 20 раз выше, чем механической.

---

<sup>26</sup> Зейгарник Б.В. Психология личности: норма и патология: Избранные психологические труды / Под ред. М.Р.Гинзбурга. – 2-е изд., исправл. – М. : Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2003. – С.56-87.

- Образные приемы запоминания (перевод информации в образы, графики, схемы, картинки). В этом случае задействуется *образная память*. Она бывает разных типов: зрительная, слуховая, моторно-двигательная, вкусовая, осязательная, обонятельная, эмоциональная.

- Мнемотехнические приемы запоминания (для облегчения запоминания).

**Чтобы облегчить запоминание, можно прибегнуть к мнемотехническим приемам.**

Среди них:

1. Образование смысловых фраз из начальных букв запоминаемой информации («Каждый охотник желает знать, где сидит фазан» — о последовательности цветов в спектре: красный, оранжевый и т. д.).

2. **Ритмизация** — перевод информации в стихи, песни, в строки, связанные определенным ритмом или рифмой.

3. Запоминание длинных терминов с помощью созвучных слов (например, для иностранных терминов ищут похожие по звучанию русские слова; так, чтобы запомнить медицинские понятия «супинация» и «пронация», используют созвучную шуточную фразу «суп несла и пролила»).

4. Нахождение ярких, необычных образов, картинок, которые **«методом связки»** соединяют с информацией, которую надо запомнить. Например, нам надо запомнить набор слов: карандаш, очки, люстра, стул, звезда, жук. Это легко сделать, если вы вообразите их «персонажами» яркого, фантастического мультфильма, где стройный фронт в «очках» — «карандаш» — подходит к полной даме, «люстре», на которую шаловливо поглядывает «стул», на чьей обивке сверкают «звезды». Такой придуманный мультик забыть или перепутать трудно. Чтобы повысить эффективность запоминания с помощью этого метода, следует сильно исказить пропорции (огромный «жук»); представлять предметы в активном действии («карандаш» подходит); увеличивать количество предметов (сотни «звезд»); менять местами функции предметов («стул» к «люстре»). Попробуйте запомнить таким образом список слов, затрачивая на каждое по 3 с: трава, дом, павлин, платье, очки, скрепка, гвоздь, клей. Удалось?

5. **Метод визуализации:** образно, в разных деталях мысленно представлять («видеть») запоминаемую информацию.

6. **Метод Цицерона.** Представьте, что обходите свою комнату, где вам все хорошо знакомо. Информацию, которую вам надо запомнить, расставляйте мысленно по ходу вашего продвижения по комнате. Вы сможете вновь все вспомнить, представив себе свою комнату, — все будет на тех местах, где вы расположили при предыдущем «обходе».

7. **При запоминании цифр, чисел можно использовать такие приемы:**

- выявить арифметическую зависимость между группами цифр в числе: например, в номере телефона 358954 зависимость  $89 = 35 + 54$ ; выделить

знакомые числа: например, в числе 859314 выделить 85 — год рождения брата, 314 — первые цифры числа «пи» и т. д.;

- **«метод зацепок»** — замена цифр образами: например, 0 — круг, 1 — карандаш, 2 — очки, 3 — люстра, 4 — стул, 5 — звезда, 6 — жук, 7 — неделя, 8 — паук и т. д. Можно заменять цифры буквами и словами. Например, замена цифр 1,2,3,8 последними согласными буквами в названии этих цифр: 1 — один — Н, 2 — два — В, 3 — три — Р. А цифры 4,5,6,7,9 заменить начальными согласными в их названии: 4 — Ч, 5 — П, 6 — Ш, 7 — С, 9 — Д.

**Замена словами:** 0 — Л (иЛ), 1 — Н (Ной), 2 -В (Вой), 3 — Р (аРия), 4 — Ч (оЧи), 5 — П (Па), 6 — Ш (уШи), 7 — С (уСы), 8 — М (яМа), 9 — Д(яД), 10 — НиЛ, 11 — НеН, 12 — НиВа, 13 — НоРа, 14 — НоЧь, 15 — аНаПа, 16 — НиШа, 17 — НоС, 18 — НеМой, 19 — АНоД, 20 — ВоЛ, 21 — ВиНо, 22 — ВиВа, 23 — ВаР, 35 — РеПа... 44 — ЧаЧа... 56 — ПаШа... 67 — иШиаС... 78 - СоМ... 84 — МяЧ... 93 — ДаР... 99 — ДуШа, 100 — На-ЛиЛ и т. д. Например, если вам надо запомнить номер телефона 9486138, то 94 — ДаЧа, 86 — МыШа, 13 — НоРа, 8 — яМа. Легко запоминается образ «на даче мышь сделала нору и яму», — этот номер вы уже не перепутаете.

8. Метод тренировки зрительной памяти — метод Айвазовского. Посмотрите на предмет, или пейзаж, или на человека в течение 3 с, стараясь запомнить детали, а потом закройте глаза и представьте мысленно этот предмет в деталях; задавайте себе вопросы о подробностях этого образа, затем откройте глаза на 1 с, дополните образ, закройте глаза и постарайтесь добиться максимально яркого изображения предмета. Так повторите несколько раз.

#### *Рифма и ритм*

Один из наиболее действенных способов обеспечить запоминание материала — это зарифмовать его. Этот способ, используемый в некоторых мнемонических упражнениях, также нашел широкое применение в рекламе.

Специалисты, занимающиеся рекламой, отлично понимают значение рифмы для запоминания различной информации. Вы, без сомнения, замечали, что во многих рекламных роликах информация о товарах зарифмована, и это способствует более быстрому ее запоминанию, а следовательно, скорейшей реализации товаров.

#### *Аббревиатура (акроним)*

Мы сталкиваемся с аббревиатурами каждый день, поскольку их использование весьма популярно. Мы уже привыкли к таким словам, как МВФ, ООН и т.д. Эти аббревиатуры не только сокращают длинные названия организаций (Международный валютный фонд, Организация Объединенных Наций), но и способствуют их запоминанию.

Упражнение: Придумайте предложение для запоминания следующего списка необходимых покупок яблоки, яйца, мороженое, кофе, орехи, изюм, сыр, анчоусы, лимоны. Продукты вы можете расположить в произвольном порядке. Желаем удачи.

### *Метод расположения предметов*

Этот метод можно также использовать для запоминания различных предметов, которые ассоциируются с определенным местом. Первое, что вам необходимо сделать, — это установить некоторую последовательность в перечислении мест.

Допустим, что вам нужно запомнить следующий список необходимых покупок: туалетная бумага, моющее средство, консервированный тунец, яйца и майонез. Постарайтесь вызвать в сознании какие-нибудь яркие образы, связанные с маршрутом на работу. Представьте, например, светофор, обмотанный туалетной бумагой, выливающееся из газетного киоска моющее средство, дорожки сквера, вымощенные консервами с тунцом, гробы, политые майонезом, и скамейку на автобусной остановке, заваленную яйцами. Если вы представите эти ассоциации, то в супермаркете вам останется лишь вспомнить свой маршрут от дома до работы, а память сделает все остальное.

Описанный выше метод способствует запоминанию потому, что он позволяет группировать не связанные между собой предметы в имеющие смысл последовательности, такие, как, например, цепочка объектов, встречающихся вам на пути от дома до работы. Надежность этого метода объясняется тем, что вы не можете забыть часто встречающиеся последовательности объектов.

### *Слова, способствующие запоминанию*

Применение слов, способствующих запоминанию, является разновидностью метода расположения предметов. Но в данном случае вы используете для запоминания не последовательность объектов, а конкретные образы, названия которых рифмуются с цифрами. Попробуйте для начала запомнить следующий список предметов.

Один — господин.

Два — трава.

Три — богатыри.

Четыре — дверь.

Пять — кровать.

Шесть — жесьть.

Семь — ремень.

Восемь — лось.

Девять — лебедь.

Десять — лестница.

Теперь вам надо запомнить список необходимых покупок: туалетная бумага, моющее средство, консервированный тунец, майонез, яйца. Для этого свяжите каждый элемент списка покупок со списком слов, способствующих запоминанию. Делать это следует в порядке очередности, то есть если туалетная бумага стоит в списке покупок первой, то она должна ассоциироваться с господином, и вам следует представить какого-нибудь господина, обмотанного туалетной бумагой. Следующим в списке идет моющее средство, ему соответствует трава, так что попробуйте представить траву, облитую моющим средством. Далее идет консервированный тунец. Его вы должны связать с

богатырями, поэтому вы можете представить себе богатырей, уплетающих консервированного тунца. Затем настала очередь майонеза. Его порядковый номер соответствует двери, и в вашем воображении должна возникнуть обмазанная майонезом дверь. И наконец, последними в списке идут яйца, которые нужно связать с кроватью, что наверняка вызовет у вас ассоциацию заваленной яйцами кровати.

Методы расположения предметов и подбора слов, способствующих запоминанию, имеют различный круг применения. Первый метод лучше использовать для запоминания относительно коротких списков предметов, а второй — тогда, когда очередность объектов не имеет особого значения.

#### *Нахождение связи между цифрами и буквами*

Этот метод широко используется для запоминания чисел. Слова, как правило, имеют для нас больше смысла, чем числа, а этот способ как раз и помогает «перевести» числа в слова. В основе данного метода лежит соответствие между цифрами и согласными буквами, которые чем-то напоминают эти цифры.

Цифры и соответствующие им согласные:

1 = т (одна вертикальная черточка)

2 = ц (две вертикальные черточки)

3 = ш (три вертикальные черточки)

4 = ч (начальная буква названия цифры)

5 = п (начальная буква названия цифры)

6 = б (начертание буквы похоже на начертание цифры)

7 = с (начальная буква названия цифры)

8 = в (начальная буква названия цифры)

9 = д (начальная буква названия цифры)

0 = о (начертание буквы похоже на начертание цифры)

После того как вы запомните, какие буквы каким цифрам соответствуют, вы будете готовы к использованию этого метода. Старайтесь запоминать связи между буквами и цифрами осмысленно, а не механически. После того как вы запомните все пары, попробуйте любое число перевести в слово или фразу путем использования этих пар и подстановки гласных. Гласные вы можете использовать любые, но согласные должны быть только те, что есть в списке.

Если вам нужно запомнить какой-то важный телефонный номер, то сначала замените цифры согласными, а затем между ними вставьте любые гласные так, чтобы получилось какое-нибудь слово или фраза. Тогда вам останется запомнить только лишь это слово (или фразу), и вы в любой момент сможете перевести его (ее) в номер телефона. Это слово (или фраза) может не иметь особого смысла, но должно легко запоминаться.

А для того, чтобы вы попрактиковались в использовании согласных, соответствующих цифрам, список которых приводился ранее, вашему вниманию предлагается следующее упражнение.

Упражнение: В этом упражнении вам даются различные числа, которые обозначают высоты, расстояния и телефонные номера. Ваша задача —



перевести их в слова или простые фразы, которые можно легко запомнить. Желаем успеха.

10

646

248

1492

814-52-60 243-21-42

### *Использование картинок*

Суть этого метода заключается в переводе имен собственных, различных названий и мыслей в картинки на основе их звучания или смыслового значения для улучшения запоминания. Этот метод особенно полезен для запоминания фамилий людей и их профессий.

Часто случается, что мы сталкиваемся с трудностями при запоминании имен собственных и названий. Для того, чтобы облегчить этот процесс, мы можем использовать различные картинки. Мы должны представить, какие ассоциации возникают у нас, когда мы думаем о каком-то городе, произносим его название или фамилию человека.

Некоторые слова и фамилии вызывают у нас яркие ассоциации, и если мы хорошо запомним эти образы, то нам будет легко вспомнить сами названия. Если вам трудно запомнить фамилию человека или название какого-нибудь города, то запомните ассоциации, связанные у вас с этой фамилией или городом. Затем, когда вам нужно будет вспомнить фамилию человека или название города, просто вспомните свои ассоциации. Особенно полезен этот метод при запоминании новых фамилий и названий, с которыми вы раньше не сталкивались.

Этот метод может с тем же успехом применяться и для запоминания иностранных слов. Представьте, что вы учите какой-нибудь иностранный язык и вам трудно запоминать некоторые слова. Тогда подумайте, какие ассоциации возникают у вас, когда вы произносите эти слова. Чем ярче будет возникающий при произнесении слова образ, тем лучше. Яркие образы легче запоминаются, а следовательно, легче запоминаются и слова, с которыми они связаны. При постоянном его использовании вы заметите, что вам стало значительно легче запоминать незнакомые слова.

### *Использование цепочек*

Использование цепочек чрезвычайно полезно для фиксирования в памяти списка имен собственных или просто каких-либо предметов. При запоминании любого списка вам нужно связать каждый предмет с последующим посредством возникающих ассоциаций. Это может быть сделано двумя способами: с помощью создания рассказа или с помощью простой цепочки.

Возвращаясь к нашему списку необходимых покупок, который вы, наверное, уже выучили наизусть, мы видим следующую последовательность: туалетная бумага, моющее средство, консервированный тунец, яйца, майонез. Для создания цепочки нам нужно сначала связать туалетную бумагу с моющим средством. Для этого мы можем представить мачту, на которой вместо парусов

развевается туалетная бумага, а сама мачта закреплена при помощи банок с моющим средством. После этого нам нужно связать моющее средство с консервированным тунцом. Для этого представьте себе тунца, плавающего в моющем средстве. Затем нам требуется связать тунца с яйцами. Для этого попробуем представить тунца, изо рта которого вылетают яйца. И наконец, для связи яиц с майонезом можно представить, как яйца падают в огромное блюдо с майонезом.

Методы запоминания - приемы, которые помогают запоминать те или иные новые сведения.

- Многократное повторение. Например, многократное повторение стихотворения вслух.

- Мнемонический прием - маленькая поговорка или рифма для первой буквы каждого слова. Например, Каждый Охотник Желает Знать Где Сидит Фазан.

- Акроним - из первых букв каждого слова составляет новое слово. Например, СКИФ, МАГ, ОКО.

- Компоновка - запоминание, которое опирается на некоторое правило или принцип. Например, в алфавитном порядке, по размеру, по цвету, по назначению и т.д.

- Ассоциативный метод запоминания - зрительная ассоциация, созвучная ассоциация или другие психологические зацепки.

- Аббревиатура - СССР, МосКомПечать

- Использование звуков, цвета и т.п. Например, сирена при пожаре, желтые рукоятки для оператора и т.п.

Каждый запоминает по-разному: кто-то зрительно, кто-то с помощью ассоциаций, на слух или записывая.

### **Приемы эффективного запоминания информации.**

### **Психология распознавания лжи и лжесвидетельствования.**

**Вопрос 1. Приёмы выявления обмана на основе наблюдения. Добросовестные заблуждения в сообщениях свидетелей и очевидцев события**

В первую очередь, выявление и понимание достоверности получаемой информации объясняется необходимостью установления и поддержания различного рода социальных контактов, в том числе и с теми категориями людей, информацию от которых не всегда можно считать достаточно надежной и правильной из-за наличия определенных личностных особенностей, жизненных обстоятельств и ряда других причин.

Для обнаружения неискренности, дезинформации или манипулятивных приемов общения специалисты используют различные способы контроля и проверки получаемой информации<sup>27</sup>:

---

<sup>27</sup> URL: <http://www.iarltula.ru/publics10.html>

- уточнение данных через независимые друг от друга источники;
- использование технических средств контроля;
- создание проверочных ситуаций;
- изучение реакций объекта с помощью полиграфа и т.п.

Помимо этого, для обнаружения лжи или неискренности чрезвычайно важно уделять внимание анализу поведения в ходе непосредственного общения с человеком.

Преимущество такого подхода объясняется тем, что во многих ситуациях контактного взаимодействия другие способы проверки получаемой информации затруднены или требуют некоторого времени, а анализ поведения партнера в ходе непосредственного общения позволяет внести коррективы в тактику беседы, отмечая при этом, что вызывает (или не вызывает) внешние реакции и выяснить причины этих реакций.

Дело в том, что когда человек находится в состоянии намеренного сокрытия чего-либо, в его сознании возникает противоречие между информацией или действием, представляемыми другому человеку, и знанием, оставляемым «себе». Подобное состояние переживается по-разному разными людьми. Оно зависит от индивидуальных психических качеств, от ситуативной опасности из-за возможности быть разоблаченным. Кроме этого, глубина переживаний по поводу лжи связана с наличием самооправдательной позиции, когда человек подводит определенную базу под необходимость прибегнуть к неискренности.

В действительности ложь – это не такое уж простое занятие и обмануть кого-то «не моргнув глазом» оказывается не всегда легко и просто, хотя бы потому, что кроме глаз, на которые традиционно обращают внимание, у человека есть еще голос, мимика и другие признаки, свидетельствующие о психическом состоянии. В ходе непосредственного общения или после него анализу подвергается содержание информации и техника ее передачи другому лицу. Эффективность и успешность в выявлении скрываемых данных и приемов дезинформации во многом зависит от опыта и подготовки человека, который пытается это делать. Психологические исследования показывают, что у хороших «лайэкспертов» – людей эффективно выявляющих неискренность, ложь и обман – высоко выраженными являются социальная активность, готовность к взаимодействию и установлению контактов, настроенность на общение с другими, деятельность в различных социальных группах. Они обычно прямо говорят, что хотят и ожидают подобного поведения от других, а потому весьма чувствительны ко лжи.

При определении неискренности всегда важно обращать внимание на субъективную сторону поведения человека в различных ситуациях, учитывая сложность подобной оценки и сопоставления вербальных и невербальных сигналов. Так, например, простое отрицание, выраженное словом «нет» на поставленный вопрос, будет явно отличаться от молчаливого протеста, в том случае, когда человека в чем-то обвиняют или от молчания подсудимого, безразлично относящегося к обвинению, а также от молчаливого спокойствия

человека, который не допускает даже возможности подозрений. Совокупность вербальных и невербальных элементов поведения индивида в течение коммуникативных процессов требуют проявления профессиональной психологической грамотности от эксперта, который занимается оценкой высказываний и действий другого человека на предмет их искренности.

Надо сказать, что признаки, которые выделяются в качестве «индикаторов лжи», достаточно условны. Дело состоит в том, что пока не существует средств, позволяющих расшифровывать сигналы мозга до такой степени, чтобы считывать мысли и точно узнавать, что человек думает. Вот почему, и при проверке на полиграфе, и при наблюдении за поведением человека при непосредственном общении выводы о возможной неискренности делаются на основе наличия более или менее выраженных психофизиологических сдвигов в организме, которые поддаются внешнему контролю, а также с помощью анализа содержания информации, поступающей от индивида. Однако, необходимость проявления осторожности при интерпретации проявлений сопутствующих лжи, не означает того, что от подобного анализа поведения следует отказываться. Понимая косвенный характер выделяемых признаков, следует лишь не торопиться с конечными выводами.

Анализ литературы по проблеме выявления признаков лжи, проведение психологических исследований, изучение поведения людей, совершивших правонарушения позволили выделить основные блоки, составляющие основу для выявления неискренности:

- особенности голоса и речи;
- движение глаз и мимика лица;
- соответствие жестов и поз содержанию передаваемой информации;
- особенности содержания и техники передачи информации.

Люди, пытающиеся солгать, стремятся контролировать свое поведение, в том числе и звучание голоса, но они не могут точно знать в этот момент, насколько им это удалось, так как осуществить полный самоконтроль звучания собственного голоса достаточно трудно. Дело в том, что человек из-за акустики черепа и других особенностей восприятия собственной речи, слышит себя иначе, чем говорит на самом деле. Это достаточно отчетливо может зафиксировать каждый в тот момент, когда приходится слышать свой голос, записанный на магнитофон. Вот еще одна причина, по которой анализ изменений голоса способствует успешной индикации лжи

В целом можно выделить следующие наиболее характерные признаки неискренности и волнения, проявляющегося в голосе и речи при передаче ложной информации<sup>28</sup>:

- произвольное изменение интонации
- изменение темпа речи
- изменение тембра голоса
- появление дрожи в голосе

---

<sup>28</sup> URL: <http://www.iarltula.ru/publics10.html>

- появление пауз при ответах на вопросы, которые не должны были вызвать затруднения
- слишком быстрые ответы на вопросы, которые должны заставить задуматься
- демонстративное подчеркивание (выделение) с помощью речевых средств – интонацией, паузами и др. каких-либо фрагментов передаваемой информации, маскируя или искажая истинное отношение к ней;
- появление в речи выражений нетипичных для данного человека в обычном общении или исчезновение типичных для него слов и оборотов.

Известный исследователь «языка телодвижений» Аллан Пиз берет на себя смелость выделить отдельно ряд жестов, которые, по его мнению, сопровождают ложь, сомнение и мошенничество:

- жест «рука к лицу»; подтвержден экспериментом, в ходе которого наблюдалось, что медсестры, лгущие пациентам о состоянии их здоровья, гораздо чаще подносили руку к лицу, чем сестры, которые говорили правду.

- жест «прикрытие рта»; прикрывание рта ладонью, пальцами или кулаком, а также покашливание с прикрытием рта. В случаях, когда подобный жест связан с оценочными позициями, сомкнутая ладонь лежит на щеке, а указательный палец часто показывает вверх.

- жест «прикосновение к носу»; легкое потирание носа или быстрое прикосновение к нему, которые, в отличие от действительного почесывания носа, выглядят не так явно.

- жест «потирание глаза»; при крупной лжи мужчины склонны отводить глаза и потирают их, а женщины склонны легко касаться глаза и потирать область под глазом. Этот жест может сочетаться со стиснутыми зубами и фальшивой улыбкой.

- жест «оттягивание воротника»;

А.Пиз, ссылаясь на исследования Д.Морриса, связывает этот жест с легким раздражением в чувствительных тканях лица и шеи, возникающим во время ложного заявления из-за выделения пота.

Однако выделение жестов или поз, напрямую связанных с неискренностью, слишком рискованно. Другое дело пытаться соотносить их с остальными наблюдаемыми параметрами и содержанием информации. Ниже приводится система, основанная на признаках лжи, исходя из анализа содержания информации:

**1. Противоречие высказываний другой, собранной по данному вопросу информации, а также противоречие внутри самой информации.** Ложь трудно продумать во всех деталях, поэтому лжец старается запомнить то, что считает наиболее важным среди осмысленных им обстоятельств. Ряд обстоятельств в процессе подготовки ко лжи вообще им не осмысливается. Часто ложь носит цепной характер – одна ложь порождает другую, одно искаженное обстоятельство вынуждает вносить коррективы и в другие. Все это требует серьезных усилий и времени, что часто не позволяет

лжецу продумать и все это запомнить. Основным прием выявления – уточняющие вопросы с упором на детализацию фактов.

**2. Неопределенность, неконкретность сведений, содержащихся в дезинформации.** Причина – изложение того, что не было пережито и поэтому лишь поверхностно закрепилось в памяти или быстро было им забыто (хотя и обдумывалось при подготовке лжи). Отсутствие реальной деятельности, которая бы включала в себя так или иначе описываемые события и факты, делает изложение лжи лишенным активного компонента (в том числе и на грамматическом уровне).

**3. Чрезмерная, нарочитая точность описания событий** (особенно отдаленных по времени) – следствие заучивания заранее подготовленной ложной информации.

**4. Совпадение в мельчайших деталях сообщений нескольких опрашиваемых.** Обычно несколько человек, которые наблюдали одно и то же событие, не дают его одинаковых описаний.

**5. Отсутствие в описании несущественных подробностей и деталей** (с учетом естественного для опрашиваемого стиля изложения и интеллектуальных особенностей). Выдуманное прошлое пассивно, искусственно и не пережито субъектом. Единственная цель конструирования такого «прошлого» – введение в заблуждение, что и приводит к одностороннему описанию и селекции деталей. Исчезают несущественные добавки и те «добавки», которые типичны для данного человека при реальном переживании сходных событий.

**6. Различное (необъяснимое ничем, кроме желания обмануть) объяснение одних и тех же событий на разных этапах общения.** Часто трансформация объяснений вызвана забыванием человеком деталей своих прошлых вымышленных объяснений, побуждая его давать новые толкования событиям.

**7. Исключительно позитивная информация о самом себе и отсутствие малейших сомнений в трактовке событий** (не обусловленное соответствующими личностными особенностями). Правдивость человека не заставляет его останавливаться и перед изложением того, что может его невыгодно характеризовать (возможна частичная маскировка «негатива»). Правдивые люди обычно не скрывают и возникающие у них сомнения в объяснении некоторых фактов, что обычно несвойственно лжецу.

**8. Настойчивое, неоднократное (навязчивое) инициативное повторение каких-либо утверждений** (не обусловленное нейтральными причинами). Восточная пословица гласит: «Ты сказал мне в первый раз, и я поверил. Ты повторил - и я усомнился. Ты сказал в третий раз - и я понял, что ты лжешь».

**9. «Проговорки» (оговорки) в ходе общения,** то есть невольное сообщение достоверной информации как следствие конфликтного соперничества в сознании человека правдивых и ложных вариантов объяснения или описания события.

**10. Не типичные для данного человека (с учетом уровня общего развития и образования) выражения, термины и фразеологические обороты** – свидетельство заучивания информации (возможно, подготовленной другим).

**11. Обедненность эмоционального фона высказываний** – как следствие отсутствия реальных эмоций в момент развертывания «реального» события. Правильнее говорить о неадекватности эмоционального фона личностному смыслу события, так как кроме схематичности, безликости и эмоциональной бледности может, хотя и реже, встречаться утрированная и нарочитая эмоциональность.

**12. Неуместные, неоднократные ссылки на свою добропорядочность и незаинтересованность.** Излишнее афиширование подобных добродетелей вызывает сомнение в правдивости информации.

**13. Уклонение от ответа на прямой вопрос, попытки создать впечатление, что этот вопрос не понят или «забыт».**

**Обман** – это ложное, неверное сообщение, способное ввести в заблуждение того, кому оно адресовано. Следует различать обман как действие субъекта, преследующего определенные интересы, и обман как результат, то есть действие, достигшее своей цели, ибо нередко это действие оказывается неэффективным: обман распознается, разоблачается. Обман как ложное сообщение или действие обманщика предстает в трех видах:

- самообман;
- заведомо неистинное, но бескорыстное суждение;
- заведомый обман с корыстной целью ввести в заблуждение.

*Причины ложных свидетельств*

Ошибочные показания свидетелей и потерпевших бывают вызваны:

1. Теми или иными дефектами их сенсорного аппарата, ошибками в восприятии, запоминании, сохранении и воспроизведении воспринятого. К ним можно отнести также недостатки органов чувств, например, близорукость, плохой слух.

2. Неблагоприятным психологическим состоянием в момент восприятия ими события, интересующего следствие. Такими состояниями могут быть волнение, боязнь, усталость, растерянность, подавленность и т. д.

3. Естественное устройство памяти человека.

О последнем пункте стоит упомянуть подробнее. Причины ложных или искаженных воспоминаний психологам известны давно. Среди них - и особый склад личности, заставляющий человека замечать одно и упускать из виду другое, и власть стереотипов, отправляющих восприятие по проторенной дороге привычных ассоциаций и наоборот, а также необузданная фантазия и внушаемость.

Ложное воспоминание может сформироваться сразу после восприятия или даже в процессе самого восприятия, а может и через некоторое время, когда сознание случайно оживит событие перед мысленным взором или намеренно вызовет его из глубин памяти. Чем больше времени пройдет от

события до момента воспоминания о нем, тем больше риск искаженного воспроизведения этого события в памяти из-за наложения новых впечатлений и переживаний, оставивших след в личности воспомяющего.

### **Причины сознательного обмана<sup>29</sup>**

Существует много видов лжи. Есть ложь, целиком состоящая из вымысла. Она встречается редко, ибо легко разоблачается. Более распространена неполная ложь, когда лжец обрабатывает правду, по-своему ее искажая. При этом, стараясь внушить доверие к своим словам, он чаще всего отталкивается от подлинных событий, извращая их только в меру необходимости. Ложные показания в абсолютном большинстве случаев относятся к этому виду, бывают вымышленными лишь в той части, правдивое освещение которой нежелательно для опрашиваемого.

Пол Экман в книге "Психология лжи" отмечает две **основные формы лжи: умолчание и искажение**. И необходимая картина достигается с помощью следующих приемов:

- умолчание, сокрытие, исключение из сообщения отдельных элементов описываемого события, собственных действий и действий иных действующих лиц;
- дополнение описания вымышленными деталями или элементами, при помощи которых событию придаются нужные характер и окраска;
- перестановка и смещение в описании отдельных фрагментов события по их месту, времени, последовательности, взаимосвязи и т.п.
- замена отдельных элементов события иными, вымышленными обстоятельствами и деталями.

Человек может прибегнуть ко лжи не во имя самого процесса лжи, а ради удовлетворения каких-либо корыстных и иных личных интересов. Поэтому одним из основных элементов психологического механизма ложных показаний являются мотивы и цели лжи, которые непосредственно лежат в основе выбора модели поведения, а следовательно, являются фундаментом ложных показаний.

Среди причин, порождающих ложные показания свидетелей и потерпевших могут быть:

- воздействие, которое они испытали со стороны заинтересованных лиц (просьбы последних, уговоры, подкуп, шантаж и т.д.);
- болезненное состояние психики;
- корыстные побуждения.

### ***Приемы диагностики лжи и неискренности в поведении человека.***

Выявить ложь и неискренность в поведении человека достаточно сложно, так как он в силу различных причин (недостатка жизненного опыта, образования) может добросовестно заблуждаться и поэтому при очевидной ложности высказываний нельзя всегда делать вывод об умышленном искажении информации.

---

<sup>29</sup> URL: <https://fern-flower.org/ru/articles/taktika-oprosa-ochevidcev>



Часто диагностику неискренности в поведении человека проводят на основе его невербальных (неречевых) реакций. Подсознание человека работает вне его личного контроля. Поэтому можно наблюдать противоречия между речевыми высказываниями, с одной стороны, и телодвижениями, позами, мимикой и жестами, с другой стороны. Невербальный язык часто «с головой» выдает человека, говорящего неправду. Так ребенок, говорящий неправду, прикрывает рот рукой. Но у взрослых этот жест, модифицировавшись, превращается в жест «прикосновения к носу».

Умение обнаружить соответствие (или противоречие) между языковым и неязыковым общением является важной предпосылкой точности оценки информации, получаемой от собеседника. Прежде всего, следует обращать внимание на взгляд человека. Известно, что при нормальном контакте взгляды людей встречаются около 2/3 всего времени общения. Если человек неискренен или скрывает что-либо, то его глаза будут встречаться с глазами собеседника менее 1/3 части всего времени взаимодействия. При этом он будет стараться отвести взгляд в сторону в случае вопросов, относящихся к скрываемой или искусственно сконструированной им информации (так называемый "бегающий взгляд").

Продолговатая улыбка собеседника (губы слегка оттянуты назад от верхних и нижних зубов, образуя продолговатую линию губ, а сама улыбка не кажется глубокой) показывает на внешнее приятие, официальную вежливость другого человека, но не на искреннее участие его в общении и симпатию. Оборонительная позиция и антагонизм оценивается при виде плотно сжатого рта и мышц челюсти, а также косого взгляда в вашу сторону.

Человек, демонстрирующий открытость и истинное внимание часто использует следующие жесты и действия:

- «открытые руки» (руки согнуты в локтях, слегка разведены в стороны ладонями вверх);
- «рука на груди» (прижатая к груди рука означает честность и открытость);
- «расстегнутые пуговицы костюма (пиджака, пуловера)»;
- «широкая открытая улыбка» (рот свободно открыт, видны зубы).

Если в процессе общения не наблюдается таких действий партнера, то вполне обоснованно можно выдвинуть гипотезу о том, насколько его поведение искренне. Более того в этой мысли можно утвердиться, если у человека доминирующими являются жесты, демонстрирующие закрытость, а то и враждебность (например, скрещенные на груди руки, отворачивание корпуса, скрещение ног при сидении на стуле, разглядывание партнера по общению искоса и т. д.).

Среди жестов, указывающих на возможность неискренности человека, обычно выделяют следующие:

- «защита рта рукой» (рука прикрывает рот и большой палец прижат к щеке);

- «прикосновение к носу» (легкие прикосновения к ямочке под носом или одно быстрое, почти неуловимое прикосновение к носу);
- «потирание века»;
- «оттягивание воротничка рубашки»;
- «частое приглаживание волос».

Нередко лгущий человек обнаруживает нервозность, выражающуюся в периодической прочистке голоса, покашливании, частом курении сигареты, ерзании на стуле, постукивании по столу, потирании ладоней и т.д. Здесь большое значение приобретают умения сотрудников органов внутренних дел в области диагностики различных параметров невербального поведения ( см. таб. 5.).

Форма сотрудника полиции все чаще используется преступниками для совершения различных преступлений. Приобрести ее в настоящее время очень легко, так как соответствующие форменные знаки отличия (погоны, звезды, шевроны, фуражки и т.д.) и составные элементы форменной одежды можно купить в специализированном магазине или на любом вещевом рынке. Преступники, одев форму полицейского, могут предъявив незаконный ордер на обыск, ворваться в квартиру, остановить прохожего или автомобиль с водителем, а затем ограбить, избить, отнять ценные вещи, деньги, отобрать автомашину. Есть факты угона грузовых автомашин с ценными грузами, после предварительной расправы с водителями, которые были остановлены для проверки такими «псевдосотрудниками».

Таблица 5 Диагностика параметров невербального поведения

Параметры невербального поведения	Трактовка
Руки сцеплены на груди Легкое постукивание по столу Молитвенно сложенные ладони, пальцы слегка расставлены Собеседник потирает глаза Собеседник грызет ногти Легкий наклон головы	Оборонительная позиция Нетерпение Чувство превосходства, собеседник считает, что он хитрее. Недоверие Неуверенность, страх Спокойствие, удовлетворенность

Для распознавания подобных преступников целесообразно воспользоваться некоторыми рекомендациями.

Во-первых, необходимо тщательно ознакомиться и удостоверениями и иными процессуальными документами ( ордерами на обыск, арест, и т.д.) Если какие-либо детали удостоверения личности и других документов вызывают сомнение, то надо найти возможность связаться по радиосвязи или позвонить по телефону в органы внутренних дел, сотрудниками которого представились проверяемые, и уточнить их должности и фамилии. По поводу ордеров на

обыск целесообразно позвонить в прокуратуру или суд, выдавшие эти документы. При этом необходимо не ослаблять бдительности и быть готовыми к возможной агрессии, нападению или побегу проверяемых лиц. Только удостоверившись в подлинности удостоверений сотрудников полиции и других документов, можно оказывать им соответствующую профессиональную помощь.

При чтении служебного удостоверения сотрудника органов внутренних дел целесообразно обращать внимание на следующие реквизиты: специальное звание, фамилию имя отчество, должность сотрудника, наименование органа внутренних дел (подразделения) в котором он состоит в конкретной должности; действительно ли удостоверение и не просрочен ли срок его действия; личный номер; дату выдачи удостоверения. Безусловно, надо удостовериться в соответствии изображения на фотографии облику его владельца, не забывая о том, что преступник может просто приклеить фотографию на похищенное удостоверение. Проверяется, есть ли на удостоверении какие-либо подчистки и исправления. Следует внимательно осмотреть качество бумаги на удостоверении, а также убедиться, не представляет ли оно собой тщательно выполненную ксерокопию.

Во-вторых, необходимо обратить внимание на соответствие форменной одежды, одетой на проверяемом, официально установленной полицейской форме; уточнить, не является ли форма одежды устаревшей или вовсе отмененной. Большое значение имеет проверка полноты форменной одежды, так как преступники иногда в спешке допускают путаницу элементов формы (например, форменная полицейская куртка и гражданские брюки, ботинки не установленного образца и т. д.). Знаки различия, погоны, петлицы, шевроны в зависимости от их расположения и установки могут дать дополнительную информацию о том, кем является проверяемый - профессиональным сотрудником или самозванцем. Возраст человека, инсценирующего свою принадлежность к полиции, может не соответствовать специальному званию, то есть очень молодой по возрасту может иметь солидное офицерское звание (капитан полиции, майор полиции и т. д.) или, наоборот, пожилой человек будет иметь звание рядового полиции. Кроме того экипировка и вооружение псевдополицейского могут не соответствовать нормам, установленным для подразделения органов внутренних дел за представителя которого он себя выдает.

**Моделирование поведенческих схем террористического поведения (разыгрывание ролей, демонстрация видеофрагментов) и тренировка навыков их профилирования (выявления, распознавания).**

**. Умение предвидеть опасную ситуацию. Визуальная диагностика фундаментальных эмоций враждебности (гнев; презрение - неуважение, отвращение - возмущение).**

В опасной ситуации может оказаться каждый. Чтобы уцелеть, приходится мобилизовать не только все свои силы, но и знания. В опасной ситуации важно, чтобы человек был в состоянии: принимать быстрые решения; уметь импровизировать; постоянно и непрерывно контролировать себя; уметь различать опасность и распознавать людей; был независимым и самостоятельным; твердым и решительным, когда потребуется, но также уметь подчиняться, если необходимо; определять и знать свои возможности и не падать духом, в любой ситуации пытаться найти выход. Нельзя сдаваться, не испробовав все возможные средства!

**Важно следовать принципам безопасного поведения:**

**Предвидеть опасность!**

**По возможности избегать ее!**

**При необходимости - действовать!**

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Морально-психологическое обеспечение является составной частью кадрового обеспечения системы МВД России и представляет собой деятельность по формированию, поддержанию и восстановлению морально-психологического состояния личного состава, обеспечивающего успешное выполнение оперативно-служебных задач<sup>30</sup>. Правовыми основами морально-психологического обеспечения являются Конституция Российской Федерации, федеральные законы, указы и распоряжения Президента Российской Федерации, постановления и распоряжения Правительства Российской Федерации, нормативные правовые акты МВД России. Система морально-психологического обеспечения включает различные виды: воспитательная, психологическая, социальная, культурно-просветительная работа, работа по укреплению служебной дисциплины и законности среди личного состава. Предмет морально-психологического обеспечения составляют комплекс личностных качеств сотрудника, морально-психологическое состояние личного состава и социально-психологический климат в служебных коллективах. Основной формой морально-психологического обеспечения в органах внутренних дел является морально-психологическая подготовка, представляющая собой самостоятельный вид обучения сотрудников. Организацию морально-психологической подготовки сотрудников необходимо строить с учетом использования современных информационных и педагогических технологий, форм и методов дистанционного обучения, контрольных тестовых систем. Значительным ресурсом совершенствования

---

<sup>30</sup> Вахнина В. В., Мальцева Т. В., Михайлова Т. В., Ульянина О. А. Роль руководителя территориального органа МВД России в организации морально-психологического обеспечения оперативно-служебной деятельности личного состава: учебно-методическое пособие / Вахнина В. В. и др. – М.: Академия управления МВД России, 2020. – 96 с. ISBN 978-5-907187-10-8 - С. 84-85

морально-психологического обеспечения являются возможности подразделений психологической работы, т. к. именно психолог может профессионально содействовать руководителю ОВД в выявлении причин и условий совершения дисциплинарных проступков подчиненными, в выработке рекомендаций по обеспечению поддержания служебной дисциплины.

### **Рекомендуемая литература:**

#### **Нормативные правовые акты:**

1. Приказ МВД России от 11 февраля 2010 г. № 80 «О морально-психологическом обеспечении оперативно-служебной деятельности органов внутренних дел Российской Федерации» (Руководство по морально-психологическому обеспечению оперативно-служебной деятельности органов внутренних дел Российской Федерации)».

2. Приказ МВД России от 10 августа 2012 г. № 777 «Об организации морально-психологической подготовки в ОВД».

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

#### **Основная:**

1. Афанасьева Е.А. Психология общения: учебное пособие по курсу «Психология делового общения» / Е.А. Афанасьева. – Саратов: Вузовское образование, 2014.

2. Рапохин Н.П. Прикладная психология: учебное пособие / Н.П. Рапохин. – М., 2013.

3. Гуревич П.С. Психология личности: учебное пособие (рек. УМЦ) / П.С. Гуревич. – М., 2013.

4. Караяни А.Г., Цветков В.Л., Хрусталева Т.А., Статный В.М., Красноштанова Н.Н. Профайлинг в органах внутренних дел: учебное пособие. – М., 2014.

5. Юридическая психология: учебник / под ред. А.Я. Кикотя. – М., 2013.

#### **Дополнительная:**

1. Афанасьева Е.А. Психология общения: учебное пособие по курсу «Психология делового общения» / Е.А. Афанасьева. – Саратов: Вузовское образование, 2014.

2. Караяни А.Г. Юридическая психология. От эксперимента к практике: учебное пособие / А.Г. Караяни, В.Л. Цветков. – М.: Юнити-Дана, Закон и право, 2013.

3. Петров В.Е. Психология развития личности в деятельности сотрудников органов внутренних дел: краткий курс лекций / В.Е. Петров, О.Ю. Сенаторова. – Домодедово: ВИПК МВД России, 2013.

4. Рапохин Н.П. Прикладная психология: учебное пособие / Н.П. Рапохин. – М., 2013.

5.Уразаева Г.И. Социально-психологический тренинг профессионального общения сотрудников органов внутренних дел: учебное пособие / Г.И.Уразаева. – Казань: Казанский юридический институт МВД России, 2017. – 400 с.

6.Цветков В.Л. Психология конфликта: от теории к практике: учебное пособие. – М., 2013.

7.Човдырова Г.С. Психология профессионального общения оперативных сотрудников полиции с гражданами. – М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и порядок, 2013.

8.Юридическая психология: учебник / под ред. А.Я. Кикотя. – М., 2013.

### **Выполните психологический анализ коммуникативных ситуаций:**

#### **ВАРИАНТ 1**

На рабочем месте в подразделении стоит шум. Вы, выйдя из своего кабинета, спрашиваете подчиненных: «Почему вы болтаете, не работаете?». Один из сотрудников говорит: «Мы уже не выдерживаем, хочется расслабиться!». Как Вы отреагируете (как поступите, что сделаете, что скажете и др.) в данной ситуации и почему?

#### **ВАРИАНТ 2**

Вы спрашиваете у опоздавшего сотрудника: «Почему опаздываешь? Он отвечает: «А я проспал, допоздна смотрел матч. Как Вы отреагируете (как поступите, что сделаете, что скажете и др.) в данной ситуации и почему?»

#### **ВАРИАНТ 3**

Вы командир подразделения. Преподаватель ставит нерадивому курсанту очередную двойку: «Ты опять не готов к экзамену». Курсант: «Я нормально готовился, читал всю ночь. Вон Ивановой Вы только что поставили «тройку», хотя она сказала меньше меня. Это Вы ко мне придираетесь». Как Вы отреагируете (как поступите, что сделаете, что скажете и др.) в данной ситуации и почему?

#### **ВАРИАНТ 4**

Преподаватель: «Ты постоянно не готовишься к моим занятиям». Курсант Вашего подразделения: «А мне папа сказал, что это в жизни не пригодится». Как Вы отреагируете (как поступите, что сделаете, что скажете и др.) в данной ситуации и почему?

#### **ВАРИАНТ 5**

Преподаватель: «Я видел, как ты куришь в туалете». Курсант Вашей группы: «Не на территории же. И вообще, туалет – это частная территория. Мы там делаем, что хотим». Как Вы отреагируете (как поступите, что сделаете, что скажете и др.) в данной ситуации и почему?

## Типовые тестовые задания

1. К вербальным средствам общения относится ###

- а) *речь, значение и смысл слов;*
- б) жестикуляция;
- в) пара- и экстралингвистика.

2. Профессиональное общение сотрудника ОВД — разновидность специально организованного взаимодействия людей, содержанием которого являются ### .

- а) познание, обмен информацией;
- б) межличностная аттракция;
- в) *познание, обмен информацией и влияние участников коммуникаций друг на друга с целью решения правоохранительных задач.*

3. Приемы психического воздействия на противодействующее лицо с целью изменения его позиций и получения правдивых показаний могут быть подразделены на следующие (исключить неверное):

- а) раскрытие противоречий в показаниях;
- б) предъявление опровергающих доказательств;
- в) постановка изобличающих косвенных вопросов;
- г) *создание у допрашиваемого неблагоприятного психического состояния;*
- д) создание ситуаций, вызывающих проговорки.

4. Объект конфликта – это:

- а) некий дефицитный ресурс или власть над ним
- б) человек
- в) деньги
- г) земля

5. Верно или неверно:

- Коммуникация основывается на всем поведении человека в целом.
- Эффект ореола состоит в том, что усмотрев в человеке какое-то главное (по нашему мнению) качество, мы склонны видеть у него и другие свойства, гармонирующие с этим качеством.
- Мы склонны чаще объяснять поведение другого человека внешними причинами, нежели внутренними.
- Стереотип – это сравнительно объективное представление о группе людей, с которой у вас были ограниченные контакты.
- В сообщении, преследующем цель изменить установку, часто можно с успехом использовать информацию, апеллирующую к страху.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Асямов С.В., Пулатов Ю.С. Профессионально-психологический тренинг сотрудников органов внутренних дел. - Ташкент, 2002. – URL: <http://yurpsy.com/files/ucheb/tren/02.htm>
2. Афанасьева Е.А. Психология общения: учебное пособие по курсу «Психология делового общения» / Е.А. Афанасьева. – Саратов: Вузовское образование, 2014.
3. Гуревич П.С. Психология личности: учебное пособие (рек. УМЦ) / П.С. Гуревич. – М., 2013.
4. Караяни А.Г., Цветков В.Л., Хрусталева Т.А., Статный В.М., Красноштанова Н.Н. Профайлинг в органах внутренних дел: учебное пособие. – М., 2014.
5. Львов В.М., Шлыкова Н.Л. Проблемы психологической безопасности личности. – Журнал практического психолога. – 2014. - № 4. – С. 121-136.
6. Маржохов А.Р. Психологическая подготовка сотрудников правоохранительных органов к действиям в экстремальных условиях // Успехи современного естествознания. – 2004. – № 7. – С. 112-113; URL: <http://www.natural-sciences.ru/ru/article/view?id=12993> (дата обращения: 20.12.2020).
7. Темняков Д.А. Педагогика в повседневной деятельности сотрудников органов внутренних дел, профилактика возможной опасности и безопасности сотрудников: монография / Д.А.Темняков. – Руза: Московский областной филиал Московского университета МВД России, 2013. – 163 с.
8. Уразаева Г.И. Стратегия психологической подготовки сотрудников полиции в процессе профессионального обучения. – Вестник Казанского юридического института МВД России. – 2012. - № 2 (8). – С.98-103.
9. Уразаева Г.И. Социально-психологический тренинг профессионального общения сотрудников органов внутренних дел: учебное пособие / Г.И.Уразаева. – Казань: Казанский юридический институт МВД России, 2017. – 400 с.
10. Юридическая психология: учебник / под ред. А.Я. Кикотя. – М., 2013.



**Учебное издание**

**Уразаева Гульнара Ильхамовна**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ**

Учебное пособие

**Компьютерная верстка Г.И. Уразаева**

**Подписано в печать \_\_\_\_..\_\_\_\_..20\_\_**

**Формат 60x90 <sup>1</sup>/<sub>16</sub> Усл. печ. л. 16,37 Тираж \_\_\_\_**

**Типография КЮИ МВД России**

**420108, г.Казань. ул. Магистральная, 35**