

Тема 7. Психологические аспекты личной безопасности сотрудников оперативных подразделений

7.1 Эмоционально-волевое выгорание и его профилактика в профессиональной деятельности.

Профессиональная деформация оперативных сотрудников представляет собой результат искажения психолого-профессиональных и личностных качеств сотрудника под влиянием отрицательных факторов оперативно-служебной деятельности. Специфика правоохранительной деятельности заключается в том, что необходимо вступать во взаимодействие с правонарушителями, нередко содержит в себе элементы отрицательного воздействия на личность. При отсутствии у сотрудника достаточного уровня психологической и нравственной устойчивости часто наблюдается развитие его профессиональной деформации. При этом профессиональная деформация сотрудника негативно влияет на деловое общение и эффективность его оперативно-служебной деятельности.

В психологической литературе выделяют три группы факторов, ведущих к возникновению психолого-профессиональной деформации; факторы, обусловленные спецификой деятельности, факторы личностного свойства, факторы социально-психологического характера.

К факторам, обусловленным особой спецификой деятельности, следует отнести:

детальную правовую регламентацию деятельности, что наряду с позитивным эффектом может приводить к излишней формализации деятельности, элементам бюрократизма;

наличие властных полномочий по отношению к человеку, что порой проявляется в злоупотреблении и необоснованном их использовании;

корпоративность деятельности, которая может быть причиной возникновения психологической изоляции сотрудников и отчуждения от общества;

повышенная ответственность за результаты своей деятельности;

психические и эмоциональные перегрузки, связанные с нестабильным графиком работы, отсутствием достаточного времени для отдыха и восстановления затраченных сил;

экстремальность деятельности (необходимость выполнения профессиональных задач в опасных для жизни и здоровья ситуациях, риск, непредсказуемость развития событий, неопределенность информации о деятельности криминальных элементов, угрозы со стороны преступников и др.);

необходимость в процессе выполнения служебных обязанностей вступать в контакт с разной категорией граждан, что может приводить к усвоению элементов криминальной субкультуры.

К факторам, отражающим особенности оперативных сотрудников, относятся:

неадекватный возможностям сотрудника уровень притязаний и завышенные личностные ожидания;

недостаточная профессиональная психологическая подготовленность;

специфическая связь между некоторыми профессионально значимыми качествами личности сотрудника (так, решительность в сочетании с пониженным самоконтролем может развиваться в чрезмерную самоуверенность и т.п.);

профессиональный опыт;

профессиональные установки (например, восприятие действий других людей как возможных нарушителей закона может привести к обвинительному уклону в деятельности, глобальной подозрительности и др.);

особенности социально-психологической дезадаптации личности, приводящие к проявлению агрессивности, жестокости в обращении с гражданами и др.;

изменение мотивации к деятельности (равнодушие, разочарование и потеря интереса к деятельности и др.).

К факторам социально-психологического характера относятся:

неадекватный стиль руководства подчиненными;

неблагоприятное влияние ближайшего социального окружения вне службы (например, коммерсанты, друзья и др.);

низкая общественная оценка деятельности, что порой ведет к безысходности в деятельности, возникновению профессионального бессилия и неуверенности в необходимости своей профессии.

Таким образом, психолого-профессиональная деформация развивается под влиянием факторов, относящихся к внешней среде деятельности (общение с коммерсантами, бизнесменами и т. д.), а также факторов внутрисистемного взаимодействия (взаимоотношение с руководством и коллегами, совместное выполнение служебных задач и т. д.).

Основные проявления профессиональной деформации. Первая группа проявлений связана с деформацией индивидуальной профессиональной концепции сотрудника и появлением в ее структуре жестких стереотипов, отражающих неверное восприятие организации и самого себя в ее структуре.

Проявления профессиональной деформации имеют место как во внешней среде деятельности, взаимодействии с объектом и другими гражданами, так и во внутрисистемном общении, совместном выполнении служебных обязанностей с другими работниками, контактами с руководством и т.п. Во внешней среде деятельности можно рассмотреть следующие проявления психолого-профессиональной деформации:

уверенность и порой самоуверенность в собственной непогрешимости при принятии законопроектов, законодательных решений, чрезмерное самомнение и завышенная самооценка;

наличие установки на «обвинительный уклон» по отношению к другим сотрудникам, чрезмерная подозрительность, грубые ошибки в восприятии и оценке других, их действий и поступков;

правовой нигилизм, который проявляется в пренебрежительном отношении к законодательству, игнорировании требований закона и произвольном толковании закона и подзаконных нормативных актов;

правовой ригоризм, представляющий собой выраженную установку на ужесточение правовых норм в проектах законов;

стереотип закрытости, стремления к излишней секретности, приданию своей служебной деятельности мнимой значительности, тенденция к сверхконтролю;

перенос своей роли, профессиональных навыков и установок во внеслужебные отношения;

упрощение делового общения, выражающееся в снижении культуры и этики общения с гражданами, обращения на «ты», применении выражений, оскорбительных для других и т.п.;

наличие установки на обращение граждан и только прислушиваясь государственной власти, пренебрежение методами психологического влияния, достижения согласия, разрешения конфликта на основе вербального воздействия и т.д.

педантичность, излишний формализм в работе и затягивание о принятии конкретных решений в рамках своей компетенции.

Во внутрисистемном управлении, в общении с коллегами возможны следующие проявления профессиональной деформации:

потеря инициативы в деятельности, выражающаяся в ориентации только на исполнение распоряжений руководства;

установка на приоритетность текущего процесса деятельности, выполнения текущих задач вне связи с достижением конечных социально полезных результатов, имитация активной деятельности;

переоценка старых, привычных методов работы и недооценка необходимости внедрения новых методов деятельности, инноваций;

установка на совершение формализованных, документально оформленных профессиональных действий при недостаточном внимании к человеку;

профессиональный эгоизм (эгоцентризм), часто блокирующий эффективное взаимодействие сотрудников различных служб и снижающий результаты совместной деятельности.

Часто проявления профессиональной деформации являются следствием обращения сотрудника к неадекватным защитным механизмам в своей деятельности: рационализации (объяснения своих незаконных действий интересами службы и т.п.); вымещения (например, словесного оскорбления граждан и т.п.); замещения (например, достижение ложного ощущения своей профессиональной значимости за счет внешней атрибутики деятельности и т.п.); изоляции (сокращения контактов с другими вне рамок своей деятельности, сужение коммуникативных связей) и др.

Профилактика психолого-профессиональной деформации представляет собой совокупность предупредительных мероприятий, ориентированных на снижение вероятности развития предпосылок и проявлений профессиональной деформации. Одной из задач такой профилактики является блокирование и сглаживание трех групп указанных факторов, способствующих развитию психолого-профессиональной деформации.

Работа по профилактике профессиональной деформации включает в себя меры как психологического, так и организационно-управленческого, воспитательного характера.

К частным задачам, решаемым в процессе профилактики психолого-профессиональной деформации сотрудников, следует отнести:

- выработку у сотрудников психолого-профессионального иммунитета и высокой нравственной и психологической культуры в деятельности;

- развитие нравственно-психологической устойчивости и деловой направленности у сотрудников;

- формирование у сотрудников установки на следование в работе правил служебной этики;

- совершенствование стиля и методов управления персоналом;

формирование оптимального морально-психологического климата в службах.

Среди психических состояний, негативно влияющих на профессиональную деятельность, выделяют следующие:

Состояния психического напряжения – это комплекс интеллектуальных и эмоционально-волевых проявлений в сложных условиях деятельности.

К состояниям эмоциональной напряженности, активно влияющим на поведение лиц, вовлеченных в сферу правоохранительной деятельности, следует отнести состояния тревоги (тревожность), страха, стресса или его разновидности – фрустрации, аффекта и др. Эти эмоциональные проявления чаще наблюдаются в указанной сфере социально-правовых отношений именно потому, что многие конфликты между людьми, требующие строгого и четкого правового регулирования, связаны, как правило, с удовлетворением (либо, напротив, с неудовлетворением) тех или иных жизненно важных для них потребностей материального, социального, нравственного и т. п. характера. Более того, конфликтные ситуации нередко усугубляются для вовлеченных в них лиц опасностью для их жизни, здоровья, материального благополучия, неопределенной перспективой развития событий при отсутствии ясного осознания путей устранения возникшей опасности существует ли она реально или имеет чисто субъективный характер. Рассмотрим данный класс психических состояний более подробно.

Состояние тревоги. Состояние тревоги (тревога, тревожность) – особое эмоциональное состояние человека, возникающее в результате предчувствия им неопределенной, иногда неосознаваемой, неотвратимо приближающейся опасности. Тревога вызывает активизацию внутренних ресурсов организма, психики человека до того, как наступает ожидаемое событие, помогая субъекту адаптироваться к изменяющимся условиям своего существования, выстоять в любой кризисной ситуации.

По преобладающему компоненту тревожность может быть причислена к эмоциональным состояниям. Но это состояние играет большую роль в процессе мотивации человеческого поведения, в определенных случаях прямо выступая в качестве движущей силы. У следователя, например, состояние тревожности могут вызвать допущенные им ошибки при расследовании уголовного дела, у оперативного работника – ожидание появления преступника в месте расположения засады, у участкового инспектора – ожидание неприятностей по службе в связи с совершением тяжкого преступления особо опасным рецидивистом, нелегально проживавшим на его участке и т. д.

Тревога (состояние тревожности) нередко рассматривается в качестве эмоциональной реакции тревожного ожидания, несоразмерной опасности, в ряде случаев как реакция на воображаемую угрозу, возможную неудачу. Состояние тревожности часто бывает обусловлено не только самой ситуацией, имеющей место в действительности, но и тем, какой она представляется индивиду, какое он ей придает значение, какой смысл в нее вкладывает.

Тревожность вызывается возможными или вероятными неприятностями, неожиданностью, изменениями привычной обстановки и деятельности, задержкой приятного, желательного и выражается в специфических переживаниях (опасения, волнения, нарушение покоя и др.).

Состояние тревожности не всегда препятствует успешной служебной деятельности сотрудника. Все зависит, с одной стороны, от конкретного содержания, глубины и длительности состояния тревожности, а с другой, от адекватности или неадекватности этого состояния вызвавшим его раздражителям, от наличия или отсутствия самоконтроля, от форм реакции и степени «вязкости» состояния. Так, тревожность будет положительным психическим состоянием, если она вызвана тем, что он близко к сердцу принимает дело, которому служит, судьбы других людей, в том числе и судьбы правонарушителей. Без подобного состояния вообще невозможно

успешное осуществление служебной деятельности, и подобная тревожность должна быть не только длительным психическим состоянием, но и чертой личности сотрудника, свойством его характера. «Мягкие» формы тревожности служат сотруднику сигналом к устранению имеющихся в работе недостатков, к воспитанию решительности, смелости, уверенности в собственных силах.

Если же тревожность возникает у сотрудника по ничтожным причинам, неадекватна ситуации, принимает формы, свидетельствующие о потере самоконтроля, а также является длительной, «вязкой», плохо вытесняется из сознания, то такое состояние, безусловно, отрицательно влияет на осуществление служебной деятельности.

Эмоциональные реакции на опасность в состоянии тревоги могут сопровождаться такими физическими ощущениями, как дрожь, учащенное дыхание, сердцебиение, усиленное потовыделение, удушье, частые побуждения к мочеиспусканию, понос, рвота, в психологической сфере – чувство нетерпения и т.п. Все эти ощущения могут быть настолько интенсивными, что сильная тревога (равно как и страх) может завершиться сердечным приступом либо даже летальным исходом.

Человек, переживающий тревогу, ощущает свою беспомощность, неопределенность собственного положения, неуверенность, беззащитность перед надвигающейся опасностью. При этом состояние тревоги нередко усиливается в ситуации мотивационного конфликта, когда субъект, пытающийся найти правильное решение, находится под воздействием взаимоисключающих мотивов достижения и одновременно мотивов избегания (боязни) неудачи, что подавляюще действует на его активность, порой парализует ее вовсе.

Поэтому сильную тревогу вполне обоснованно называют самым неопределенным и самым мучительным состоянием эмоциональной напряженности, вызывающим у человека страдания. Чрезмерное эмоциональное возбуждение, прежде всего тревога, может привести к

патологическим нарушениям, вплоть до появления симптомов некоторых психических расстройств и заболеваний.

Таким образом, состояние тревоги (тревожность) чаще бывает связано с ожиданием возможной опасности, неудачи. Оно сигнализирует человеку о надвигающейся угрозе и в этом смысле играет важную роль своеобразного «сторожа», побуждающего нас к целенаправленному поведению, поиску источников опасности и путей ее преодоления. С этой точки зрения тревога как вполне нормальное психическое состояние (если она не «зашкаливает») имеет положительное значение.

С другой точки зрения, состояние тревоги, как отмечалось выше, у некоторых людей, несмотря на то, что оно сигнализирует о надвигающейся опасности, вместо активности вызывает состояние беспомощности, неуверенности в своих силах. Это приводит к дезорганизации целенаправленного поведения, свертыванию активности, снижению продуктивности деятельности, к появлению неврозов. В этом проявляется отрицательная роль состояния тревожности (тревоги).

Состояние тревожности нередко бывает связано с другими эмоциями, психическими состояниями, такими, например, как страх, состояние психической напряженности (стресс) и с некоторыми другими, часто предшествуя их появлению, являясь их своеобразной прелюдией.

Компонентами тревожного состояния обычно являются такие эмоции, как умеренный страх, стыд, вина и некоторые другие. Однако в этом комплексе эмоций доминирующими являются умеренно выраженные опасения, беспредметный страх по самым различным поводам.

Состояние (эмоция) страха. Наиболее общими причинами появления страха считаются следующие факторы: ощущение субъектом непреодолимой опасности для себя и своих близких, ощущение приближающейся неудачи, чувство собственной беспомощности, незащитности перед ней.

Одной из распространенных причин, вызывающих у человека страх, является также физическая боль и прогнозируемые в связи с ней негативные

последствия для его жизни, здоровья. Боль может вызывать физические страдания, которые в еще большей степени усугубляются страхом. Боль, страдания, страх создают, таким образом, определенный устойчивый эмоциональный симптомокомплекс. Именно эти факторы сопровождают и экстремальные ситуации.

Страх парализует волю, часто ведет к спонтанным, непродуманным и хаотическим действиям, а в итоге снижается надежность и эффективность решения задач в опасных ситуациях. По психологической природе чувство страха – результат мышления и воображения, предвосхищающих опасность для жизни, здоровья и самочувствия сотрудника. Переживание опасности связано со страданиями. Отсюда возникают чрезмерные по своей силе эмоциональные переживания. У страха много проявлений – от опасения, боязни, испуга до ужаса, который приводит к потере целенаправленного поведения.

Внешними, поведенческими проявлениями, своего рода индикаторами сильного страха являются: испуганное выражение лица (широко открытые глаза, приподнятые брови, сдвинутые внутренние углы бровей, горизонтальные морщины на лбу, открытый, эллиптической формы рот, напряженные губы); напряжение мышц, сильно сокращающее число степеней свободы в движениях, двигательные расстройства, нарушения поведения от не требуемой обстоятельствами гиперактивности, импульсивности в виде совершения бесцельных, панических малоэффективных действий до состояния ступора, когда человек как бы застывает на месте, старается «уменьшиться», садится на корточки, обхватывает голову руками, принимая так называемую эмбриональную позу.

Субъективные переживания страха выражаются в расстройстве психических познавательных процессов: снижается уровень и острота восприятия, искажается оценка расстояния между предметами, их размеров и формы; нарушаются мышление, которое становится более узким по объему и более ригидным по содержанию, память; воспоминания о пережитом

становятся фрагментарными, отрывочными; сознание носит суженный характер, в результате чего сотрудники испытывают растерянность, ощущают «оглушенность», не понимают до конца, что происходит. У них учащается дыхание, сердцебиение. Некоторые люди в состоянии сильного страха ощущают тошноту, головокружение, частые позывы к мочеиспусканию, теряют сознание.

Изучив с помощью некоторых психодиагностических методик уровень личностной тревожности человека, его склонность к переживанию эмоций страха, можно сделать достаточно объективный прогноз относительно поведения субъекта в ситуациях повышенной сложности, дать оценку (разумеется, в совокупности с другими данными обследования) его профессиональной пригодности к правоохранительной деятельности.

Основным фактором негативного влияния на морально-психологический климат и работоспособность личного состава оперативных подразделений ОВД в условиях вооруженного конфликта является выраженный психический стресс, вызываемый экстремальными условиями боевой, оперативно-служебной деятельности и быта.

Стресс – эмоциональное состояние, возникающее в трудной для человека ситуации. Он вызывается обстановкой опасности, потерей близких людей, непривычными условиями, возрастанием ответственности, большими умственными или волевыми нагрузками, необходимостью преодолеть переутомление, крайнее напряжение сил.

Факторы, которые оказывают на человека сильное психологическое давление и усложняют функционирование психики, называются стрессорами.

При возникновении стрессового состояния нарушается протекание психических процессов: неправильно оценивается количество и качество предметов или объектов, их пространственные и временные характеристики; сужается объем внимания, затрудняется его переключаемость; ухудшается память; точность движений; резко снижается способность принятия

правильных решений в конкретной ситуации и т.п. Вот почему потерпевший, находившийся под воздействием стресса, порой не в состоянии воспроизвести в деталях обстоятельства происшествия, не может указать примет напавшего на него преступника. А будучи физически более сильным, чем преступник, в силу возникшей заторможенности реакций не оказывает какого-либо сопротивления в момент нападения.

На последующей стадии стрессового состояния происходит адаптация, приспособление к новой обстановке.

Степень стрессовой реакции человека зависит не только от силы и длительности внешнего эмоционального воздействия (стрессора), но и от силы нервной системы, от многих качеств его личности, от прошлого опыта, тренированности и т. д.

Невозможно выделить группу эмоциональных факторов, которые всегда и для всех сотрудников выступали бы в качестве стрессоров. Например, в следственной деятельности стрессорами являются неудачи в расследовании уголовных дел, боязнь критики или принятия ответственного решения, цейтнот, перегрузка информации и т. п.

Стрессовые состояния не следует смешивать с состоянием значительного, но не чрезмерного напряжения (например, при управлении автомобилем с оперативной группой, в сложных условиях преследующей угонщика автомашины). Это состояние напряжения характеризуется мобилизацией психических процессов (восприятие водителем важных для него объектов становится более обостренным, он быстро устанавливает их взаиморасположение, взаимодействие, отключается от всего того, что не связано с данной ситуацией: повышая контроль своих действий, водитель принимает правильное решение). Однако длительное напряжение также может привести к дезорганизации сознания.

Возникая, стресс первоначально до известных пределов мобилизует внутренние резервы психики, всего организма человека, его адаптивные возможности, волевою, познавательную активность, и в силу этого стресс

является своеобразным стимулирующим фактором, положительно влияющим на эффективность его жизнедеятельности. За счет этого, особенно на первых порах, обычно улучшаются показатели выполнения субъектом не только простых, но и более сложных для него задач. Именно в этом проявляется мобилизирующий эффект стресса.

Однако при длительном воздействии неблагоприятных факторов, по мере истощения защитных, адаптационных резервов организма стресс может привести к противоположному – отрицательному результату и оказать разрушительное, дезорганизующее влияние на психику, нередко приводящее к расстройству ее деятельности, вплоть до полного срыва. С этой точки зрения можно говорить о деструктивном воздействии стресса на психику, сознание, общее самочувствие человека.

Подобный эффект стресса, разрушительный в его крайнем проявлении для интеллектуальной сферы (обозначенный Г. Селье как дистресс), может проявляться в случаях, когда субъект причиняет вред, будучи не в состоянии до конца всесторонне оценивать значение своих действий, неумышленно допуская нарушение правил эксплуатации различного рода технических устройств, техники безопасности и т. п., когда налицо имеются признаки, свидетельствующие о несоответствии его психофизиологических качеств требованиям экстремальных условий или нервно-психическим перегрузкам.

Эмоциональный стресс может сопровождаться проявлениями гнева (ярости), страха (ужаса), горя (страдания), тревоги, подавленности, депрессии, что внешне проявляется в мимике, жестах, речи и поведении человека.

Значимое влияние на возникновение и развитие стресса оказывают индивидуальные различия, психофизиологические особенности человека, имеющийся у него запас устойчивости и приспособляемости к воздействующим раздражителям, адаптационные резервы психики, т.е. в конечном итоге – порог его индивидуальной стрессоустойчивости или уровень толерантности к стрессу.

Фрустрация. Среди других эмоционально насыщенных состояний, представляющих профессиональный интерес для сотрудников ОВД, является фрустрация.

Жизнь современного человека полна всевозможными ограничениями и запретами, и любые препятствия на пути удовлетворения его желаний вызывают естественные ответные эмоциональные реакции. Эти реакции, возникающие в условиях конфликта как следствие противоречия между неудовлетворенными желаниями и существующими в обществе ограничениями и запретами, получили название фрустрации. В буквальном переводе фрустрация – это обман, лишение чего-либо обманным путем, крушение планов.

Г. Селье назвал фрустрацию еще короче – «стрессом рухнувшей надежды». Фрустрация, по его мнению, превращает стресс в дистресс.

Деструктивное воздействие фрустрации проявляется: в нарушениях координации усилий, направленных на достижение цели; в когнитивной ограниченности, из-за которой субъект не видит альтернативных путей или какой-либо другой подходящей цели; в эмоциональном возбуждении, аффективно окрашенных агрессивных действиях с частичной утратой контроля над собой и ситуацией.

В подобного рода конфликтных ситуациях типичными эмоциональными реакциями на действие фрустраторов являются: а) агрессия, в том числе в виде так называемых замещающих действий, нередко направляемых на совершенно посторонние объекты (реакция замещения); б) депрессия, сопровождаемая беспочвенными самообвинениями, которые могут перерасти в аутоагрессию с попытками самоубийства, причинения себе боли, увечий. При этом агрессивные действия могут направляться по ассоциации смежности на другой, близкий к первоначальному раздражитель либо даже вообще на совершенно случайный объект. В этой закономерности нередко кроется объяснение агрессивного поведения человека, отличающегося своей какой-то непонятной для окружающих с точки зрения

здорового смысла неадекватностью реагирования, немотивированностью и особой жестокостью.

Известно, что реакции агрессивного характера, связанные с фрустрацией, чаще наблюдаются у людей недостаточно воспитанных, несдержанных в проявлении эмоций, грубых в обращении с окружающими, психопатизированных. Депрессивные реакции при фрустрации более распространены у лиц невротического склада, неуверенных в себе, тревожно-мнительных по складу своего характера. Деструктивное воздействие фрустрации на поведение таких лиц может усугубляться употреблением алкоголя.

Длительное состояние эмоциональной напряженности, стресс, переходящий в дистресс, фрустрация могут приводить к эмоциональным срывам, одним из которых является аффект. Поэтому перейдем к более подробному рассмотрению данного класса эмоциональных явлений.

Аффект – это переживание большой силы с коротким периодом протекания. Причины аффекта: отчаяние, сильный гнев, панический страх, ужас. Аффект вызывается очень сильными и неожиданными раздражителями, когда человек не подготовлен к обдуманной реакции на них.

Состояние аффекта характеризуется значительным нарушением волевой регуляции действий человека. В этих случаях его поведение регулируется не заранее обдуманной целью, а чувством, которое полностью захватывает личность и вызывает импульсивные действия.

В состоянии аффекта резко изменяется привычное поведение человека, деформируются его установки, жизненные позиции, нарушается способность к установлению взаимосвязей между явлениями, в сознании начинает доминировать какое-либо, часто искаженное представление. Состояние аффекта связано с нарушением ясности сознания и иногда сопровождается частичной амнезией, расстройством памяти.

Состояние аффекта не следует смешивать с состоянием невменяемости. Невменяемость связана с психическим заболеванием (хроническая душевная болезнь, слабоумие и т. п.). Аффект – это не болезненная, не патологическая дезорганизация психики. Дезорганизация сознания при аффекте может учитываться лишь как обстоятельство, смягчающее ответственность, а также при квалификации преступного деяния. При этом имеется в виду физиологический аффект.

Патологический же аффект – это болезненное нервно-психическое перевозбуждение, связанное с полным помрачением сознания и парализацией воли.

В простых и относительно несложных ситуациях к физиологическим аффектам обычно склонны люди, характеризующиеся неуравновешенными процессами возбуждения и торможения. Аффективность усугубляется бескультурьем, недостаточной воспитанностью, отсутствием в повседневной жизни привычки контролировать свое поведение. После аффекта человек чувствует себя разбитым, подавленным. Иногда он плохо помнит, что он делал или говорил. Усилиями воли можно предотвратить начало аффективной вспышки. Чем более развиты волевые качества, тем меньше поддается человек аффекту. Поэтому эмоционально-волевая устойчивость является одной из основных профессионально необходимых характеристик сотрудника милиции.

Неожиданно оказавшись в угрожающей, психотравмирующей обстановке экстремальных ситуаций, субъект испытывает острую потребность действовать, однако не может найти адекватные формы поведения. Это противоречие между сильной потребностью действовать и неспособностью быстро найти наиболее подходящий способ реагирования служит одной из причин возникновения аффекта. В противном случае аффект просто может не наступить.

К индивидуально-психологическим особенностям личности субъекта, предрасполагающим к аффекту, относятся: значительное преобладание у

него процессов возбуждения над процессами торможения, эмоциональная неустойчивость, повышенная чувствительность (сензитивность), ранимость, обидчивость, склонность к застреванию на психотравмирующих фактах, высокая, но неустойчивая самооценка.

На появление аффективной реакции также влияют возрастные особенности субъекта, его временные функциональные психофизиологические состояния, нарушающие устойчивость психики к воздействию аффектогенной ситуации (усталость, бессонница, посттравматические расстройства психики т.п.). У разных людей с учетом их характерологических особенностей, того или иного физического состояния «порог» аффективного реагирования различен, и это, безусловно, нельзя не учитывать при диагностике аффекта.

Могут встретиться и несколько иные ситуации, когда аффект возникает не сразу после первого отрицательного воздействия, а при многократных повторениях. «Именно повторение ситуаций ведет к накоплению, аккумуляции переживаний, которые могут в дальнейшем вызвать аффективный взрыв. Весьма показательным, что последнее по времени действие потерпевшего может быть и не столь резким и оскорбительным, как показалось бы, но оно-то и вызывает аффект, являясь «последней каплей», тем пусковым сигналом, который приводит к аффективной вспышке». Подобного рода физиологические аффекты получили название кумулированных (накопительных) аффектов.

Страдание. Рассмотренные выше эмоции, эмоциональные состояния тревожности, страха, напряженности (стресса, фрустрации), аффекта нередко сопровождаются страданиями.

Страдания – это чувства, эмоции человека в виде отрицательных переживаний, возникающих под воздействием травмирующих его психику событий, глубоко затрагивающих его личностные структуры, настроение, самочувствие, здоровье.

Эмоциональный профиль страдания считается одним из сложных, поскольку собственно страдание отдельно, в чистом виде наблюдается крайне редко. Обычно страданию сопутствуют страх, напряженность (стресс), гнев, импульсивность, аффект, чувство вины или стыда, другие негативные эмоции. Наиболее распространена связь страдания и страха, страдания и стресса.

7.2 Психологические аспекты безопасности профессиональной деятельности сотрудников оперативных подразделений, виды экстремальных ситуаций, психологическая подготовка и самоподготовка.

Обстановка конфликта, зачастую и вооруженного оказывает на сотрудника постоянное психотравмирующее влияние. Длительные нервные перегрузки не только значительно снижают эффективность служебно-боевой деятельности (рассеивают внимание, переносят его с объектов боевой ситуации на внутренние процессы и состояния, снижают волевую готовность к немедленному действию и т.д.), но и наносят существенный ущерб психическому и физическому здоровью.

Из-за специфичности условий (внутренних и внешних) функционирования, риска профессионального выгорания персонала, постоянного взаимодействия с ранее судимыми, многие из которых являются лицами с устойчивой антисоциальной и асоциальной направленностью и противодействуют исправительному процессу, возникает необходимость формирования у сотрудников психологической готовности к службе и личной безопасности. К психологии личной безопасности относятся:

Безопасное поведение в толпе.

Безопасное поведение при панике.

Безопасное поведение при чрезвычайных ситуациях.

Безопасное психологическое обеспечение.

Виктимность (жертва) психология (механизмы проявлений виктимности в поведении людей).

Виктимные качества сотрудников.

Виктимные психические состояния.

Группа психологического риска (с низким уровнем психологического развития и плохой подготовленностью к эффективным групповым действиям в опасной ситуации).

Поведение человека в ситуации криминальной опасности.

Криминальный моббинг (нападать, притеснять, окружать).

Криминальная угроза психология (постоянно присутствующая угроза стать жертвой криминального посягательства).

Психология виктимной провокации (от лат. вызов) /оскорбления, угрозы, физическое воздействие, демонстрация агрессивных намерений/.

Подготовленность сотрудника к обеспечению собственной безопасности.

Пропаганда психологических знаний об оптимальной тактике поведения в опасной ситуации.

Личная профессиональная безопасность сотрудников представляет собой систему правовых, специальных защитных, тактических, педагогических и психологических мер, позволяющих обеспечить сохранение жизни, физического и психического здоровья сотрудников ОВД при условии поддержания высокого уровня эффективности профессиональных действий.

Личная безопасность основывается:

на достаточном уровне профессиональной подготовленности сотрудников, предполагающем также владение безопасными методами труда, сформированной личностной установкой на выживание,

психологическими качествами, позволяющими адекватно оценивать обстановку, принимать быстрые и правильные решения и не терять самообладания в опасных ситуациях деятельности.

Основные задачи психологии обеспечения профессиональной безопасности оперативных сотрудников таковы:

разработка методов психодиагностики лиц, имеющих предрасположенность к несчастным случаям в экстремальных ситуациях деятельности;

исследование психологических причин несчастных случаев и особенностей поведения потерпевших, составление обобщенного психовиктимологического портрета и создание частной теории поведения жертвы;

разработка психологических методов обеспечения личной безопасности работников органов правопорядка в процессе исполнения ими профессиональных обязанностей;

психологическое обоснование методов воспитания безопасного поведения и содержания профессионально-психологической подготовки к деятельности в опасных условиях;

разработка методики психологической экспертизы причин несчастных случаев;

психокоррекционная работа и оказание психологической помощи сотрудникам ОВД, пережившим опасность.

Зарубежные и отечественные исследования психологии безопасности деятельности работников органов правопорядка позволяют составить обобщенный психологический портрет погибших. К числу основных параметров такого портрета можно отнести:

недостаточные личностные предпосылки для нормального выполнения служебных обязанностей: отсутствие необходимых физических данных и профессиональной подготовленности, неблагоприятные психические состояния, переутомление, виктимные качества и др.;

не использование или неправильное использование средств личной безопасности (бронежилет, сфера и т. п.);

нарушение установленных правил, особенно в отношении ареста, задержания, обыска, конфликта с задержанным и т. п.;

переоценка своих возможностей в «чтении» других людей, их познании;

игнорирование прикрытия при возможности его иметь;

притупление бдительности и доверчивость (ставка только на хорошее в людях);

использование применения силы только как последней возможности, что ведет к запаздыванию в силовом реагировании;

неумение предвидеть опасность;

неверные действия в ситуации опасности «открывал спину» преступникам, не торопился двигаться, не маскировался, не искал укрытия, вел себя самоуверенно и т.п.);

неверные решения и неудачная тактика действия в ситуации опасности; необоснованный риск.

А) Приемы формирования у сотрудников установки на выживание.

Установка на выживание – это готовность и предрасположенность работника к целенаправленной, надежной и характеризующейся достаточным уровнем самозащиты деятельности. Она включает три элемента:

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

эмоционально-оценочный (например, «Я буду постоянно придерживаться внутреннего убеждения, что не стану жертвой в опасной ситуацию»)

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

Формирование устойчивой установки на выживание представляет собой одновременно воспитание разумного и мотивированного риска, преодоление чувства страха, развитие осмоторительности и бдительности в поведении работников органов правопорядка. Такая работа – гарантия их

эффективных и надежных действий в опасных для жизни и здоровья условиях. Сформировать и развить у себя установку на выживание способен каждый сотрудник. Предлагаются два приема формирования установки на выживание:

- 1) заполнение «Обязательства о выживании»;
- 2) проведение воссоздающей визуализации.

Обязательство о выживании

Я _____

являясь _____ (должность)

осознаю, что вовлечение меня в ситуацию, связанную с применением огнестрельного оружия или иных форм насильственных действий, является реальной возможностью.

Я буду постоянно придерживаться моего обязательства избегать того, чтобы стать жертвой в такой ситуации. И поэтому всегда буду:

в любых обстоятельствах приближаться ко всем подозреваемым и правонарушителям, предвидя их сопротивление;

никогда не недооценивать подозреваемого или правонарушителя;

внимательно оценивать, надо ли приближаться к подозреваемому человеку или подозреваемому месту;

следить за руками подозреваемых и правонарушителей;

соблюдать безопасную пространственную дистанцию до подозреваемого, проверяемого или правонарушителя;

думать о «прикрытии», и постоянно создавать его с помощью других работников;

оперативно принимать решение и использовать в полной мере законные средства обуздания сопротивляющихся;

надевать наручники на подозреваемых и сопротивляющихся;

обыскивать их не спеша и тщательно;

надевать бронежилет на время операции;

ценить важность искусства в стрельбе и подготовленности к рукопашному бою;

эффективно использовать огнестрельное оружие в предусмотренных законом случаях;

предвидеть худшее и быть готовым к нему, разработав на этот случай план действий.

Я буду способен выжить в опасной ситуации и одержу победу при любой конфронтации с правонарушителями, где будет применено насилие. Я буду следовать этому обязательству в любых ситуациях, связанных с применением огнестрельного оружия и иных форм насильственных действий.

2. Для формирования установки на выживание часто используются упражнения по воссоздающей визуализации, т.е. по созданию элементов опасной ситуации и образа своих действий. Подобные упражнения целесообразно выполнять, когда никто и ничто вам не мешает (в свободное время от исполнения должностных обязанностей, в выходной день и т.д.).

Начните с расслабления, отвлекитесь от тревожных мыслей. Сядьте поудобнее, спина прямая, ноги поставьте так, чтобы тело заняло удобное, уравновешенное положение. Кисти рук положите на колени ладонями вверх. Закройте глаза. Постарайтесь расслабить мышцы.

Сосредоточьте свое внимание на дыхании. Осознайте его ритм. Делая вдох-выдох, почувствуйте по возможности все физические ощущения, которые возникают во время вдоха и подъема грудной клетки, выдоха и опускания грудной клетки. Не меняйте ритм дыхания. Сосредоточьте внимание на выдохе и с каждым выдохом «отпускайте» от себя заботы, тревоги, неприятные разговоры, угрозы, негативные мысли и т.д. (на эту часть упражнения отведите 5-7 минут).

Затем сконцентрируйте внимание на создании образа ситуации и на том, — как вы в ней поступите. Мысленно представьте ситуацию

конфликтного взаимодействия с правонарушителем, скажем, его отказ подчиниться вашим требованиям, прекратить хулиганство и т.п. для создания мысленного образа вспомните реальные ситуации из практики. Например, как выглядел грабитель, хулиган или угонщик. Четко представьте, в чем тогда заключалось правонарушение в отношении вас – в угрозах, оскорблениях, физической агрессии и т.п.

После этого «поработайте» над своим образом-портретом стража правопорядка. Не жалейте для него «красою»: у вас масса положительных качеств хорошее здоровье, сила, быстрота реакции, крепкая воля, высокий профессионализм. Важны детали: как вы экипированы, чем вооружены.

Следующий шаг: представьте в идеале ваши действия по пресечению противоправного поведения нарушителя. Действия должны быть решительными, быстрыми, напористыми, эффективными и непременно законными. В итоге вы должны будто наяву увидеть, как противник безоговорочно подчиняется вам.

А теперь посмотрите на себя, вернее, на свой образ как бы со стороны: дескать, а этот работник великолепен, действовал эффективно, использовал все меры обуздания нарушителя, представленные законом: устное предупреждение – раз, физическое воздействие – два, специальные средства и оружие три. Ущерб? Ни физического, ни психологического!

Повторите мысленно: «Мне нравится, как я действовал»; «Я буду всегда в подобных случаях таким же сильным, уверенным, находчивым, быстрым и профессионально грамотным работником»; «Я всегда выйду победителем из любого столкновения с правонарушителем» (на вторую часть упражнения отведите 10-12 минут).

Б) Приемы преодоления страха и формирования у сотрудников ИУ и СИ бесстрашия. Страх парализует волю, часто ведет к спонтанным, непродуманным и хаотическим действиям, а в итоге снижается надежность и эффективность решения задач в опасных ситуациях. По психологической природе чувство страха – результат мышления и воображения,

предвосхищающих опасность для жизни, здоровья и самочувствия работника. Переживание опасности связано со страданиями. Отсюда возникают чрезмерные по своей силе эмоциональные переживания. У страха много проявлений – от опасения, боязни, испуга до ужаса, который приводит к потере целенаправленного поведения.

Принято считать, что страх нельзя преодолеть логикой, мысленными уговорами и приказами, напряжением воли. Как же преодолеть страх сотрудникам? Можно выделить два основных пути в развитии самообладания:

- 1) воспитание;
- 2) овладение сотрудниками специальными психотехническими приемами снятия страха.

Воспитание включает в себя самовоспитание и личностное развитие работников. Главными составляющими в этом направлении могут быть:

формирование веры в собственную неуязвимость и развитие установки в опасных ситуациях;

развитие профессионализма и укрепления убежденности в безошибочности собственных действий в опасных ситуациях;

постепенный, в течение двух-трех лет работы, переход от состояния тревожности к состоянию концентрации внимания;

моделирование опасных ситуаций (например, на психологической полосе препятствий);

поддержание приятных эмоций и переживаний после рискованных, но успешных действий;

приобретение сотрудниками навыков психосаморегуляции, аутогенной тренировки и медитации.

В) Психотехнические приемы позволяют в стрессовой ситуации быстро снять отрицательные переживания и изменить ход мыслей в позитивном направлении. Считается, что локализация страха возможна при согласии с самим собой по принципу «будь что будет». В этом случае мозг перестает

просчитывать варианты угрозы, поток лихорадочных мыслей сменяется обостренным восприятием событий. И таким образом сотрудник эффективнее включается в ситуацию, что само по себе вытесняет страх. Снятие страха, уменьшение степени тревожности возможны также на основе применения специальных дыхательных упражнений.

В заключение можно сформулировать несколько правил поведения оперативных сотрудников, направленных на обеспечение их личной профессиональной безопасности.

1. Лавируйте, снижайте напряженность при инцидентах с правонарушителями. Помните: время, как правило, на вашей стороне.
2. Не провоцируйте нападение и стрельбу.
3. Здоровое недоверие к подозреваемому, проверяемому или задержанному лучше, чем легкомысленная доверчивость.
4. Страхуйте каждое свое действие в отношении подозреваемого или правонарушителя, лучше всего – с помощью напарника.
5. Избегайте шаблонного и предсказуемого поведения в опасной ситуации.
6. Будьте бдительны к засадам. Лучшая защита от засады – внимательно прислушаться к своим ощущениям.
7. На месте происшествия старайтесь держать в поле зрения всех действующих лиц.
8. Никогда не поворачивайтесь к подозреваемому или правонарушителю спиной.