

Кожевников Т. С.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
БЕЗОПАСНОСТЬ СОТРУДНИКОВ
ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ**

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ





ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ИСПОЛНЕНИЯ НАКАЗАНИЙ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

АКАДЕМИЯ ПРАВА И УПРАВЛЕНИЯ

КИРОВСКИЙ ФИЛИАЛ

Кожевников Т. С.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
БЕЗОПАСНОСТЬ СОТРУДНИКОВ
ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ**

Учебное пособие

Киров
2016

ББК 67.99
К 58

*Печатается по решению Совета Кировского филиала
Академии ФСИН России от 28 ноября 2012 г., протокол № 9/12*

Рецензенты:

начальник отдела учебно-воспитательной и социальной работы ВятГГУ
Н. В. Перешеина, канд. псих. наук;

заместитель начальника ВВК – начальник ЦПД
УФСИН России по Кировской области
А. Ф. Санников

Кожевников Т. С.

**К 58 Психологическая безопасность сотрудников правоохранительных
органов** [Текст]: Учебное пособие. / Т. С. Кожевников. – 2-е изд. – Ки-
ров: Кировский филиал Академии ФСИН России, 2016. – 80 с.

ISBN 978-5-4298-0004-2

Учебное пособие посвящено проблемам обеспечения психологической безопасности сотрудников правоохранительных органов. В пособии отражены особенности возникновения и развития, а также влияния негативных переживаний на сотрудников, предложены меры их профилактики. Также в издании уделяется значительное внимание профессионально-нравственной безопасности сотрудников.

Предназначено для слушателей, преподавателей образовательных учреждений, готовящих специалистов для правоохранительных органов, научных и практических работников, психологов и представителей служб по работе с личным составом правоохранительных органов России.

ББК 67.99

ISBN 978-5-4298-0004-2 © Кировский филиал Академии ФСИН России, 2016
© Кожевников Т. С., 2016

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Глава 1. Общая характеристика страха	5
1.1. Виды страхов.	5
1.2. Проявления страха.....	14
Глава 2. Профессиональная деформация сотрудников	19
2.1. Показатели профессиональной деформации.....	19
2.2. Причины профессиональной деформации.....	22
Глава 3. Способы развития самообладания и профилактики профессиональной деформации	39
3.1. Самовоспитание.....	39
3.2. Применение специальных психотехнических приемов...	52
Глава 4. Профессионально-нравственная безопасность	59
4.1. Общая характеристика шантажа, провокаций.....	59
4.2. Приемы противодействия провокациям.....	65
Заключение	69
Практикум	70
Глоссарий	72
Библиография	76
Знакомство с автором	78

Введение

Одним из основных направлений по совершенствованию деятельности правоохранительных органов является психологическая подготовка сотрудников. Главной целью психологической подготовки является формирование у сотрудников готовности действовать профессионально грамотно, четко, с высокой работоспособностью в любых условиях служебной деятельности. Немаловажным является также сокращение факторов, оказывающих негативное влияние на психику сотрудников, которые делают их неуверенными в себе, приводят к стрессам, профессиональной деформации, проникновению внутрь человека чужих стереотипов и комплексов поведения.

Оперативно-служебная деятельность предъявляет особые требования к личностным качествам сотрудников, в первую очередь к профессионально важным. Особенности этой деятельности требуют развития морально-психологических, познавательных-интеллектуальных, эмоционально-волевых качеств.

Основные задачи психологической подготовки заключаются в том, чтобы:

- повысить психологическую устойчивость сотрудников правоохранительных органов к действию психотравмирующих факторов и их сочетаний;
- развить у сотрудников психологические качества, сформировать особые характеристики навыков и умений, способствующих высокоэффективному выполнению профессиональных действий в условиях служебной деятельности.

Психологическая подготовленность является комплексным слагаемым профессионального мастерства сотрудников. Это совокупность сформированных и развитых психологических характеристик сотрудника, отвечающих специфическим и важным психологическим особенностям деятельности и выступающих одной из необходимых предпосылок ее осуществления. Она складывается из следующих частей:

- профессионально-психологической ориентированности и чувствительности сотрудника (стремление и умение понимать мотивы своего поведения и людей, с которыми он имеет дело, умение разобраться в них);
- знание определенных приемов по защите себя от психотравмирующих факторов (страх, причины проблем, манипуляции сознанием, провокации);
- выработке алгоритма поведения на сознательном плане при угрозе психологической безопасности сотрудника и повышение устойчивости к дальнейшему воздействию на него негативных факторов.

Глава 1. Общая характеристика страха

1.1. Виды страхов

Страх является неизбежной принадлежностью нашей жизни. Постоянно изменяясь, он сопровождает нас от рождения до смерти. История человечества от прошлого до настоящего состоит из попыток преодолеть, уменьшить, пере-силить или обуздать страх. Надежда на возможность прожить без страха оста-ется иллюзией; он содержится в нашем существовании и является отражением нашей зависимости и нашего знания о неизбежности смерти. Мы можем только пытаться противопоставить развитию страха наше мужество, доверие, знания, силу, надежду, покорность, веру и любовь. Страх существует независимо от культуры и уровня развития народа или его отдельных представителей; един-ственное, что изменяется, - это объекты страха, ибо, как только человек решит, что победил или преодолел страх, появляется другой вид страха, а также другие средства и мероприятия, направленные на его преодоление. Мы в настоящее время не боимся больше грома и молнии, солнечных и лунных затмений и от-носимся к ним как к интересным явлениям природы, но полностью не можем избавиться от переживаний страха. В связи с этим испытываем страх перед угрозой новых болезней, перед возможным несчастным случаем на транспорте, страх старости или одиночества.

В настоящее время достаточно серьезную силу набирают «социальные» страхи. Например, страх ответственности, влияние которого на развитие сер-дечно-сосудистых заболеваний во всем мире трудно переоценить. Этот страх, послуживший отправной точкой миллионов случаев гипертонии, атеросклеро-за, язвы желудка, инфарктов и инсультов, унес больше человеческих жизней, чем все войны на Земле. Страх ответственности практически не имеет под со-бой биологических корней, а обуславливается почти исключительно социаль-ными механизмами. Сущность этого страха заключается в том, что, принимая какое-то важное решение, человек берет на себя ответственность за его послед-ствия, а в случае неудачи ему не только грозит осуждение или наказание со стороны социума, но, что еще хуже, он зачастую обречен на длительные само-обвинения, способные отравить всю последующую жизнь. Именно поэтому многие люди не любят принимать ответственных решений, предпочитая, чтобы за них это делали другие. Страх ответственности приводит не только к появле-

нию тревожных мыслей, но и вполне зримо отражается на обмене веществ человека и его физиологических функциях¹.

К числу других наиболее распространенных «социальных» страхов относятся «боязнь провала», «боязнь критики» и «боязнь успеха». Как писал американский психотерапевт Д. Бернс, «мысль о том, что приложение усилий не приведет ни к какому результату, довлеет над личностью, заставляя отказаться даже от попыток». Стойкий страх провала может быть связан с различными факторами, главными из которых являются тенденция делать общие выводы из единичных фактов («Если у меня это не получилось, то я не справлюсь уже ни с чем») и оценка по конечному результату, когда не учитываются индивидуальные особенности человека, а ярлык «успеха» или «поражения» наклеивается вне зависимости от затраченных усилий.

Близкой к этому страху является боязнь осуждения со стороны окружающих, где на первый план в сознании выходит не конечный результат деятельности, а реакция ближайшего социального окружения. В этом случае, по мнению человека, попытка сделать что-то новое, оказавшаяся ошибочной, будет встречена с осуждением. Как отмечает Д. Бернс, «риск отвержения кажется настолько реальным, что неуверенный в себе человек принимает такой низкий уровень притязаний и деятельности, какой только возможен». Лозунг «Кто не играет, тот не проигрывает» становится ведущим, и заменить его на утверждение «Тот, кто ползет – не падает, падает тот, кто бежит» достаточно сложно.



Рис. 1. Притча Дзен

В связи с этим представляет интерес старая притча Дзен о том, как овца вырастила львенка, и он считал себя овцой до тех пор, пока старый лев не схватил его и не отвел к пруду, где показал ему его отражение. (Рис. 1).

Многие из нас подобны этому льву – наше представление о себе складывается не из нашего непосредственного опыта, а из мнений других. А «личность», навязанная извне, заменяет индивидуальность, которая могла бы вырасти изнутри. Мы стали только овцой из стада, мы не можем свободно двигаться и не осознаем своей истинной природы.

¹ Щербатых Ю. В., Ивлева Е. И. Психофизиологические и клинические аспекты страха, тревоги и фобий. Воронеж, 1998. С. 23.

Пока вы не сбросите свою личность, вы не сможете найти свою индивидуальность. Индивидуальность дана существованием, личность навязана обществом. Личность удобна в социуме.

Общество не может терпеть индивидуальность, потому что она не будет подчиняться, как овца. У индивидуальности есть качество льва, а лев двигается в одиночку. Овца всегда в толпе, надеясь, что в толпе она будет чувствовать себя уютно. В толпе человек чувствует себя более защищенным, уверенным. Если кто-то нападает, в толпе больше шансов спастись.

Каждый из вас рожден львом, но общество обуславливает вас, программирует ваш ум, воспитывая из вас овец. Оно дает вам личность, уютную личность, приятную, очень удобную, очень послушную. Общество хочет рабов, а не людей, которые полностью посвятили себя свободе.

Пришло время посмотреть на собственное отражение в пруду и сделать все, чтобы разрушить представление о себе, в которое вас заставили поверить другие. Танцуйте, бегайте, говорите чепуху – делайте все, что вам потребуются, чтобы разбудить в себе спящего льва².

Любая ценность этого мира должна быть не целью, а средством на жизненном пути. Не стоит относиться к чему-либо как к собственности. То, чем мы сейчас пользуемся – машина, отношения, знания, жизнь, деньги, социальный статус – это подарок, он соответствует нашим мыслям³.

Все земное подлежит разрушению: машина ржавеет, близкие люди уходят из этого мира, знания меняются, социальный статус по закону времени проходит. Неизменным и неразрушимым остается всегда только Дух человека, его внутренняя сила.

Среди людских тревог особое место занимает страх смерти. Это один из самых глобальных и вечных страхов человечества, лежащий в основе многих мировых религий. Издавна смерть была окутана покровом тайны. Даже сейчас, когда человечество в общих чертах представляет себе физиологию и биохимию этого процесса, мы все же не любим заглядывать в бездонный колодец, из которого веет холодом безнадежности.

И. И. Мечников в своей работе «Биология и медицина» отмечал, что страх смерти – один из главных признаков, отличающих человека от животных. «Все животные инстинктивно избегают смерти, но не осознают этого. Ребенок, избегающий её подобным образом, так же не имеет никакого представления о неизбежности смерти. Сознание этого приобретается только позднее, благодаря

² URL: <http://freeocean.ru/pub/osho/dzen/taro> Свободный океан. – Режим доступа свободный.

³ Синельников В. В. Возлюби болезнь свою. – М.: ЗАО Центрполиграф, 2004. С. 151.

необыкновенному умственному развитию человека»⁴. Мечников утверждал, что во все времена страх смерти «составлял одну из величайших забот человека» и осознание неизбежности своего конца не дает в полной мере наслаждаться жизнью многим людям. Решение проблемы он искал в науке, которая могла бы, с одной стороны, удлинить срок жизни человека, а с другой – помочь ему осознать естественность и закономерность умирания, тогда этот процесс перестает вызывать ужас и отчаяние. В конце своей жизни Мечников создал учение об ортобиозе – такой жизни человека, когда на смену активной деятельности приходит спокойная старость, страх смерти исчезает, уступая место чувству пресыщения жизнью и желанию смерти. Однако до этого пока далеко. В реальности мало кто стремится добровольно уйти в небытие, а страх смерти становится актуальным для многих людей самого разного возраста.

Длительное и настойчивое размышление о смерти производит глубокое впечатление на людей, а влияние на человека с развитым воображением художественного склада может вообще оказать решающее значение на творчество. Достаточно вспомнить, какое сильнейшее психологическое воздействие произвел на Ф. М. Достоевского эпизод его чудом не состоявшейся казни, во многом определивший в будущем мрачный эмоциональный настрой писателя. Впоследствии Федор Михайлович писал в «Дневнике писателя» за 1873 г.: «Приговор смертной казнью расстреливанием, прочтенный всем нам предварительно, прочтен был вовсе не в шутку: почти все приговоренные были уверены, что он будет исполнен, и вынесен, по крайней мере. Десять ужасных, безмерно страшных минут ожидания смерти»⁵.

Действительно, к страху перед пугающей пустотой, ожидающей нас в конце жизненного пути, ведут тысячи дорог, и только очень сильные духом люди могут позволить себе спокойно и мудро рассуждать о смерти. Один из таких мудрецов – римский мыслитель I в. н. э. Луций Сенека. «Жизнь дана нам под условием смерти, и сама есть путь к ней, поэтому глупо её бояться: ведь известного мы заранее ждем, а боимся лишь неизвестного. Неизбежность же смерти равна для всех и непобедима. Можно ли пенять на свой удел, если он такой же, как у всех? Равенство есть начало справедливости. Мы не сразу, а постепенно, шаг за шагом, попадаем в руки смерти. Каждый день мы умираем, потому что каждый день отнимает у нас частичку жизни, и даже когда мы растем, наша жизнь убывает. Вот мы утратили младенчество, потом детство, потом отрочество. Вплоть до вчерашнего дня все минувшее время погибло, да и нынешний день мы делим со смертью. Как водяные часы делает пустыми не по-

⁴ Мечников И. И. «Биология и медицина». URL: <http://www.medbiol.ru>. – Режим доступа свободный.

⁵ Кирпотин В. Ф. М. Достоевский. М. 1960.

следняя капля, а вся вытекшая вода, так и последний час, в который мы перестаем существовать, не составляет смерти, а лишь завершает её: в этот час мы пришли к ней – а шли мы долго»⁶.

Впоследствии Луций Сенека на собственном примере доказал, что его стоические взгляды на эту проблему были не просто словами, - достаточно вспомнить, как достойно принял он собственную смерть, на которую обрел его император Нерон.

Оригинальным подходом к структуре личности человека отличались взгляды швейцарского психолога и философа Карла Юнга. Он предполагал, что весьма важные процессы происходят на границе сознательного и бессознательного, где сталкиваются Эго и Тень. Эго является сознательной частью личности, а Тень – это ядро бессознательного, куда входят желания, отрицаемые индивидуумом как несовместимые с социальными нормами или противоречащие существующим представлениям личности об идеале. Эго и Тень являются как бы взаимным отражением друг друга на зеркальной границе сознательного и бессознательного. Согласно взглядам К. Юнга, в структуре личности Тень выполняет компенсаторную функцию, а следовательно, робкий в жизни человек в своем бессознательном храбр, а смелый «внутри» труслив. Таким образом, не бывает «абсолютных» трусов или безупречных храбрецов, ибо Тень человека всегда несет в себе обратное отражение внешне проявляемого качества. Исходя из этого, необходимо сделать вывод, что ресурсы, необходимые человеку для борьбы со страхом, можно черпать не во внешнем мире (что бывает достаточно затруднительно), а в нем самом.

У каждого человека в определенный момент времени может доминировать или социальная, или биологическая мотивация. Особую значимость это приобретает в критических ситуациях, когда риск повреждения жизненно важных функций или снижения социального статуса запускает развитие эмоции страха. Если у человека социальная мотивация доминирует над биологической (т. е. трусом быть стыдно или недостойно), то страх вытесняется в область бессознательного, в Тень. В этом случае «внешняя» смелость при наличии «внутренней» робости вызывает психологическое напряжение, провоцируя возникновение внутреннего конфликта. Например, предприниматель, решаясь на заключение рискованной сделки, зачастую просто загоняет подальше «внутрь» себя страх за возможные неблагоприятные последствия от реализации этого контракта. И пока не закончится срок его действия, и все не разрешится благополучно, он будет жить с этим разрушающим его изнутри страхом. К сожалению, далеко не всегда человек осознает (или хочет осознавать) наличие подобного конфликта, особенно если этот факт противоречит его установкам (типа

⁶ Сенека Л. Нравственные письма к Луцилию. Кемерово, 1986

«настоящие мужчины не должны ничего бояться»). Иногда, чувствуя, что «что-то неладно с нервной системой», человек обращается к психологу, но при этом не говорит о своих тревогах. Зачастую наличие страха в области Тени можно распознать только по внешним признакам (повышенный уровень мышечного тонуса, изменения в сердечно-сосудистой системе, нарушение функции пищеварения). Чтобы избавить человека от такого состояния, необходимо разрешить ему бояться, ибо проявленная на сознательном уровне трусость зеркально отразится смелостью на уровне Тени.

Гораздо меньше уровень конфликта в случае, если биологическое преобладает над социальным и человек просто стремится выжить любой ценой (например, уклоняясь от несения военной службы в период военных действий). Здесь также сталкиваются социальные и биологические потребности, однако, как показывает опыт, выраженность нарушений в этих случаях не столь заметна. Это связано с тем, что влияния на тело со стороны биологических инстинктов оказываются более естественными и гармоничными, чем воздействия, опосредованные социальными установками.

Наконец, субъективно наиболее тяжело переживается внутренний конфликт при относительном равенстве социальных и биологических мотиваций, когда человек сознательно переступает через социальные стандарты и при этом чувствует себя трусом. Тогда развивается резонансный автоколебательный процесс, когда страх и смелость периодически переходят из Эго в Тень и обратно. В этом случае, пока не произошло окончательного преобладания какой-то из двух противоположных мотиваций, человек будет жить в состоянии острейшего психологического конфликта, что будет оказывать разрушающее действие на все стороны личности⁷.

Страх издавна служил объектом изучения специалистов самых разных отраслей науки - философов, социологов, психологов, психиатров, физиологов и т. д., каждый из которых по-своему представлял этот феномен человеческой психики. Некоторые философы (например, С. Кьеркегор) видели в нем некую экзистенциальную силу, определяющую эволюцию человеческой души; социологи и политологи поныне рассматривают подобные эмоции как средство манипулирования человеческими массами; психологи обращают внимание на защитную функцию страха, способствующую выживанию индивидуума в экстремальных условиях; психиатры воспринимают его как некую болезнь, от которой нужно избавить пациента, а для физиологов наиболее интересны механизмы формирования этой эмоции в головном мозге и пути ее реализации. С одной стороны, такой многомерный подход помогает выйти за рамки какой-то одной науки и увидеть проблему в целом, а с другой – из-за все усиливающейся

⁷ Щербатых Ю. В. Психология страха. М. Эксмо. 2002

гося разобщения научных направлений затрудняет создание единой концепции страха⁸.

Дело в том, что сущность психики человека состоит в особой форме отражения реальной действительности, другими словами, все мы воспринимаем и отражаем реальную действительность по-разному, даже если эта действительность одна и та же, воспринимать мы ее станем исходя из своих особенностей. Точно так же и со страхом – на одну и ту же ситуацию психические проявления у различных людей будут различны.

Что же такое страх? Это эмоция, то есть переживание, возникающее при угрозе как биологическому, так и социальному благополучию человека. Потребности разделяются у людей на три основные группы:

1. Витальные (удовлетворение которых обеспечивает биологическое существование индивида – жилище, питание, одежда).

2. Социальные (связаны с признанием со стороны себе подобных – должность, звание, финансовая состоятельность).

3. Идеальные (или духовные). Именно здесь скрыта причина творчества, поисков истины, добра, красоты, справедливости, всего того, что в совокупности составляет смысл жизни.

Так вот страх возникает при угрозе витальным и социальным ценностям, которые называются внешними. Идеальные ценности называются внутренними. Существует древняя притча. Один из императоров прошлого, повздорив со своим мудрецом советником, решил его унижить и задал следующий вопрос: «Вот ты такой умный, а почему же тогда такой бедный?» Но на то он и мудрец, что ответил, обратившись к одежде императора: «Уважаемый кафтан, дело в том, что у твоего хозяина ценности снаружи, а у меня внутри». В данном случае мудрец говорил о внутренних (идеальных) ценностях, которые никогда не потеряешь, если, конечно, они есть.

По своей психологической природе страх является результатом мышления и воображения, предвосхищающих опасности для жизни, здоровья и самочувствия человека. Другими словами, неуравновешенность работы левого полушария, отвечающего за мышление, и правого, отвечающего за восприятие и воображение, и порождает страх.

Мышление – это социально обусловленный, неразрывно связанный с речью психический процесс поиска и нахождения решений теоретических и практических задач, анализа ситуаций, прогнозирования деятельности и др.

Мышление осуществляется с опорой на восприятие и двигательные действия, но выходит далеко за их пределы.

⁸ Щербатых Ю. В., Ноздрачев А. Д. Физиология и психология страха. <http://www.pan-at.com>

Мышление человека, в каких бы формах оно не реализовывалось – неразрывно связано с языком и речью.

Мышление человека существует в понятиях. Понятия – это мысль, в которой отражаются общие, существенные, отличительные признаки предметов и явлений действительности⁹.

Воображение, или фантазия, как и мышление, принадлежит к высшим познавательным процессам. Воображение присуще только человеку.

Воображение – это элемент творческой деятельности человека, построение образа конечного и промежуточного продуктов труда, обеспечивающий создание программы поведения в проблемной ситуации. Воображение может выступать и как средство создания образов, не вызывающих активную деятельность, а заменяющих ее.

Воображение ориентирует человека в процессе деятельности путем создания психологической модели конечного или промежуточных продуктов труда, что способствует их предметному воплощению.

Воображение тесно связано с мышлением. Оно также возникает в процессе проблемной ситуации. Воображение осуществляется на том этапе познания, когда неопределенность ситуации очень велика.

Виды воображения

Различают воображение пассивное и активное; пассивное воображение может быть преднамеренным и непреднамеренным, а активное – творческим и воссоздающим. Воссоздающее воображение в своей основе имеет создание системы образов, соответствующих описанию. Творческое воображение, в отличие от воссоздающего, предполагает самостоятельное создание новых образов.

Не имеет значения, насколько реальна сама угроза. Она может быть мнимой. Главное, чтобы тот, кто боится, воспринимал ее как настоящую.

В зависимости от ситуации и от особенностей личности человека, переживание страха варьирует в широком диапазоне оттенков: неуверенность, опасение, тревога, испуг, паника, отчаяние, ужас. В тех случаях, когда переживание страха достигает силы аффекта, оно навязывает человеку сложившиеся в процессе биологической эволюции стереотипы так называемого аварийного поведения. Иными словами, разум в этот момент полностью отключается, и человек действует «не помня себя» в точном смысле слова. Но, к сожалению, сами действия сплошь и рядом оказываются нерациональными, часто такими, которые приводят к весьма печальным последствиям.

⁹ Калинин Ю. А. Основы психологии. Москва. Институт развития профессионального образования. 1999 г. С. 8.

Поведение и внутренние ощущения испуганных людей разнообразны. Страх заставляет дрожать, визжать, кричать, плакать, смеяться. От него сосет под ложечкой, трясутся руки, становятся ватными ноги, звенит в ушах, застревает ком в горле, бледнеет лицо, колотится сердце, перехватывает дыхание, расширяются зрачки, по спине бегут мурашки.

У людей, переживающих страх, имеют место следующие психические состояния: ажитация (внешнее проявление – бегство), ступор (внешнее проявление – оцепенение), сумерки сознания (внешнее проявление – неуправляемая агрессия). Именно бегство, оцепенение или агрессия являются стереотипными способами аварийного выхода из таких ситуаций, когда попавший в них человек не может найти приемлемый для себя выход.

Ажитация наиболее распространена. Она выражается в стремлении убежать, спрятаться, не видеть и не слышать того, что пугает. В двигательном плане реакция ажитации обуславливает совершение человеком автоматических действий защитного характера. Например, он закрывает глаза, втягивает голову в плечи, прикрывает лицо или тело руками, пригибается к земле, отшатывается от источника опасности, бежит прочь. В организме в это время происходят серьезные изменения. Под воздействием гормона адреналина кровь в большом объеме устремляется к органам, обеспечивающим движение, преимущественно в ноги. От других органов кровь в это время отливает, особенно от головного мозга. Именно поэтому его работа ухудшается, и напуганный человек часто не знает толком, куда же ему бежать.

На людей со слабой нервной системой повышение уровня адреналина в крови оказывает обратное воздействие: оно парализует их мышцы. Это тоже естественная реакция, выработанная в процессе эволюции: чтобы тебя не тронули, притвориться мертвым, поскольку ни один хищник не питается падалью. Да и в бою с себе подобными в горячке сражения людям обычно не до того, чтобы заниматься павшими. **Ступор** проявляется в том, что человек застывает на одном месте либо становится крайне медлительным и неловким, а то и просто падает без сознания. Все это потому, что мышцы судорожно сжались, их кровоснабжение резко ухудшилось, координация движений нарушилась.

Сумеречное состояние сознания выражается в провалах памяти (человек не помнит того, что он только что делал), алогичности мышления, эмоциональном перевозбуждении. Внешне сумерки сознания выглядят как своего рода приступ безумия, непоследовательные или бессмысленные агрессивные действия в отношении источника страха. Правда, полномасштабная агрессия в качестве формы проявления страха встречается довольно редко. Зато ее атрибуты общеизвестны: это злобное выражение лица, угрожающие жесты и поза, крик

или визг. В их основе кроется бессознательное стремление испугать противника, что иногда удается, а иногда – нет¹⁰.

Человек является переходной моделью от животного мира к информационному состоянию, и инстинкты (способность к совершению целесообразных действий) нам достались от нашего животного начала. Но у человека, в отличие от животных, есть сознание, благодаря которому он должен преодолевать инстинктивное, к тому же пользу инстинкты приносят в основном в природной (естественной) среде, а не в искусственно созданной – социальной.

Таким образом, страх ослабляет, парализует либо заставляет, образно выражаясь, бросаться грудью на меч, от чего, как известно, тоже нет никакого толку. Поэтому главное – научиться контролировать свое эмоциональное состояние, или, другими словами, привести работу левого и правого полушарий к взаимоуравновешенности.

1.2 Проявления страха

Изучение физиологии и нейрохимии страха позволило лучше понять биологические механизмы поведения человека. Но на его жизнедеятельность накладываются множество социальных и культурных установок, в свете которых генетически запрограммированные инстинкты теряют свое приспособительное значение или даже мешают жить. В этом плане страх, запускающий реакции борьбы или бегства, которые хорошо проявили себя в период биологической эволюции, оказывается совершенно неадекватным современной жизни. Поэтому отрицательное значение страха проявляется значительно шире, чем положительное. Он может держать человека в постоянном напряжении, порождать неуверенность в себе и не позволять личности реализоваться в полную силу. Страх сковывает активность человека, в отдельных случаях буквально парализует его, а хроническое состояние тревоги и страха приводит к различным болезням. Однако первоначально эта эмоция возникла в процессе эволюции как защита организма от всевозможных опасностей первобытной жизни. Позже, когда человек построил вокруг себя новую среду обитания (как техногенную, так и социальную), реакция страха во многих случаях перестала быть адекватной обстоятельствам. Согласно мнению антропологов, формирование человека закончилось примерно 40 – 50 тыс. лет назад. Описывая предков человека, И. П. Павлов писал: «Их нервная деятельность выражалась в совершенно определенных деловых отношениях с внешней природой, с другими животными и всегда выражалась в работе мускульной системы. Им приходилось либо бежать от

¹⁰ Тарас А.Е. Боевая машина: Руководство по самозащите. Мн.: Харвест, 2004. С. 524

врага, либо бороться с ним»¹¹. Поэтому неудивительно, что в результате естественного отбора страх стал запускать в организме человека вполне определенные реакции, способствующие в первую очередь улучшению кровоснабжения мышц и мобилизации энергетических ресурсов организма.

С этой точки зрения становится понятной эволюционно закрепленная в наших реакциях положительная роль страха для организма. Во-первых, страх мобилизует силы человека для активной деятельности, что зачастую бывает необходимо в критической ситуации. Это происходит за счет выброса адреналина в кровь, что улучшает снабжение мышц кислородом и питательными веществами. Побледнение кожных покровов и холодок «под ложечкой» при испуге относятся к эффектам адреналина: кровь, необходимая в минуту опасности мышцам, отливает от кожи и желудка¹². Все остальные реакции, сопровождающие страх у человека и животных, также были изначально полезны: волосы, вставшие дыбом от ужаса на голове, должны были напугать потенциального врага, а так называемая медвежья болезнь уменьшала вес организма и сбивала с толку агрессора.

Во-вторых, страх помогает лучше запоминать опасные или неприятные события. Изучение воспоминаний раннего детства позволило психологу П. Блонскому утверждать, что особенно хорошо запоминается то, что вызывает страдание и страх, а боль и страдание чаще всего воспроизводятся именно как страх. Анализируя этот феномен, В. К. Вилюнас писал: «Нетрудно видеть целесообразность воспроизведения боли и страдания в виде страха. Страх в отношении предметов, доставивших боль, полезен тем, что побуждает в будущем к избеганию этих предметов; переживание же при этом на основе памяти еще и самой боли просто лишало бы активность избегания всякого смысла»¹³. Н. К. Миллер в экспериментах показал, что животные не только достаточно быстро обучаются избегать ситуаций, вызывающих у них страх, но в подобных условиях могут воспроизводить комплекс соответствующих ему реакций. В его опытах крысы, находившиеся в белом отсеке, получали удары тока до тех пор, пока не обучались открывать дверь в соседний черный отсек. Через некоторое время, когда животных помещали в белый отсек, они проявляли все признаки страха даже при отсутствии болевого раздражителя. С определенными оговорками можно предположить, что крысам «было страшно» в белом отсеке; по крайней мере, налицо были признаки данной эмоции. Таким образом, страх – это своеобразное средство познания окружающей действительности, которое помогает индивиду избегать потенциально опасных ситуаций.

¹¹ Павлов И. П. Вестник РАН. 1999. Т. 69. № 1. С. 59.

¹² Ноздрачев А. Д. Физиология вегетативной нервной системы. Л., 1983.

¹³ Вилюнас В. К. Психологические механизмы мотивации человека. М., 1990.

И наконец, третья функция страха. Когда информации недостаточно, чтобы принять всесторонне продуманное решение, страх диктует стратегию поведения. Как считает П. В. Симонов, эта эмоция развивается при недостатке сведений, необходимых для защиты индивида от угрозы со стороны биологической или социальной среды. Именно в этом случае целесообразно реагировать на расширенный круг сигналов, чья полезность еще не известна. На первый взгляд, такая реакция избыточна и неэкономна, но зато она предотвращает пропуск действительно важного сигнала, игнорирование которого может стоить жизни.

Рассмотрим влияние страха на организм человека и сделаем определенные выводы:

1. Непроизвольная эмоциональная реакция на чувство опасности или угрозы характеризуется высоким уровнем возбужденности.
2. Учащается сердцебиение.
3. Повышается кровяное давление.
4. Увеличивается количество сахара в крови (дает энергию)
5. Повышается кислотность в полости живота (активно усваивается пища).
6. Усиливается свертываемость крови (уменьшается вред от ранений).
7. Больше крови приливает к мускулам (тонус мускулов растет).
8. Усиливается действие мозговых центров по сознательному контролю за действиями мускулов.
9. Зрение становится более острым, слух – чутким.
10. Искажения восприятия могут вызываться указанными выше изменениями функций в организме¹⁴.

Другими словами, у человека активизируется нервная система, мобилизующая энергетические ресурсы и перестраивающая деятельность всех систем органов, подготавливая их к физической деятельности.

И если объективно посмотреть на процессы, происходящие в организме при возникновении страха и дающие ему возможности, то можно сделать один, но очень важный вывод: организм мобилизуется, его возможности увеличиваются (кровь бережется, пища быстрее усваивается, силы становятся больше и т. д.). Самое главное – знать и понимать, что происходящее является защитной реакцией и повышает возможности человека. Другими словами, человек в идеале должен «брать» эти возможности и использовать, так как он обладает сознанием, благодаря которому в состоянии «себя менять» и контролировать.

¹⁴ Организация личной безопасности сотрудников органов внутренних дел: Учебное пособие. Авт.-сост. А. И. Чернов – Домодедово: ВИПК МВД России, 2001. С. 17.

Динамика страха¹⁵

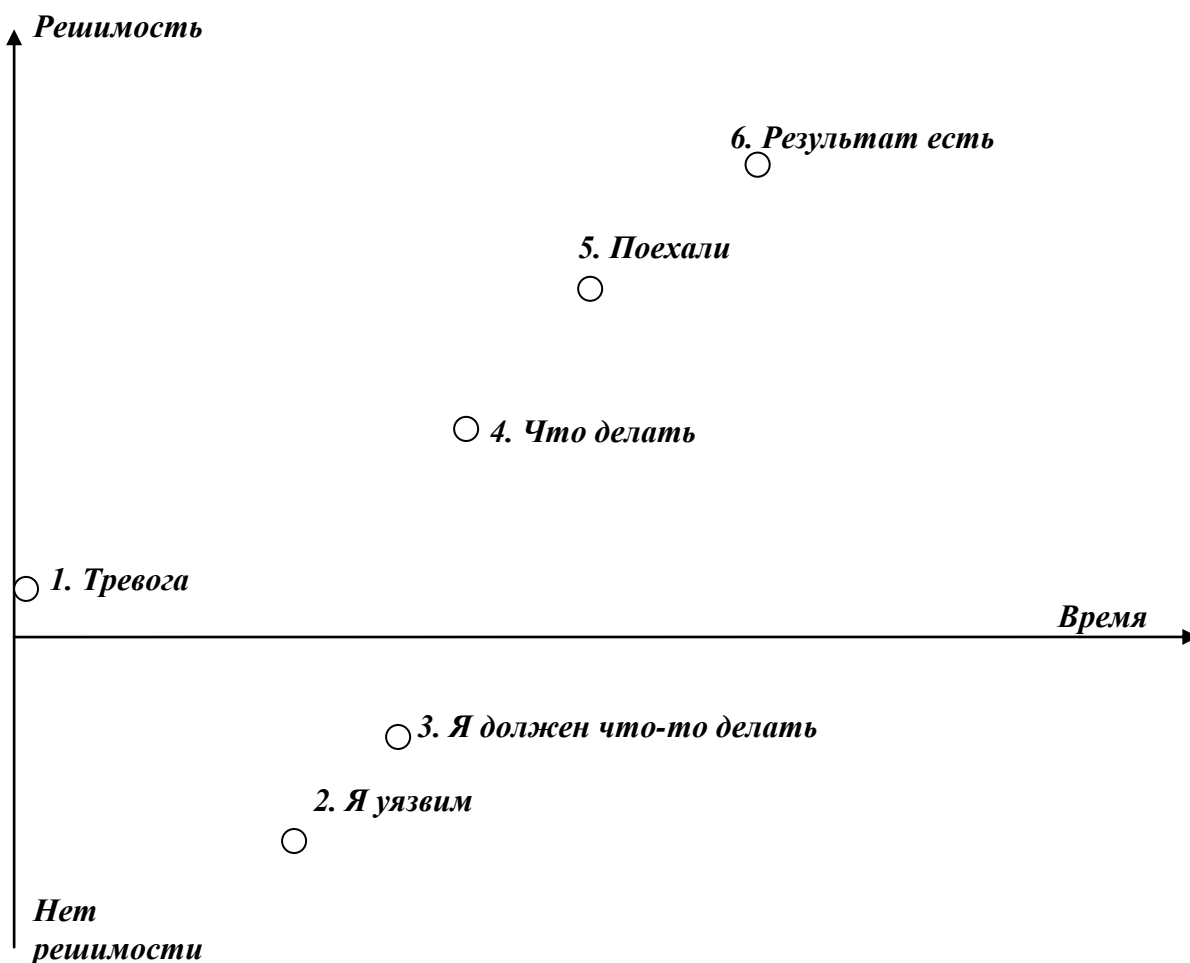


Рис. 2. Динамика страха

В обычной жизни у человека нет ни решимости, ни ее отсутствия. Но возникает опасность, и люди могут вести себя по-разному.

Все возможные варианты поведения специалисты сводят к трем.

1-й вариант

Данный вариант поведения, как правило, встречается в действиях у подготовленных людей. Что будет представлять собой подготовленный человек? Это с точки зрения психологии тот человек, который многократно «проиграл» мысленно, а еще лучше отработал ситуацию на практике. И если происходящее

¹⁵ Буданов А. В. Обучение сотрудников правоохранительных органов тактике и методам обеспечения личной безопасности (На опыте профессионального обучения сотрудников правоохранительных органов США и России): Учеб.-практ. пособие. — М.: МЦ ГУК МВД России, 1997.

в его жизни ему знакомо, то он сразу будет действовать, так как научился. Не зря есть высказывание, что человек от рождения ничего не умеет, кроме как ходить в туалет, а всему остальному учится. Так и получается: чему научился, то и продемонстрировал. На динамике страха (рис. 2) это будет вариант поведения *«Тревога – Поехали – Результат есть»*.

2-й вариант

При возникновении опасности возможно поведение человека, обусловленное защитными (инстинктивными) механизмами, так называемое недостойное поведение. Возникает состояние ступора, ажитации либо сумерек сознания. Это влечет угрозу жизни или психическому здоровью человека. На динамике страха это будет вариант поведения *«Тревога – Я уязвим»*.

3-й вариант

Данный вариант поведения, как правило, встречается в действиях у относительно подготовленных людей. Как будет выглядеть данное поведение? У человека срабатывают инстинктивные проявления, но до определенной меры. К примеру, находится человек в состоянии ажитации или просто бегства, решимости у него нет. Но в этом состоянии у человека может возникнуть противоречие: или бежать дальше, или вернуться и решить проблему. И вот здесь выходит на первое место внутренняя самооценка (достоинство) личности. Другими словами, чтобы не потерять себя как личность, человек реализует глубинные потребности, обусловленные нравственным, родственным или профессиональным долгом. Преодолевает себя, выходит на уровень решимости и принимает решение, действует и получает результат. На динамике страха это будет *«Тревога – Я уязвим – Надо что-то делать – Что делать – Поехали – Результат есть»*. Таким образом, видим, что это определенная эволюция человека, растянутая во времени, но все-таки достойный вариант поведения.

Глава 2. Профессиональная деформация сотрудников (на примере уголовно-исполнительной системы)

2.1. Показатели профессиональной деформации

На сегодняшний день особую актуальность приобретает такое направление пенитенциарной психологии как психокоррекционная работа с личным составом. Именно от психологического благополучия сотрудников напрямую зависит эффективность функционирования исправительных учреждений.

Одна из основных проблем, которая ставится перед руководством исправительных учреждений, пенитенциарными психологами, преподавателями ведомственных учебных заведений – проблема своевременной профилактики профессиональной деформации сотрудников и негативного микроклимата в служебном коллективе.

Термин *профессиональная деформация* вошел в обиход сравнительно недавно. Но в последнее время он употребляется все чаще, что связано с увеличением масштабов самого явления изменения личности сотрудника в силу воздействия на него объективных и субъективных причин, связанных с профессиональной деятельностью.

Профессиональная деформация сотрудников исправительных учреждений – это изменение их нравственных качеств в негативную сторону под влиянием факторов окружающей среды и профессиональной деятельности.

Между безнравственным и преступным поведением граница весьма зыбкая и неопределенна. Между ними пролегает довольно широкая «пограничная полоса», которую непременно проходит личность, прежде чем из правопопослушного гражданина она превратится в преступника. Выражаясь языком криминологии «созревание» до преступления идет по ступеням:

1. Аморальное поведение.
2. Асоциальное поведение.
3. Криминальное поведение.

То же относится и к служебному коллективу, когда в нем начинают преобладать негативные нравственные ценности, так называемые нравственные антиценности. Практически любому преступлению предшествует нравственная деформация личности, образование у нее на мировоззренческом уровне аморальных нравственных установок. В конечном счете, это приводит к нравственной деградации личности (и коллектива, когда в нем подобные установки начинают рассматриваться как «нормальные»). Иначе говоря, по пословице «Посеешь поступок – пожнешь привычку; посеешь привычку – пожнешь характер; посеешь характер – пожнешь судьбу».

Девиантное (отклоняющееся) поведение вызывает профессиональный интерес у психологов, врачей, педагогов, работников правоохранительных органов, социологов, философов. Тема отклоняющегося поведения носит междисциплинарный и дискуссионный характер.

Конечно, коллектив влияет на сотрудника, но и сотрудник вносит «часть себя» в морально-психологический климат коллектива. И когда количественная составляющая деформации достигает «критической массы», то и коллектив становится «деформированным организмом». Отрицательному морально-психологическому климату в коллективе, присущи следующие показатели¹⁶:

1. Скрытая критика указаний руководства. (Скрытая критика заложена в самой системе «начальник-подчиненный», критикуя руководство открыто подчиненный бросает ему вызов, который, разумеется, без внимания не останется).

2. Неточное выполнение приказаний. (Руководителю следует задуматься почему его приказания не выполняются должным образом, ответ на поверхности – он не смог заинтересовать подчиненного на выполнение задачи качественно или что еще хуже – руководитель сам не знает чего хочет. Зачем выполнять то, результаты чего человеку совсем неинтересны).

3. Групповые «сборища» во время работы. (Из опыта автора: сотрудники одного из структурных подразделений учреждения выполняли должностные обязанности к 12 часам дня. По распорядку должны были – к 15 часам. Все эти три часа свободного времени «убивали» за игрой в карты, нарды и т. д. А еще в Древнем Китае сказано было: «Смерть не впереди, а позади. Сколько впустую времени провел, настолько и умер»).

4. Опоздание и длительное отсутствие во время работы. (Большую часть своего лучшего времени в жизни человек проводит на работе, службе. Бытовые, неотложные вопросы, эффективное взаимодействие за пределами службы также необходимо решать и достигать целей. Но если сотрудник делает самоцелью отсутствие на работе – достаточно серьезный показатель).

5. Распространение слухов. (Достаточно часто в аудиториях на вопрос что является причиной слухов можно услышать «..женские коллективы, ..мужские коллективы». Ответ очевиден: там где есть чем заняться сотруднику или занять его, слухов будет меньше. Любая глупость от безделья).

6. Небрежное обращение с оборудованием и техникой. (Занимая клеточку в штатном расписании и не видя ценности своего труда, сотрудник и относиться к средствам своего труда будет как к чужому и ненужному. Сломался компьютер, ксерокс, принтер – ну и придет специально обученный человек, отремонтирует. А то, что можно технику использовать бережно и по назначению, и в голову может не прийти).

¹⁶ Профессиональная этика сотрудников правоохранительных органов. Учебное пособие/ Под ред. Дубова Г. В. – М.: Щит, 2000. – С. 211.

Вывод из этих показателей напрашивается сам собой – работа (служба) человеку не нравится.

Появление ряда показателей негативного морально-психологического климата должно вызывать серьезную тревогу, прежде всего, конечно, у руководителя коллектива и у наиболее нравственно зрелых его членов. Они служат как бы «красными лампочками», предупреждающими о надвигающейся аварии. В том случае, когда на появившиеся факторы руководители не обращают должного внимания и не принимают соответствующих мер к их ликвидации, начинается профессионально-нравственная деформация сначала отдельных членов служебного коллектива, а затем и всего служебного коллектива в целом.

Необходимо сказать и про показатели положительного микроклимата в служебном коллективе, к чему и следует стремиться руководителям в первую очередь, и сотрудникам сделать выводы:

1. Хорошее психологическое и физическое состояние персонала. (Очевидная и прописная истина – настроение у сотрудников при выполнении своих обязанностей должно быть деловое и радостное, рабочее. Эмоциональный фон – позитивным. А при наличии здорового духа и тело будет здоровым).

2. Разумно-целесообразное руководство и контроль. (С целью «подмолодить» личный состав, встряхнуть его, достаточно часто встречается прием вбрасывания информации для активизации и сплочения сотрудников. После чего несколько часов создается видимость работы, немногие сотрудники выполняют обдуманые действия, но впоследствии понимают, что потратили время впустую. На самом деле, если служба организована правильно, то проблем искать не надо, а если появятся – их необходимо решать. Это и разумно и целесообразно. Также психологически оправданно со стороны руководства следить за эмоциональным настроением подчиненных. Ни в коем случае не обращаться к разуму и логике сотрудников, а к настроению (переживаниям). Достаточно спросить подчиненного, чем вызван его печальный (задумчивый) вид, что случилось и все ли хорошо. Эффект превзойдет все ожидания).

3. Высокий уровень профессиональной подготовки персонала. (Профессионализм предполагает необходимость и обоснованность подготовки персонала. Если сотрудник видит перспективу служебного роста, чувствует поддержку руководства, в подавляющем большинстве случаев он будет стремиться к профессиональному развитию, а если мотивации нет, остается «важная миссия» – заполнять клеточку в штатном расписании).

4. Чувство групповой сплоченности и взаимоподдержки. (Общеизвестный факт, что сплоченность в большей степени проявляется при жестких, опасных внешних условиях труда, где от каждого отдельно взятого сотрудника зависят другие. Там, где люди проверяются в серьезных ситуациях, поддержка и возникает).

5. Публичное одобрение успешно выполненных служебных задач. (Сотрудник, как и любой другой человек, нуждается в подкреплении своей значимости от себе подобных, получении положительных переживаний. Целесообразным является поощрение подчиненных за правильное выполнение обязанностей, тогда у человека появляется ощущение, что он на правильном пути. Выполнение следующего задания будет более желанным).

6. Частичное делегирование властных полномочий сверху вниз. (На практике достаточно часто можно встретить ситуации, когда руководитель контролирует свою личную власть, чтобы и малой части не ушло на сторону подчиненных. Зоопсихология, конечно, это объясняет, но человек тем не менее отличается от животных. Если руководитель считает необходимым и возможным делегировать часть своих полномочий подчиненным – это очень хороший показатель. Значит он доверяет своим подчиненным, следовательно в состоянии оценить их правильно. Он их себе сам подбирает, в основном).

Появление показателей профессионально-нравственной деформации свидетельствует о том, что служебный коллектив (или сотрудник) серьезно «болен», и что это «заболевание» требует радикального лечения. В лучшем случае, это ведет к снижению служебных показателей, увеличению количества жалоб, к внеплановым инспекторским проверкам и, как правило, к смене руководства коллективом, к потере коллективом надолго авторитета и к продолжительному пристальному вниманию к коллективу высшего руководства, которое, как известно, не делает службу более легкой.

2.2. Причины профессиональной деформации

Профессиональная деформация сотрудника развивается вследствие влияния трех основных факторов:

1) недостаточной нравственно-психологической устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов внешней социальной среды и ближайшего окружения;

2) негативных явлений, связанных с субкультурой уголовного мира (уголовные обычаи, жаргон, жесты и т. п.), и их проявлений в процессе общения сотрудника с другими людьми;

3) неправильной организации труда и формирования общественного мнения (неопределенность должностного положения, попустительское отношение к росту профессиональной подготовленности, терпимое отношение к правонарушениям и их сокрытие)¹⁷.

Для своевременной нейтрализации и профилактики негативных факторов нравственной деформации, преступной деградации служебного коллектива необходимо также знать и учитывать основные причины появления этих факторов, которые, конечно, в конкретном проявлении зависят от действий отдельных членов служебного коллектива, но в своей служебной основе имеют объек-

¹⁷ Организация личной безопасности сотрудников органов внутренних дел: Учебное пособие/ Авт.-сост. А. И. Чернов – Домодедово: ВИПК МВД России, 2001. С. 31.

тивно существующие причины. Анализ публикаций по данной проблеме, мнения различных специалистов (психологов, педагогов, практиков и т. д.), наблюдение за деятельностью сотрудников разных отделов и служб ФСИН России позволяют классифицировать причины, способствующие появлению профессиональной деформации у сотрудников ИУ. Такие причины порождаются как спецификой службы (*внутренние причины*), так и определенными условиями социума (*внешние причины*).

Внешнее окружение определяет «общие правила игры», поэтому их необходимо учитывать и использовать.

Для эффективного выполнения управленческих функций необходимо понимать действия внешних сил и принимать меры к нейтрализации их отрицательного воздействия.

В зарубежной управленческой мысли представление о значении внешнего окружения и необходимости учитывать силы, внешние по отношению к организации, появилось в конце 50-х годов XX в. Это понимание стало важным вкладом системного подхода в науку управления. Подчеркивалась необходимость для руководителя рассматривать свою организацию как систему, состоящую из взаимосвязанных частей, в свою очередь связанных с внешним миром. Ситуационный подход расширил это понимание. Он требует от руководителя не просто знать эти взаимосвязи с окружающей средой, но и в каждой конкретной ситуации учитывать как влияют внешние факторы: глубоко или поверхностно, прямо или косвенно, положительно или отрицательно¹⁸.

Внешние причины (факторы окружающей социальной среды и специфика деятельности сотрудников)¹⁹:

1. Социальная нестабильность

Волею Бога нам определено жить в холодной и огромной стране, в необъятном, непокорном, разбегающемся пространстве – шестая часть суши, прижатая к Северному Ледовитому океану. Так, на душу населения в России приходится 11,5 га земли, в США – 3,35 га, в Китае – 0,75 га, а в Японии – 0,29 га. Эти просторы одарили нас огромными природными богатствами, которые нужно добывать в тяжелых условиях Крайнего Севера или непроходимой тайги. Но они же раскрыли наши души и дали им широту, вольность и легкость, каких нет у других народов (см.: Тихоплав В. Ю., Тихоплав Т. С. Начало начал. – СПб.: ИГ «ВЕСЬ», 2005. С. 12).

Известный русский мыслитель и пророк И. А. Ильин писал: «Русская Империя одарила нас огромными природными богатствами, и внешними и внутренними; они неисчерпаемы... Мы все хорошо знаем, что глубины наши –

¹⁸ Плюснин А. М. Воздействие внешней среды на мотивацию сотрудников учреждений и органов УИС. Прозоровские чтения: материалы Всероссийской научно-практической конференции. Московский ун-т гос. управления, московский фин.-юр. университет (Киров. филиал). – Киров, 2012. С. 134.

¹⁹ Кожевников Т. С. Профессиональная деформация сотрудников ИУ и меры ее профилактики. Киров: Кировский филиал Академии ФСИН России, 2005. С. 11.

внешние и внутренние – обильны и щедры. Мы родимся в этой уверенности, мы дышим ею и живем с этим чувством, что «и нас-то много, и у нас всего много», что «на всех хватит, да еще и останется»; и часто не замечаем ни благостности этого ощущения, ни сопряженных с ним опасностей».

Вся история нашего народа есть история борьбы за выживание. И не только бесконечные набеги иноземных врагов, губительные засухи, потрясающие своими масштабами наводнения, но и непродуманные действия власть имущих, периодически доводящих страну до коллапса, не дают возможности организовать достойную жизнь российскому человеку.

Ни один народ в мире не имел такого бремени, как российский народ.

Начавшаяся в 1986 году скоропалительная перестройка государственного аппарата, основанная не на продуманной стратегии развития страны, а лишь на уверенности ее лидера, принесла России ряд положительных моментов (например, свободу, гласность), но при этом поставила российский народ на грань выживания²⁰.

2. Кризис идейных и нравственных идеалов

За последние годы Россия переживает очередной кризис, в итоге общество превратилось в сплошное «конфликтное поле». В такой ситуации уже недостаточно констатировать те или иные проблемы и просчеты, а нужно находить причины и источники, порождающие их.

Вспомним, как выстраивал приоритеты безопасности Российского государства великий М. В. Ломоносов. Он призывал заботиться о размножении и сохранении русского народа, об исправлении нравов и устранении праздности, о просвещении народа, развитии и приумножении ремесленных дел и художеств, о лучших пользах купечества и государственной экономии и, наконец, о сохранении военного искусства во время долголетнего мира. Прошло более 200 лет, а сказано как о сегодняшнем дне. С сожалением, приходится констатировать, что многое из перечисленного сохранить и тем более приумножить не удалось. Особенно плачевно обстоят дела в интеллектуальной жизни общества, в науке, культуре, образовании. Между тем именно эта сфера имеет прямое отношение к глобальным вопросам обеспечения безопасности России и благополучия ее народа²¹.

Много спорят о «национальной» или «общенациональной» идее, способной сплотить и воодушевить народ. Для сегодняшней России национальная идея заключается в том, чтобы выжить, встать с колен, вновь стать великой державой и великим народом. Для этого необходимы, прежде всего, национальные ценности, расцвет научной мысли, подъем гражданского самосознания, высокая нравственность, которые являются синонимами личной сопричастности всему, что происходит в стране.

²⁰ Тихоплав В. Ю., Тихоплав Т. С. Начало начал. – СПб.: ИГ «ВЕСЬ», 2005. С.13.

²¹ Колесникова Т. И. Психологический мир личности и его безопасность. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. С. 23.

3. Коррупцированность чиновничества, сотрудников управленческих аппаратов

Охарактеризовать современное состояние коррупцированности чиновничьего аппарата можно словами В. Вернадского, который в 30 гг. прошлого века так писал о руководстве страны: «Наблюдая современную жизнь развала, поражаешься одной явной аномалии. На поверхности у власти и во главе лиц, действующих, говорящих, как будто дающих тон – не лучшие, а худшие. Все воры, грабители, убийцы и преступные элементы во всех течениях выступили на поверхность. Жизнь выдвинула на поверхность испорченный, гнилой шлак, и он тянет за собой среднюю массу»²².

4. Преобладающая установка в обществе на прагматические приоритеты

По данным Госкомстата, смертность в нашей стране стала устойчиво расти с конца 80-х годов прошлого века. Что произошло в то время в государстве? Перестройка, гласность, «дружба» с Западом, «600 секунд» с убийствами в картинках и с безнравственностью крупным планом на экранах телевизоров и т. д. Именно тогда нам начали прививать другую – порочную и безнравственную идеологию. Вместо устоявшихся привычных понятий внедрялись такие, как «человек человеку волк», «каждый выживает в одиночку», «воруй, но не попадайся», «рубль украдешь – посадят, миллион украдешь – во власть придешь». То есть речь идет об изменении основ нравственности и духовности, о потере смысла жизни, об изменении отношения к своей стране и, в конечном счете, к самому человеку как к личности.

Власть в погоне за «своим счастьем» развязала всеобщую губительную смуту и «под шумок» делала все, чтобы «вынуть» нашу душу и заменить ее «американской мечтой». Самая настоящая трансплантация, причем безрассудная и скоропалительная.

На 70% смертность в стране объясняется агрессивностью и озлобленностью, на 10% – безысходностью, 15% составляют экономические параметры и 5% – другие причины. Таким образом, на 80% мы умираем от духовного дискомфорта и утраты смысла жизни. На первом месте стоит такое понятие, как – озлобленность. Не зависть (вот они наворовали, а я не успел), а именно озлобленность. И не потому, что человек беден, а потому, что несправедливо беден.

Здесь хочется на минуту отвлечься от основной темы и привести потрясающий пример Божьей справедливости на Земле. Речь пойдет об одном из «владык капиталистического мира» – Аристотеле Сократе Онасисе. Этот человек, не отличавшийся глубиной интеллекта и не интересный внешне, имел «весь мир в кармане». «Единственное, что принимается сегодня во внимание, это деньги. Те, кто обладает ими, – настоящие короли наших дней», – его любимое выражение. Но вот в авиакатастрофе разбился его единственный сын Александр, и все миллиарды «короля» оказались бессильны спасти его. Любимая женщина и, может быть, единственная, любившая Онасиса не за деньги, покончила с собой, когда ради колоссальных связей в деловых и политических

²² Тихоплав В. Ю., Тихоплав Т. С. Указ. соч. С. 18.

кругах он женился на Жаклин Кеннеди. Сам Онасис умирал долго и мучительно, не в силах пошевелить не только «ни рукой и ногой», но даже поднять веки, чтобы открыть глаза. И, наконец, его единственная наследница, дочь Кристина, принимавшая огромное количество успокоительных и снотворных средств, чтобы избавиться от одиночества и депрессии, умирает от передозировки. Есть над чем подумать!

5. Проблемы семейного плана

Изучение супружеских взаимоотношений в семьях сотрудников правоохранительных органов показывает, что на них оказывает влияние множество разнородных факторов (например, обострение криминогенной ситуации влекущее за собой опасение за здоровье и жизнь близких; снижение уровня материального благополучия, вызываемое экономическими кризисами или неблагоприятными изменениями в служебном положении; всевозможные личные проблемы, возникающие вследствие взаимного непонимания, и т. п.). Все это находит отражение в статистике разводов, суицидов, текучести кадров и дисциплинарных нарушениях среди личного состава. Анализ материалов служебных проверок свидетельствует о том, что около 60% случаев суицидов и покушений на жизнь, совершенных сотрудниками правоохранительных органов, связаны с семейно-бытовыми конфликтами. В том числе 16% самоубийств совершаются по мотивам ревности или неудачной любви; в каждом втором случае – отношения между супругами нарушаются по причине злоупотребления спиртными напитками одним из супругов; недостаточная материальная обеспеченность семей; в 24% случаев конфликты обуславливаются отсутствием помощи супруга в воспитании детей и ведении совместного домашнего хозяйства (из-за постоянной занятости на службе).

Причинами взаимного непонимания супругов нередко становятся так называемые ролевые конфликты. Они возникают на почве разного понимания отцом и матерью своих ролей в семье. Взаимное непонимание обостряется в случае, если сотрудник увлечен карьерой и семейная жизнь ему кажется стабильной (следует иметь в виду, что отношения в семье – особая область человеческих взаимоотношений, так, например, великий русский писатель и философ Ф. М. Достоевский считал, что счастье человека на три четверти зависит от того, как складываются отношения в семье). Часто семейные конфликты являются причиной не только нарушения психического здоровья, но и преступления.

Семейные взаимоотношения должны приносить человеку радость, а не доставлять ему душевную боль, делать психически неуравновешенным и толкать на преступление, в том числе и на преступление против самого себя. Следует знать, что на свете существует очень много людей, способных сделать Вашу жизнь счастливой. Самое главное – уметь их найти, распознать.

Совместную жизнь могут сделать счастливой непреходящий интерес к делам и забота друг о друге, взаимопонимание, предусмотрительность, умение идти на встречу желаниям своего спутника²³.

²³ Микрюков В. Ю. Обеспечение безопасности жизнедеятельности. Кн. 1. Личная безопасность: Учеб. пособие. – М.: Высш. шк., 2004. С. 129-130.

6. Повышенная ответственность в принятии решений (наличие властных полномочий у сотрудников)

Обладая определенными властными полномочиями (использование и применения оружия, специальных средств, дисциплинарное воздействие на спецконтингент) сотрудники исправительных учреждений могут использовать свои полномочия, но могут ограничиться и пассивным поведением. В том и другом случае возникает противоречие между служебным долгом и нормами морали. Выбирая одно, сотрудник зачастую пренебрегает другим. Например, часовой имеет право применять оружие на поражение по осужденному, преодолевшему линию охраны учреждения, но моральная ответственность после использования такого права достаточно серьезный груз для человека. Обратная ситуация: сотрудник не применяет оружие по сбежавшему, результат – совесть чиста, но долг? Конечно, здесь приведен довольно редкий пример выбора, так как наиболее часто встречаются ситуации с применением специальных средств и способов дисциплинарного воздействия. Используя полномочия, получаем один результат, в случае отказа от них – другой. Последствия для сотрудника в таких ситуациях, как правило, разнесены во времени. И он, постоянно находясь в «знакопеременных» психических нагрузках, накапливает определенный запас стрессовых ситуаций, и где он найдет выход – неизвестно. Коллектив, семья, спецконтингент и сам человек – вот на кого могут быть направлены негативные эмоции²⁴.

7. Специфический график работы (длительное лишение сна, резкие колебания активности в течение рабочего времени, дежурства)

Работоспособность человека проявляется в поддержании заданного уровня деятельности в течение определенного времени и обуславливается двумя основными группами факторов – внешними и внутренними.

Внешние – характеристика рабочей среды (удобство рабочего места, освещенность, температура и т. п.); взаимоотношения в коллективе.

Внутренние – уровень подготовки, тренированность; эмоциональная устойчивость.

Предел работоспособности – величина переменная; изменение ее во времени называют динамикой работоспособности.

Вся деятельность протекает по фазам (см. рис. 3).

²⁴ Актуальные проблемы современной науки и образования. Выпуск 4. – Киров: МФЮА и РУИ, 2005. С. 50.

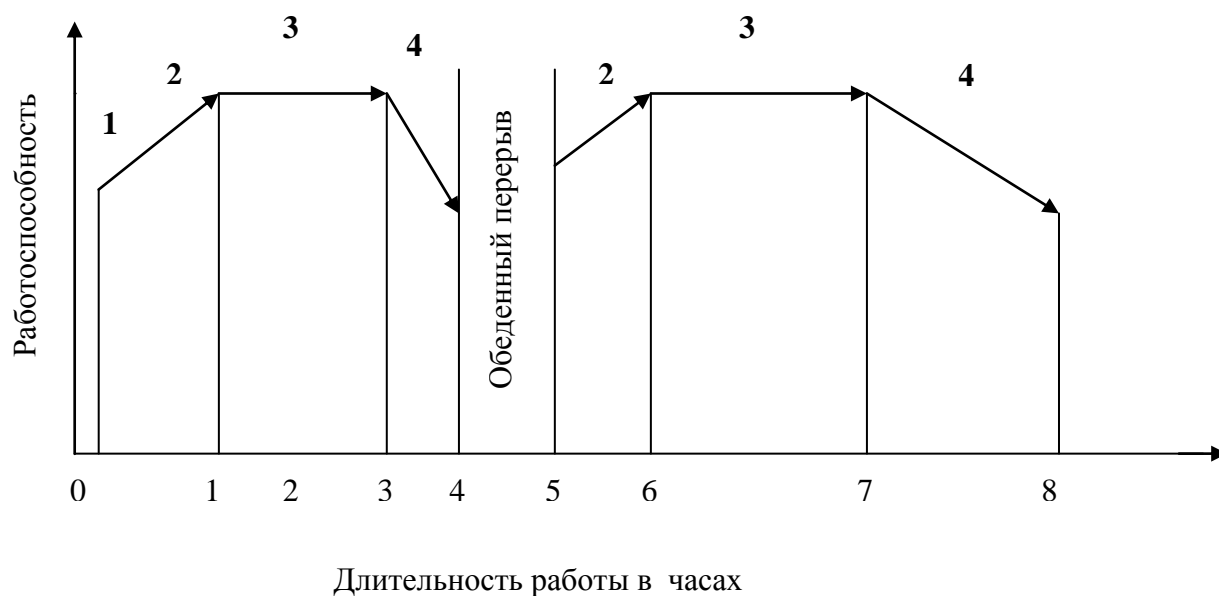


Рис. 3. Динамика работоспособности

1. Предрабочее состояние (фаза мобилизации) – субъективно выражается в обдумывании предстоящей работы, вызывает определенные предрабочие сдвиги в нервно-мышечной системе, соответствующие характеру предстоящей нагрузки.

2. Вработываемость или стадия нарастающей работоспособности – период, в течение которого совершается переход от состояния покоя к рабочему, т. е. преодоление инертности покоя системы и налаживание координации между участвующими в деятельности системами организма.

Длительность периода вработываемости может быть значительной. Например, утром после сна все характеристики организма значительно ниже, чем в дневные. Производительность труда в эти часы ниже.

3. Период устойчивой работоспособности (фаза компенсации – здесь устанавливается оптимальный режим работы систем организма, вырабатывается стабилизация показателей, а его длительность составляет ко всему времени работы примерно 2/3). Эффективность труда в этот период максимальная.

4. Период утомления (фаза декомпенсации). Характеризуется снижением продуктивности, замедляется скорость реакции, появляются ошибочные и несвоевременные действия, физиологическая усталость.

В течение суток работоспособность также изменяется определенным образом

(см. график на рис. 4).

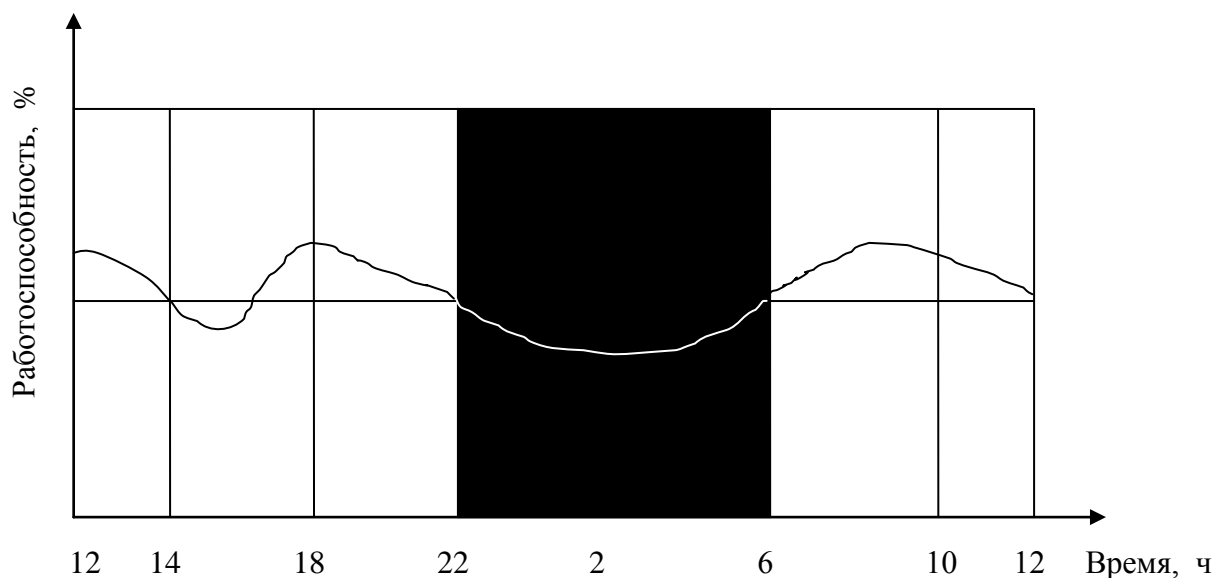


Рис. 4. Изменение работоспособности в течение суток

На кривой работоспособности, записанной в течение суток, выделяются три интервала, отражающие колебания работоспособности:

С 6 до 15 – *первый интервал*, во время которого работоспособность постепенно повышается. Она достигает своего максимума к 10-12 ч, а затем постепенно начинает понижаться.

Во втором интервале (15-22 ч) она повышается, достигая максимума к 18 ч, а затем начинает уменьшаться до 22 ч.

Третий интервал (22-6 ч) характеризуется тем, что работоспособность существенно снижается и достигает минимума около 3 ч утра, затем начинает возрастать, оставаясь при этом, однако, ниже среднего уровня²⁵.

8. Экстремальность служебной деятельности (например, риск, постоянное ожидание опасности, высокая эмоциональная насыщенность на фоне дефицита позитивных впечатлений)

В настоящее время в исправительных колониях по России содержится около 750 тыс. осужденных, каждый пятый из них осужден за убийство или умышленное причинение тяжкого вреда здоровью, каждый четвертый – за разбой, грабеж или изнасилование. Около 60% судимы неоднократно.

Отметим и то обстоятельство, что у недавно вступивших в должность сотрудников обнаруживаются значительные расхождения между имеющимися у них представлениями о характере работы и существующей реальностью, в результате чего могут возникать стрессовые состояния и даже функциональные отклонения в состоянии здоровья.

²⁵ Безопасность жизнедеятельности. П. П. Кукин, В. Л. Лапин, Н. Л. Пономарев. Учеб. пособие для студентов средних спец. учеб. заведений. – М.: Высш. шк., 2001. С. 77.

9. Отрицательное влияние уголовной среды (криминальной субкультуры).

Рассмотрим несколько базовых определений, необходимых для более качественного усвоения понятия «криминальная среда» и ее сущности.

Культура – совокупность духовных и материальных ценностей, созданных большой социальной группой – народом, нацией общностью.

В фундаменте культуры лежат ценности. Разные культуры характеризуются в первую очередь определенным набором ценностей. В этом наборе выделяются базисные ценности, которые определяют содержание культуры и образ жизни ее носителей. Функция базовых ценностей – защита и сохранение целостности социальной группы (носителя данной культуры).

Поскольку общество распадается на множество социальных групп – национальных, демографических, социальных, профессиональных, – постепенно у каждой из них формируется собственная культура, т. е. система ценностей и правил поведения. Малые культурные миры называют субкультурами.

Субкультура – часть общей культуры, система ценностей, традиций, обычаев, присущих большой социальной группе.

При всех культурных различиях базовые ценности субкультуры и общей культуры остаются едиными.

Говорят о молодежной субкультуре, субкультуре пожилых людей, субкультуре национальных меньшинств, профессиональной субкультуре. Субкультура может отличаться от доминирующей культуры языком, взглядами на жизнь, манерами поведения, обычаями и т. д. Различия могут быть очень сильными, но субкультура не противостоит доминирующей культуре.

Контркультура – обозначает такую субкультуру, которая не просто отличается от доминирующей культуры, но и противостоит ей, находится в конфликте с господствующими ценностями.

Субкультура преступников является по своему содержанию контркультурой. В литературе обычно употребляется термин не преступная контркультура, а делинквентная, или асоциальная субкультура.

Для мест лишения свободы *асоциальная субкультура* – явление закономерное и объективное. Ее не следует считать продуктом «злой воли» преступников, объяснять социально-нравственной запущенностью осужденных. Специфичность субкультуры определяется уникальностью взаимосвязанных факторов, присущих в полной мере только наказанию в виде лишения свободы, а именно: принудительной изоляцией индивидов от общества; включением индивидов в однополюсные группы на уравнительных началах; жесткой регламентацией поведения во всех сферах жизнедеятельности.

Действие этих факторов постоянно и принципиально неустранимо, поскольку они являются необходимыми элементами лишения свободы. Все это нарушает привычные способы жизнедеятельности, лишает или резко ограничивает человека в удовлетворении целого ряда элементарных потребностей, снижает возможность получения новых впечатлений, делает жизнь монотонной. Осужденные пытаются найти новые способы выполнения ведущих социальных

функций или же найти такие заменители, которые давали бы возможность реализоваться потребностям в общении, самоутверждении, самоуважении и т. д.

Таким образом, источником возникновения асоциальной субкультуры является существенное отличие условий жизни на свободе от условий исправительного учреждения и стремление осужденных приспособиться к этим новым условиям, восстановить, насколько возможно, привычные формы жизнедеятельности (хотя это приспособление может осуществляться в необычных, на наш взгляд, формах). Указанные выше социальные факторы являются объективными, внешними по отношению к социальной среде мест лишения свободы.

Но существуют и внутренние социально-психологические факторы. Общество осудило и изолировало осужденных, и тем самым противопоставило их основной массе законопослушных граждан. Общность социального положения, наличие общих ценностей (свобода, справедливость) способствуют тому, что осужденные начинают себя осознавать членами единого сообщества («Мы»), имеющего общие интересы и противопоставленного людям, живущим на свободе («Они»). А сообщество, имеющее особые интересы и ценности, вырабатывает и специальные нормы, направленные на защиту этих интересов и ценностей и сплочение самого сообщества²⁶.

Фактически во многих своих чертах субкультура стала у нас частью народной культуры. В России, как ни в одной стране мира, огромная масса населения прошла через горнило тюрем и лагерей – десятки и десятки миллионов людей (и столько же их охраняло). Эта массированная и регулярная трансляция субкультуры в толщу народной жизни не могла не сказаться на социальном укладе и духовном складе нации.

Таким образом, мы видим, что субкультура, вырабатываемая осужденными, имеет такие же элементы и структуру, как и любая культура. По своим основным чертам субкультура очень сходна с архаичными, дописьменными культурами – широкое использование табу, проклятий, татуировок, кличек. При всей своей консервативности и обособленности субкультура изменяется и взаимодействует с доминирующей культурой и оказывает негативное влияние на «нормальных» людей. Противостоя этому, сотрудники учреждений исполняющих наказания ежедневно «впитывают» нормы и ценности криминала, а затем, возможно, транслируют эти «ценности» в общество (родственников, друзей, знакомых).

Внутренние причины (субъективные, которые зависят от самого человека или на которые человек может оказать влияние):

1. Неверный стиль руководства

От умения руководить людьми зачастую зависит не только личное здоровье и жизнь руководителя, но, в большей степени, здоровье и жизнь подчиненных. Не все люди способны руководить другими людьми. Причинами многих катастроф, повлекших за собой многочисленные жертвы, явилась некомпе-

²⁶ Курганов С. И., Кравченко А. И. Социология для юристов: Учеб. пособие для вузов. – М.: Закон и право, ЮНИТИ, 2000. С. 53 – 64.

тентность людей, облеченных властью, неумение их организовать работу, сплотить коллектив, обеспечить необходимую безопасность труда. В связи с этим, нелишне знать основные правила управления людьми, чтобы потом не стать виновником гибели подчиненных или самому не стать объектом нападения с их стороны.

Прежде всего, руководитель должен быть компетентен в основных вопросах, связанных с его непосредственной профессиональной деятельностью, но он не может быть компетентен абсолютно во всем, поэтому должен уметь поручить (делегировать) часть работы по возникающей сложной проблеме соответствующему специалисту.

«Тот, кто не может успешно поручать другим дела, не может и успешно руководить», – отмечал отмечал американский писатель и бизнесмен Р. Маккензи. Поэтому, следует точно определить, в какой конкретной области ВЫ являетесь специалистом и постараться быть совершенно самостоятельным только в этой области, а в других областях следует использовать опыт и знания других специалистов. При этом работник более высокой квалификации не должен выполнять работу, которую может сделать менее квалифицированный работник или машина.

Не следует бояться отдельных случайных ошибок и в связи с этим допускать перестраховку и бездеятельность. «Не ошибается тот, кто ничего не делает, хотя это есть его основная ошибка», – свидетельствовал величайший русский писатель Л. Н. Толстой. Ничто так не компрометирует руководителя, как его безынициативность и неспособность самостоятельно принимать важные решения. Если Ваше решение оказалось ошибочным, следует признать свои ошибки, а не пытаться переложить их на кого-нибудь другого. Смелое признание собственных просчетов только добавит Вам авторитета перед другими людьми, так как честная неудача не позорна, а позорен страх перед неудачей. Больше людей сдавшихся, чем побежденных!

В общении с подчиненными необходимо учитывать их настроение, черты характера, темперамент, круг интересов, образ мышления. Для этого необходим определенный запас знаний в области социальной психологии и психологии личности. Изучению людей хорошо помогает наблюдение за ними в различных жизненных ситуациях. Не менее важно и самонаблюдение за своей реакцией на действия и высказывания подчиненных с последующим анализом и выяснением причин ошибок восприятия или неверного реагирования.

При построении своих отношений с подчиненными руководителю необходимо также терпимое отношение к их недостаткам, не мешающим работе. Во многих случаях великодушие решает успех дела, и умный руководитель должен уметь пользоваться им. Нельзя забывать и о поощрении подчиненных даже за самый малый успех в работе. Человеку нравится и приятно, когда его труд материально и морально вознаграждается и, в свою очередь, он готов оплатить за это еще более самоотверженным трудом. По данным социологов, разновидности поощрения (одобрение, похвала, премирование и т. п.) улучшают резуль-

таты труда в семи-девяти случаях из десяти. В то же время разновидности порицания не улучшают результаты труда в семи-девяти случаях из десяти²⁷.

2. Низкая нравственная воспитанность человека

Нравственные качества, входящие в понятие культуры личности, всегда играли и играют ныне огромную роль во всех сферах человеческой жизнедеятельности, особенно военной, в деятельности спецслужб и правоохранительных органов. «Известно, что на войне, – писал прославленный русский военачальник М. Д. Скобелев, – нравственный элемент относится к физическому как 3:1». Аналогичную мысль высказывал и М. В. Фрунзе, который отмечал, что «армия с устойчивой моралью будет армией непобедимой». Когда Ф. Э. Дзержинский говорил о горячем сердце и чистых руках сотрудника ВЧК, то он имел в виду, прежде всего, его высокие нравственные качества²⁸.

Сотрудники исправительных учреждений являются представителями государственной власти. Они дают оценку антиобщественным, безнравственным действиям и от имени государства применяют принудительные санкции к нарушителям, выполняя требования закона. И только в случае безошибочности этой оценки, вынесения ее в строгом соответствии с нормами права, морали, культуры сотрудник отвечает предъявленным требованиям.

Именно поэтому за нарушение норм морали общественное мнение осуждает сотрудника значительно строже, чем лиц других профессий. Образование, мастерство, профессиональный опыт сотрудника лишь тогда приобретают подлинную ценность, когда они сочетаются с нравственной зрелостью и образцовой культурой поведения.

Нравственное сознание включает в себя чувства, идеалы, интересы и взгляды людей, связанные с общественным благом, а также знание правил поведения в обществе. Нормы морали, нравственные качества людей реализуются в поступках, поведении и отношениях. Только в практической деятельности и в конкретных отношениях может проявить человек свою нравственную сущность.

3. Напряженность взаимоотношений в коллективе

Конфликты – неизбежные явления, свойственны людям, находящимся в близком контакте (супругам, семьям, сотрудникам и даже политическим деятелям). Трудности создаются сосуществованием, казалось бы, непримиримых точек зрения. Между тем в последние годы учеными-психологами была проделана большая работа в поисках эффективных методов минимизации конфликта.

Конфликт разрешается когда:

- обе стороны избегают схемы: «Я буду победителем, а ты - побежденным (в этом случае имеется возможность выиграть хотя бы частично, и ни один не должен проиграть);

²⁷ Микрюков В. Ю. Указ. соч. С. 123 – 125.

²⁸ Проблемы предупреждения преступлений и иных правонарушений лицами, состоящими на учете в уголовно-исполнительных инспекциях: Сборник научных и научно-методических материалов. – Киров, 2005. Вып.2. С. 52.

- обе стороны имеют одну и ту же информацию в отношении возникшей проблемы;
- стороны ведут себя честно и открыто по отношению друг к другу;
- каждая сторона берет ответственность за свои поступки;
- каждая сторона готова решить проблему открыто, не избегая ее.

Переговоры – это сердцевина решения конфликта. Если мы сотрудничаем в решении проблемы и каждая сторона уступает что-то из того, что хочет другая сторона, очень вероятно, что мы можем найти взаимоприемлемое решение²⁹.

Чтобы погасить конфликт, снять напряжение и уменьшить силу стресса, дайте собеседнику выговориться и выдержите паузу.

Старайтесь хотя бы раз в день сказать что-нибудь приятное вашим собеседникам, это взаимно поднимает настроение.

4. Отрицательное влияние «деформированных» сотрудников

Огромное влияние на формирование личности молодого сотрудника (особенно начинающего) оказывает степень деформированности коллектива. Если в коллективе предпочитают простое присутствие на территории исправительного учреждения, то у вновь принятого сотрудника складывается впечатление, что так и должно быть (сравнивать не с чем). Приказ Минюста России № 319 К «О наставничестве в УИС» говорит о необходимости назначения наставниками наиболее подготовленных сотрудников, с высокими морально-волевыми качествами. Наставники – это люди, олицетворяющие собой совесть коллектива, люди дающие путевку в большую жизнь десяткам и сотням бойцов с преступностью. В числе желаемых качеств опрошенные молодые сотрудники неизменно называли жизнерадостность, приветливость, доброжелательность.

5. Конспиративность служебной деятельности (отсутствие общественного контроля)

Данный пункт, как правило, касается сотрудников оперативных аппаратов. Их деятельность характеризуется особенностями нравственного содержания, которые вызваны ее тайным (конспиративным) характером. А именно, ограниченность нравственного контроля над повседневной деятельностью оперативно-розыскных отделов со стороны широкой общественности. Общественность, как правило, дает оценку тех или иных результатов ОРД, но в силу конспиративного характера этой деятельности она не может дать оценку правомерности применения тех или иных методов и форм, сил и средств. Поэтому, в деятельности оперативников должна быть значительно повышена роль общественного и профессионального долга, ответственности за свои действия. Сюда же относится и возможность различия в нравственной оценке ОРМ самими сотрудниками и другими людьми, не имеющими отношения к этой деятельности. Дело в том, что конспиративность требует скрывать истинное содержание тех или иных действий, включая их истинный нравственный характер³⁰.

²⁹ Колесникова Т. И. Указ. соч. С. 138.

³⁰ Оперативно-розыскная деятельность: Учебник / Под ред. К. К. Горяинова, В. С. Овчинского, А. Ю. Шумилова. – М.: ИНФРА-М, 2001. С. 74.

6. Неудовлетворенность материальной оплатой и другими формами материального стимулирования

В последнее время государство уделяет недостаточно внимания правоохранительным органам. Низкая заработная плата, отмена льгот, социальная нестабильность в обществе привели к тому, что сотрудники, выработавшие срок службы до льготной пенсии, увольняются из органов исполнения наказаний.

Фактически на местах сложилась ситуация:

- 80% – это сотрудники, которые уже имеют право выхода на пенсию, либо им осталось служить год и менее;
- 20% – это вновь принятые сотрудники.

Проблема остро стоит в связи с тем, что сотрудники, имеющие большой стаж работы, не всегда хотят передавать накопленный опыт, так как они считают, что им осталось служить не долго, а молодые сотрудники пусть сами зарабатывают свой авторитет. А при таком подходе, когда сотрудников набирают по объявлениям, будущее системы непредсказуемо.

Проанализировав факторы, которые способствуют возникновению профессиональной деформации сотрудников ОВД, пенитенциарные психологи выделяют условия, при которых механизм возникновения профессиональной деформации происходит чаще всего по следующим причинам:

- принятые на службу лица не соответствуют требованиям, предъявляемым к сотрудникам исправительных учреждений;
- отсутствие у поступающих на службу стойкой мотивации (желания) к данному виду деятельности, либо наличие сниженной мотивации;
- «слепое» копирование действий опытных, старших сотрудников;
- некритическое восприятие собственного поведения;
- искажение представлений о стиле и методах работы;
- низкий интеллектуальный уровень, что в свою очередь приводит к трудностям в принятии правильных решений, к неумению ориентироваться в сложных служебных ситуациях, затруднению адаптации к службе.

Выборочное психологическое обследование личного состава исправительных учреждений с помощью стандартизованного метода исследования личности позволило выделить несколько психологических характеристик личности, наиболее характерных для работников уголовно-исполнительной системы.

Пассивно-зависимые личности – заторможенные, со сниженной активностью. Для них характерна пассивная личностная позиция. Ведущая мотивационная направленность – избегание неуспеха. Они пессимистично оценивают свои возможности и перспективы. Для них характерны склонность к постоянным раздумьям, инертность в принятии решений, аналитические способности, скептицизм, самокритичность, неуверенность в себе. Во избежание конфликта с социальным окружением у них тормозятся эгоцентрические тенденции и появляются черты зависимости в отношении к авторитарной личности. В стрессе – склонность к стоп-реакциям, т. е. блокировке активности или ведомое поведение, подвластное лидирующей личности. Защитный психологический механизм в сложных условиях – отказ от самореализации, бегство от проблем, усиление

контроля сознания, заторможенность. Для них характерны медлительный личностный темп, стереотипность, отсутствие оригинальности в решении проблем, ригидность и негибкость в мыслях и действиях, чрезмерный контроль, конформность, стремление следовать предписаниям и инструкциям во всем. Эта группа лиц не жаждет социальных контактов и удовлетворения от них, наоборот, они стремятся заблокироваться, предпочитают замкнутый стиль жизни. В социальных ситуациях им не хватает равновесия. Они покладисты в отношениях с другими людьми, идут на уступки, чтобы избежать неприятностей и конфликтов.

Среди личного состава исправительных учреждений лиц с подобным психологическим характером около 20%.

Другим, достаточно распространенным среди сотрудников ИУ, типом является **тревожно-мнительная** личность. Этот психологический характер близок к пассивно-зависимому, однако, кроме вышеописанных особенностей, имеет ряд существенных отличий, что и позволяет выделить его в отдельный тип. Для этих лиц характерна пассивно-страдательная позиция, повышенная чувствительность к опасности и ограничительное поведение. У них низкая способность к вытеснению и повышенное внимание к отрицательным сигналам.

Для них характерно инертное мышление, склонность к сомнениям и перепроверке сделанного. Они склонны к кабинетному, исполнительскому стилю работы вне обширных контактов и при достаточно устойчивом стереотипе деятельности. Привержены к общепринятым нормам, реагируют с повышенным чувством вины и самобичеванием на малейшие неудачи и ошибки. Любой ценой стремясь избегать конфликта, который ими переживается весьма болезненно, эти индивиды действуют на предельном уровне своих возможностей, чтобы заслужить одобрение со стороны окружающих и собственное одобрение. Они гораздо труднее для самих себя, чем для других. У них снижен порог толерантности к стрессу, в связи с чем они стремятся избегать трудных ситуаций. Если этого не удастся избежать, то возможна блокировка деятельности или ведомая активность вслед за большинством или лидером. В состоянии психической дезадаптации у них могут возникать нарушения сна, навязчивые страхи, чувство растерянности, беспокойство, ощущение надвигающейся беды. В патологических случаях могут возникать фобические явления, наиболее часто – страх смерти, высоты, одиночества.

В ИУ лиц с подобным психологическим портретом около 10%.

Третью группу работников исправительных учреждений образуют **импульсивно-тревожные** личности. После пассивно-зависимых это наиболее распространенная категория работников, составляющая 18% от общего количества личного состава.

Данные лица характеризуются как смелые, мужественные, социабельные, разговорчивые, исполненные энтузиазма, с широкими интересами. Им свойственна активная личностная позиция, высокая поисковая активность, преобладание мотивации достижений, уверенность и быстрота принятия решений. Для них характерен интуитивный, эвристический стиль мышления, не опирающийся на накопленный опыт. Типичным являются нетерпеливость, раскован-

ность поведения, непосредственность в проявлении чувств, в манерах и поведении. В общении они характеризуются как разговорчивые, компанейские, даже хвастливые. Им свойственна тенденция к противодействию внешнему давлению, склонность опираться на собственное мнение, самостоятельность и независимость.

Примерно 10% лиц, работающих в ИУ, по своим психологическим качествам несколько похожи на предыдущую группу. Это **импульсивно-агрессивные** личности.

Для этих лиц характерно постоянное, сильно выраженное пренебрежение к общественным нормам, неспособность к учету опыта. Они характеризуются как люди с низким самоконтролем. Эмоциональное напряжение находит непосредственный выход в поведении, минуя систему установок, отношений и социальных ролей, без учета этической нормы. Они не умеют планировать свое поведение и не умеют предвидеть последствия своих поступков. Неумение прогнозировать приводит к отсутствию тревоги и страха перед потенциальным наказанием. Они смелы и импульсивны в своих действиях. В межличностных отношениях лица описываемого типа отличаются поверхностными и нестойкими контактами, у них отсутствует чувство глубокой привязанности. При длительных контактах обнаруживается их ненадежность и лживость. Они агрессивны, враждебны, склонны к сексуальной несдержанности, неумеренному потреблению алкоголя.

Следующим психологическим типом личности является **ригидно-паранояльный**. В количественном отношении на их долю приходится около 9% от личного состава ИУ. Для этого психологического типа характерно упорство в отстаивании собственного мнения, прямолинейность, отсутствие психологической гибкости, низкая переключаемость при изменениях ситуации, стремление к точным и системным построениям. Они склонны к формированию ригидных и трудно коррегируемых установок и концепций. У них легко может формироваться «застывающая» враждебность, обуславливающая злопамятность.

Другую группу личного состава ИУ, условно сформированную по сходству психологических характеристик, составляют так называемые **гипертимные** личности. Сотрудников с подобным типом профиля среди личного состава около 15%.

Сотрудники данного типа описываются как социабельные, энергичные и открытые. Социабельность обычно рассматривается как лидерство, вербальность, энтузиазм, любопытство и смелость. Их рассматривают как экспрессивных и кипучих личностей. Наиболее типичные термины для них: чувствительные, мыслящие, с развитым воображением, беспокойные, нервные. Также им свойственна активная жизненная позиция, высокий уровень жизнелюбия, уверенность в себе, позитивная самооценка, склонность к шуткам. Отсутствует склонность к серьезному углублению в сложные проблемы, преобладает беспечность, радостное восприятие всего окружающего мира и своего бытия, убежденность в своей счастливости. Возможна завышенная самооценка, лег-

кость в принятии решений, отсутствие особой разборчивости в контактах, бесцеремонность поведения.

Следующим психологическим типом является **психосоматический**. Распространенность подобного личностного типа среди личного состава составляет приблизительно 10%.

Для этих лиц характерны замкнутость, неловкость, холодность, молчаливость, медлительность. Им также свойственны эгоцентричность, самоцентрированность, сверхконтроль, взгляд на жизнь несколько пессимистичен. Очень требовательны к другим и критичны к их поступкам. Эти люди часто описываются как лишенные энтузиазма и нечестолюбивые. Основные черты личности данного типа – подавление спонтанности, сдерживание самореализации, контроль над агрессивностью, ориентация на правила, инструкции.

Последняя группа лиц, с **гуманистически-эстетической** направленностью. Они составляют 8%. Сотрудники данного психологического типа характеризуются как чувствительные, склонные к беспокойству, идеалистичные, мирные, социабельные и любопытные. Они сообразительны, обладают ясным умом, здравым смыслом. Для этих лиц наиболее типичными являются следующие характеристики: способный, осторожный, рассудительный, организованный, осторожный, уступчивый. В межличностных отношениях им характерна склонность к сглаживанию конфликтов, потребность в дружелюбных, гармоничных отношениях. В целом это отражает тенденцию к феминизации характера, гуманизацию интересов, сентиментальность, художественно-эстетическую направленность, ранимость.

Как известно, психологическая помощь включает в себя основные направления: психодиагностику, психокоррекцию, психотерапию, психологическое консультирование, профориентацию и др. В зависимости от возраста, особенности жизненной ситуации человека, состояния здоровья, наличия или отсутствия определенного жизненного и социального опыта такую помощь может оказать психолог-специалист с базовым психологическим образованием, который владеет методами оценки психических явлений и умения их корректировать³¹.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что у любого психологического типа присутствуют как сильные стороны, так и слабые. Психологические службы могут принести определенную пользу в профилактике тех или иных отрицательных качеств сотрудников, но и сотрудник, критично подойдя к себе, может определить какие черты личности принесут ему пользу, а какие могут доставить и немало неприятностей. Сделав выводы, придет и осознание того, что необходимо над собой поработать.

³¹ Мотивация и направленность личности сотрудников УИС: Материалы межрегиональной научно-практической конференции «Деевские чтения»/ под общей редакцией Н. А. Полянина. – М.: Персе, 2011. С. 78.

Глава 3. Способы развития самообладания и профилактики профессиональной деформации

Человечество за тысячелетия своего существования накопило значительный опыт развития самообладания и повышения самооценки. Принято считать, что человек зависим от окружающих факторов, влияния третьих и иных лиц. Выделим два основных пути в развитии самообладания: *самовоспитание и применение специальных психотехнических приемов.*

3.1. Самовоспитание

Включает личностное развитие и совершенствование подготовки в необходимой сфере деятельности. Личностное развитие человека является своего рода «внутренней теорией» личности и сводится к развитию и формированию четырех групп качеств:

- морально-психологических;
- познавательно-интеллектуальных;
- эмоционально-волевых;
- коммуникативных³².

Морально-психологические качества отражают нравственность человека, данную категорию иногда называют характером.

Под характером понимают устойчивые индивидуальные особенности личности, которые проявляются в типичных для нее формах общения, поведения и деятельности, обнаруживающихся в типичных ситуациях, и определяются отношением личности к этим ситуациям. Каждый человек обладает не только определенным типом характера, но и индивидуальным своеобразием, присущим только ему набором черт характера.

Существенное значение для типа характера имеет соотношение неосознанных влечений (инстинктов), установок (привычек) и сознания.

В зависимости от преобладания того или иного компонента различают соответствующие характеры: импульсивный, у которого господствуют влечения, инстинкты и аффекты; рутинный, поведение определяется главным образом системой привычек; сознательно-мыслительный – ведущее значение принадлежит сознательному регулированию поведения.

Нравственную основу поведения человека в опасных ситуациях составляют следующие морально-психологические качества:

³² Чернов А. И. Указ соч. С. 30.

1. *Чувство справедливости*, с которого начинается самопознание человека и которое дает ему так называемый «стержень». Возникает вопрос: как развивать в себе данное чувство, что брать за основу справедливости? Все люди, исходя из определения сущности психики, различны, а значит, для одного справедливо дать, а для другого справедливо взять. Выше говорилось о том, что человек является переходной моделью от животного состояния к информационному, в связи с этим у человека присутствуют:

- инстинкты – способность к совершению целесообразных действий у животных (преобладают импульсивные проявления, влечения и аффекты).

«Человек-животное»;

- привычки – негативное явление, эффект которого состоит в отсутствии реакции на определенный стимул. Поведение человека сводится к уменьшению количества реакций на внешние раздражители в ходе повторения стимула. Человек находится в определенной психологической колее, как правило, навязанной, а выбраться из нее и не считает необходимым, ему и так хорошо. **«Человек-рутина»;**

- знания – система научных и житейских понятий, усвоенных человеком в процессе обучения и жизненного опыта. Сократ понимал добро как познание, а зло как невежество. Другими словами, благодаря знаниям человек может контролировать свои инстинктивные проявления и привычки, начинает осознанно относиться к своему поведению и окружающему миру, начинает вырываться из стада. Для примера: не хлопать в ладоши, когда не нравится выступающий, пусть даже весь зал в коллективном психозе хлопает по привычке.

«Человек-умник»;

- совесть – духовный инстинкт, внутренний регулятор, данный человеку свыше. Совершив проступок, мы почти всегда ощущаем ее действие, осознанно или нет.

Философ Диоген ходил по городу днем с фонарем и вопрошал: ищу человека, где человек? А над ним все смеялись, только ему одному было грустно, что так и не нашел. **«Человек-человек».**

Таким образом, мы вышли на категорию индивидуальной справедливости, понимание которой зависит от преобладания тех или иных составляющих человека в процентном соотношении. На данном чувстве справедливости и строится «фундамент» личности, обязательным условием которого является практическая деятельность.

2. *Принципиальность* является следствием чувства справедливости, так как, придерживаясь своих критериев справедливости, человек и становится принципиальным.

3. *Честность*. Ощущая свою природу, человек начинает больше познавать себя, окружающий мир. Понимание того, что все зависит от самого человека, его отношения к себе и окружающему миру, избавляет от необходимости хитрить и создавать условия для других людей по неверному пониманию ситуаций. Ложь – целенаправленное введение в заблуждение другого человека для достижения своих целей. И еще немного о лжи: от многих приходится слышать, что мир СЛОЖный, но мало кто задумывается, какой корень у этого слова. Быть может, сократим в своей жизни долю хитрости и обмана, и мир станет более ПРОСТым.

4. *Порядочность* – внутренне обусловленная неспособность к бесчестному поступку, другими словами, человек не может совершить дурной поступок не из-за мнения окружающих, а по своим внутренним меркам. Любой человек, наверное, согласится, что других обманывать не так уж и трудно, но врать самому себе нет смысла. Порядочность строится на следующих качествах:

- обостренная совесть, осознание того, что даже бездействие или молчание могут быть бесчестными;

- умение держать себя одинаково с любым человеком, независимо от его служебного или социального статуса (Ж. - Ж. Руссо утверждал: «Высшая добродетель – быть одинаковым с принцем и с нищим»). В социуме, как правило, складывается наоборот: люди «дружат» должностями; с теми, которые поближе к престижному социальному статусу, дружба идет активнее, а с теми, кто должностью не вышел, менее активно. Но это все игра, пройдет время, люди лишатся должностей, званий и будут просто мужчины и женщины, а какие останутся отношения? Каждый решает сам.

Хотелось бы немного отвлечься от основной темы и сказать об одном из главных принципов мироздания – «неприкосновенности воли человека», который говорит о том, что никто не имеет права навязывать никому другому свою волю, советы, знания, добро. Человек должен сам захотеть этого, «созреть» психологически до этого состояния необходимости и потребности в тех или иных знаниях. Все остальное является навязанным и принесет больше вреда, нежели пользы. Наблюдения из практики: очень многие боятся новой информации, пусть даже объективно полезной. Психологически это объяснимо, появление и наличие новой информации обязывает к изменению себя, образа мыслей и действий, что предполагает принятие решений и, как следствие, привнесение изменений в свою привычную жизнь. Но это уже ответственность, а по привычке жить проще и спокойнее.

5. *Чувство товарищества*. Здесь все очень просто: кто есть мы – такие у нас друзья. Из классики: скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты. Так же верно и обратное утверждение: кто есть ты, и я скажу кто твои друзья.

Данная группа морально-психологических качеств является основополагающей, так как формирует внутренний, мировоззренческий уровень человека, вне зависимости от законов искусственно созданной социальной среды. В идеале достигается правильным воспитанием, а в зрелом возрасте саморазвитием человека. Сами по себе данные качества, разумеется, не появятся, необходима познавательная деятельность. К. Прутков говорил: «Многие вещи нам непонятны не потому, что наши знания слабы, а потому, что сии вещи не входят в круг наших понятий». Другими словами, пока мы чего-то не знаем, для нас это не существует, как только узнали о чем-то, сразу стало существовать.

Познавательные-интеллектуальные качества

Подобно тому, как дом строится в соответствии с планом архитектора, так и жизнь человека складывается согласно преобладающему в нем умственному образу. «Нет силы более могучей, чем знание. Человек, вооруженный знанием, непобедим», – отмечал русский писатель М. Горький. Поэтому одним из важнейших условий самосовершенствования и обеспечения безопасности является способность приобретать знания, развивать свои умственные способности. При этом единственным путем, ведущим к знанию, как отмечал английский драматург и публицист Б. Шоу, является деятельность.

Развитие умственных способностей определяется, прежде всего, способностями, задатками и интеллектом человека.

Способности – это такие качества, присущие человеку, которые, если они есть, дают ему возможность выполнить какую-либо работу. Необязательно способности проявляются с самого детства. Были, есть и будут случаи, когда люди начинали на хорошем профессиональном уровне писать стихи, картины, музыку в преклонном возрасте, причем в молодости они и не помышляли об этом. Остается только сожалеть о том, сколько способных людей так и не смогли реализовать себя, так как не развивали своих способностей или же развивали их, что называется, не в том направлении.

Задатки – это природно обусловленные, бросающиеся в глаза особенности человека, которые могут обеспечить ему успех в какой-либо деятельности.

Интеллект – это достаточно устойчивая совокупность умственных способностей человека. Интеллект непосредственно связан с личностью. Следовательно, развивая качества своей личности, мы развиваем и интеллект. Потому глубоко заблуждается тот, кто считает, что ум – это от природы и от человека ничего не зависит. Усердием человек средних способностей достигает значительно больше, чем талантливый, но ленивый человек.

Развитие интеллектуальных качеств напрямую зависит от тех знаний, которые получены в результате обучения. К. Д. Ушинский писал, что «ум есть не

что иное, как хорошо организованная система знаний». Разве можно сравнить первоклассника, какими бы умственными способностями он не обладал, с учеником 11-го класса! Чем больше человек накапливает знаний, тем он становится умнее. Поэтому следует неустанно пополнять багаж своих знаний. «Учитесь так, словно вы постоянно ощущаете нехватку своих знаний, и так, словно вы постоянно боитесь растерять свои знания», – советовал китайский мудрец Конфуций.

Однако не любое знание способствует развитию умственных способностей. Зазубренное, но не понятое, не имеет значения для развития ума. Начетчик в большинстве случаев далеко не умный человек. В процессе овладения знаниями должна развиваться не только память, но и воображение и мышление. Умный – это не только знающий человек, но и умеющий добывать и использовать знания.

Необходимо помнить, что чем больше человек приобрел в результате общения с другими людьми, тем больше это стало его собственным. Общаться надо с теми, от кого можно научиться, но при этом не терять возможности и для самостоятельного обучения. Единственный путь, ведущий к знанию – это деятельность. Ежедневно необходимо выделять время для мышления и всегда испытывать жажду знаний³³.

К познавательным-интеллектуальным относятся следующие качества:

1. *Внимание* – это направленность психической деятельности и сосредоточенность ее на объекте восприятия или мышления, имеющем для личности определенную значимость.

Различают непроизвольное и произвольное внимание. Непроизвольное внимание возникает независимо от воли и намерения человека, а лишь благодаря воздействию раздражителей. Оно также зависит от внутреннего состояния человека.

Произвольное внимание отличается от непроизвольного тем, что оно направляется на объекты под влиянием принятых решений и поставленных человеком сознательных целей. Произвольное внимание – это проявление нашей воли. У человека произвольное внимание возникает в процессе труда. Труд – это целесообразная деятельность. Постановка же цели включает в себя и направление внимания.

Кроме произвольного внимания есть еще один вид внимания, который, так же как и произвольное, носит целенаправленный характер, но не требует постоянных волевых усилий. Когда внимание из произвольного перешло в не-

³³ Микрюков В. Ю. Обеспечение безопасности жизнедеятельности. Кн. 1. Личная безопасность: Учеб. пособие. – М.: Высш. шк., 2004. С. 87.

произвольное, оно называется послепроизвольным. Оно находится, как и произвольное, под контролем сознания.

2. *Память* – запоминание, сохранение и последующее воспроизведение человеком его опыта.

По характеру психической активности различают двигательную, эмоциональную, образную и словесно-логическую память.

Двигательная память – это запоминание, сохранение и воспроизведение различных движений и их систем.

Эмоциональная память – это память на чувства.

Образная память – это память на представления: зрительные, слуховые, вкусовые, запаховые, осязательные.

Словесно-логическая память имеет дело с мыслями и языком. Мысли не существуют без языка. Поэтому такой вид памяти называется словесно-логический.

3. *Сообразительность*. Человек исходя из своего жизненного опыта, здравого смысла и имеющихся знаний должен начать соображать. Часто приходится слышать: «Необходимо думать, надо чаще думать». Сразу вспоминается пример из кинофильма «Брат-2», где водитель такси в Америке говорит Д. Багрову: «Думать надо меньше, а соображать больше». В данной фразе заложен огромный смысл – соображаем, принимаем решение, действуем, получаем результат. Результат хороший – значит, сообразили верно, результат плохой – будем умнее в следующий раз. А если только думать, голова заболит, и все.

4. *Дальновидность* – это сообразительность, но удаленная во времени. Другими словами, человек в состоянии предвидеть последствия своих действий и видеть их возможный результат.

Необходимо сказать и про такую важную составляющую самовоспитания, как развитие эмоционально-волевых качеств, с которыми тесно переплетены и морально-психологические, и познавательные-интеллектуальные качества, так как во всех указанных качествах задействованы и левое (логическое), и правое (образное) полушария, с той лишь разницей, что дополняют они друг друга на разных уровнях.

Эмоционально-волевые качества

Эмоции – это реакции человека на внешние и внутренние раздражители, имеющие ярко выраженную субъективную окраску, связанную с удовлетворением или неудовлетворением потребностей организма.

Различают *положительные эмоции* – радость, наслаждение, удовольствие и т. д. И *отрицательные* – грусть, печаль, неудовольствие и т. д. Разные виды эмоций сопровождаются различными физиологическими изменениями в орга-

низме, соответствующими психологическими проявлениями. При этом печаль, радость, гнев, ослабляя внимание и здравый смысл, часто вынуждают человека совершать нежелательные действия. Короче говоря, индивид, оказавшись во власти эмоций, «теряет голову». Наверное, каждому из нас случалось сожалеть о резком, необдуманном слове, обидевшем других людей. А стоило бы на минутку «включить разум», так обидное слово не сорвалось бы, конфликт был бы ликвидирован не «взрывным путем», а логичным, более действенным и менее опасным, не оставляющим отметин ни на настроении, ни на самочувствии – и своем собственном, и других людей.

Поэтому следует научиться управлять своими эмоциями. Эмоции не должны «брать верх» над разумом. «Сильнее всех владеющий собою», – отмечал римский философ, поэт и государственный деятель Сенека. «Человечество вступило в эру чрезвычайных эмоциональных перегрузок. Мы можем противостоять этому, лишь воспитывая волю, научившись управлять эмоциями и разумно преодолевать так называемые эмоциональные стрессы», – писал выдающийся физиолог академик П. К. Анохин.

Вместе с тем необходимо уметь вызывать и использовать положительные эмоции, так как, являясь естественными стимуляторами нервной системы, они мобилизуют резервы организма, в то время как отрицательные, напротив, угнетают их.

Стремление к положительным эмоциям вырабатывает у человека чувство оптимизма. На этой основе он движется к высоким идеалам. Такой человек никогда не сникнет под ударами судьбы. Вместе с тем все больше и больше данных указывает на то, что для здоровья нужны любые эмоции. Не будь, например, эмоции голода, человек не стал бы столь активно искать пищу, не будь эмоции страха – не смог бы надежно защищаться и т. д. Поэтому для человека важно наличие как положительных, так и отрицательных эмоций. Однако надо всегда помнить: отрицательные эмоциональные переживания, волнения не должны быть непрерывными и длительными. Длительные отрицательные переживания могут привести к серьезному заболеванию организма, так называемым болезням стресса.

Воля является одним из условий становления личности, сознательной регуляции поведения и действий для достижения поставленных целей.

Структура волевого акта:

- 1) осознание внутреннего побуждения к деятельности;
- 2) постановка целей действия;
- 3) определение способов достижения цели;
- 4) принятие решения о выполнении действия;
- 5) реализация решения.

Воля как сознательная организация и саморегуляция деятельности направлена на преодоление внутренних трудностей – это, прежде всего, власть над собой, над своими чувствами, действиями. Человек, обладающий сильной волей, умеет преодолевать любые трудности, встречающиеся на жизненном пути. Воля представляет собой ту силу, с помощью которой человек способен добиваться поставленной цели. Благодаря воле человек побеждает страх, преодолевает усталость, мобилизует свои скрытые резервы, не поддается соблазнам, мешающим довести задуманное до конца. Слабовольные люди пасуют перед трудностями, отступают при встрече с препятствиями, не проявляют решительности, настойчивости, не умеют сдерживать себя, подавлять сиюминутные побуждения во имя более высоких, нравственно оправданных мотивов поведения и деятельности.

Примеры проявления сильной воли можно найти в произведениях Н. Островского, Б. Полевого, М. Шолохова, К. Симонова и других авторов.

Примеры реальных и вымышленных героев показывают, что воспитание силы воли очень трудный процесс. Ведь по сути своей это насилие над собой, принуждение делать то, чего делать не хочется, либо, наоборот, отказ от того, что очень хочется. Поэтому начинать воспитание силы воли следует с привычки преодолевать трудности. Систематически преодолевая сначала небольшие трудности, а со временем и значительные, человек тренирует и закаляет свою волю. Необходимо каждое препятствие рассматривать как «не взятую крепость» и делать все возможное, чтобы преодолеть это препятствие, «взять» эту «крепость».

К числу важнейших условий формирования воли относится строгое соблюдение режима дня, правильного распорядка всей своей жизни. Слабовольные люди, как правило, не умеют организовать ни свою работу, ни свой отдых. Хватаясь то за одно, то за другое дело, они ничего не доводят до конца. Волевой человек – хозяин своего времени. Разумно организуя свою деятельность, он, не торопясь, выполняет намеченное, его поведение характеризуется собранностью и целеустремленностью. Поэтому для того, чтобы закалить свою волю, необходимо повседневно бороться с разбросанностью, безалаберностью в труде и быту.

Можно воспитать сильную волю, если, например, ежедневно заставлять себя делать то, что нужно, но что делать не хочется, каждый раз преодолевая свое нежелание рано вставать, идти на холод, на улицу, заниматься физической зарядкой и т. д.

Ничто не является таким мощным механизмом формирования силы воли человека, как труд. Трудовая деятельность невозможна без волевых усилий. Работать нужно, и нужно уметь заставить себя работать.

Хорошо развивают волю занятия спортом. В спорте постоянно приходится добиваться результатов, преодолевая различные трудности, побеждая прежде всего самого себя.

Сильная воля воспитывается также борьбой с недостатками, вредными привычками, отрицательными чертами характера и др. Для начала следует сформулировать для себя твердое и бесповоротное решение избавиться от недостатка или вредной привычки, отрицательной черты характера и на первых порах избегать тех условий, в которых они могут проявиться. После этого необходимо ни разу не отступить от поставленной цели, следуя выбранному направлению, и не отклоняться от намеченной цели, а тем более не оглядываться назад. Недостаток, вредную привычку, отрицательную черту характера и другое легче победить самовнушением всего того позитивного, что несет с собой избавление от них.

Умение преодолевать себя в повседневной жизни хотя бы в мелочах в значительной степени способствует выработке веры в свои силы, а значит, и способности управлять собой, своими эмоциями.

Эффективное выполнение необходимых действий в психически напряженных ситуациях требует развития следующих эмоционально-волевых качеств у человека:

- решительности;
- настойчивости;
- самообладания;
- эмоциональной уравновешенности;
- выдержки;
- выносливости;
- собранности;
- осмотрительности;
- хладнокровия;
- уверенности в своих силах;
- отзывчивости;
- справедливости.

Следующая группа коммуникативных качеств находится немного в стороне от первых трех указанных, но также работает на самовоспитание человека.

Одним из основных принципов современной жизни является поддержание нормальных взаимоотношений между людьми. Но в жизни нередко приходится сталкиваться с грубостью, резкостью, неуважением к личности другого человека. Забыто прекрасное высказывание испанского писателя Сервантеса: «Ничто не стоит так дешево и не ценится так дорого, как вежливость». Причина здесь в том, что многие люди не умеют общаться друг с другом, а отсюда ссо-

ры, выяснение отношений и т. п., чреватые ущербом для психического здоровья, а иногда создающие опасность и для жизни. Нормальные взаимоотношения напрямую зависят от умения общаться.

На Востоке большинству людей известна энергетическая значимость общения для человека. Существуют определенные фокусионные центры энергетики человека, так называемые чакры, по которым энергия поступает к человеку и излучается от него. Энергия представляет, как правило, волновой процесс. Мы говорим: звук в форме волны определенной частоты и длины уходит; наше изображение, тепло также волновая характеристика, исходя из этого энергообмен человека выглядит примерно следующим образом (рис. 5):

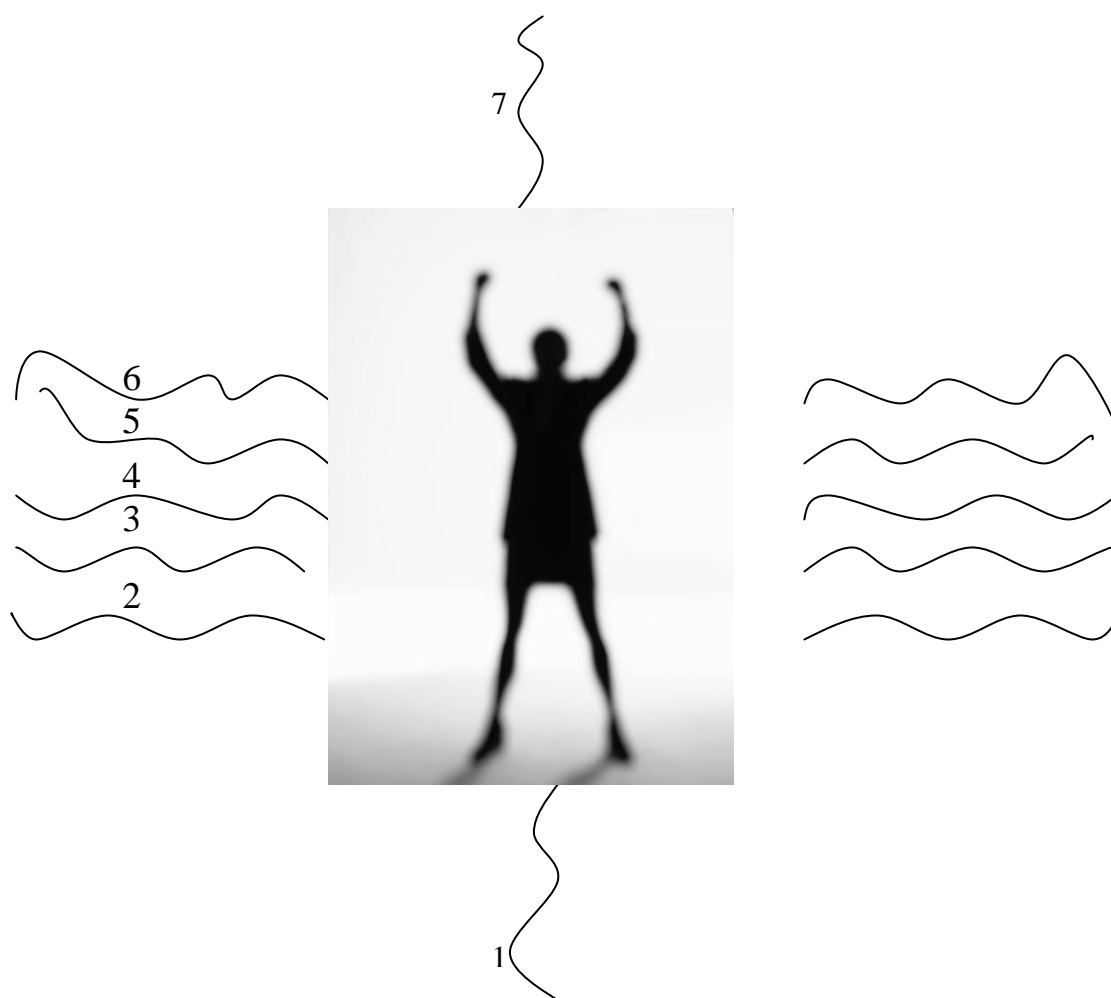


Рис. 5. Энергообмен человека:

1 – энергетический центр, принимающий энергию Земли (опосредованно - продукты питания растительного и животного мира, вода); 2, 3, 4, 5, 6 – энергетические центры, отвечающие за взаимодействие с окружающим нас по «горизонтали» миром, а именно с людьми; 7 – энергетический центр, связывающий с чем-то Высшим информационным, отвечающий за тяготение к сверхъестественному.

Каждый из нас, наверное, согласится, что общение с одними людьми доставляет радость и приносит уверенность в себе. С другими же – радости не приносит, а уверенность в себе уменьшается. Дело в том, что мы общаемся или не с теми, или не так. Конечно, живя в обществе, мы не можем постоянно выбирать себе партнеров для общения и вынуждены общаться, нравится нам это или нет. Но знание положительных коммуникативных качеств и их применение, развитие в себе снижает вероятность появления негативных эмоций.

Общение. Общение доставляет человеку радость, удовольствие, но может принести и много хлопот. Безопасность общения очень важный жизненный фактор. Важно знать как, где и с кем общаться. Безусловно, не стоит общаться с алкоголиками, наркоманами, другими деклассированными элементами. Но, даже при общении исключительно с приличными людьми, могут возникнуть серьезные проблемы, если не придерживаться определенных правил.

В основе общения – понимание себя и других, умение слушать собеседника, соблюдение принципа «не желай другому того, чего ты не желаешь себе». В процессе общения не надо спорить, раздражаться, навязывать свои взгляды и мнения другим. Необходимо помнить, что за спором идет ссора, за ссорой – вражда, за враждой – проигрыш обеих противостоящих сторон. Недопустимо в беседах злословить или поддерживать злословие в адрес отсутствующих. Нельзя допускать бестактных высказываний (критика религиозных воззрений, национальных особенностей и т. п.).

Не стоит вести себя вызывающе. Не стоит пытаться быть в центре внимания, когда это никому не нужно. Свое мнение и оценку лучше высказать тогда, когда об этом просят. При этом совсем не обязательно выкладывать людям все, что придет в голову. Если необходимо сказать человеку что-либо неприятное, делать это надо тактично, мягко, дружелюбно.

К сожалению, в жизни часто приходится сталкиваться с грубостью, невоспитанностью. Однако не следует на грубость отвечать грубостью, иначе человек перестанет отличаться от своих обидчиков и потеряет собственное достоинство. Грубость и агрессивность никого и никогда не украшали.

Надо стараться в жизни быть сильной личностью. Сильная личность притягивает к себе непоколебимым спокойствием, решительно-ласковым взглядом. Сильный человек вежлив и симпатичен, в процессе общения он никогда не суетится и не выказывает своего превосходства.

Лучше всего общаться с людьми, близкими по духу (хорошо, если духовный уровень этих людей будет выше). При этом меньше общаться с людьми более низкого духовного уровня. При длительном общении с ними происходит нивелирование собственных духовных состояний до их уровня³⁴.

³⁴ Микрюков В. Ю. Указ. соч. С. 112.

При вербальном общении необходимо, прежде всего, сосредоточиться на предмете разговора. Относиться к говорящему следует уважительно, слушать с сочувствием и внимательно, не перебивая, не давая оценок. Целесообразно использовать реплики типа: «да-да», «конечно» – или неречевые средства (жесты, мимика). В конце разговора следует отметить то, что не совсем понятно, высказать свое мнение об услышанном и побудить человека к дальнейшему разговору.

Необходимо понять точку зрения противоположной стороны и относиться к партнерам по переговорам с уважением, даже если ваши точки зрения не совпадают.

Никогда не надо позволять чувствам зависти, ненависти, гнева, жадности овладевать вами. Главное, что требуется от каждого, – это уважать себя. Уважающий себя человек не станет вести себя развязно, грубо, резко. Уважающий себя человек не будет вступать в конфликты и тем более провоцировать конфликты в общении с другими людьми.

Коммуникативные (или социально-психологические) качества в зависимости от степени их развития могут быть способствующими и затрудняющими.

Качества, способствующие деловому взаимодействию:

- организованность в совместной работе (не будем скрывать, что приходим мы в любой коллектив для достижения своих, личных целей, но существует одна особенность – достичь мы сможем больше, работая на коллектив). Растут результаты коллектива, вырастут и наши, если, конечно, их кто-нибудь не присвоит;

- уверенность (будучи уверенным в себе, человек излучает невидимую силу, и общение с ним приносит радость);

- независимость (есть точка зрения экономистов, что идеальным является то государство, которое нуждается в минимальном ввозе, так и с человеком – чем больше есть в нас, тем меньше мы нуждаемся во внешнем мире). К тому же нередко приходится слышать: вот у его папы, мамы такая должность, и это хорошо, но сам он кто? Получается, производная из статуса родственников.

- скромность (в одной из аудиторий на вопрос автора «Что же такое скромность?» один из слушателей сказал: «Нечто фантастическое». С данным высказыванием можно согласиться с горькой иронией. В обществе, где нет идеалов, данная категория не в почете. К сожалению, гармония внешних заслуг и внутреннего отношения к ним редко встречается);

- установка на сотрудничество (то есть выполнять не тот минимум, который положен, но быть настроенным на выполнение большего);

- готовность к оказанию помощи (для этого человек должен из себя что-то представлять, так как если сам себе помочь не может, чем он поможет другим?);

- сочувствие (если слово разложить на составные части, то получается совместное чувствование). Есть очень хорошее состояние – эмпатия – способность ощутить чувства другого человека, понять его мысли³⁵. Но, как правило, мы заняты собой;

- обязательность (человек, обладающий данным качеством, будет всегда рассматриваться как надежный партнер в любой сфере деятельности);

- искренность (качество, показывающее, что человеку нечего скрывать, он является самим собой, разумеется, окружающие это почувствуют).

Качества, затрудняющие деловое взаимодействие:

- скептицизм (качество, не дающее человеку познавать мир, уход в себя, неверие ни во что из-за отсутствия информации);

- застенчивость (застенчивый человек не верит в себя, свои силы, из-за этого не принимает решений, не действует);

- покорность (внутреннее состояние человека, являющееся реакцией на необходимость внешнего, формального подчинения);

- сверхконформность (в отличие от предыдущего внешняя покорность строится на внутренней радости от подчинения кому-нибудь, это происходит сознательно, как правило, в надежде на получение каких-либо дивидендов, приспособленчество);

- переоценка своих возможностей (конечно, переоценивая свои возможности, человек может совершить ошибочные действия, которые порадуют других, но в результате действий появится опыт, а это также неплохо, так как работает на личностный рост);

- агрессивность (в переводе с латинского «агрессия» означает нападение);

- стремление к доминированию (стремление к лидерству вызывает раздражение, так как стремящийся к лидерству желает управлять другими, а кому это понравится – «принцип неприкосновенности воли». Из истории: приобретая на рынке рабов, один из покупателей спросил Эзопа, что он умеет делать. И получил ответ: «Могу быть хозяином, купи себе хозяина». За весь день Эзоп так и остался непроданным);

- самодовольство (самодовольный человек только собой и занят, а кому это понравится? Не зря говорят: «Тот, кто только о себе говорит, только о себе и думает»);

³⁵ Шейнов В. П. Психотехнологии влияния. Минск. Харвест, 2005. С. 224.

- обидчивость (обидчивый человек – больной человек, у него мания величия, его обижать нельзя. Нам ближе мнение Сократа, который говорил: «Если меня оскорбляют, то здесь два варианта: или во мне это есть, и я буду исправляться, или во мне этого нет, тогда зачем мне обижаться?»);

- снисходительность (проявление позиции превосходства, но с оттенком доброжелательности, любой человек в беседе почувствует, что до него «снизошли», и в дальнейшем постарается избежать такого общения).

3.2. Применение специальных психотехнических приемов

Психотехнические приемы позволяют снимать отрицательные переживания и менять ход мысли в позитивном направлении. Считается, что локализация негативных факторов, информации 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 человек эффективнее включается в ситуацию, что вытесняет беспокойство, негативные мысли и напряжение. Другими словами, человек должен перенести свою систему ценностей на уровень идеальных ценностей, а не находиться в системе ценностей витальных и социальных. Заявить данное положение нетрудно, но подойти к этому – достаточно длительный и трудный путь.

В современной психологии утвердилась концепция, согласно которой бесконечное разнообразие эмоциональной жизни человека обусловлено взаимодействием всего лишь нескольких базисных эмоций. Каждая из них имеет свою валентность. В соответствии со знаками этой валентности выделяют четыре пары противоположных друг другу базисных эмоций: удовольствие – отвращение, радость – горе, торжество – гнев, уверенность – страх. Шкала эмоций является не линейной, а круговой. Схематически она выглядит следующим образом (схема 1).

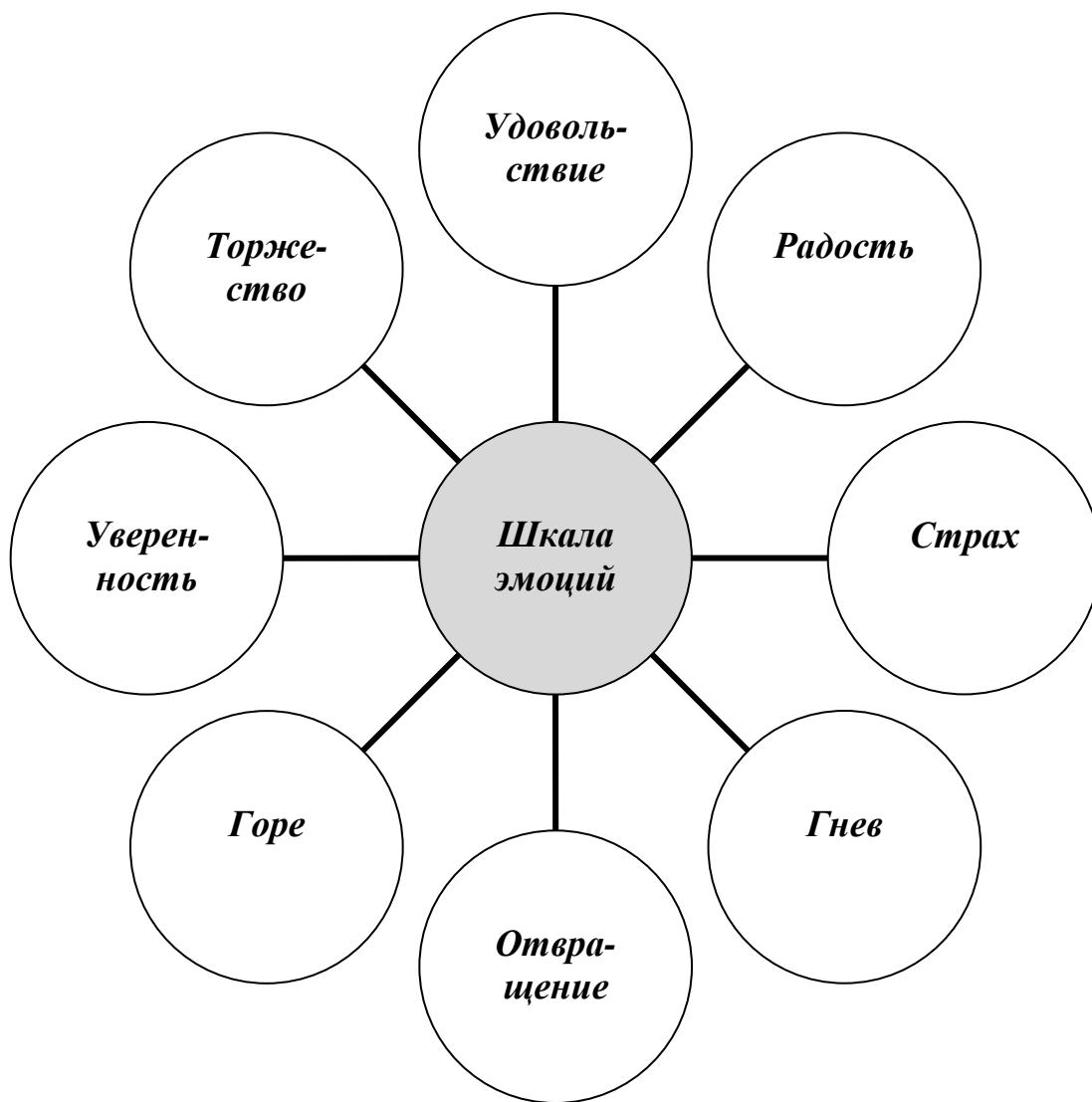


Схема 1. Шкала эмоций

Эта схема наглядно подтверждает правомерность традиционного деления всех эмоций на положительные (стенические) и отрицательные (астенические). К первым относятся те, которые способствуют душевному подъему, дают человеку энергию, усиливают волевую активность. Вторая группа эмоций ослабляет волю, снижает активность, предрасполагает к пассивным, оборонительным действиям, ухудшает организацию поведения.

Следовательно, у психологически подготовленного человека положительные эмоции должны всегда преобладать над отрицательными³⁶. Иными словами, существуют такие духовные ценности, на которые есть смысл перенести «центр тяжести» сознания человека.

Ученые с незапамятных времен догадывались о существовании некоего психического центра личности, направляющего и регулирующего жизнь каждо-

³⁶ Тарас А. Е. Указ соч. С. 525.

го отдельного человека. Но только в двадцатом веке данную идею удалось доказать. Первым это сделал Зигмунд Фрейд (1856 – 1939), назвавший такой центр «бессознательным». На большом фактическом материале он показал, что именно «бессознательное» (в которое также входят инстинкты) является источником, регулятором и «мотором» тех стремлений, которые направляют поступки человека. При этом они не осознаются людьми, либо осознаются в искаженном виде. Карл Юнг (1875 – 1961) совершил следующий шаг. Он обосновал идею, согласно которой бессознательное не просто побуждает человека совершать различные поступки, но и определяет их генеральную линию – стремление к душевному благополучию, радости, счастью. А поскольку все люди различны, постольку и логика их поведения чрезвычайно разнообразна. Понять ее смысл можно только одним способом – «залезть внутрь» человеческой души.

«Внутреннее Я» постоянно сообщает сознательной части психики то, чего оно хочет. Средствами передачи этих сообщений являются интуиция, эмоции, фантазии, сны. Но, к сожалению, в европейской культуре принято не обращать внимание на такие послания. Нас с детства учат ценить логику, события окружающей жизни, материальные предметы – что угодно, только не свой внутренний мир. Поэтому мы, как правило, пренебрегаем интуицией и «наступаем на горло» своим мечтаниям и чувствам. А потом удивляемся собственной трусости, лени, слабоволию, постоянным сомнениям, вообще всем тем личностным недостаткам, что отравляют нашу жизнь, делают ее жалкой и постыдной.

Но все это рассуждения на уровне философии. В плане психологической техники сказанное здесь означает следующее. Человек усваивает в процессе жизни различные нормы и ценности (плохо – хорошо, красиво – безобразно, справедливо – несправедливо, достойно – унижительно, и т. д.). Это и есть программирование, задающее общее направление стремлений и конкретные очертания жизненных целей любого человека. Понятно, что главную роль в программировании играет окружающая социальная среда: родители и соседи, учителя и воспитатели, друзья и знакомые, сослуживцы и случайные спутники. А еще книги и журналы, фильмы и телевидение, слухи и мода. Короче говоря, общество стихийно программирует тот гигантский поток информации, который проходит сквозь психику каждого человека в течение всей жизни.

Когда мы говорим о *самопрограммировании*, то имеем в виду попытку упорядочить этот процесс, сделать его более или менее целенаправленным, последовательным, систематичным. Вот зачем требуется конкретная доктрина (политическая, религиозная, моральная, все равно какая). Она дает человеку опору в его размышлениях, позволяет оценивать и выбирать, указывает путь, освещает этот путь высшим смыслом. Дело в том, что профессиональная дея-

тельность позволяет максимально удовлетворить глубинные потребности, определяющие все наши поступки. Эти потребности разделяются у людей на три основные группы: *витальные*, *социальные* и *идеальные* (или *духовные*). Удовлетворение *витальных* потребностей обеспечивает биологическое существование индивида; признание со стороны себе подобных связано с *социальными* потребностями. Что же касается третьей группы, то именно здесь скрыта причина творчества, поисков истины, добра, красоты, справедливости, всего того, что в совокупности составляет смысл жизни.

Ведя разговор о человеческих потребностях, следует особо подчеркнуть, что человек отличается от животных не витальными и даже не социальными потребностями, а идеальными. Иными словами, в каждом из нас тем больше человеческого, чем сильнее наши поступки определяются стимулами духовного плана. В конечном счете, жажда материального благополучия и сексуальных наслаждений, стремление к власти или к славе – все это в людях от первобытного стада человекообразных обезьян.

«В самом деле, к чему фактически сводятся мечты «среднего человека», которого этологи красноречиво называют «голой обезьяной»? К тому, чтобы как можно реже напрягаться умственно и физически, как можно чаще отдыхать и развлекаться. А в процессе отдыха и развлечений наиболее значимыми ощущениями являются для него сексуальные и пищевкусовые. Короче говоря, огромная масса людей больше всего на свете жаждет «ловить кайф»! Сладко пить, вкусно есть, сношаться с лицами противоположного пола, нежиться в теплой водичке, валяться в мягкой постели или на горячем песке...

Что здесь такого, чего нет у животных? Чем подобное поведение – в принципе – отличается от поведения животного. Один индус (Калидаса) много веков назад красиво сказал: «Когда ты вошел в мир, ты горько плакал, а все вокруг тебя радостно смеялись. Сделай свою жизнь такой, чтобы, покидая мир, ты радостно смеялся, а все вокруг горько плакали». Может ли так прожить свою жизнь биомасса под названием «голая обезьяна»?

Иными словами, требуется, чтобы какая-то идея восторжествовала над нашим животным началом. Люди поняли это давно. Далеко не случайно у японских самураев существовал подлинный культ смерти.

Не бояться потери здоровья, комфорта, социального статуса и материального благополучия, смерти позволяют различные идеи. Для самураев главную роль играли понятия чести рода и личного долга перед господином. У современных европейцев определяющими являются иные понятия, например, самоуважение, долг перед семьей, служение политической организации и т. д.

В суете и заботах повседневного бытия мы почти никогда не задумываемся о том, насколько важно человеку уважать самого себя. А. Е. Тараса в свое

время – лет тридцать назад – глубоко поразил один случай, открывший глаза на значимость данной проблемы. Недалеко от его дома жил парень по кличке Аркан. Он успел уже провести года три за решеткой, весь был в наколках, с окружающими изъяснялся исключительно матерным языком, трезвым бывал редко, а чуть что – пускал в ход кулаки. Короче, все считали его очень крутым и старались не связываться. При всем при том он производил впечатление весьма тупого, грубого и бесчувственного субъекта, которого, казалось, не может прошибить ничто на свете.

Но вот однажды его подловили парни из другой шайки, с которыми он где-то что-то не поделил. Крепко его избив, порезав лицо и грудь ножом, они предложили ему выбирать: либо он съест при всех кусок собачьего дерьма, либо его убьют. Аркан сильно испугался и предпочел первый вариант, после чего был отпущен. И что же? Он стал так сильно страдать от пережитого унижения, что через две недели повесился ночью на воротах своего дома. Оказывается, даже для примитивного, интеллектуально ограниченного человека, неспособного к тонким чувствам, существуют феномены идеального плана, которые дороже жизни.

В связи с этим еще один пример экстремальной ситуации, основанный на фактах реально имевших место. Предположим, что вы прогуливаетесь со своей дочерью подросткового возраста где-нибудь в глухом углу лесопарка. Вдруг вас окружает шайка юных негодяев в количестве семи или восьми человек. Рожи у них гнусные, зато их много, и ростом они вас превосходят. Вдобавок у каждого есть либо нож, либо кастет. Короче, вам с ними не справиться, нечего даже надеяться на это. Они хотят изнасиловать вашу дочь все по очереди, а вам говорят: не дергайся, если жить хочешь. И вы отчетливо понимаете, что они во все не шутят.

Так что же, вы будете безучастно стоять и смотреть? Или броситесь в бой, фактически на верную смерть? В жизни бывало и так, и этак. Однако, насколько известно, ни один мужчина из тех, кто считал себя крутым, но допустил насилие над своей дочерью (или женой, или любимой), после пережитого потрясения сколько-нибудь нормально жить больше не смог. Одни спивались, другие садились на иглу, у третьих ехала крыша и так далее. Не лучше ли было бы им сразу ввязаться в сражение, не размышляя о последствиях?

Итак, сделаем вывод: существуют такие духовные ценности, которые на самом деле дороже жизни. Для верующего человека ими могут быть религиозные идеи; для людей, вовлеченных в политическую борьбу, – идеи общественной справедливости, патриотизма, верности вождям и т. п.; для воинов – самоуважение и долг перед близкими людьми. Важно для наших рассуждений не конкретное содержание подобных ценностей, а отчетливое понимание того, что

в душе каждого человека есть нечто святое. Если он позволит другим растоптать свою собственную драгоценность, то никогда больше не сможет жить по-человечески. В практике достаточно часто приходится наблюдать, когда о человека «вытирают ноги», а он еще рассчитывает на признание и старается все больше понравиться, что вот-вот, еще немного, и он получит общественное признание. В итоге жизнь проходит, человек привыкает к унижению, смиряется с происходящим. В результате пропадает уважение окружающих, а затем и уважение к себе. Поэтому лучше не позволять никому покушаться на свое достоинство, чего бы это ни стоило.

Талантливые писатели, знатоки человеческих душ и жизни вообще, много раз излагали превосходные жизненные программы. Их цитирование заняло бы целую книгу. Поэтому ограничимся всего одним высказыванием: «Мы не знаем и никогда не узнаем, что нас ждет за последним вздохом. Так или иначе – ты живешь. Так или иначе – неизбежно умрешь. Есть ли смысл бояться неизбежного? Наоборот, именно поэтому стоит жить разумно, смело и весело, как то подобает человеку. На удар отвечай ударом, на улыбку – улыбкой. В любви и дружбе иди до конца, и всё, что не оскорбляет других людей, позволяй себе в полной мере. Гордо живи и бестрепетно умирай» (А. С. Грин).

Итак, путь, о котором идет речь, представляет собой служение высшим идеалам, желательно самим человеком выбранным, а не навязанным извне. Его протяженность равна всей сознательной жизни. Следовательно, это путь для немногих, особенно в нынешнюю эпоху с присущей ей верой в чудеса, с ее презрением к духовности, ненавистью к честной трудовой жизни, с чудовищным развратом, обжорством и пьянством.

Для того, чтобы человек не только «знал», что страх и приспособленчество – это вирус, что есть вещи, которые дороже жизни, комфорта, социального статуса, но и сделал эту идею частью самого себя, необходимо перевести ее из сферы сознания в бессознательную сферу психики. С этой целью надо составить перечень («пакет») конкретных «команд» для нашего биокомпьютера. Такие команды должны быть короткими, ясными, выраженными в форме положительных утверждений.

Иными словами, «пакет команд» представляет своеобразный «кодекс мужества». Требуется не просто выучить его наизусть, а именно ввести в бессознательную сферу психики. Отмечен очень интересный феномен: при правильном вводе программы она начинает работать независимо от сознания, то есть заданное программой поведение реализуется в экстремальной ситуации как бы само собой, без видимого вмешательства воли и без насилия над личностью.

В последние десятилетия на Западе пытаются устранять страхи методом нейролингвистического программирования (НЛП). Основатели этого метода Д.

Гриндер и Р. Бэндлер, определившие его как совершенно новую психотехнологию, многие свои приемы взяли из арсенала И. П. Павлова, «позабыв» сослаться на первоисточник. Например, для придания смелости специалисты НЛП просят человека как можно подробнее вспомнить любую ситуацию из жизни, когда он был храбрым. Затем предъявляют ему определенный сигнал («якорь», в терминологии НЛП), который «связывается» с состоянием смелости. Теперь, если человека будет охватывать страх, беспокойство ему достаточно воспроизвести тот самый «якорь», который по механизму ассоциации вызывает состояние смелости, и страх уменьшится или исчезнет вовсе.

Проверенная на практике модификация приемов этого метода в соответствии с основными положениями условно-рефлекторной теории позволила в критических ситуациях вызывать у человека состояния уверенности, смелости, спокойствия, причем уменьшение чувства страха подтверждалось как субъективными отчетами испытуемых, так и объективными показателями сердечно-сосудистой системы (нормализацией пульса, артериального давления, сердечного ритма).

Глава 4. Профессионально-нравственная безопасность

4.1. Общая характеристика шантажа, провокаций

В настоящее время проблема обеспечения профессионально-нравственной безопасности, то есть защиты сотрудников от шантажа, провокаций особенно актуальна. Криминалитет предпринимает достаточно серьезные усилия по дискредитации деятельности сотрудников правоохранительных органов. Достаточно частым является попытка подкупа сотрудников с целью подтолкнуть их к нарушению закона, нравственных норм или, как минимум, снизить их профессиональную активность и результативность.

Борьба с шантажом – комплексная задача. Здесь, как правило, эффект дают совместные действия сотрудников различных служб, в том числе подразделений собственной безопасности, одна из задач которых – обеспечение безопасности сотрудников в ходе их профессиональной деятельности, а также защита системы от недобросовестных сотрудников. Наряду с проведением правовых и организационных мероприятий одним из путей решения этой проблемы является обучение сотрудников, особенно молодых, тактике и методам защиты от шантажа, провокаций и контрдействиям в этой ситуации.

Под шантажом подразумевается манипулятивный способ воздействия, в процессе которого субъекта (сотрудника) ставят перед выбором: либо он выполнит все требования шантажирующего, либо порочащая его информация будет предоставлена определенным лицам.

Подготовка и осуществление шантажа требуют реализации таких мероприятий как:

1. Поиск сфер реальной уязвимости объекта. Все, чем может дорожить и что опасается внезапно потерять (социальный и карьерный рост, общественное признание, личные отношения, счастье детей, свой бизнес, поддержка и уважение конкретных лиц, физическая безопасность, имущественное обеспечение...).

2. Выбор конкретного предмета шантажа. Тщательно изучив и оценив имеющуюся информацию и свои собственные возможности в приобретении (фабрикация) необходимых фактов, можно выбрать направление намечаемого шантажа.

3. Установление тех людей, которым по суждению объекта предельно нежелательно знать компрометирующие его данные. Для любого человека характерно безразличное отношение к одним лицам и уважительное (трепетное) к другим. Исходя из потребностей психики в коммуникации, все наше

окружение можно условно разделить на ближний (дорогой нашему сердцу) круг общения, дальше – выгодный круг общения, затем – дежурный, вынужденный и последний – люди, общение с которыми не несет в себе никакой смысловой и рациональной нагрузки.

4. Подбор и оформление очерняющего материала, реально существующего или специально создаваемого. Факты, нацеленные на компрометацию могут быть:

- полученными в ходе повседневной жизнедеятельности объекта;
- предполагаемыми исходя из склонностей и интересов;
- частично или всецело сфабрикованными, но которым могут поверить;
- умело подстроенными.

5. Определение тактики и стиля шантажа, включая форму и порядок предъявления компромата. Включает в себя демонстрацию серьезности компромата и решимости его использования. На следующем этапе, как правило, осуществляется показ последствий отказа и отсутствие выбора. Важным является не дать человеку времени на обдумывание и принятие иного решения.

6. Планирование и проведение мероприятий по подрыву воли объекта. Вариантов действий здесь масса – от «закидывания грязью» персоны с целью понижение самооценки (еще Геббельс говорил: - «Бросайте грязью, что-нибудь да прилипнет»), до настойчивого терроризирования объекта и его окружения различной информацией.

7. Выбор удобного момента и места осуществления главной акции. Удобным моментом здесь является эмоциональная неустойчивость объекта. Психическая неустойчивость (уязвимость) возникает при ожидании возможных благ (повышение по службе, улучшение личных отношений и т. д.), а также при угрозе уже имеющимся. Предпочтительным местом является то, где человек испытывает минимум комфорта и уверенности, а больше суеты и движения.

8. Заранее продумывание линии поведения при разных (в том числе маловероятных) реакциях объекта. Осуществляется отработка возможных вариантов поведения человека при поступлении той или иной информации. Здесь необходимо показать объекту, что его слово (поступок) не последнее и продолжение еще впереди. Другими словами, подразумевается, что инициатор всегда на шаг впереди (более информирован, решителен, уверен в своих силах).

Для понимания и реальной оценки происходящего сотруднику необходимо уяснить, что у любого человека есть «двойное дно», двойная мораль (для себя и для других). Главное это распознать в других и в себе. К сожалению, фраза «Самый опасный враг – это враг не осознаваемый» автору не принадлежит, но ценность ее от этого меньше не станет.

Существует ряд правил поведения сотрудника по профилактике шантажа и в ситуации шантажа. Они сходны с теми, которые дают эффект и против провокаций, так как качественный шантаж с нее и начинается.

При обучении сотрудника тактике и методам защиты от провокации необходимо ответить на три вопроса:

- у кого больше шансов поддаться на провокацию;
- каковы условия эффективного противодействия провокации;
- какие приемы могут помочь противодействовать провокации.

Описывая портрет жертвы провокации, можно выделить следующие черты личности, наиболее часто встречающиеся у спровоцированных сотрудников³⁷:

- **завышенная самооценка.** Формируется в большинстве случаев системой воспитания, когда с детства человеку внушают, что выполняя те или иные одобряемые действия он находится на правильном пути. Со временем человек привыкает к одобряемому поведению, а не к поведению ведущему к своим целям и интересам. После этого человек начинает жить в мире иллюзий. Необходимым условием становится получение поощрений от других людей, исходя уже из их интересов. Из личного опыта автора можно привести пример, когда сотрудники, не получая одобрения своих служебных действий от руководства, очень даже охотно компенсируют его вниманием со стороны спецконтингента. С чего начинается первый шаг к запрещенным связям;

- **стандартное мышление.** Предполагает собой предсказуемость в поступках и поведении в целом. Если сделал сегодня что-либо, скорее всего, сделает это и завтра и послезавтра. Среди достойных людей такое поведение называется хорошим качеством обязательность. Но, работая в исправительных учреждениях, сотруднику необходимо себе давать отчет в том, что он находится в негативном информационном поле и расточение такого качества как обязательность может обернуться для него проблемами. Некоторые психологические школы специально рекомендуют тренировку необязательности. Один раз сделал что-либо, два не сделал. Затем три раза сделал, один раз не сделал. Просчитать сотрудника будет невозможно. Личный опыт автора подтверждает, что после такого поведения интерес у желающих манипулировать сотрудником пропадает;

- **несдержанность в общении, рассказах о себе.** Замечательная фраза – «Никто нам о нас не расскажет больше, чем мы сами» тому подтверждение. Надо давать себе реальный отчет в том, что однажды данная достоверная и качественная информация о себе может нам причинить серьезный вред. Сегодня,

³⁷ Чернов А. И. Организация личной безопасности сотрудников органов внутренних дел: Учебное пособие. Домодедово: ВИПК МВД России, 2001. С. 41.

к примеру, у нас хорошие или нейтральные отношения и мы в порыве доверительности сообщаем о себе что-то, что добавляет нам «веса». Но завтра отношения могут измениться, а информация в любом случае останется. Такое у нее свойство. И как этой информацией наш вчерашний собеседник распорядится, мы можем не узнать. С этой же целью рекомендуется давать информацию, чередуя достоверную и недостоверную. После чего ни один человек не сможет построить сколько-нибудь понятную линию нашего поведения, следовательно, его провокации будут бесперспективны;

- неумение контролировать свои эмоции и чувства. Эмоции являются нашими короткими чувствами, а чувства – длительными эмоциями. И то, и другое – переживания. Показывая свои эмоции (чувства), мы показываем то, что для нас значимо. Что нас волнует сейчас, а может и в большинстве случаев нашей жизни. Другими словами, мы показываем свой внутренний мир, свои слабые места. Человек, имеющий психологический «слух» (по З. Фрейду «Психоанализ»), обязательно сможет выхватить из потока информации то место, где человек вспылит и покажет свою уязвимость. А дальше дело техники. Показывая заботу в этом вопросе, мы всегда сможем стать, для начала, приятным собеседником. В дальнейшем это направление может стать приоритетным для осуществления провокации;

- излишняя доверчивость. Если ваш знакомый врет своим знакомым, родителям и начальству – какова вероятность того, что вам, в качестве счастливого исключения, он врать не станет? Если начальник категорически недоволен предыдущими пятью подчиненными – какова вероятность того, что именно ваша работа ему вдруг понравится? Если ваш коллега вдохновенно сплетничает с вами обо всех общих знакомых – какова вероятность того, что о вас он будет молчать? На все три вопроса ответ один: практически нулевая. Это очень лестно и приятно – предполагать, что вы весь из себя такой прекрасный, и с вами у этого человека все будет совершенно иначе. Что знакомый постоянно врет, потому что его никто не понимает – но вы-то способны его понять, и поэтому вам он врать не будет; что предыдущие пять подчиненных были просто идиотами, но вы-то профессионал, и сможете удовлетворить высокие требования; что сплетник так откровенен с вами, потому что у вас замечательные отношения. Это приятные мысли. Но ошибочные. Вы можете быть замечательны, профессиональны, это ни на что не повлияет. Потому что дело не в вас. Дело никогда не в вас, как это ни печально. Просто у каждого человека есть свои устоявшиеся стереотипы поведения, и он реализует их со всеми, кто подвернется под руку. В том числе и с вами.

И чтобы с высокой точностью предсказать, как именно человек поступит с вами в будущем, надо всего лишь знать эти стереотипы. А узнать их очень

просто, они все проявлены в аналогичных ситуациях в настоящем и прошлом. Вы этому человеку друг? Хорошо – как складывались его отношения с друзьями за последние пять лет? Вы ему учитель? Чем закончился его контакт с предыдущими учителями? И так далее, и тому подобное. Причем единственная ситуация может о человеке ничего не сказать; но хотя бы две повторившиеся по одной схеме ситуации скажут о нем все. Ищите повторения. То, что произошло дважды, обязательно случится и в третий раз.

Информация о том, как человек поступит с вами в будущем, всегда лежит на поверхности. И всегда доступна – для тех, кто знает, что искать. По большому счету, она сводится к одному простому правилу: люди не меняются. Никогда. Что было в прошлом, то же будет и в будущем.

Доверие – это то, что стоит перед верой, окончательной и неизменной. Доверчивость присуща человеку, и это замечательно, но следует помнить, что расточать это качество в настоящее время всем без разбора не следует. Любому, наверное, есть вспомнить ситуации, когда излишняя доверчивость приводила к печальным результатам. Общим правилом является то, что доверять необходимо тем людям, с которыми сложились хорошие личные отношения, эти люди от вас материально независимы и у вас на них есть определенные рычаги воздействия. Во всех остальных случаях доверие становится непозволительной роскошью.

И последнее. О вере в людей. Верить в виде «ну и что, что этот человек вел себя со всеми остальными как последняя сволочь, я все равно буду верить, что со мной он поведет себя иначе» не работает. И никогда не работало. Единственный вид веры в людей, – это держать глаза открытыми. И если человек внезапно выходит за границы своего стереотипа, и начинает вести себя как-то иначе – не надо загонять его обратно. А надо просто замолчать и внимательно наблюдать. И если он действительно сделает что-то ощутимо не так, как раньше, внести поправку в свои представления об этом человеке. Но только постфактум. Не заранее;

- внушаемость. Очевидно, что сущность внушения заключается не в тех или других внешних его особенностях, а в особом отношении внушенного к «я» субъекта во время восприятия внушения и его осуществления. Вообще говоря, внушение есть один из способов воздействия одних лиц на других, которое производится намеренно или ненамеренно со стороны внушающего лица и которое может происходить или незаметно для лица, которому производится внушение, или же с его ведома и согласия. Внушение сводится к непосредственному прививанию тех или иных состояний от одного лица к другому, прививанию, происходящему без участия воли воспринимающего лица и нередко даже без ясного с его стороны сознания.

Все, что входит в сферу личного сознания, вступает в соотношение с нашим «я», так как все в личном сознании благодаря отношению к «я» находится в строгом соответствии и координации, служащей выражением единства личности, то очевидно, что все входящее в сферу личного сознания должно подвергаться соответственной критике и переработке, приводящей к убеждению. Но также, кроме убеждения, действующего на другое лицо силой логики и доказательствами, и возникающего при посредстве личного сознания, следует различать внушение, действующее на психическую сферу «путем непосредственного прививания психических состояний, т. е. идей, чувствований и ощущений», не требуя участия личного сознания и логики³⁸.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что внушение (принудительная загрузка человека информацией) может быть осознаваемо человеком или нет. В любом случае выход один – человек должен развивать в себе критичность к поступающей информации, постоянно тренируясь по принципу «полезно-вредно»;

- **неумение предвидеть последствия своих поступков.** Возникает от слабо развитого левого полушария, которое «заведует» абстрактно-логическими способами переработки поступающей информации. Способность прогноза событий тренируется всю жизнь человека. Поступил одним образом – получил один результат, поступил другим образом – другой. Делая выводы из своих поступков и наступивших результатов, проводя аналогии (параллели) можно достаточно легко просчитать, какой поступок и к чему может нас привести;

- **неспособность понимать людей.** По большому счету понимать людей и не стоит, проникаться их внутренним миром, особенно если этот мир из себя ничего не представляет. Но в принципиальных вопросах, там, где можно заработать себе проблем или напротив получить выгоду, появляется смысл вспомнить о таком состоянии как эмпатия. Эмпатия – способность ощутить чувства другого человека, понять его мысли. Поняв мотивы, направленность мыслей и чувств мы быстро сможем понять – нами манипулируют или желают взаимовыгодно с нами сотрудничать;

- **подозрительность.** Данное качество является препятствующим взаимодействию с окружающими нас людьми. Подозрительный человек закрыт от внешнего мира, делает акцент мыслей и чувств на свой внутренний мир. В данном случае человек находится в прошлом, перерабатывая и заново переживая прошлые события своей жизни. Возможно, это связано с сильными психологическими травмами, стрессами, проблемами. Предостерегая себя от повторения

³⁸ Бехтерев В. Гипноз. Внушение. Телепатия. – М.: Книжный клуб Книговек; СПб.: Северо-Запад, 2011. С. 94.

отрицательных переживаний, человек не проявляет активности, динамичности во внешнем мире, полностью ориентируя себя вовнутрь;

- неверие в то, что он (она) может стать объектом провокации. Любому сотруднику необходимо усвоить простое правило «Такие, какие мы есть, со своими чувствами, переживаниями и внутренним миром, в большинстве случаев, не нужны. Нужны наши знания, умения, навыки, возможности». Другими словами, от нас необходимо то, что мы можем людям дать, что от нас можно получить. Так как любой сотрудник имеет определенные властные полномочия, то очень легко можно допустить, что объектом провокации он может оказаться в процессе осуществления своей деятельности.

4.2. Приемы противодействия провокациям

Условий эффективного противодействия провокациям достаточно много. Это и профессиональная подготовленность, и психологическая устойчивость, и практический опыт, и строгое соблюдение закона. Именно легкомысленное отношение сотрудника с законом является частой причиной, по которой провокационные действия по отношению к нему могут дать результат.

Однако при соблюдении прочих условий, необходимых для эффективной профессиональной деятельности вообще, условия противодействия провокации можно свести к трем словам: информированность, бдительность, здравый смысл.

А. В. Буданов в своей работе «Обучение сотрудников правоохранительных органов тактике и методам обеспечения личной безопасности (На опыте профессионального обучения сотрудников правоохранительных органов США и России)» предлагает следующие приемы и тактику противодействия провокациям³⁹ (с нашими комментариями):

- Будь бдителен к случайной удаче. Нам представляется данное положение следующим образом: случайностей нет, так как в мире существуют строгие причинно-следственные связи. У любого последствия есть причина, и у любой причины будут последствия. По выражению Ф. Энгельса: «Случайность – это встреча двух и более закономерностей». То, что для нас, на первый взгляд, выглядит, как случайность вполне вероятно может оказаться достаточно дол-

³⁹ Буданов А. В. Обучение сотрудников правоохранительных органов тактике и методам обеспечения личной безопасности (На опыте профессионального обучения сотрудников правоохранительных органов США и России): Учеб.-практ. пособие. – М.: МЦ ГУК МВД России, 1997.

гим процессом приготовления и осуществления необходимых мероприятий по побуждению к активности, деятельности.

- **Провокатор, делая свое дело, редко бывает абсолютно спокоен.** Установлено, что психические функции распределены между левым и правым полушариями. Функцией левого является оперирование словесно-знаковой информацией, а также чтение и счет. Функцией правого – оперирование образами, ориентация в пространстве, координация движений, распознавание сложных объектов (например, лиц, фигур, цвета) и т. д. При этом различия между полушариями определяются не тем, какой они материал получают от органов чувств, а тем, как они его используют (перерабатывают). Левое полушарие «заведует» абстрактно-логическими способами переработки, правое – наглядно-образными и наглядно-действенными. Левое работает прерывисто (дискретно) и последовательно (поэтапно). Правое перерабатывает информацию одновременно (симультанно) и синтетически, мгновенно «схватывая» многочисленные свойства объектов восприятия в их целостности, нерасчлененности. Таким образом, ложь, хитрость и изворотливость человека – качества, за которые отвечает наше левое (логическое) полушарие головного мозга. Правое полушарие воспринимает мир непосредственно, цельно. Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод о том, что хитрость относительно несвойственное для человека явление. Возникает состояние: левое полушарие дает команду хитрить и изворачиваться, правое дает команду, что это для человека не свойственно. Тело является объединяющим и то и другое, разумеется, его реакция будет противоречивой, что и может выдать человека, имеющего намерение осуществить провокацию.

- **Если кто-то чужой проявляет к тебе интерес, подумай, почему.** Как ранее указывалось, любой сотрудник для осужденного, подозреваемого и обвиняемого, является носителем властных полномочий. Основных целей у осужденного две – это сделать как можно комфортнее пребывание в исправительном учреждении (по возможности в меньший срок) и вторая – оказать влияние на определенных лиц за пределами учреждения. Вся мотивация общения осужденного с сотрудниками будет заключаться в реализации этих двух основных потребностей. Поняв это, любой сотрудник выводы сможет сделать самостоятельно. Запрещенные связи и их смысл будет более понятен. Всегда необходимо помнить, кто наездник, а кто лошадь.

- **Мелочей не существует.** «Жизнь – цепь, а мелочи в ней звенья. Нельзя не придавать звену значенья», простая фраза из мультфильма отвечает на многие вопросы. То, что нам может показаться незначительным вначале, в дальнейшем может привести к серьезным последствиям. Так, первый словесный контакт с подозреваемым или обвиняемым, содержащимся в СИЗО, скорее всего, приве-

дет и ко второму диалогу, который уже будет предметным. Так, не обратив внимание на кажущуюся мелочь, можно придти к серьезным последствиям.

- **На чем бы ты сам стал провоцировать себя?** Любой человек без исключения обладает сильными и слабыми сторонами. Достаточно часто приходится наблюдать в жизни, как хорошо одни люди находят недостатки в других. У нас этому, похоже, просто учат всех критиковать. Если человек совершит нечеловеческое усилие и этими же мерками обратит внимание на себя, то может узнать очень много нового. В прикладном плане это пользу принесет обязательно. Во-первых, мы начнем меняться в лучшую сторону. Во-вторых, по поводу своих уязвимых мест сможем подготовить оборону и защиту.

- **Провокация – тоже информация.** По мнению автора, информация – это наиболее важная составляющая жизни человека. Его успешности или проблем, здоровья или болезни, плохого настроения или хорошего. Главное – информацию правильно использовать. Если кто-то пытался однажды нас спровоцировать на что-либо негативное, есть смысл задуматься и сделать выводы в отношении этого человека. И в будущем быть более осмотрительным с этим человеком.

- **Стремись даже из самой трудной ситуации извлечь пользу.** Любой человек в своей жизни ошибался не раз, по-крупному, и не очень. Ошибки – это нормальное явление для человека. Но если ошибочные поступки превращаются в систему, то могут привести и к печальным результатам. Главное – сделать правильные выводы из своих не всегда удачных поступков, чтобы они не повторялись. По мнению Конфуция «благородный муж имел право на одну ошибку». Можно предположить, что согласно его мнению мужчина, повторив одну ошибку дважды, не может называться благородным. В практике профессиональной деятельности достаточно часто приходилось наблюдать как сотрудников исправительных учреждений вначале просили принести сигареты, затем алкоголь, потом начинались вопросы о связи с людьми на свободе, дальше речь заходила о наркотиках и оружии. Конечно, сигареты не очень большой грех, но с него начинается многое. Спецконтингент это прекрасно знает. При отказе сотрудника принести более значимое, как правило, начинается шантаж, что информация о его ранних неблагоприятных поступках может стать достоянием более широкой огласки. И здесь сотрудник должен для себя принять решение – или под угрозой огласки отказаться выполнить противозаконное, или, образно выражаясь, – дальше увязать в проблемах, затягивая петлю шантажа на шею.

- **Знай, что о тебе знают другие.** Если мы имеем представление о том, что могут про нас знать недоброжелатели, то всегда сможем заранее подготовиться к обороне в этом вопросе. Любыми средствами необходимо поставить под сомнение порочащую нас информацию, указав на зависть определенных

людей, их ненависть к вам, распространение ими слухов. Пока человек не признался, он не виноват, а все оговоры – банальные интриги. Только при таком подходе человек останется личностью и не сломается под тяжестью психологического давления. Любая информация будет поставлена под сомнение, и наше слабое место уже не будет таким слабым.

- **Не забудь спросить себя: «А что потом?»** Достаточно часто сотрудник принимает решения под влиянием сиюминутных, эмоциональных, моральных порывов. Такие необдуманные поступки могут в дальнейшем привести к отрицательным последствиям. В идеале, сотруднику необходимо заранее «прокрутить» в мыслях ситуации, которые возможны при выполнении служебных обязанностей. Затем есть смысл просчитать, какие возможные результаты наступят вследствие тех или иных поступков. Оценив уровень неприятностей, мы сможем принять более правильное решение и при внезапно возникающей ситуации.

- **Создавай условия, при которых провокатору будет трудно.** Любой здравомыслящий человек живет по принципу обоснованного риска. Другими словами, каждый из нас желает при наименьших затратах получить больший результат. Если это условие выполняется, человек продвигаться будет. Если это условие нарушается, скорее всего, человек от своих намерений откажется. Так вот, при возникновении ситуации, в которой за счет сотрудника кто-то желает решить свои проблемы и поживиться, необходимо выстроить свою защиту таким образом, чтобы провокатор мог потерять больше, чем желает получить. Например, на вопрос подозреваемого, обвиняемого или осужденного с просьбой передать общему знакомому на свободе привет, можно ему в обмен за услугу предложить написать достоверную явку с повинной, рассказать какие запрещенные предметы есть в камере и т. д. При такой постановке вопроса любой провокатор откажется от своих намерений, по крайней мере, с этим сотрудником.

Каждый сотрудник знает, что в критической ситуации немало зависит от него самого. Наш опыт показывает – риск стать жертвой насилия, провокаций, шантажа будет значительно меньше, если сотрудник будет придерживаться рассмотренных принципов.

Данные рекомендации наиболее универсальны. Вместе с тем, у каждого вида профессиональной деятельности свои особенности, и конкретные рекомендации по противодействию провокациям и шантажу должны даваться с учетом специфики деятельности.

Заключение

Итак, служба в правоохранительных органах связана с необходимостью постоянно работать в режиме большого напряжения и самоотдачи. Известно, что деятельность сотрудников характеризуется такими ситуациями, которые отличаются наличием в них факторов, обладающих силой влияния на их деятельность, именуемых экстремальными. Конечно, это хорошая школа психологической подготовки для человека, но и достаточно большой груз проблем и ответственности.

Результаты комплексных исследований психологов показали, что такие факторы, как ненормированный рабочий день, постоянный контакт с асоциальными элементами, необходимость полной отдачи психических и физических ресурсов при пресечении преступлений снижают функциональные резервы организма, вплоть до их полного истощения.

Служба в правоохранительных органах всегда характеризовалась высокой степенью ответственности, частыми экстремальными ситуациями, связанными с возникновением угрозы жизни и здоровью сотрудников. Постоянный контакт с криминальным контингентом также увеличивает психоэмоциональные нагрузки, ухудшает состояние их здоровья.

Все вышеуказанное и определяет высокие требования к психической сфере личности сотрудников, их стрессоустойчивости и психической готовности к деятельности. Следовательно, длительное воздействие негативных факторов, наличие постоянной угрозы психическому, нравственному и физическому здоровью должно беспокоить не только самого сотрудника, но и психологов и руководителей различного уровня.

ПРАКТИКУМ

Внимательно читайте задания к упражнениям, старайтесь действовать точно в соответствии с рекомендациями.

УПРАЖНЕНИЕ 1

Задание: выполните упражнение на выработку спокойствия, самообладания и повышения уровня личного контроля. Периодически его повторяйте.

Расслабьтесь и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Думайте о спокойствии: сосредоточьтесь на понятии «спокойствие» и размышляйте: что это за чувство, какова его природа, смысл и т. д. По мере того как будут возникать какие-то озарения, идеи или образы, заносите их в рабочую тетрадь. В процессе размышлений попробуйте найти неизвестные вам ранее идеи или образы и тоже зафиксируйте их письменно.

Осознайте ценность спокойствия, его назначение и пользу в бурном, вечно меняющемся мире. Мысленно воздайте хвалу ему, возжелайте его! Ослабьте мышечное и нервное напряжение. Дышите медленно и ритмично. «Распустите» мышцы лица, мысленно представьте его умиротворенным, безмятежным.

Как вызвать спокойствие? Представьте, что вы находитесь в месте, вызывающем у вас это чувство: пустынный пляж, храм, прохладную зеленую лужайку или памятное место, где когда-то были в ладу с собой и окружающим миром. Повторите несколько раз слово «СПОКОЙСТВИЕ» так, чтобы оно реализовалось в чувство.

Представьте, что находитесь в повседневной ситуации, которая в прошлом выводила вас из себя или вызывала раздражение. Это может быть встреча с враждебно настроенным к вам человеком, столкновение со сложной проблемой, необходимость выполнения нескольких срочных дел одновременно или угроза опасности. Попробуйте увидеть и почувствовать себя в этой обстановке безмятежным. Поставьте задачу максимально оставаться спокойным в течение всего дня, быть воплощением спокойствия, излучать безмятежность.

УПРАЖНЕНИЕ 2

Задание: выполните упражнение, которое в психотерапевтической практике получило название «дыхание «ха» стоя». Его эффект заключается в уменьшении степени тревожности, депрессивных явлений, повышении работоспособности. Целесообразно выполнять его ежедневно.

Сделайте полный вдох, одновременно поднимая руки вверх. Затем, прикасаясь к ушам, задержите дыхание на несколько секунд. Стремительно нагнув-

шись, дайте рукам свободно повиснуть и выдохните воздух через рот, издавая звук «ха» не голосом, а напором воздуха. Потом, делая медленный вдох, выпрямитесь. При этом поднимите руки над головой. Вдыхая, образно представьте, как с потоком воздуха «впитываете» положительные качества – силу, спокойствие, свежесть, здоровье, а во время выдоха «отдаете» все негативное – слабость, тревожность, страх, болезнь.

Повторите упражнение 3-5 раз.

УПРАЖНЕНИЕ 3

Задание: выполните упражнение, которое позволяет оперативно устранить чувство страха или опасности.

Положите правую руку на солнечное сплетение, левую – на сердце и сделайте глубокий вдох. После этого задержите дыхание в течение 4-6 секунд, а затем сделайте внезапный выдох.

Повторите упражнение 4-6 раз.

Как говорится, если ухо ученика готово – учитель найдется. Эти советы и рекомендации можно использовать самостоятельно, без квалифицированной помощи психолога, они могут принести реальную пользу человеку, у которого возникают трудности в общении, помочь преодолеть растерянность, застенчивость и пробудить активное отношение к ситуациям, где испытывается наша сила и устойчивость.

Глоссарий

Барьер психологический – внутреннее препятствие психологической природы (нежелание, боязнь, неуверенность и т. п.), мешающее человеку успешно выполнять некоторые действия. Часто возникает в деловых и личных взаимоотношениях людей и препятствует установлению открытых и доверительных отношений между ними.

Бессознательное – характеристика психологических свойств, процессов и состояний человека, находящихся вне сферы его сознания, но оказывающих такое же влияние на его поведение, как и сознание.

Внимание – состояние психологической концентрации, сосредоточенности на каком-либо объекте.

Внутренние стратегии человека – это цепь последовательных процессов переработки информации, за которыми следует внешнее поведение.

Внушение – неосознанное влияние одного человека на другого, вызывающее определенные изменения в его психологии и поведении.

Воля – свойство (процесс, состояние) человека, проявляющееся в его способности сознательно управлять своей психикой и поступками.

Воспитание – социальное целенаправленное создание условий (материальных, духовных, организационных) для развития человека. Важное значение при этом совместная деятельность, взаимодействие воспитателя и воспитуемых, результатом чего должно быть изменение, формирование, развитие личности с учетом ее способностей, интересов, направленности.

Жест – движение рук человека, выражающее его внутреннее состояние или указывающее на какой-либо объект во внешнем мире.

Задатки – это природно обусловленные, бросающиеся в глаза особенности человека, которые могут обеспечить ему успех в какой-либо деятельности.

Защитные механизмы – совокупность бессознательных приемов, с помощью которых человек оберегает себя от психологических травм.

Инстинкт – способность к совершению целесообразных действий у животных.

Интеллект – достаточно устойчивая совокупность умственных способностей человека. Непосредственно связан с личностью.

Интерес – форма проявления познавательной потребности, обеспечивающая направленность личности на осознание целей деятельности и тем самым способствующая ориентировке, ознакомлению с новыми фактами, более полному и глубокому отражению действительности.

Интуиция – способность быстро находить верное решение задачи и ориентироваться в сложных жизненных ситуациях, а также предвидеть ход событий.

Калибровка – это процесс тестирования, то есть определения и выявления способов восприятия информации партнером по коммуникации, а также способов переработки и способов передачи информации партнером.

Манипуляция – один из способов психологического воздействия на личность или группу, направленный на достижение манипулятором своих целей (вне зависимости от последствий для объекта манипуляции) путем незаметного для объекта манипуляции его подталкивания к осуществлению желаемых манипулятором проявлений активности, как правило, несовпадающих с изначальными намерениями объекта манипуляции.

Мораль – форма общественного сознания и его реализации на практике, утверждающая общественно необходимый тип поведения людей и служащая общесоциальной основой его регулирования.

Мотив – 1) побуждения к деятельности, связанные с удовлетворением потребностей субъекта; совокупность внешних и внутренних условий, вызывающих активность субъекта и определяющих ее направленность; 2) побуждающий и определяющий выбор направленности деятельности предмет (материальный или идеальный), ради которого она осуществляется; 3) осознаваемая причина, лежащая в основе выбора действий и поступков личности.

Мотивация – побуждения, вызывающие активность организма и определяющие ее направленность.

Негативное сознание – склонность человека отражать объективно существующее и воображаемое только в деструктивных образах (определяет разрушающий характер поведения личности).

Нравственность – практическая воплощенность моральных идеалов, целей и установок в различных формах социальной жизнедеятельности, в культуре поведения людей и отношениях между ними.

Обобщение – это свойство человека на основании сведений о ряде сходных предметов или событий представить себе всю категорию аналогичных предметов или событий. Обобщение может уточнять карту мира, а может ее искажать.

Образование – это процесс педагогически организованной социализации, осуществляемой в интересах личности и общества. В результате образования происходит усвоение человеком системы знаний, умений и навыков.

Обучение – совместная целенаправленная деятельность учителя и учащихся, в ходе которой происходит развитие личности, понимаемое как последовательное, прогрессирующее изменение человека.

Позитивное сознание – склонность человека отражать объективно существующее и воображаемое только в конструктивных образах (определяет социально-созидающий характер поведения личности).

Понимание – психологическое состояние, выражающее собой правильность принятого решения и сопровождаемое чувством уверенности в точности восприятия или интерпретации какого-либо события, явления, факта.

Поступок – сознательно совершенное человеком и управляемое волей действие, исходящее из определенных убеждений.

Потребность – состояние индивида, создаваемое испытываемой им нуждой в объектах, необходимых для его существования и развития, и выступающее источником его активности.

Привычки – негативное явление, эффект которого состоит в отсутствии реакции на определенный стимул. Поведение человека сводится к уменьшению количества реакций на внешние раздражители в ходе повторения стимула.

Психические процессы – процессы, происходящие в голове человека и отражающиеся в динамически изменяющихся психических явлениях: ощущениях, восприятии, воображении, памяти, мышлении, речи и др.

Психологическая совместимость людей – способность людей находить взаимопонимание, налаживать деловые и личные контакты, сотрудничать друг с другом.

Психология – наука, изучающая психические процессы и состояния, а также структуру и качества личности.

Предикаты – это слова-маркеры, описывающие процесс, событие, действие или состояние. Предикаты могут быть визуальные, аудиальные или кинестетические, в зависимости от модальности репрезентативной системы.

Рефлекс – опосредствованная нервной системой закономерная ответная реакция организма на раздражитель.

Самообладание – способность человека сохранять внутреннее спокойствие, действовать разумно и взвешенно в сложных жизненных ситуациях.

Самоопределение личности – самостоятельный выбор человеком своего жизненного пути, целей, ценностей, нравственных норм, будущей профессии и условий жизни.

Самооценка – оценка человеком собственных качеств, достоинств и недостатков.

Саморегуляция – процесс управления человеком собственными психологическими и физиологическими состояниями, а также поступками.

Самосознание – осознание человеком самого себя, своих собственных качеств, своего предназначения в жизни.

Совесьть – способность личности осуществлять нравственный самоконтроль, самостоятельно формулировать для себя нравственные обязанности, требовать от себя их выполнения и производить самооценку совершаемых поступков, духовный инстинкт.

Сознание – способность человека воспринимать и отображать в образах объективную действительность.

Способности – это такие качества, присущие человеку, которые, если они есть, дают ему возможность выполнить какую-либо работу.

Способы переработки информации – это внутренние стратегии и индивидуальные особенности мышления партнера по коммуникации. Частично эти процессы протекают на уровне сознания, но большей частью – не осознаются личностью.

Установка – готовность, предрасположенность субъекта, возникающая при предвосхищении им появления определенного объекта и обеспечивающая устойчивый целенаправленный характер протекания деятельности по отношению к данному объекту.

Формирование человека – процесс и результат развития человека под влиянием наследственности, обучения и воспитания.

Цель – осознанный образ предвосхищаемого и желаемого результата на достижение которого направлено действие человека.

Ценностные ориентации – 1) идеологические, политические, моральные, эстетические и другие основания оценок субъектом окружающей действительности и ориентации в ней; 2) способ дифференциации объектов индивидов по их значимости.

Эмоции – реакции человека на внешние и внутренние раздражители, имеющие ярко выраженную субъективную окраску, связанную с удовлетворением или неудовлетворением потребностей.

Эмоциональность – характеристика личности, проявляющаяся в частоте возникновения разнообразных эмоций и чувств.

Библиография

1. Бехтерев В. Гипноз. Внушение. Телепатия. – М.: Книжный Клуб Книгозавек; СПб.: Северо-Запад, 2011. – 416 с.
2. Бовин Б. Г. Основные виды деятельности и психологическая пригодность к службе в системе органов внутренних дел. Справочное пособие. Под редакцией: Бовина Б. Г., Мягких Н. И., Сафронова А. Д. Научно-исследовательский центр проблем медицинского обеспечения МВД России. Москва, 1997.
3. Борисов А. Ю. Роскошь человеческого общения. — М., 1998. – 283 с.
4. Бэндлер Р. Используйте свой мозг для изменения. – Воронеж, 2000. – 224 с.
5. Буданов А. В. Обучение сотрудников правоохранительных органов тактике и методам обеспечения личной безопасности (На опыте профессионального обучения сотрудников правоохранительных органов США и России): Учеб.-практ. пособие. – М.: МЦ ГУК МВД России, 1997.
6. Вилюнас В. К. Психологические механизмы мотивации человека. М., 1990.
7. Доценко Е. Л. Психология манипуляции. – М., 1997. – 399 с.
8. Калинин Ю. А. Основы психологии. Москва. Институт развития профессионального образования. 1999. – 29 с.
9. Катков А. И., Перешеина Н. В. Проблемы повышения психологической устойчивости сотрудников УИС в экстремальных ситуациях. – Киров: Кировский филиал Академии ФСИН России, 2010. – 40 с.
10. Кирпотин В. Ф. М. Достоевский. М. 1960.
11. Кожевников Т. С. Профессиональная деформация сотрудников ИУ и меры ее профилактики. Фондовая лекция. – Киров: Кировский филиал Академии ФСИН России, 2005 – 54 с.
12. Кожевников Т. С. Психология страха. Киров. 2012 – 40 с.
13. Колесникова Т. И. Психологический мир личности и его безопасность. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. – 176 с.
14. Литвак М. Е. Принцип сперматозоида / Учебное пособие. – Ростов н/Д: издательство «Феникс», 2003. – 512 с.
15. Микрюков В. Ю. Обеспечение безопасности жизнедеятельности. Кн. 1. Личная безопасность: Учеб. пособие. – М.: Высш. шк., 2004.– 479 с.: ил.
16. Ноздрачев А. Д. Физиология вегетативной нервной системы. Л., 1983.
17. Павлов И. П. Вестник РАН. 1999. Т. 69. № 1.
18. Павлов И. П. Полн. собр. трудов. Т. 2. М., 1946.
19. Профессиональная этика сотрудников правоохранительных органов. Учебное пособие / Под ред. Дубова Г. В. – М.: Щит, 2000. – 211 с.

20. Психотехнологии влияния / В. П. Шейнов. – М.: АСТ: Мн.: Харвест, 2005. – 448 с.
21. Пугач В. Н. Психологические аспекты ведения деловых переговоров: Учебно-методическое пособие. – Казань: Новое Знание. 1999. – 40 с.
22. Сенека Л. Нравственные письма к Луцилию. Кемерово, 1986.
23. Тарас А. Е. Боевая машина: Руководство по самозащите. Мн.: Харвест, 2004. – 592 с.
24. Тихоплав В. Ю., Тихоплав Т. С. Начало начал. – СПб.: ИГ «ВЕСЬ», 2005. – 288 с., ил.
25. Чернов А. И. Организация личной безопасности сотрудников органов внутренних дел: Учебное пособие. Домодедово: ВИПК МВД России, 2001. – 76 с.
26. Щербатых Ю. В., Ивлева Е. И. Психофизиологические и клинические аспекты страха, тревоги и фобий. Воронеж, 1998.

Знакомство с автором

Тимур Серафимович
Кожевников
с мая 2014 г. профессионально
занимается психологическим
консультированием.



- Психолог,
преподаватель психологии МГЮА,
юридической психологии МФЮА,
тренер-медиатор,
подполковник внутренней службы в отставке.

- Имеет два высших образования: педагогическое и юридическое.
Окончил Кировский государственный пединститут (1994),
и Академию управления МВД России (Москва, 1998).
- В 2012 г. в Приволжском центре медитации
прошёл курс специальной подготовки:
медиатор, тренер-медиатор,
методология подготовки и проведения тренингов,
психодиагностика, ведение переговоров,
психология поведения с целью оказания влияния.
- Прошёл профессиональную переподготовку
«Психологическое консультирование и психотерапия»
в Вятском социально-экономическом институте (2013).
- Итогом практической и преподавательской
правоохранительной деятельности стали исследования
по различным вопросам психологии,
на основании чего подготовлены учебные пособия, такие как:
 - Профессиональная деформация сотрудников исправительных
учреждений и меры её профилактики : (учеб.-метод. пособие).
Киров, 2007. 54 с.;
 - Психология оперативно-розыскной деятельности :
(учеб. пособие) / в соавт. с Е. И. Домрачевым. Киров, 2008. 88 с.;
 - Психологические основы разрешения конфликтов :
(фондовая лекция). Киров, 2011. 48 с.;

- Профессиональная деформация : (учеб.-метод. пособие). Киров, 2012. 47 с.;
- Психология страха : (учеб. пособие). Киров, 2012. 41 с.;
- Психологическая безопасность сотрудников правоохранительных органов : (учеб. пособие). Киров, 2013. 77 с.
- Тюремная субкультура : (учеб. пособие). Киров, 2013. 89 с.

– Направления деятельности:

помощь в самореализации;
нахождение предназначения;
повышение самооценки человека;
выход из состояния кризиса (депрессии);
преодоление страха, фобий (ревность и др.);
обучение взрослых (старше 14 лет) результативному взаимодействию с окружающими;
профессиональная помощь по изменению психологии зависимых от (алкогольной, никотиновой, пищевой и др.),
необходимая поддержка в семейных конфликтах.

– Контактная информация

тел.: 8-912-822-28-87

8(8332) 42-00-46

эл. почта: timurkirov@rambler.ru

сайт: <http://www.b17.ru/masters/kirov/>

Учебное издание

Кожевников Тимур Серафимович

**Психологическая
безопасность сотрудников
правоохранительных органов**

Учебное пособие

Редактор: Зверева Л. Н.

Технический редактор: Зверева Л. Н., Шилоносова Е. А.

Подписано в печать 29.06.2016

Формат 60×84/16

Бумага тип.

Усл. п. л. 4,4

Тираж 10 экз.

Кировский филиал Академии ФСИН России
610007, г. Киров, ул. Ленина 179в

Отпечатано в типографии КОУНБ им. А. И. Герцена.
610000, г. Киров, ул. Герцена, 50. Тел. (8332) 76-17-26.