

МИНИСТЕРСТВО ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

А К А Д Е М И Я

С.В.АСЯМОВ
Ю.С.ПУЛАТОВ

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ
ТРЕНИНГ СОТРУДНИКОВ
ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

У ч е б н о е п о с о б и е

Ташкент 2001

Асямов С.В., Пулатов Ю.С. Профессионально-психологический тренинг сотрудников органов внутренних дел: Учебное пособие. – Ташкент: Академия МВД Республики Узбекистан, 2000 г. – 141 с.

В пособии рассматриваются особенности профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел с позиции психологического анализа, содержание их психологической подготовки, раскрываются основные психологические закономерности по формированию познавательных, эмоционально-волевых и коммуникативных способностей сотрудников органов внутренних дел, определяются пути и способы их развития с помощью специально организованной системы тренировок.

Предназначено для слушателей вузов МВД, практических сотрудников органов внутренних дел и других правоохранительных органов.

Рецензенты:

заслуженный деятель науки Республики Узбекистан, доктор психологических наук, профессор **Давлетшин М.Г.**;
доктор психологических наук, профессор **Гайнутдинов Р.З.**;
кандидат юридических наук, доцент **Исмаилов И.**

ВВЕДЕНИЕ

Деятельность работников органов внутренних дел осуществляется в условиях, составным и важным аспектом которых объективно выступает психологическая реальность. Сотрудник не только должен быть правым, ему надо добиваться понимания людьми справедливости и гуманности его требований, повышения престижа норм права и собственной деятельности. Невозможно эффективно решать оперативно-служебные задачи, ограничиваясь их "чисто правовой" стороной, как нельзя сознание, мысли, чувства, поступки людей разделить между разными ведомствами. Игнорирование психологического аспекта либо его некомпетентный учет снижают эффективность действий сотрудника.

Умение разобраться во всей гамме психологических оттенков и зависимостей своей работы характеризуют уровень профессионального мастерства сотрудника органов внутренних дел. Однако подготовка сотрудника к преодолению психологических трудностей не стала еще повседневным явлением. Слабая профессионально-психологическая подготовка сотрудника выступала и выступает хронически болезненным изъяном его профессионального мастерства и деятельности. Когда сотрудник беспомощен в анализе и регулировании человеческих поступков и отношений (а на него давит груз ответственности за решение стоящей служебной задачи), он попадает в ситуацию, подталкивающую его к использованию силовых методов: домогательства, насилия, угроз и других незаконных мер. Отсутствие должной профессионально-психологической подготовленности - одна из важных причин человеческой глухоты и бесчувственности, неиссякаемый источник черствости, формализма, гипертрофированной властности, нарушений законности и серьезных профессиональных просчетов.

Есть еще два обстоятельства, активизирующих и обостряющих проблему улучшения профессионально-психологической подготовки сотрудников органов внутренних дел. С одной стороны, процессы построения независимого демократического государства, отказа от абсолютизации административно-командных методов и поворота к человеку, происходящие в нашей республике, повышают наряду с экономическими и роль

социально-психологических методов, особенно в деятельности работников государственных органов. Тот, кто не владеет этими методами и не может успешно вести правоприменительную деятельность в условиях построения правового государства, тот уже сегодня является отстающим от динамизма жизни общества. "Сама жизнь убедительно доказывает, что только образованное, просвещенное общество оценивает все преимущества демократического развития, и наоборот, малообразованные, невежественные люди предпочитают авторитаризм и тоталитарную систему"¹.

С другой стороны, обобщение передового опыта и уровень развития юридической психологии уже сегодня позволяет предупредить это отставание, качественно повысить уровень профессионализма в работе сотрудников органов внутренних дел путем повсеместного осуществления профессионально-психологической подготовки.

Сегодня ясно, что профессионально-психологическая подготовленность сотрудника - не просто желательная добавка к его мастерству, но обязательная составная часть профессионального мастерства. Профессиональное мастерство сотрудника органов внутренних дел, как человека искушенного в юридических делах, органически включающих в себя человека и его психологию, складывается не только из специальной юридической обученности, но и профессионально-психологической подготовленности. Если у него нет такой подготовленности, нет и подлинного мастерства.

В этой связи очень важно, чтобы сотрудники могли овладеть методами, которые позволяют развить необходимые профессионально важные качества, обеспечивающие эффективность их профессиональной деятельности, обучиться психологическим приемам, повышающим надежность их деятельности, позволяющим грамотно работать с людьми. Поэтому большой интерес представляет организация профессионально-психологического тренинга сотрудников органов внутренних дел - весьма перспективного направления профессионально-психологической подготовки.

¹ Каримов И.А. Узбекистан на пороге XXI века: угрозы безопасности, условия и гарантии прогресса. - Т., 1997. - С.143.

Глава I

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ И ЕГО РОЛЬ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

1. Психологические особенности деятельности сотрудников органов внутренних дел

Любая профессиональная деятельность предъявляет к человеку определенные требования и накладывает своеобразный отпечаток на его личность и весь образ жизни. И для того, чтобы определить, какими личностными качествами, обуславливающими эффективность профессиональной деятельности должен обладать сотрудник органов внутренних дел, необходимо подвергнуть психологическому анализу саму эту деятельность, выявить ее специфические особенности, раскрыть ее структуру. Выяснение закономерностей профессиональной деятельности позволяет не только изучить ее, но и разработать систему организационных мероприятий, направленных на ее совершенствование.

Психологические особенности деятельности сотрудников органов внутренних дел в настоящее время довольно подробно исследованы в юридической психологии. При этом разработка данной проблемы шла как в плане психологического анализа структуры профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел, так и в плане психологической характеристики присущего ей комплекса психологических особенностей.

По мнению авторов, проводивших эти исследования (Васильев В.Л., Дулов А.В., Коновалова В.Е., Ратинов А.Р., Столяренко А.М. и др.), деятельность сотрудника органов внутренних дел характеризуется следующими специфическими психологическими особенностями.

Во-первых, это *правовая регламентация деятельности сотрудников органов внутренних дел* - одна из наиболее специфических особенностей профессиональной деятельности в органах внутренних дел. Деятельность сотрудников строго регламентирована правовыми нормами (законодательными актами, нормативными документами МВД и т.п.). Эта особенность отличает работу сотрудников органов внутренних дел от многочисленных

отраслей человеческой практики, где выполнение работ определяется общими планами или инструкциями и создает широкую возможность для свободного осуществления своих личных представлений о наиболее эффективной организации труда. Правовая регламентация подчиняет деятельность сотрудника порядку, строго установленному нормами закона. Неисполнение или ненадлежащее исполнение сотрудником своих служебных обязанностей всегда является нарушением того или иного закона. Все это в конечном итоге порождает повышенную ответственность сотрудника за свои решения и действия.

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

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

Важной психологической особенностью профессиональной деятельности сотрудников является *постоянное противоборство и противодействие заинтересованных лиц*. Это придает

деятельности сотрудника по раскрытию, расследованию и предупреждению преступлений характер борьбы, принимающей иногда очень острые формы. Необходимость преодоления опасных ситуаций, устранение препятствий, которые специально создаются на пути сотрудника, вызывают у него различные эмоциональные реакции, требует постоянного волевого напряжения и активной умственной деятельности. В условиях активного сопротивления возникает необходимость постоянной сложной интеллектуальной работы, зашифровки своих целей, маскировки действительных социальных ролей.

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

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

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

С другой стороны, дефицит времени проявляется в необходимости соблюдения процессуальных и других сроков, которые отводятся на расследование уголовного дела, рассмотрение

заявлений граждан и пр. Сотрудник постоянно находится из-за этого в напряженном состоянии. То, что в других видах деятельности свойственно лишь "аварийным ситуациям", является обычным в работе сотрудника органов внутренних дел.

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

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

В профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел можно выделить следующие основные элементы: *познавательную деятельность, конструктивную, организаторскую и коммуникативную*¹. Разумеется, в реальной деятельности сотрудников каждый из этих структурных компонентов не встречается в чистом виде: все они функционируют в органическом единстве.

Познавательная деятельность. Трудно переоценить ее значение для всей деятельности сотрудника. Без осуществления познавательной деятельности невозможно достичь ни одной цели борьбы с преступностью, без познания не может реализовываться ни деятельность в целом, ни один из указанных выше ее компонентов. Только в результате процесса познания появляет-

¹ *Котов Д.П., Шиханцов Г.Г.* Психология следователя. - Воронеж, 1997.

ся возможность целенаправленного осуществления других действий сотрудника.

Чтобы решать задачи борьбы с преступностью, познавательная деятельность сотрудника должна обеспечить установление фактов, обстоятельств, причинных зависимостей, относящихся как к событиям настоящего, прошлого, так и будущего времени. Например, на сборе, анализе, обобщении информации по выявлению лиц, представляющих оперативный интерес, и предвосхищении их незаконных действий в будущем зиждется вся работа по предотвращению преступлений, а также работа по раскрытию совершенных преступлений.

Учитывая сложность, многоплановость, разнообразие задач, решаемых сотрудником, недостаточность, а зачастую противоречивость их условий, изменчивость исходных данных, наличие элементов внезапности и т.п., можно с полным основанием отнести познавательную деятельность сотрудника к разряду творческих, а основной формой обеспечения познания в ней назвать практическое творческое мышление.

Конструктивная деятельность. Под ней понимается мыслительная деятельность, направленная на планирование действий по раскрытию, расследованию, предупреждению преступлений, розыску скрывшихся преступников и т.д. Если при реализации познавательной деятельности мышление стремится, в основном, дать ответ на вопросы, что еще неизвестно, что нужно дополнительно обнаружить, найти для решения конкретной задачи, то в конструктивной деятельности осуществляется планирование самих этапов познавательной деятельности, т.е. в ней дается ответ на вопрос, в какой последовательности мы будем искать неизвестное. Иными словами, поисковая и конструктивная деятельности сотрудника есть две стороны единого процесса мышления, характеризующие разные его этапы.

Организаторская деятельность. Она имеет своей целью обеспечение оптимальных условий для осуществления всех остальных видов профессиональной деятельности сотрудника. Ее содержанием является управление процессами раскрытия, расследования, предупреждения преступлений, что проявляется в оперативном руководстве, учете и контроле, поддержании взаимодействия между участниками этих процессов. Она состоит как из передачи и обмена информацией, так и организа-

ции действий других лиц, которые должны по роду своих обязанностей выполнять указания сотрудника.

Коммуникативная деятельность. Как отмечалось выше, профессиональная деятельность сотрудника отличается широкой коммуникативностью. Его коммуникативная деятельность заключается в получении необходимой информации посредством общения, т.е. непосредственного речевого контакта с окружающими в целях решения практических оперативно-служебных задач. Чтобы оказывать влияние на людей в процессе общения, в личности сотрудника должны гармонически сочетаться достаточно высокий интеллект и эрудиция с сильной волей, а также комплекс личных свойств, определяющих его человеческую привлекательность.

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

В первую очередь к ним относят:

- профессионально-психологическую ориентированность его личности;
- психологическую устойчивость;
- развитые волевые качества: умение владеть собой в сложных ситуациях, смелость, мужество, разумную склонность к риску;
- хорошо развитые коммуникативные качества: умение быстро устанавливать контакт с различными категориями людей, устанавливать и поддерживать доверительные отношения;
- способность оказывать психологическое воздействие на людей при решении различного рода оперативно-служебных задач;
- ролевые умения, способность к перевоплощению;
- развитые профессионально-значимые познавательные качества: профессиональную наблюдательность и внимательность, профессионально развитую память, творческое воображение;

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

- быстроту реакции, умение ориентироваться в сложной обстановке.

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

2. Психологическая подготовка сотрудников органов внутренних дел

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

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

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

Основные задачи психологической подготовки заключаются в том, чтобы:

- повысить психологическую устойчивость сотрудников органов внутренних дел к действию стресс-факторов и их сочетаний, типичных для органов внутренних дел;

- развить у сотрудников психологические качества, сформировать особые характеристики навыков и умений, способствующих высокоэффективному выполнению всех профессиональных действий в любых сложных и опасных условиях оперативно-служебной деятельности.

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

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

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

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

- *психологической устойчивости* (выражается в способности сотрудника действовать спокойно и уверенно в психологи-

чески сложных, эмоционально напряженных, опасных и ответственных ситуациях оперативно-служебной деятельности).

Психологическая подготовленность существенно повышает профессиональное мастерство сотрудника. Научные данные и имеющийся положительный опыт указывают на необходимость введения специальных задач, форм и методов целенаправленного повышения психологической подготовленности в системе профессионального обучения. Психологическая подготовка ныне - важный вид профессиональной подготовки в органах внутренних дел. "...Качество личного состава... определяется степенью его профессионализма, морально-психологическим уровнем, физической подготовленностью и дисциплинированностью"¹.

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

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

К содержанию психологической подготовки сотрудников можно отнести следующее:

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

¹ Каримов И.А. Узбекистан на пороге XXI века: угрозы безопасности, условия и гарантии прогресса. - Т., 1997., с.157.

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

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

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

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

Формирование и развитие профессионально значимых познавательных качеств. Эти качества обеспечивают эффективность познавательной деятельности сотрудников. К ним относят профессиональную чувствительность, восприятие, наблюдательность, память, мышление, воображение. Специальные упражнения и тренировки по развитию этих качеств предпола-

гают овладение сотрудниками основными приемами и знаниями определенных правил повышения эффективности запоминания, сохранения и воспроизведения профессионально значимой информации, развития логического мышления и творческого воображения. Проведенные исследования (Столяренко А.М., Волков А.А., Сапарин О.Е., наши собственные) показывают, что целеустремленное развитие перечисленных качеств с помощью практических занятий и специальных тренировок позволяет улучшить показатели их развития в 2-3 раза.

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

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

Совершенствование умений применять психолого-педагогические приемы воздействия в сложных, конфликт-

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

Формирование психологической устойчивости умения владеть собой в напряженных ситуациях оперативно-служебной деятельности. В повседневной практической работе сотрудники подвергаются воздействию многих неблагоприятных психологических обстоятельств, которые могут влиять на качество выполнения профессиональных действий. И психологическая устойчивость рассматривается как один из важнейших показателей психологической подготовленности, которая проявляется в способности сотрудников не поддаваться воздействию негативных обстоятельств. Здесь важно формирование знаний и умений предвидеть эти трудности при решении оперативно-служебных задач. Формирование психологической устойчивости способствует натренированности сотрудников в безукоризненном выполнении профессиональных действий в условиях максимальных психологических трудностей, что может достигаться путем моделирования напряженности в процессе тренировок и практических занятий.

Развитие положительных эмоционально-волевых качеств личности, обучение сотрудников приемам саморегуляции и самоуправления. Формирование психологической устойчивости и умения владеть собой в напряженных ситуациях предполагает выработку у сотрудников определенных эмоционально-волевых качеств личности, таких как ответственность, стойкость к неудачам, склонность и устойчивость к риску, самообладание, выдержка и т.д. Сотрудник должен владеть приема-

ми самоконтроля поведения, управлять своим поведением и эмоциями. В процессе занятий и тренировок сотрудники должны овладеть приемами саморегуляции, снятия нервного напряжения, активизации внутренних ресурсов на выполнение поставленной задачи.

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

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

3. Методы профессионально-психологического тренинга сотрудников органов внутренних дел и принципы его организации

Центральным звеном, стержнем, определяющим специфику психологической подготовки сотрудников, являются методы ее проведения. Здесь имеются в виду приемы, с помощью которых развивается и достигается необходимый уровень психологиче-

ской подготовленности, позволяющий эффективно выполнять оперативно - служебные задачи. В последнее время все большее значение в организации психологической подготовки приобретает использование профессионально-психологического тренинга сотрудников органов внутренних дел. Профессионально-психологический тренинг представляет собой *систему целенаправленных тренировок и упражнений, позволяющих эффективно развивать профессионально значимые качества личности сотрудника*. Данный тренинг предполагает также овладение сотрудником системой соответствующих психологических приемов, повышающих эффективность его профессиональной деятельности.

Для проведения психологической подготовки используются следующие основные *методы профессионально-психологического тренинга*:

- тренинг познавательных качеств;
- коммуникативный тренинг;
- ролевой тренинг;
- психорегулирующие тренировки;
- психотехнические игры.

Методы профессионально-психологического тренинга позволяют эффективно формировать и развивать необходимые для оперативных работников качества, навыки и умения.

К *тренингу познавательных качеств* относят тренинги по развитию профессиональной памяти, профессиональной наблюдательности и накоплению опыта профессиональных восприятий, тренировки по развитию профессиональной чувствительности.

Коммуникативный тренинг заключается в овладении навыками установления психологического контакта и доверительных отношений, осуществления психологического воздействия на лиц, представляющих оперативный интерес.

В процессе решения оперативно-служебных задач сотрудникам приходится выполнять различные роли. Умение перевоплощаться, маскировать и мотивировать свое поведение - необходимые компоненты профессионального мастерства сотрудников органов внутренних дел и здесь большое значение играет *ролевой тренинг* для выработки соответствующих качеств. Навыки ролевого поведения развиваются путем осуществления

ролевой гимнастики - специальных упражнений в придании речи и неречевым средствам внешне выраженных признаков, соответствующих заданной роли, в развитии способности к импровизации при применении этих средств.

Для овладения навыками саморегуляции эмоционально-волевых процессов используются *психорегулирующие тренировки*. Эти тренировки направлены на овладение навыками использования простейших методов саморегуляции, позволяющих регулировать эмоциональные состояния личности, снимать излишнее напряжение, создавать определенный положительный настрой в деятельности сотрудника. В эту же группу относят и аутогенную тренировку, овладение приемами волевой саморегуляции.

Психотехнические игры - эффективный метод психологической подготовки сотрудников, применяемый для формирования определенных качеств средствами игрового поведения. Психотехнические игры предусматривают выполнение определенных ролей, взаимных действий, на основе которых складываются ситуации, психологически близкие к практическим, имевшим место в действительности.

К методам психологической подготовки относят и психологическое *моделирование условий и трудностей оперативно-служебной деятельности* - это комплекс приемов, способов и средств, позволяющих создать внешние и внутренние (психологические) условия, близкие к реальным условиям оперативно-служебной деятельности.

Среди методов психологической подготовки можно выделить и *метод психологического анализа и решения практических задач*, достоинством которого является реальная проверка уровня профессионально-психологической подготовленности сотрудников. Решение практических ситуаций позволяет сотрудникам применять полученные практические знания, навыки и умения в оперативно-служебной деятельности.

Сложность и ответственность задач, а также содержания и путей осуществления профессионально-психологического тренинга определяет высокие требования к организации и методике его проведения.

При осуществлении профессионально-психологического тренинга необходимо руководствоваться определенными **прин-**

ципами его организации. В качестве общих принципов выступают:

- научная обоснованность и целесообразность тренинга;
- профессиональная направленность тренинга;
- систематичность и последовательность в его проведении;
- сознательность и активность обучаемых;
- доступность подготовки.

Научная обоснованность и целесообразность применяемого комплекса средств и методов профессионально-психологического тренинга определяется необходимостью глубоко и тонко разбираться в его психологических тонкостях и следовать рекомендациям юридической психологии и педагогики.

Профессиональная направленность тренинга выражается в максимальной конкретизации задач и содержания подготовки, исходя из особенностей профессиональной деятельности сотрудников и испытываемых ими психологических трудностей. Необходимо выбирать также с учетом этого учебные задания, методы, объекты, имитировать условия и действия.

Систематичность и последовательность в проведении профессионально-психологического тренинга заключается в строгой логической связи прохождения психологической подготовки, когда новые знания, навыки и умения приобретаются на основе предыдущих, а предыдущие требуют дальнейшего развития. Необходимо идти от простого к сложному, от отработанного - к неотработанному, создавать высокие, но всегда посильные трудности с полным учетом реальной обученности тренирующегося и тех результатов, которые были достигнуты на предыдущем занятии. Желательно, чтобы на данном занятии трудность заданий (задачи, темпа, условий и пр.) чуть-чуть превышала предшествующую. Если же тренирующийся, несмотря на старание, не справляется вообще с заданием, трудность следует уменьшить.

Трудности во время тренировок мобилизуют возможности обучаемых, процесс обучения ускоряется, растут и результаты. Когда же задания просты, легко выполнимы, то интерес к занятиям падает, темпы обучения замедляются.

Принцип **сознательности и активности обучаемых** заключается в обеспечении сознательной работы сотрудников по

самоусовершенствованию, активизации их познавательной деятельности, формировании устойчивых интересов к занятиям по психологической подготовке. Необходимо, чтобы тренирующийся отчетливо понимал, что и в какой последовательности делать. При этом повышаются темпы и уровень овладения действием, и эффективность выполнения на практике.

Принцип *доступности подготовки* требует так организовать и проводить психологическую подготовку, чтобы сотрудники могли сознательно усвоить необходимые знания и требуемые навыки и умения при определенном напряжении своих умственных и физических сил.

Одним из важных условий эффективной организации профессионально-психологического тренинга является знание сотрудников своих собственных резервов, уровня развития профессионально значимых качеств личности. Это позволяет ему правильно определять программу подготовки, концентрировать свои усилия в нужном направлении. Существенную помощь здесь сотруднику может оказать использование определенных простых психодиагностических методик, которые предоставляют ему возможность лучше познать свои психологические возможности. В приложении № 1 к пособию представлен ряд таких психодиагностических методик, которые может использовать любой сотрудник.

Глава II **ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ** **ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ СОТРУДНИКОВ** **ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

1. Особенности познавательной сферы личности **сотрудников органов внутренних дел**

Элементы познания - составная часть любой деятельности человека, важнейший компонент его сознания. Это проявляется в изучении свойств объектов, закономерностей их развития, связей и отношений между предметами и явлениями внешнего мира.

Познание начинается с восприятия объективного мира при помощи органов чувств. Однако познавательная деятельность не может завершиться только чувственным восприятием окружающей действительности. Она всегда включает в себя многообразную мыслительную деятельность, позволяющую проникнуть в сущность явлений, вскрыть объективные взаимосвязи между объектами и явлениями, установить причинно-следственные отношения. Результаты познания используются и проверяются в практической деятельности.

В ходе познавательной деятельности всегда решаются мыслительные задачи, разные по своему классу, объему и т.д. В тех случаях, когда известен способ их решения - эти задачи просты. Сложной является задача, где отсутствуют достаточные исходные данные и неизвестен способ решения, его еще надо найти. В познавательной деятельности при раскрытии и расследовании преступлений приходится сталкиваться с задачами и того и другого вида. Это предопределяет широкий диапазон мыслительных операций, способов и приемов, которые необходимы для их решения. Однако познавательная деятельность не исчерпывается проведением мыслительных операций. Она включает в себя осуществление действий с объектами познания, изменение условий их существования и т.д.

Познание может рассматриваться как процесс получения и переработки информации о событии, предмете, явлении. В результате формируется мысленная модель события или явления. В правоохранительной деятельности это имеет первостепенное значение, ибо опосредуется особенностью основного объекта познания - преступления.

Сотрудник, как правило, не наблюдает непосредственно событие преступления. В ходе расследования он восстанавливает его в сознании по отдельным штрихам, свидетельским показаниям, вещественным доказательствам, результатам следственных и оперативных действий. В итоге - формируется мысленная информационная модель события, которая затем переходит в концептуальную (версия). Такие модели обладают большой динамичностью.

На эффективность познавательной деятельности сотрудников оказывают влияние ряд факторов:

- наличие четкой цели в осуществлении познания;

- наличие достаточной психической активности, что обеспечивается интересом к данной деятельности, соответствующими мотивами и т.п.;

- наличие достаточного опыта, знаний, навыков и умений, обеспечивающих результативность профессиональной деятельности;

- исправность каналов получения информации, в первую очередь обеспечивающих восприятие необходимых фактов;

- наличие соответствующего эмоционального состояния, например, положительного эмоционального настроя.

В психологической структуре различных профессий познавательная деятельность может иметь различное содержание. Это зависит от целей, объектов, условий и способов, которые и определяют специфику познавательной деятельности. Специфическими особенностями характеризуется познание и в правоохранительной деятельности. К ним можно отнести следующие.

Во-первых, *познание в правоохранительной деятельности не является самоцелью*, а есть средство обеспечения других видов деятельности.

Во-вторых, *деятельность по расследованию преступления начинается после его совершения*. Из этого следует, что в данном виде познавательной деятельности сравнительно незначительное место занимает непосредственное познание. Основная же масса фактов познается опосредованно - через показания других лиц (потерпевших, свидетелей).

В-третьих, *познание направлено как на настоящее, так и на будущее*, хотя целью является построение мысленной модели прошедшего преступного события.

В-четвертых, *исключительно большой поток информации предполагает ее селекцию*, т.е. отбор той, которая имеет непосредственное отношение к данному преступлению.

В-пятых, *поступление информации характеризуется динамичностью*. Сведения о преступном событии постоянно изменяются и дополняются. Нередко информация не может быть получена заново или противоречит уже имеющимся сведениям, что предполагает ее строгую фиксацию.

Ну и наконец - *наличие процессуальной регламентации*. Само познание в деятельности органов внутренних дел облечено в определенную процессуальную форму, которая обусловлена

целями правоохранительной деятельности: установлением объективной истины по делу, виновных, исключением субъективизма и т.д.

Все это вызывает необходимость развития у сотрудников комплекса профессионально важных познавательных качеств личности, которые обеспечивают результативность познания. В этой связи большое значение приобретает специальный тренинг познавательных качеств сотрудников органов внутренних дел, в процессе которого эти качества получают свое развитие.

2. Тренинг памяти

При осуществлении профессиональной деятельности сотрудникам органов внутренних дел приходится постоянно оперировать различной информацией: сведениями, сообщениями, сводками, ориентировками и т.п., поэтому память сотрудника подвержена большим нагрузкам. Тот, кто не обладает ею вряд ли сможет эффективно выполнять свои служебные обязанности, вот почему развитие профессиональной памяти - важное направление психологической подготовки сотрудников.

Что же понимается в психологии под памятью? Принято определять память как *процесс запоминания, сохранения и последующего воспроизведения индивидом его опыта*¹. Запоминание предполагает первоначальное восприятие органами чувств и затем загрузку информации в память. Сохранение обеспечивается повторением, уменьшающим вероятность забывания. Воспроизведение означает извлечение информации из памяти в виде узнавания или воспоминания. Схематично этот процесс можно изобразить следующим образом:

¹ Общая психология /Под ред. А.В.Петровского. - М., 1986. – с. 291.

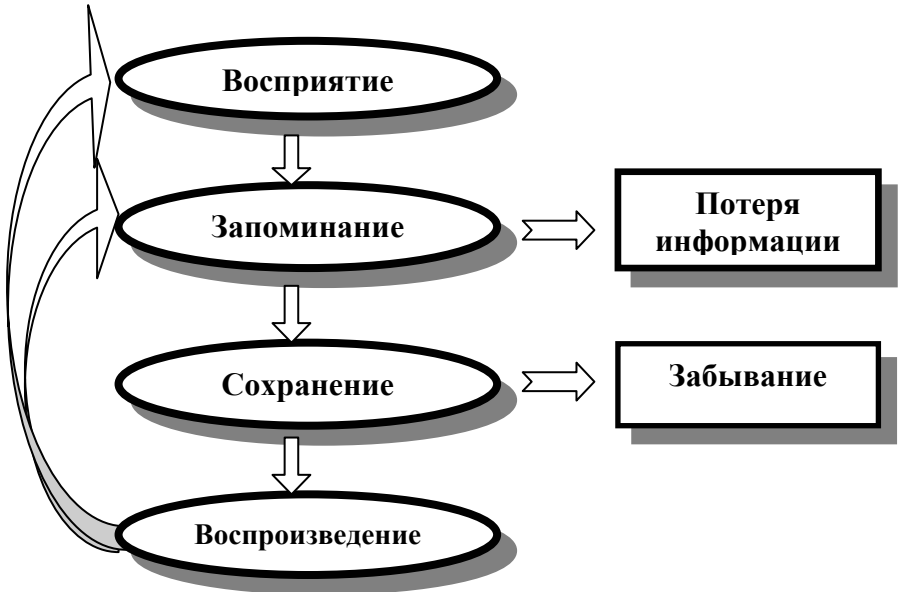


Рис.1. Структура процесса памяти.

Каждый этап важен для функционирования памяти в целом. И на каждом возможно применение специальных методов оптимизации работы памяти.

На этапе *восприятия* важно обеспечить, в первую очередь, эффективную работу внимания. Если мы воспринимаем информацию невнимательно, рассеяно, то затрудняем собственно запоминание.

Запоминание - самый интересный этап. Здесь возможно применение максимального (по сравнению с другими этапами) количества различных методов и приемов.

Длительное *сохранение* информации в памяти обеспечивается не только активным концентрированным восприятием и эффективным запоминанием, но и рационально организованным повторением.

Чтобы застраховать себя от невозполнимой потери информации, нужно знать и закономерности *забывания*. Нередко мы

сами провоцируем себя на быстрое забывание, а потом виним в этом свою память.

И последний этап - *воспроизведение*. Здесь нужно знать специальные методы, позволяющие быстро найти в хранилище памяти необходимые данные. Ведь этим часто и определяется эффективность работы всей памяти: можно прочно запомнить и сохранить информацию, но в нужный момент не суметь извлечь ее на поверхность.

При организации деятельности процессов памяти необходимо всегда помнить об основных закономерностях, влияющих на успешность памяти.

Во-первых, *чем более значима информация для жизнедеятельности человека, тем более прочно она запоминается и легче воспроизводится*. Потому запоминая какую-нибудь информацию, необходимо постоянно подчеркивать для себя ее важность, например, для достижения целей профессиональной деятельности.

Во-вторых, *чем более полно информация включена в деятельность человека, тем прочнее она запоминается*. Важно не просто накапливать какие-либо знания, но как можно шире их использовать в своей практической деятельности.

В-третьих, *чем глубже осмысление запоминаемой информации, тем лучше она сохраняется в памяти*. Пользоваться этой закономерностью - значит максимально приблизить процесс запоминания к процессу мышления. Осмысленное запоминание основывается на логических связях, отражающих наиболее важные и существенные стороны и отношения объектов.

В-четвертых, *информация, вызывающая интерес или любопытство, запоминается легко*. Связать усваиваемое нами с тем, что интересует нас, вызвать интерес к тому, что запоминается, активно заинтересоваться им - такова одна из основных предпосылок успешного запоминания.

В-пятых, *важную роль в успешности запоминания играют готовность к восприятию определенной информации и установка на прочность запоминания*. Они оказывают значительное влияние как на сам процесс запоминания, так и предвосхищают его результаты и облегчают воспроизведение.

В-шестых, *представления, возникающие одновременно, при воспоминании вызывают друг друга*. Пользоваться этой зако-

номерностью значит научиться использовать естественные ассоциации при запоминании и воспроизведении, а также конструировать облегчающие работу памяти искусственные ассоциативные связи. На действии этой закономерности опираются многие мнемотехнические системы.

Одна и та же информация может быть запомнена по-разному. Различают следующие основные способы запоминания: *рациональный* (логический, смысловой), *механический* и *мнемотехнический*.

Рациональный - основной способ запоминания. Насколько эффективно мы можем его использовать, определяется возможность нашего интеллекта в целом. Этот способ основан на установлении смысловых, логических связей внутри запоминаемого материала, а также между ним и накопленными знаниями. Смысловые связи, на которых основано рациональное заучивание, характеризуются большей прочностью, чем механически возникающие связи. Одним из важнейших приемов рационального запоминания является прежде всего смысловая группировка материала, т.е. группировка его по смыслу. Так, следовательно, запоминая информацию, содержащуюся в материалах уголовного дела, мысленно разбивает ее на определенные группы, объединенные между собой общим смысловым стержнем. Со смысловой группировкой тесно связан другой процесс - выделение смысловых опорных пунктов. Он заключается в том, что каждую выделенную группу необходимо замещать тем, что как бы заключает в себя ее содержание в сжатом, сокращенном, "свернутом" виде, выражает самую "суть" ее и является поэтому опорой запоминания. В данном случае это могут быть краткие тезисы, резюмирующие содержание каждой выделенной группы, а иногда и отдельные слова (имена, названия) или отдельные выражения. Оба приема представляют собой, вместе взятые, мысленное составление плана материала, понимание структуры материала в целом, логической последовательности его частей. Только упорядочив все, что надо запомнить, осознав структуру материала, поняв не только каждую его часть в отдельности, но и связь между частями его как целого, мы сможем добиться успешного запоминания.

Пользуясь этим способом, мы применяем логическую память. Тренировать ее - значит тренировать интеллект, углублять и расширять свои знания.

Механический способ - тот, который мы называем "зубрежкой". Его основой является простое повторение того, что запоминается, многократное восприятие его, не сопровождаемое осмысливанием его содержания. Так запоминаются, например, многие номера телефонов, которые мы сохраняем в памяти, часто не осмысливая соотношений между отдельными числами, входящими в их состав. Механическое заучивание опирается также, как и всякое запоминание, на возникновение связей, образующихся между тем, что заучивается нами. Существенным для связей, образующихся при механическом запоминании, является то, что они обычно возникают благодаря многократному повторению того, что происходит одновременно или следует друг за другом во времени. Такого рода связи носят название ассоциаций по смежности. Именно они и являются основой механического заучивания.

Механическая память - это элементарная основа более высоких видов памяти. Без нее мы не можем обойтись. И эффективность этого способа заучивания можно повысить за счет его рациональной организации. Большое значение здесь играют процессы нашей воли и внимания.

Мнемотехнический способ запоминания - самый интересный и наиболее тренируемый. Это способ опосредованного запоминания в основном несмысловой информации. С его помощью можно заметно усилить рациональный способ запоминания смысловой информации и неизмеримо повысить эффективность механического запоминания несмыслового материала. Этот способ заключается в том, что запоминаемый материал по определенным правилам переводится в другую знаковую систему, в иные образы, в нем выделяются не имеющие смыслового содержания ассоциативные и структурные связи, которые запоминаются лучше. Мнемотехника - сильное вспомогательное средство при запоминании. Но она ни в коем случае не заменяет другие способы запоминания, а лишь дополняет их в необходимых случаях.

Как уже отмечалось, сотрудник органов внутренних дел должен обладать развитой профессиональной памятью, под ко-

торой следует понимать его способность быстро, полно и точно запоминать, надежно сохранять, своевременно и правильно (без ошибок) воспроизводить, извлекать из памяти необходимые сведения, данные, информацию о профессионально значимых явлениях, объектах и событиях, важных для решения оперативно-служебных задач. *"Профессионально развитая память - качество, характеризующееся особенностями запоминания, сохранения и последующего воспроизведения работником всего ранее воспринятого, сделанного, пережитого, имеющего отношение к оперативно-служебной деятельности и нужного для ее успешного осуществления"*¹.

Целеустремленное развитие профессиональной памяти сотрудника предполагает проведение тренировок:

- по запоминанию и узнаванию лиц людей, их внешнего облика, примет и особенностей поведения;
- по запоминанию и сохранению в памяти словесной информации, отражающей особенности решения задач при выполнении служебных обязанностей (ориентировки, содержание инструктажа и др.);
- по запоминанию и узнаванию номеров, примет автомашин, находящихся в розыске;
- по запоминанию и узнаванию предметов похищенного имущества и их примет;
- по запоминанию и сохранению в памяти планов, схем местности, маршрутов движения и пр.

При этом развитию профессиональной памяти способствует использование сотрудниками органов внутренних дел ряда психологических приемов:

- запоминания;
- сохранения;
- воспроизведения профессионально значимой информации.

Для повышения *эффективности запоминания* профессионально значимой информации полезно использовать следующие психологические приемы:

¹ *Столяренко А.М.* Психологическая подготовка личного состава органов внутренних дел. - М., 1987. - С. 20.

1. **Установка на запоминание.** Всякий раз сталкиваясь с профессионально значимой информацией сотруднику полезно говорить себе: "Это нужно запомнить!".

2. **Заучивание.** Объемную, сложную для запоминания информацию следует "про себя" или мысленно повторить, добившись ее точного запечатления в памяти.

3. **Осмысление.** Любая информация запоминается лучше, если она осмыслена. Вскрыть смысловые связи в запоминаемой информации помогает постановка вопросов "Почему?", "Зачем?" и пр.

4. **Поиск закономерностей.** Это облегчает запоминание цифровой информации, например, номеров автомашин и телефонов. Так, например, номер телефона 28-37-46 легче запомнится, если отметить, что цифры в каждой паре в сумме составляют десять, причем первые из них возрастают на единицу, начиная от двойки, а вторые уменьшаются на единицу, начиная от восьмерки. Прием этот заключается в том, чтобы находить в запоминаемом какие-либо закономерности: смысловые, цифровые и т.п.

5. **Использование аналогий, сходства.** Новая информация всегда легче запоминается, если она сопоставляется с уже известной информацией. Нужно найти, на что похож объект. Так, запоминая приметы разыскиваемого лица полезно спросить себя: "На кого он похож?". Запоминая приметы угнанного автомобиля полезно отметить, что он похож, например, на автомобиль вашего соседа и т.д.

6. **Образное представление.** Словесную информацию гораздо легче запомнить, если подключить к этому воображение. Приметы похищенных вещей или разыскиваемого преступника гораздо легче запомнить, если попытаться наглядно их представить, воссоздать в своем воображении.

7. **Мысленное проговаривание.** Фотография разыскиваемого лица прочнее и точнее запечатлется в памяти, если при запоминании сотрудник мысленно, во внутренней речи "проговаривает", отметит отдельные черты лица. Например, нос прямой, тонкий; глаза - широко расставлены, взгляд - тяжелый, угрюмое выражение лица и т.д.

8. **Моделирование.** Этот прием особенно хорош, если материал не упорядочен и содержит много разнообразных сведений.

С помощью логических связей разрозненные факты соединяются в единую систему. Она и послужит моделью для запоминания. Например, следовательно приходится запоминать обстановку места происшествия, показания очевидцев и т.д. Если с помощью выдвижения следственной версии реконструировать прошедшее событие, смоделировать его, то это, кроме всего прочего, позволит лучше запомнить нужную информацию.

Профессионально значимая информация лучше *сохранится* в памяти, если сотрудник использует следующие приемы:

1. **Активизация памяти через прогнозирование последствий.** Представляем, что будет, если мы не сохраним в памяти нужную информацию (или, наоборот, если сохраним). В первом случае следует намеренно сгустить краски, во втором - все рисуем в розовых тонах. Напуганные или обнадеженные, мы вернее сохраним в памяти то, что нам нужно. При этом надо выяснить, какой именно итог - мрачный или радостный, производит на вас наибольшее впечатление.

2. **Повторение.** Следует знать, что забывание происходит наиболее интенсивно в первые шесть часов после запоминания. Поэтому если информацию требуется запечатлеть надолго, то ее целесообразно повторять с определенными интервалами через 15-20 минут, затем через 8-9 часов и через 24 часа.

3. **Систематизация.** Увязывание ранее запомненной информации с вновь запоминаемой позволяет более надежно сохранить их в памяти. Нужно найти в своей памяти "крючок", на который можно "повесить" свежую информацию, чтобы она стала звеном в цепи уже имеющихся знаний. Иначе говоря, надо чем-то связать новые сведения с уже имеющимися по смыслу, созвучию, внешнему виду и т.д.

4. **Запоминание через забывание.** Наша память обладает одним странным свойством: желая забыть что-то, мы концентрируем на этом свое внимание и в результате этого запоминаем. Можно поставить небольшой эксперимент. Постарайтесь мысленно представить образ белой обезьяны... Представили? А теперь попробуйте выбросить это из головы. Чем больше вы будете стараться не думать об этом, тем сильнее этот образ будет вас преследовать.

Преодолению трудностей по *воспроизведению*, извлечению из памяти профессионально значимой информации помогает применение следующих приемов:

1. **Физическое воспроизведение обстановки.** Нужно оказаться "на том же самом месте", расставить, например в нужном порядке предметы обстановки. Опора на зрительные впечатления позволит легче вспомнить то, что необходимо. Иногда бывает достаточно развернуть в нужную сторону свое кресло, чтобы помочь себе вспомнить нужную информацию.

2. **Мысленное воспроизведение обстановки.** Не всегда можно физически оказаться в той же обстановке, физически воспроизвести ее, но всегда можно мысленно представить, восстановить по отдельным частям в памяти всю ситуацию, а с помощью этого вспомнить и необходимую информацию.

3. **Перебор ситуаций.** Положим, вы встретили человека, лицо которого показалось знакомым. Кто он? Не помните... Тогда представьте, где бы вы могли его видеть: в отделе, во дворе вашего дома, в транспорте и т.д. При переборе различных ситуаций могут всплыть и сведения об интересующем вас лице.

4. **Мысленное воспроизведение последовательности событий (перебор цепи).** Восстановление в памяти всей последовательности событий помогает восстановить утерянное звено в цепочке. Последовательно перебирайте звенья воображаемой цепи, в которой должно храниться искомое. Обнаружив в цепи пропуск, перескочите его, пройдите вперед, а затем возвращайтесь назад. Если звено не восстановится, не напрягайте слишком долго память - это вряд ли поможет. Попробуйте переключиться на прием расслабления.

5. **Расслабление.** Если вам не удастся быстро, скажем в течение трех минут, вспомнить что-либо, расслабьте на несколько минут мускулы и постарайтесь ни о чем не думать. После этого обычно приходит нужная мысль. Релаксация (расслабление) помогает практически всем.

3. Тренинг внимания и наблюдательности

Наблюдение играет важную роль в осуществлении профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел.

Оно позволяет выявлять преступную деятельность лиц, представляющих для органов внутренних дел оперативный интерес, их связи, личностные качества, места хранения и сбыта похищенного, выявлять факты, относящиеся к расследуемым событиям и т.п. Умелая организация процесса наблюдения, конечно в совокупности с другими способами организации профессиональной деятельности, во многом способствует своевременному предупреждению, быстрому раскрытию, полному расследованию преступлений, розыску скрывшихся преступников.

Под наблюдением в психологической науке понимается *преднамеренное, планомерное, целенаправленное восприятие, предпринимаемое с целью изучения предмета, явления*. Целенаправленность и организованность при наблюдении не только позволяют воспринимать наблюдаемый объект как нечто целое, но и дает возможность распознавать в нем единичное и общее, различать детали предмета и устанавливать некоторые виды его связей с другими объектами. Иными словами, наблюдение - не простая сумма отдельных элементов, изолированных друг от друга, а сочетание чувственного и рационального познания.

Профессиональное наблюдение - это *целенаправленное и специально организованное восприятие сотрудником органов внутренних дел значимых для решения оперативно-служебных задач явлений и процессов*. К числу последних относятся прежде всего проявления личности (правонарушителей, лиц, состоящих на профилактическом учете, осужденных, потерпевших, свидетелей и др.), ее состояния, действия, различные объекты, изучение которых имеет значение для раскрытия и расследования преступлений, деятельность самого сотрудника и пр.

Психологическая природа профессионального наблюдения весьма многогранна. Наблюдение - наиболее развитая форма преднамеренного восприятия. Сотрудник при этом воспринимает не все из того, что бросается ему в глаза, а вычисляет наиболее важное, необходимое, интересное. Это обусловлено целями, задачами, планом, которые обычно лежат в основе наблюдения. Наблюдение всегда опирается на активную работу органов чувств. Для сотрудника органов внутренних дел это, в первую очередь, зрение и слух. Особенно важную роль в наблюдении играет внимание, выступающее его регулятором.

Через внимание, как направленность и сосредоточенность сознания на определенных предметах, реализуются цели и план наблюдения. Наблюдение всегда связано с переработкой информации и невозможно без активной работы мышления. Наконец, наблюдение определяется и особенностями личности самого сотрудника.

Наблюдение в деятельности сотрудников органов внутренних дел характеризуется эмоциональной и интеллектуальной насыщенностью. Его условия определяются психологическими особенностями деятельности сотрудников. В связи с этим наблюдение, как способ деятельности сотрудников органов внутренних дел, должно удовлетворять следующим психологическим требованиям.

Во-первых, *сотруднику необходимо предварительное знание особенностей личности тех лиц, в отношении которых он проводит наблюдение* (например, характера и направленности их преступной деятельности, преступного опыта, их склонностей, интересов и т.п.).

Во-вторых, *он должен полно и точно фиксировать путем запоминания или иным путем* (в необходимых случаях и с использованием технических средств) конкретные действия и поведение объекта наблюдения.

В-третьих, *он должен сопоставлять фиксируемые факты с ранее полученными данными о наблюдаемом и оперативно анализировать результаты этого сопоставления с целью предвидения действий объекта наблюдения.*

Успех наблюдения в конечном счете предопределяет интеллект, который организует этот процесс по определенному плану, устанавливает нужную очередность этапов наблюдения и использует его результаты. По мнению проф. Ратинова А.Р., для организации эффективного наблюдения сотруднику органов внутренних дел необходимо помнить ряд общих правил:

- до наблюдения получить наиболее полное представление об изучаемом человеке, предмете или явлении;
- определить цель, сформулировать задачу, составить (хотя бы мысленно) план или схему наблюдения;
- искать в наблюдаемом не только то, что предполагалось найти, но и обратное тому;

- расчленить предмет наблюдения и в каждый момент наблюдать одну из частей, не забывая о наблюдении целого;
- следить за каждой деталью, стараясь подметить наибольшее их число, установить максимальное количество свойств предмета или особенностей наблюдаемого;
- не доверять однократному наблюдению, исследовать предмет или явление с разных точек зрения, в разные моменты и в разных ситуациях, изменяя условия наблюдения;
- подвергать сомнению наблюдаемые признаки, которые могут быть ложной демонстрацией, симуляцией или инсценировкой;
- ставить вопросы "почему" и "что это значит" относительно каждого элемента наблюдения, продумывая, предполагая, подвергая критике и проверке дальнейшим наблюдением свои мысли и выводы;
- сравнивать объекты наблюдения, противопоставлять их, искать сходство, различие и связи;
- сопоставлять результаты наблюдения с тем, что было ранее известно об этом предмете, с данными науки и практики;
- ясно формулировать результаты наблюдения и фиксировать их в соответствующей форме - это помогает их пониманию и запоминанию;
- привлекать к наблюдению различных специалистов, сравнивать и обсуждать результаты наблюдения со своими коллегами;
- помнить, что наблюдатель тоже может быть объектом наблюдения¹.

Наблюдение как психический процесс и определенная форма профессиональной деятельности сотрудника органов внутренних дел вырабатывает у него такую важную черту личности, как профессиональная наблюдательность - комплексное свойство личности, выражающееся в возможности подмечать профессионально-значимые, характерные, но малозаметные и на первый взгляд малосущественные особенности оперативной обстановки, людей, предметов, явлений и их изменений (которые могут иметь впоследствии значение для дела). Основа профес-

¹ Ратинов А.Р. Судебная психология для следователей. - М., 1967. - С.90.

сиональной наблюдательности сотрудника - устойчивый интерес к людям, их внутреннему миру, психологии, видение их под углом зрения профессиональных задач, своеобразная психологическая "повернутость" к ним.

Что необходимо для обеспечения высокого уровня наблюдательности сотрудника?

Во-первых, *установка на восприятие информации*, имеющей значение для решения профессиональных задач сотрудника. Эта установка помогает преодолеть усталость, апатию, брезгливость (например, при осмотре разлагающегося трупа).

Во-вторых, *специфическое концентрирование внимания* именно на тех объектах и их свойствах, которые могут дать необходимую информацию, имеющую значение для решения тех задач, которые стоят перед сотрудником.

В-третьих, *длительное сохранение устойчивого внимания*, обеспечивающего готовность сотрудника к восприятию в нужный момент необходимой исходной информации (особенно при длительных обысках, осмотрах мест происшествия и допросах).

Важнейшее направление развития профессиональной наблюдательности - овладение сотрудником техникой профессионального наблюдения, которая включает в себя приемы и способы его осуществления, основанные на соответствующих психологических закономерностях.

Тренировки на развитие внимания полезно разделить на три формы.

Общая внимательность. Не давая себе никакого предварительного задания, выясняете, что осталось замеченным от впечатлений, с которыми столкнулись.

Направленная внимательность. Дается задание на внимательное рассматривание названного объекта. После чего спрашивается о чем-либо, относящемся к этому объекту, о том, что можно было уловить при рассмотрении, хотя заранее предмет вопроса не был известен.

Целевая наблюдательность. Дается задание наблюдать определенные детали некоторого явления, и лишь затем показывается это явление.

Одним из распространенных приемов развития профессиональной наблюдательности является следующий: всмотревшись

в кого-нибудь из окружающих, следует отвести от него взгляд и представить его затем в памяти, стараясь описать мысленно его приметы, после чего проверить себя, посмотрев вновь на этого человека. Или следующее упражнение: посмотрите в течение некоторого времени на стоящий поблизости дом и отвернувшись попробуйте мысленно описать, сколько окон, балконов, где окна открыты, где висит белье, где в квартирах находятся люди и т.п. При этом необходимо учитывать, что знать, сколько окон или балконов в доме, - еще не значит проявить наблюдательность: число их неизменно. Но заметить, когда отдельные окна открыты или где включен свет, - уже результат наблюдательности, пристального внимания, способности улавливать связи и подмечать зависимости. Другое упражнение - наблюдение за каким-либо событием. В данном случае не имеется ввиду какое-либо уличное происшествие, привлекающее всеобщее внимание. Это может быть и обычная совокупность действий одного или нескольких человек, которые преследуют определенную цель. "Почему этот человек здесь находится?", "Чего он ожидает?", "Как он сейчас поступит?" - ответы на эти вопросы позволяют развить в себе способности психологического наблюдения за людьми, умение прогнозировать поведение человека, что очень важно в деятельности сотрудника органов внутренних дел.

Внимание и наблюдательность в процессе упражнений развиваются весьма успешно. Высшей степенью развития наблюдательности надо считать такой ее уровень, когда она становится не только чертой личности сотрудника, но и чертой его характера, когда она проявляется во всех видах его деятельности. Наблюдательный сотрудник именно тем и характеризуется, что он ничего не упустит, все своевременно подметит и сделает соответствующие выводы.

4. Развитие интеллектуальных качеств

В решении профессиональных задач, стоящих перед сотрудником органов внутренних дел большое значение имеет активизация его профессионального мышления. Значение и роль профессионального мышления определяется рядом мо-

ментов. Во-первых, интеллектуальные качества, развитое мышление неотъемлемо связаны со спецификой деятельности и необходимы при решении практически любой оперативно-служебной задачи. Без них невозможно выявить тщательно замаскированное преступление, выиграть интеллектуальную схватку с умным, расчетливым преступником, разобраться в противоречиях человеческой природы и установить истину.

Во-вторых, важные перемены в обществе, поступательное продвижение Узбекистана к построению независимого демократического правового государства заметно обостряют проблему интеллектуальных ресурсов. Важные задачи, стоящие перед нашим обществом, формируют потребность в новых подходах, в новом мышлении при решении задач в сфере правопорядка. Именно от профессионализма мышления во многом зависит эффективность деятельности сотрудника органов внутренних дел в современных условиях.

В-третьих, профессиональное мышление - это не только интеллектуальный ресурс, потенциал, который надо привести в движение, но прежде всего рычаг, инструмент активизации человеческого фактора в органах внутренних дел.

Под мышлением в психологии обычно понимают *умственную деятельность, с помощью которой человек раскрывает сущность явлений, их связи и отношения*. Профессионально развитое мышление - важное качество сотрудника, *проявляющееся в способности познавать существенные свойства предметов, людей и их поступков, имеющих отношение к решаемым профессиональным задачам, находить закономерные связи между ними*¹.

Уметь мыслить - это значит применять имеющиеся знания, опыт, уметь думать, размышлять, рассуждать при решении стоящих перед сотрудником задач. Мышление сотрудника - это способность решения новых и сложных оперативно-служебных задач, способность находить новые подходы к решению практических проблем.

Большой интерес для сотрудников может иметь овладение ими приемами активизации профессионального мышления. Под

¹ *Столяренко А.М.* Психологическая подготовка сотрудников органов внутренних дел. - М., 1987. - С. 21.

этими приемами следует понимать способы сознательной, произвольной самоорганизации мыслительного процесса, основанных на соответствующих психологических закономерностях. При использовании таких приемов полезна привычка осознать ход своей мысли, вырабатывать для себя определенные правила, учитывать свои индивидуальные особенности. При обучении этим приемам сотрудник может сталкиваться с рядом *психологических барьеров*, мешающих формированию техники профессионального мышления. Среди них можно выделить следующие:

1. Мотивационные:

- отсутствие стремления профессионально мыслить, нежелание подходить к делу творчески, инициативно, самостоятельно;

- отсутствие заинтересованности, стимулов к мышлению, стремление "не высовываться" и т.п.

2. Социально-психологические:

- наличие неформальных норм, мнений и настроений, тормозящих самостоятельное, творческое мышление;

- отсутствие взаимопонимания между сотрудниками, обостренные взаимоотношения, психологическая несовместимость.

3. Индивидуально-психологические:

- умственная леность;

- ригидность, отсутствие гибкости мысли;

- негативизм, конформизм;

- возрастные изменения.

4. Культурно-языковые:

- недостатки общей интеллектуальной культуры;

- профессиональная узость, ограниченность эрудиции;

- привычка к определенным терминам и понятиям в профессиональной речи, неприятие новых терминов и понятий.

5. Перцептивные:

- упрощенное, стереотипное восприятие важных явлений;

- беспроблемное видение явлений в кругу профессионально-должностных интересов;

- субъективность, пристрастность при восприятии и оценке с профессионально-должностных позиций.

6. Интеллектуальные:

- привычка к безальтернативному, одновариантному мышлению;

- привычка к единомыслию, нетерпимость к другим точкам зрения, к профессиональному плюрализму;

- отсутствие навыков концептуального мышления, исполнительский склад ума;

- поверхностно-формальный подход, абсолютизация административно-запретительной тенденции в мышлении и др.

Важно, чтобы сотрудник смог научиться преодолевать данные барьеры, которые возникают в его интеллектуальной деятельности и отрицательно влияют на ее эффективность.

К основным приемам активизации профессионального мышления относятся:

1. **Прием уяснения профессиональной задачи.** С этого нужно начинать любое дело. Исходную общую задачу необходимо разложить на несколько простых, элементарных подзадач. Важно проявлять внимание к деталям, мелочам, ничего не упускать из вида. При этом необходимо стараться иметь несколько вариантов решения задачи.

2. **Прием оптимизации поиска решения.** Выделяется отправной пункт, исходная точка поиска, при этом устанавливаются и регулируются также границы и зоны поиска. Происходит выбор, сочетание и пересмотр стратегий поиска.

3. **Прием построения мысленной картины исследуемого события.** Сотруднику требуется осуществить наглядно-образную проработку исходных элементов и картины в целом и на основе этого осуществить построение схемы исследуемого события (это может быть реализовано в форме оперативных или следственных версий). Необходимо проследить и проработать связи между элементами события, рационально увязать их в целостную картину, найти решающее звено.

4. **Прием психологизации мышления.** Заключается в психологической ориентировке в исследуемой ситуации (например, разобраться в мотивах поведения подозреваемого), проведении психологического анализа и осуществлении на его основе прогнозирования развития ситуации в дальнейшем. Используется рефлексия - размышления за противную сторону.

5. **Прием активизации самоконтроля мышления.** Важна установка на самокритику. Необходимо проверять себя с использованием словесных формул самоконтроля ("Как у меня это получилось?", "Почему я пришел к такому выводу?" и т.п.).

Нужно стремиться к исключению субъективизма в своих выводах и оценках, отстранению от личных симпатий и антипатий.

6. Прием преодоления умственного тупика. Необходимо выявлять и преодолевать заикливания в ходе мыслительной деятельности, возвращаться к исходной ситуации. Полезно в таких случаях привлекать на помощь других сотрудников - "со свежим взглядом".

Как уже отмечалось, проведение оперативно-служебных мероприятий часто происходит в условиях противоборства. Стремление сторон к достижению прямо противоположных целей создает ситуацию, когда каждый из противников, планируя свои действия, учитывает действия другого, создает ему помехи и трудности, чтобы обеспечить себе выигрыш. При этом на первый план выдвигается вопрос о том, как рассуждают и принимают решения "соперничающие" стороны. В психологии такая мыслительная работа обозначается термином "**рефлексия**", т.е. *размышление, связанное с имитацией мыслей и действий противника и с анализом собственных рассуждений и выводов.* При наличии противодействия побеждает та сторона, которая имеет превосходство в рефлексии. Отсюда ясно, как важно для сотрудника уметь предвидеть возможные действия лица, совершившего преступление, как важно не только предугадывать эти действия, но и своевременно обеспечивать их изменение, локализацию. Это можно осуществить только в том случае, если с подобной целью постоянно собирают, изучают информацию и моделируют процесс ее использования.

Рефлексивное управление поведением противодействующего лица основано на:

- анализе его общих адаптационных способностей;
- его ригидности, шаблонности;
- неосведомленности о тактических планах сотрудника, о мере его информированности;
- использовании внезапности, дефицита времени и информации для продуманных контрдействий.

Преимущество в рефлексивных рассуждениях позволяет сотруднику не только предвидеть поведение своего соперника, регулируя тем самым и собственное поведение, но и активно влиять на его рассуждения, формировать у него основания для принятия желательного сотруднику решения.

Глава III

ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

1. Значение эмоционально-волевой подготовленности сотрудников органов внутренних дел

Эмоционально-волевая устойчивость может рассматриваться как один из важнейших показателей психологической подготовленности сотрудников к профессиональной деятельности. Под ней *понимается способность сохранять в сложных условиях благоприятное для успешной работы психическое состояние*. Эмоционально-волевая устойчивость проявляется в:

- отсутствию у сотрудника в экстремальных ситуациях психологических реакций, снижающих эффективность действий и порождающих неточности, промахи, ошибки;
- натренированности в безукоризненном выполнении профессиональных действий в психологически сложных условиях;
- умении сохранять профессиональную бдительность, проявлять разумную настороженность и внимание к риску, опасности, неожиданностям;
- неподатливости к психологическому давлению со стороны третьих лиц, пытающихся влиять на строго законное ведение юридических дел;
- умении вести напряженную психологическую борьбу с лицами, противодействующими предупреждению, раскрытию и расследованию преступлений;
- умении владеть собой в психологически напряженных, конфликтных, провоцирующих ситуациях.

В современных условиях деятельности сотрудников органов внутренних дел успех выполняемой ими работы, эффективность совместного труда сотрудников, психологический климат в коллективе в значительной степени зависят от умения регулировать свое поведение, сдерживать чувства, контролировать настроение, считаясь с требованиями ситуации и окружающих.

Сотрудникам органов внутренних дел особенно необходимы четкий самоконтроль, высокое самообладание, способность

принимать оперативные решения, управлять служебными операциями, поведением и эмоциями.

Не вызывает сомнения, что умение путем саморегуляции снять эмоциональное напряжение, подавить чувство страха и неуверенности, сконцентрировать внимание и мобилизовать все силы для выполнения поставленной задачи является чрезвычайно важным качеством сотрудника органов внутренних дел. Частое пребывание в опасных, а иногда и угрожающих жизни, ситуациях требует от этих лиц умения владеть собой, быстро оценивать сложные ситуации и принимать наиболее адекватные решения, что будет способствовать более эффективному выполнению поставленных задач и уменьшению чрезвычайных происшествий и срывов профессиональной деятельности среди личного состава органов внутренних дел.

Неумение сотрудника регулировать психическое состояние и действия приводят к отрицательным, а зачастую и тяжелым последствиям как для него самого, так и для окружающих. Неумение управлять своим поведением снижает способность социально-психологической адаптации личности к данным условиям среды, является серьезной помехой в реализации ее жизненного потенциала.

На сотрудников органов внутренних дел ежедневно оказывают воздействие различные факторы (зачастую имеющие стрессовый характер), что, в свою очередь, может привести к появлению усталости, переутомления, возникновению различных отрицательных эмоциональных состояний, к расстройствам профессионально-служебной деятельности.

В процессе оперативно-служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел очень часто возникают такие ситуации, в которых необходимо регулировать свое состояние. В тех случаях, когда психические и физические нагрузки бывают слишком велики, а сотрудник плохо управляет своим состоянием, возникает чрезмерное психическое напряжение, которое снижает эффективность деятельности и может привести ее к дезорганизации, к существенным ошибкам и промахам в работе. Повторение таких случаев нередко приводит к срывам, потере уверенности в себе, нервной депрессии. Проводимое нами исследование, например, показало, что среди опрошенных сотрудников уголовного розыска 30% предъявляют жалобы на

нарушение сна, более 80% опрошенных отмечают у себя один или несколько симптомов проявления невротических состояний, которые проявляются к концу рабочего дня: усталость (70%), снижение внимания (30%), раздражительность (20%), головные боли и головокружения (10%), сонливость и слабость (10%) и т.д.

В этой связи, овладение сотрудниками приемами и методами эмоционально-волевой саморегуляции является весьма актуальной задачей современного дня. Больших успехов в служебной деятельности добиваются те сотрудники, у кого крепче нервы, кто лучше умеет настроиться на борьбу с противником (преступником), кто умеет более рационально распоряжаться не только своими физическими и умственными ресурсами, но и сохранять на оптимальном уровне нервно-психическую активность, проявлять в сложных ситуациях оперативно-служебной деятельности свою волевую активность.

Основной целью эмоционально-волевой саморегуляции является *формирование особых психических состояний, способствующих наиболее оптимальному использованию сотрудником своих внутренних возможностей, раскрытию его творческого потенциала, более широкого и эффективного проявления его профессиональных качеств и способностей*. Это достигается за счет специальных центрально-мозговых перестроек, в результате чего создается такая интегративная деятельность организма, которая концентрировано и наиболее рационально направляет все его возможности на решение конкретных задач. Для сотрудника органов внутренних дел это, в конечном счете, достижение успеха в раскрытии и расследовании преступления, одержание превосходства в противоборстве с преступником и т.п.

Таким образом, возможность (в определенных пределах) самостоятельно активно изменять процессы, происходящие в собственном организме, и управлять ими имеет важное значение. Путем саморегуляции можно на короткое время применительно к ситуации активизировать или затормозить психические процессы, а также повысить качество подготовки и эффективность выполняемой деятельности. Например, при задержании вооруженного преступника сотрудник может подавить возникающее чувство страха, неуверенности, поднять свой боевой

дух, мобилизоваться и т.д. С помощью различных форм саморегуляции можно воздействовать как на познавательные, так и на мотивационные процессы; повышать действенность мотивов и установок (например, при работе с высокими нагрузками, сопровождающимися ощущениями монотонности и сильным утомлением). Это важно для развития боеспособности и твердости духа в деятельности сотрудников органов внутренних дел, когда нельзя ожидать немедленного достижения результата (иногда раскрытие и расследование преступления может затягиваться на недели, месяцы, а то и годы), в ситуациях, субъективно воспринимаемых как рискованные или опасные, а также при мобилизации работоспособности в экстремальных условиях деятельности.

Принципиально психическая саморегуляция имеет две целевые установки: с одной стороны, создание максимально благоприятных психологических предпосылок для успешного выполнения служебной деятельности, с другой - облегчение перехода к отдыху. При этом следует различать применение простых психорегуляторных приемов, найденных самим сотрудником в результате большого опыта ("наивная" психорегуляция), и овладение научно обоснованными тренировочными методами. Под овладением психорегуляторными тренировочными методами подразумевается, как правило, целенаправленное изменение автономных процессов, т.е. произвольно не управляемых обычными средствами. Желательный эффект достигается только путем планомерно повторяемой тренировки.

Сущность психической саморегуляции состоит в том, что чувства, накапливаемые в процессе общения с окружающей средой и познания собственного организма, человек делает предметом систематической тренировки, чтобы воздействовать на свое психическое состояние и организм в целом. Психическая саморегуляция с помощью эмоционально-волевой тренировки опирается на важный общий принцип функционирования организма: постоянную обратную связь, реафферентную сигнализацию центральной нервной системы о выполнении физиологических процессов. Эти сигналы могут восприниматься дифференцировано и создавать основу, на которой строится содержание программ эмоционально-волевой тренировки

(тренировка чувства внутренней раскованности, резкости, напряжения, расслабления и т.д.).

В принципе, каждый здоровый, работоспособный сотрудник располагает предпосылками к овладению методами саморегуляции. Но при этом необходимо учитывать, что существует ряд факторов, которые могут снижать эффективность и результативность использования приемов эмоционально-волевой саморегуляции. Среди них можно выделить следующие:

- *отношение сотрудника к выполнению данных упражнений* (его внутренний настрой). Достижению успеха не способствует чрезмерная самоуверенность. Эффекта нельзя добиться только при помощи одного желания. Нужна систематическая работа, терпение, волевые усилия;

- *успех, достигнутый на ранней стадии тренировки*, который может дезориентировать тренирующегося в его отношении к занятиям, обусловить излишнюю веру в себя и неумение преодолевать трудности;

- *плохие условия самотренировки*. Надо создавать спокойную обстановку, исключая внешние помехи, способствующую расслаблению. По мере овладения методами психорегуляции можно переходить к тренировке в реальных условиях служебной деятельности;

- *неправильный выбор метода саморегуляции*, не соответствующий индивидуальной предпочтительности сотрудника, поэтому выбор психорегулирующих средств должен производиться с большой осторожностью при постоянном контроле их эффективности;

- *особенность проявления таких личных качеств, как внушаемость и способность к воображению*.

Процесс эмоционально-волевой саморегуляции строится на трех *основополагающих принципах*:

- релаксации;
- визуализации;
- самовнушения.

Сущность принципа **релаксации** заключается в подготовке тела и психики к совместной работе. Именно в моменты релаксации можно услышать свой внутренний голос и почувствовать связь своего организма и мыслительной деятельности. Релаксация, или расслабление, означает освобождение тела и психики

от ненужного напряжения и расслабляющих моментов, она оказывает на человека благотворное психологическое и физиологическое влияние. Это взаимно-обратный процесс: тело расслабляется по мере того, как успокаивается мозг, а мозг успокаивается от того, как расслабляется и разряжается тело.

Второй принцип - **визуализация**. Интуитивное мышление использует различные пути проникновения в сознание. Основным является путь рисования картин, или визуализация образов в вашем мозгу. Это называется созданием внутреннего образа. Визуализация обозначает различные способы активизации направленного воображения с помощью слуховых, зрительных, обонятельных, вкусовых, осязательных ощущений, а также их комбинаций. В принципе мозг человека одинаково реагирует как на образы объективного мира, так и на создаваемые внутренние образы. И поэтому навыки визуализации позволяют человеку лучше использовать свои внутренние ресурсы, активизировать протекание психических процессов.

Сущность принципа **самовнушения** заключается в том, что с помощью самовнушения мы облачаем наши внутренние образы в слова, которые неоднократно отдаются эхом в нашем сознании. Эти слова, наполненные собственной внутренней силой и поддержкой, воспринимаются глубоко на эмоциональном уровне. Такое внутреннее эхо может быть сформулировано как отношение, намерение и установка, выраженная словами: "Я могу это сделать". Самовнушение - это ясное утверждение, что успех возможен, выраженное от первого лица в настоящем времени. Слова, обращенные к себе, усиливают веру в то, что человек в состоянии достичь своей цели, и указывают направление, в котором нужно идти. Они заставляют мозг сконцентрироваться и активно участвовать в достижении цели. Самовнушение - это активная установка, позволяющая облечь образы в словесную оболочку.

2. Простейшие методы саморегуляции

Цель применения простейших методов саморегуляции состоит в том, чтобы помочь созданию оптимальных внутренних условий для успешного выполнения служебных действий сотрудником. При этом имеется в виду ряд моментов:

- закрепление положительной установки относительно себя ("Я справлюсь"), повышение чувства уверенности в себе;

- гармонизация и активация эмоционально-аффективных процессов (особенно в ситуациях связанных с риском, чувством страха, дефицитом времени на осуществление профессиональных действий и т.д.);

- повышение сосредоточенности при подготовке к выполнению оперативно-служебного действия (следственного, оперативно-розыскного, профилактического и т.д.);

- ускорение перехода к отдыху после больших служебных нагрузок;

- поддержание высокого уровня функциональной готовности и работоспособности при большой продолжительности оперативно-служебной деятельности (например, при круглосуточных дежурствах и т.п.).

Применение простейших методов саморегуляции в первую очередь усиливает стимулирующую и ориентирующую регуляцию. В их сферу входит усиление позитивных и исключение негативных установок сотрудника в отношении себя, своих возможностей, ожидаемых профессиональных результатов. Прежде всего имеется в виду выработка оптимистического профессионального настроя. Сюда же относятся и формы психического самовнушения, направленные на преодоление страха, монотонности, антипатии (например, к сидящему напротив обвиняемому на допросе). Оптимальное психическое состояние не является подарком судьбы. Требуется систематическая работа над собой для того, чтобы научиться управлять своими эмоциями и чувствами, настраиваться на преодоление трудностей, снимать влияние психологического груза временных служебных неудач, боязни предстоящей деятельности.

При овладении сотрудниками простейшими методами саморегуляции необходимо учитывать то обстоятельство, что невозможно рекомендовать какой-то универсальный метод, пригод-

ный для использования всеми сотрудниками. Методы саморегуляции надо специально подбирать с учетом особенностей характера сотрудника, его темперамента, специфики деятельности и многих других обстоятельств.

Для соответствующих тренировок могут быть рекомендованы следующие методы.

Использование приемов логики. Очень часто сложившаяся ситуация требует, чтобы сотрудник органов внутренних дел умел хладнокровно разобраться в ней. При этом можно сначала убедить себя в нерациональности имеющегося психического состояния, неадекватного нервного напряжения, а затем - в целесообразности другого стиля деятельности и поведения. В процессе логического осмысления ситуации и устранения связанных с ней отрицательных эмоций можно пользоваться несколькими приемами. Снимать нервное напряжение можно, что называется, поговорив с самим собой, убедив себя в несерьезности переживаний. Психическая защита в данном случае строится на самоубеждении в том, что трудные положения воспитывают умение даже из неудачи извлекать максимум пользы. Важно четко проанализировать, что произошло, где допущена ошибка, и сразу же представить себе, какая может быть польза для будущей деятельности.

Очень важным является **прием индивидуально значимого самоубеждения** типа "Я самый опытный", "Я все могу", "Я могу раскрыть любое преступление" и т.п. Эти самоубеждения надо обязательно тренировать, постоянно используя их как стимул в преодолении трудных ситуаций, возникающих в каждодневной практике.

Использование самоприказов. Дисциплинированный сотрудник может хорошо управлять собой с помощью внутренних самоприказов типа: "Надо!", "Смелее!", "Терпи!", "Работай!" и т.п. Важно систематически тренировать преодоление себя с таким дополнительным самоприказом. В конечном итоге должна выработаться своего рода органическая связь между внутренней речью и действием. Самоприказ при этом обретает дополнительную силу, становится своего рода пусковым стимулом. Следует отметить, что очень удобно объединять самоприказы с формулами самоубеждения. Например: "Я ничего не

боюсь! Вперед!" или "Я справлюсь с этой работой! Смелее!" и т.п.

Использование образов. Лицам с художественным типом мышления помогает прием, основанный на "игре в кого-нибудь". Например, оперативный работник, выполняющий какую-нибудь тяжелую и напряженную работу, может представить себя в образе литературного или киногероя-сыщика. Умение мысленно представить себе образ для подражания, войти в нужную роль помогает обрести свой стиль поведения и не только регулировать свое состояние, но и, если нужно, оказывать психологическое давление на преступника.

Целенаправленное представление ситуаций. Умению настроиться или снять нервное напряжение помогает использование воображения. У каждого человека есть в памяти ситуации, в которых он испытывал покой, умиротворение, расслабление. У одних - это пляж, приятное ощущение отдыха на теплом песке после купания, у других - горы, чистый свежий воздух, голубое небо, снежные вершины. Таких ситуаций может быть очень много, но выбрать надо самую значимую, способную вызвать нужные эмоциональные переживания.

При настройке на выполнение какого-либо профессионального действия сотруднику органов внутренних дел рекомендуется вспомнить эмоциональные сцены, ситуации, связанные, например, с успешным раскрытием преступления, задержанием преступника, героическими поступками и т.п.

Способы отвлечения. Могут быть состояния, когда к активным методам саморегуляции прибегать трудно. Нередко это бывает связано с выраженным утомлением, чувством опустошения, отчаяния. В таких случаях снять груз психического напряжения можно с помощью различных средств отвлечения. Это может быть книга, которую перечитываешь по много раз, не теряя к ней интереса, может быть музыка, полюбившийся фильм и т.д.

Сознательное управление мышечным тонусом. Мышечный тонус - один из показателей эмоционального состояния. Как правило, нерациональное нервно-психическое напряжение сочетается с ненужным напряжением мускулатуры, а это в свою очередь, еще больше увеличивает нервную нагрузку. Большое значение при этом имеет умение произвольно управ-

лять мышечным тонусом, например, лица человека. Стоит нахмуриться, принять грустное выражение лица, как станет действительно грустно. И наоборот, улыбка способна сделать чудо. Умение улыбнуться даже в тяжелой ситуации, убрать ненужную скованность, психическую напряженность, мышечную зажатость повышает способность человека к лучшей реализации своих возможностей.

Дыхание как средство саморегуляции. Как уже отмечалось выше, дыхание занимает важное место в системе эмоционально-волевой саморегуляции. Умение правильно дышать является основой успеха в овладении методами саморегуляции. Ниже будет более подробно описаны методы дыхательной гимнастики. Но хотелось бы отметить, что простейшие дыхательные приемы могут успешно использоваться сотрудниками в ситуациях, когда необходимо быстро взять себя в руки, успокоиться или, наоборот, поднять свой тонус.

Важное значение для регуляции психического состояния имеет ритм дыхания. Успокаивающий ритм заключается в том, что каждый выдох делается вдвое длиннее вдоха.

Хорошо показывает себя такой прием, как *дыхание на счет*. Этот прием заключается в том, что необходимо дышать на счет. В ситуации, когда необходимо успокоиться: на счет 1,2,3,4 делается вдох, потом на счет 1,2,3,4 - выдох, затем на счет 1,2,3,4,5 делается вдох и на счет 1,2,3,4,5 - выдох и так вдох и выдох удлиняются до 12. Происходит искусственная задержка дыхания, что непроизвольно приводит к определенному снятию эмоционального напряжения. Наоборот, в ситуации, когда необходимо поднять свой тонус, активизироваться, поступают обратным образом. Начинают делать вдохи и выдохи с 12 и постепенно укорачивают их до 4. Дыхание учащается, напряжение возрастает.

Другой прием - задержка дыхания. В ряде случаев для того, чтобы снять острое нервное напряжение, можно сделать глубокий вдох и задержать дыхание на 20-30 с. Следующий за этим выдох и последующий повторный глубокий компенсаторный вдох будут способствовать стабилизации состояния.

Каждый из предложенных простейших методов саморегуляции, естественно, может быть углублен и расширен. Поэтому сначала необходимо выбрать те из них, которые лучше отвечают

характеру и темпераменту, кажутся наиболее удобными для систематического применения. Критерием отбора должны быть собственные индивидуальные особенности. Кроме того, необходимо учитывать, что методы саморегуляции могут различаться по направленности. В одном случае они помогут снять нервное напряжение, расслабиться, восстановить работоспособность, в другом - будут способствовать мобилизации, вхождению в особое психическое состояние, наиболее адекватное оперативно-служебным условиям.

3. Аутогенная тренировка

Аутогенная тренировка включает в себя комплекс упражнений, направленных на повышение возможности саморегуляции исходно произвольных функций организма. Аутогенная тренировка - это метод самовнушения, предложенный немецким ученым И.Г.Шульцем. При этом методе первоначально путем самовнушения достигается расслабление тонуса мускулатуры - релаксация, затем в этом состоянии проводятся самовнушения, направленные на те или иные функции организма.

Данный метод отличается простотой и может быть освоен большинством людей. Под его влиянием нормализуется высшая нервная деятельность, эмоциональная сфера, усиливаются волевые способности человека. Приемы аутогенной тренировки усваиваются в процессе систематических упражнений, что придает этой методике тренировочный характер. Учитывая, что такая тренировка укрепляет силу воли, ее можно считать и активирующей личность. Следует отметить, что основным элементом аутогенной тренировки является обучение мышечному расслаблению (релаксации). Умение расслабляться поможет работникам органов внутренних дел снять или уменьшить эмоциональное напряжение, а также получить полноценный отдых за короткий промежуток времени.

Время овладения аутогенной тренировкой зависит от индивидуальных особенностей каждого конкретного человека, но в

среднем составляет около 3-4 месяцев при ежедневных двух-трехразовых занятиях по 10 минут.

Прежде чем приступить к изучению специальных упражнений аутогенной тренировки, целесообразно освоить некоторые подготовительные упражнения.

Наиболее важным подготовительным мероприятием является *дыхательная гимнастика*, которая состоит в освоении ритмического полного дыхания. Самым важным условием регулирования дыхания является контроль за его ритмом. Нужно всегда помнить, что для того чтобы дышать правильно, необходимо точно отсчитывать установленный ритм. Для определения оптимального ритма дыхания удобно пользоваться частотой пульса перед занятиями (этот ритм и служит основой счета при дыхании). Прежде чем освоить так называемое полное дыхание, необходимо овладеть его составными элементами (брюшным, средним и верхним дыханием).

Брюшное (диафрагмальное) дыхание - выполняется стоя, сидя или лежа. Для его выполнения необходимо сосредоточиться на области пупка. Втягивая брюшную стенку, делаем выдох. Затем медленно делаем вдох. Брюшная стенка при вдохе выпячивается наружу и нижняя часть легких наполняется воздухом. Грудная клетка при брюшном дыхании остается неподвижной и только живот производит волнообразные движения, наполняя и освобождая нижнюю часть легких.

Среднее дыхание - выполняется стоя, сидя или лежа. Необходимо сосредоточиться на ребрах. После выдоха медленно вдыхаем, растягивая с обеих сторон ребра. Делая выдох, сжимаем ребра. При этом типе дыхания наполняется воздухом средняя часть, в то время, как живот и плечи остаются неподвижными.

Верхнее дыхание - также выполняется стоя, сидя или лежа. Внимание сосредоточивается на верхушках легких. После выдоха делаем вдох, медленно поднимая ключицы и плечи. Выдыхая, опускаем плечи и ключицы. При верхнем дыхании живот и передняя часть груди остается неподвижной.

Полное дыхание - так же, как и его составные части, выполняется стоя, сидя или лежа. После полного выдоха необходимо медленно встать, считая 8 ударов пульса, чередуя и соединяя все три вышеописанных типа дыхания в одном непрерывном волнообразном движении. Прежде всего выпячивается живот, потом

расширяются ребра и, наконец, поднимаются ключицы и плечи. В этот момент стенка живота слегка подтягивается. Выдох производится в той же последовательности, что и вдох: вначале втягиваем стенку живота, потом сжимаем ребра и опускаем ключицы и плечи. При этом весь дыхательный аппарат находится в единообразном движении. Между выдохом и следующим вдохом можно задержать дыхание, пока не появится естественное желание сделать вдох. Дыхание осуществляется через нос. Одна из важных целей дыхательной гимнастики - обучение концентрации внимания, что будет иметь большое значение для успешного освоения упражнений аутогенной тренировки. Однако следует отметить, что даже применение только одного полного дыхания (без специальных упражнений аутогенной тренировки) снимает (или уменьшает) эмоциональное напряжение, успокаивает нервную систему, наполняет человека чувством спокойствия и уверенности в себе. Делают это упражнение 5-6 раз с максимальной концентрацией внимания. Занятия аутогенной тренировкой целесообразно начинать после выполнения этого дыхательного упражнения. Необходимо учитывать, что, освоив "полное дыхание", нет необходимости в выполнении его составных частей (брюшного, среднего и верхнего дыхания).

После овладения приемами дыхательной гимнастики можно переходить к изучению и овладению непосредственно упражнений аутогенной тренировки. В начальном периоде изучения этой методики желательно использовать для занятий время сразу после пробуждения и непосредственно перед засыпанием, так как в период естественной сонливости гораздо легче добиться предусмотренных упражнениями ощущений. В дальнейшем для освоения аутогенной тренировки можно использовать любое время суток. Первые тренировки желательно проводить в теплом, тихом помещении, при неярком свете. В дальнейшем занимающийся в состоянии не обращать внимания на шум и при достаточном овладении техникой тренировки может проводить сеансы, даже сидя в поезде или автобусе.

Во время занятий важно придать телу удобное положение, исключая какое-либо мышечное напряжение. Предлагается принять одну из следующих трех поз, наиболее удобных для занятий.

1. **Положение сидя** - кучерская поза. Чтобы принять ее, нужно сесть на стул прямо, распрямить спину, а потом расслабить все скелетные мышцы. Чтобы диафрагма не давила на желудок, не следует слишком сильно наклоняться вперед. Голова опущена на грудь, ноги слегка расставлены и согнуты под тупым углом, руки лежат на коленях, не касаясь друг друга, локти немного округлены - словом, характерная поза кучера, дремлющего в ожидании седока. Глаза закрыты. Данная поза является активной и ее можно принять практически где угодно: дома, на работе, в транспорте и т.д.

Следующие позы относятся к пассивным и их используют, как правило, при занятиях дома.

2. **Положение полусидя**. Занимающийся сидит свободно в мягком кресле, удобно облокотившись на его спинку; все тело расслаблено, обе руки несколько согнуты в локтевых суставах, лежат ладонями на передней части бедер или на подлокотниках, ноги свободно расставлены, носки немного врозь. Если носки направлены прямо или приподняты, то стадия расслабления еще не наступила.

3. **Положение лежа**. Эта поза используется при занятиях перед сном или непосредственно после него. Тренирующийся лежит удобно на спине, голова слегка приподнята, покоится на низкой подушке. Руки, несколько согнутые в локтевом суставе, свободно лежат вдоль туловища ладонями вниз. Для вечерних тренировок желательно принимать ту позу, в которой тренирующийся привык засыпать.

После того, как занимающийся примет одно из указанных положений, начинается выполнение специальных упражнений. Для большей сосредоточенности внимания на задании рекомендуется выполнять упражнения с закрытыми глазами.

Для достижения тренирующимся необходимых ощущений, разработано 6 основных стандартных упражнений, выполняемых путем мысленного повторения соответствующих формул самовнушения.



Рис.2. Комплекс аутогенной тренировки.

1. **Упражнение, направленное на вызывание ощущения тяжести.** Рекомендуется, заняв исходное положение в одной из трех поз, мысленно спокойно произнести: "Я совершенно спокоен". Потом медленно со спокойной концентрацией внимания 5-6 раз мысленно произнести формулу: "Моя правая рука очень тяжелая" (для левши: "Моя левая рука очень тяжелая"),

после чего мысленно произносят один раз: "Я совсем спокоен". Формула повторяется одновременно с фазой выдоха. Необходимо много раз представить себе, что сказанное действительно имеет место. Расслабление мышц правой руки ощущается тренирующимся как тяжесть. Для усиления эффекта можно попытаться представить себе, что в правой руке находится гиря, или что на нее давит что-нибудь тяжелое и т.п.

Иногда для контроля можно попытаться несколько приподнять руку, чтобы убедиться в появлении ощущения тяжести. Постепенно, в результате тренировки ощущение тяжести вызывается в противоположной руке, в обеих руках одновременно, в обеих ногах, в руках и ногах одновременно, во всем теле. Первое упражнение считается освоенным, когда тренирующийся способен быстро и легко достигать чувство тяжести во всем теле. После этого можно переходить ко второму упражнению.

2. Упражнение, направленное на вызывание ощущения тепла. Предварительно вызывают ощущение тяжести и получив четкое ощущение тяжести во всем теле, медленно со спокойной концентрацией внимания 5-6 раз подряд мысленно произнести и представить себе: "Моя правая рука теплая" и один раз: "Я совсем спокоен". Для усиления эффекта представить себе, что отяжелевшая правая рука погружена в теплую воду и т.п. По мере тренированности ощущение тепла так же, как и ощущение тяжести распространяется на обе руки, ноги и на все тело. Для получения более четкого ощущения тепла во всем теле также необходимо пользоваться яркими образными представлениями. Упражнение считается освоенным тогда, когда ощущение тепла вызывается легко и отчетливо. Освоив это упражнение, можно переходить к третьему.

3. Упражнение, направленное на овладение ритмом сердечной деятельности. При выполнении упражнения рекомендуется предварительно научиться мысленно считать пульс или сердцебиение. Вначале это упражнение выполняется в положении лежа на спине, при этом правую руку прикладывают к области левой лучевой артерии или к области сердца. Для уменьшения мышечного напряжения правой руки под локоть подкладывают какой-либо мягкий предмет (подушку). Сначала вызывают ощущение тяжести и тепла как было указано выше.

Затем переходят к мысленному 5-6-кратному повторению формулы самовнушения: "Сердце бьется спокойно и ровно" и один раз произносят мысленно: "Я совсем спокоен".

Это упражнение должно выполняться очень спокойно без какой-либо концентрации внимания на деятельности сердца. Не нужно стремиться ощутить работу своего сердца. Людям нервным, впечатлительным, склонным к повышенной заботе о своем здоровье, это упражнение лучше вообще не делать.

Упражнение считается освоенным тогда, когда вырабатывается способность в той или иной мере произвольно изменять ритм сердечной деятельности.

4. Упражнение, направленное на овладение регуляцией ритма дыхания. Предварительно вызывают ощущение тяжести, тепла и внушают себе, что сердце бьется спокойно, ровно. После этого мысленно 5-6 раз повторяют: "Дышу совершенно спокойно" и один раз: "Я совсем спокоен".

Упражнение считается освоенным, если вырабатывается способность спокойно и ритмично дышать в процессе тренировки. Это упражнение несложное и осваивается быстро.

5. Упражнение, направленное на вызывание ощущения тепла в брюшной полости и в области солнечного сплетения. Это упражнение является наиболее трудным. Солнечное сплетение представляет собой важнейший узел вегетативной нервной системы - "брюшной мозг" и расположено оно позади желудка. Его место можно определить довольно точно, если найти середину между нижним концом грудины и пупком. В этом месте за желудком и находится важнейший центр нервных сплетений, управляющий деятельностью органов брюшной полости и через них существенным компонентами нашего самочувствия и настроения.

Вначале упражнения вызывают ощущения, соответствующие четырем указанным упражнениям. Затем 5-6 раз мысленно повторяют: "Мое солнечное сплетение излучает тепло" или "Живот прогреет приятным теплом" и один раз мысленно произносят "Я совсем спокоен". При выполнении этого упражнения внимание должно быть сосредоточено на области солнечного сплетения. Для получения более отчетливых ощущений необходимо, как и в предыдущих упражнениях пользоваться образными представлениями (например, представить себе, что на по-

верхности живота в области солнечного сплетения лежит какой-нибудь теплый предмет и т.п.). Постепенно у занимающегося появляется ясное ощущение тепла в брюшной полости и тогда упражнение считается освоенным.

6. Упражнение, направленное на вызывание ощущения прохлады в области лба. Прodelав все вышеописанные упражнения аутогенной тренировки и получив все необходимые ощущения, необходимо мысленно повторить себе 5-6 раз: "Мой лоб приятно прохладен" и один раз мысленно произносят: "Я совсем спокоен". Это упражнение довольно сложное для освоения. При его выполнении внимание концентрируется на области лба и висков. Для усиления эффекта в этом случае также необходимо пользоваться образными представлениями (например, представить себе, что лоб приятно обдувается прохладным ветерком или, что на поверхности лба находится прохладная повязка и т.п.). Упражнение считается освоенным, если занимающийся вызывает легкое отчетливое ощущение прохлады в области лба.

Когда эти шесть упражнений достаточно хорошо освоены, предлагается в дальнейшем заменять длинные формулы самовнушения более краткими: "Спокойствие...", "Тяжесть...", "Тепло...", "Сердце и дыхание спокойные...", "Солнечное сплетение теплое...", "Лоб прохладный...".

Необходимо подчеркнуть, что концентрация (сосредоточение) внимания во всех случаях носит спокойный "пассивный" характер. Не нужно затрачивать силы на концентрацию внимания. Упражнения аутогенной тренировки должны выполняться спокойно, без излишнего напряжения. Они должны быть приятны для тренирующегося, а не утомлять его.

Каждое новое упражнение повторяют в течение 2 недель по 2-3 раза ежедневно и лишь после того, как было освоено предыдущее. Таким образом, на освоение всех шести упражнений затрачивается 12 недель. Из них первое упражнение выполняется в течении 12 недель, второе - 10, третье - 8, четвертое - 6, пятое - 4, шестое - 2 недели.

Наибольший период тренировки таким образом приходится на первые упражнения. Обычная длительность тренировок - от 2-3 минут (вначале) до 5-6 минут и более.

Приведенные выше шесть упражнений получили название "стандартных", и их Шульц относит к низшей ступени тренировки. К высшей ступени, или аутогенной медитации (самосозерцанию), он относит упражнения, позволяющие научиться вызывать яркую визуализацию представлений и погружать себя в состояние "нирваны". Они не нашли своего широкого распространения, поэтому мы на них остановимся кратко.

Для достижения высшей ступени рекомендуется следующее:

1) упражнения, при которых предлагается при закрытых глазах отводить глазные яблоки вверх и как бы смотреть, не открывая глаз, в одну точку, расположенную примерно в средней лобной части волосяного покрова черепа;

2) упражнения в визуализации представлений: вызывание представления однотонного цвета, образов конкретных предметов. Это упражнение выполняется в течении 30-60 минут и рекомендуется только тем, кто регулярно тренируется не менее 6 мес.- одного года. Задание считается выполненным, если тренирующийся может вызвать у себя яркое представление любого цвета, а также образ предметов и, наконец, образ другого человека;

3) вызывание у себя грезоподобного состояния ("состояния интенсивного погружения"), во время которого такие абстрактные понятия, как например, красота, счастье, справедливость, вызывали бы соответствующие зрительные образы;

4) вызывание своеобразного состояния сновидного расщепления сознания (глубокого погружения), во время которого занимающийся сам себе задает вопросы (например, "Что я делаю неправильно?", "В чем смысл работы?") и ответы на них получает в виде зрительных сновидных образов.

Овладение методом аутогенной тренировки позволяет человеку не только произвольно регулировать определенные функции организма (что уже само по себе играет важную роль в саморегуляции), но и с помощью самовнушения, которое используется в конце сеанса, после вызова состояния релаксации, вызывать у себя необходимые состояния, позволяющие эффективно справляться со сложным заданием, овладеть собой в напряженной ситуации, снять излишнее напряжение, повысить чувство уверенности в себя и т.п. В деятельности сотрудников

органов внутренних дел аутогенную тренировку целесообразно использовать в следующих направлениях:

1. Уменьшение чувства тревоги, волнения, эмоциональной напряженности. В то время как ощущения и восприятия отражают свойства вещей, существующих независимо от нас, эмоции отражают наше отношение к окружающему. Они позволяют оценить происходящее с точки зрения его значимости для организма и выполняют регуляторную функцию по отношению к нему. В ситуации, связанной с угрозой для здоровья или жизни человека, возникают такие эмоции, как страх, тревога, испуг и т.п. Данные эмоции не позволяют человеку продолжать действовать в данных условиях, заставляют его изменить их, блокируют его нормальную деятельность. И это вполне нормально, так как таким образом эмоции предохраняют человека от негативных последствий деятельности в подобных условиях. Но сотрудникам органов внутренних дел по долгу своей службы постоянно приходится сталкиваться с ситуациями, сопряженными с риском, угрозой для безопасности и мало этого - они должны действовать в этих условиях, выполнять свой профессиональный долг. Аутогенная тренировка может помочь сотруднику в таких ситуациях. Она может быть использована для снятия излишнего эмоционального напряжения: чувства тревоги, беспокойства, страха, волнения (например, связанного с задержанием преступника). При этом важно суметь вызвать состояние мышечного расслабления (релаксации), для чего достаточно овладеть первым и вторым стандартными упражнениями. В состоянии релаксации используются команды самовнушения, которые в этом состоянии быстрее достигают своей цели: "Я абсолютно спокоен. Мне незачем беспокоиться", "Я уверен в себе и легко справлюсь с этим заданием", "Нет причин для беспокойства и тревоги. Я хорошо контролирую себя и ситуацию" и подобные им.

2. Регуляция функции сна. Аутогенная тренировка может быть полезна тем сотрудникам, которые дежурят сравнительно короткими периодами, часто сменяя друг друга, и имеют возможность уснуть между сменами, постами. Нужно выполнить первые два упражнения аутогенной тренировки (вызов ощущения тяжести и тепла в теле) и начать мысленно внушать себе желание спать и постараться вызвать у себя чувство сонливости.

Для этого можно пользоваться примерно следующей формулой: "Я полностью расслаблен. Я отдыхаю. Мне хочется спать. Мои веки смыкаются, наливаются свинцовой тяжестью. Голова наполняется легким туманом. Я засыпаю. Я сплю..." и т.п. Стандартной формулы нет; общий принцип заключается в том, чтобы внушить себе состояние сонливости. Если при этом требуется пробуждение в определенное время или в ответ на определенный сигнал, делается соответствующее самовнушение.

3. Кратковременный отдых. В тех ситуациях, когда необходимо за короткий промежуток времени получить полноценный отдых, рекомендуется погружение в состояние релаксации на 5-15 минут с самовнушением последующего чувства бодрости ("Я хорошо отдохнул, я бодр..." и т.п.).

4. Активизация организма. Аутогенную тренировку можно использовать для устранения сонливости, активизации организма, подготовки к действию, мобилизации внутренних ресурсов. Это дает основание рекомендовать ее для экстренной мобилизации организма, в частности в экстремальных ситуациях деятельности сотрудников органов внутренних дел. Для этих целей возможно:

- самовнушение стенических эффектов (гнев, ярость) путем вызывания, например, соответствующих образных представлений ("защита от нападения" и т.п.) - мысленно произносят и стараются прочувствовать: "мышцы напрягаются... руки сжимаются в кулак... челюсти сжимаются... дыхание частое...";

- вызывание образных представлений, связанных у данного сотрудника с активной деятельностью ("задержание правонарушителя", "дуэль" во время допроса" и т.п.);

- самовнушение ощущений, возникающих при введении адреналина (ощущение озноба, "гусиной кожи", холода и т.п.). По механизму обратной связи они оказывают адреналиноподобный активирующий эффект;

- прямое самовнушение чувства бодрости по окончании сеанса аутогенной тренировки.

5. Укрепление воли, коррекция некоторых форм поведения и характерологических особенностей, мобилизация интеллектуальных ресурсов. Нередко людям не хватает воли осуществить свои намерения. Для укрепления этой стороны волевой активности можно прибегнуть к самовнушению, в частно-

сти в процессе аутогенной тренировки. В состоянии релаксации (особенно утром, после пробуждения) проводятся самовнушения, направленные на укрепление волевой активности. Формулы самовнушения сугубо индивидуальны. Они должны быть краткими, построены желательнее в утвердительной форме: "Намерения тверды...", "Намеченное выполняю...", "Сосредоточен!". Аналогично можно прибегнуть к самовнушению для борьбы с дурными привычками и коррекции нежелательных характерологических особенностей. При этом в зависимости от целевых установок можно, например, внушать себе: "Говорю тихим голосом" (при привычке очень громко говорить), "Я спокоен, легко сдерживаю свои эмоциональные порывы" (при эмоциональной возбудимости), "Я легко обойдусь без курения. Сигареты вызывают у меня отвращение" (при желании бросить курить) и т.д. Применение аутогенной тренировки позволяет ускорить обучение, повысить устойчивость внимания, лучше использовать свои интеллектуальные возможности благодаря усилению способности к концентрации внимания, облегчению процессов реминисценции, а также свободному оперированию образными представлениями.

Эмоциональная сфера человека, его воля, самосознание и даже черты характера в результате самовоспитания могут подвергнуться существенным изменениям. А это означает, что практически любой работник органов внутренних дел при желании и систематических занятиях над собой может научиться успешно преодолевать сложные (и даже опасные для жизни) ситуации, не допускать переутомления и избежать различных заболеваний, связанных с нервной нагрузкой. Помогут ему в этом регулярные занятия аутогенной тренировкой.

Глава IV

КОММУНИКАТИВНАЯ ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

1. Роль общения в профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел

В процессе деятельности человеку приходится общаться с другими людьми. При этом люди обмениваются информацией, осуществляют неизбежное воздействие один на другого, проводят обучение, передачу опыта.

Общение представляет собой необходимый, существенный аспект всякой деятельности. Именно в процессе общения, и только через него, проявляется сущность человека, достигается взаимопонимание, слаженность при выполнении работы, растет способность прогнозировать поведение друг друга в тех или иных обстоятельствах или, наоборот, возникают конфликты и моральные противоречия, разлад в работе, проявляется неспособность предугадать поведение партнера по общению.

Общение, или коммуникация, - одна из форм взаимодействия людей. Представляя собой процесс обмена сообщениями, в которых содержатся результаты отражения людьми действительности, общение является неотъемлемой частью их социального бытия и средством формирования и функционирования их сознания, индивидуального и общественного. С помощью общения происходит организация целесообразного взаимодействия людей в ходе совместной деятельности, передача опыта, трудовых и бытовых навыков, проявление и удовлетворение духовных потребностей.

При общении с населением сотрудники органов внутренних дел решают служебные задачи и вполне естественно, что от их умений общаться с людьми, устанавливать психологический контакт будет зависеть в конечном итоге и эффективность их деятельности. Коммуникативные качества являются наиболее

важным элементом в структуре профессионального мастерства сотрудников органов внутренних дел.

Что же понимают под общением в психологии?

*Общение есть процесс установления и поддержания целенаправленного, прямого или опосредованного теми или иными средствами контакта между людьми, так или иначе связанными с друг другом в психологическом отношении*¹. Осуществление этого контакта позволяет либо изменить протекание коллективной (совместной) деятельности за счет согласования "индивидуальных" деятельностей по тем или иным параметрам или, наоборот, за счет разделения функций, осуществлять целенаправленное воздействие на формирование и изменение отдельной личности в процессе коллективной или "индивидуальной", но социально опосредованной деятельности

Служебная деятельность сотрудников органов внутренних дел немыслима без коммуникативных связей. Общение выполняет роль регулятора взаимоотношений между сотрудниками и гражданами. На важность этого процесса постоянно обращается внимание в различных нормативных документах. В них говорится, что повседневная деятельность милиции протекает на виду у населения и авторитет милиции во многом зависит от поведения ее сотрудников при общении с людьми. Очень важно, чтобы каждый работник милиции был вежлив и тактичен при обращении с гражданами, чутко относился к их просьбам и заявлениям, справедливо оценивал их поведение. Сотрудник милиции обязан следить за своим внешним видом.

Кроме этого необходимо учитывать, что коммуникативная деятельность сотрудников органов внутренних дел весьма своеобразна. Она имеет ряд психологических особенностей, кото-

¹ *Леонтьев А.А.* Общение как объект психологического исследования. В кн.: Методологические проблемы в социальной психологии. - М., 1975. - С.116.

рые, с одной стороны, делают ее весьма специфичной, с другой - могут ее усложнять.

Одной из важнейших психологических особенностей общения в органах внутренних дел является его *профессиональная направленность*, связанная с необходимостью установления лиц, совершивших преступления, свидетелей, потерпевших и т.д., т.е. существует определенная заданность параметров общения. Со стороны сотрудников - это установление истины, а со стороны преступников - сокрытие обстоятельств преступления, стремление избежать ответственности, дать ложную информацию. Характерной особенностью общения сотрудников в данных условиях является *нормативность*. Например, общение следователя с подследственным регламентировано нормами процессуального законодательства.

Существенные трудности в общении возникают из-за того, что сотрудник *вынужден вступать в общение*, несмотря на свое отношение к собеседнику, зачастую негативное, на свое состояние, желание общаться и т.д. - общение является неотъемлемой частью его деятельности. Сам объект общения весьма специфичен, как правило, это не лучшие представители нашего общества и поэтому особой радости общения с ними сотруднику не дает.

Общение затруднено *наличием психологических барьеров*, связанных со многими факторами: боязнью вступать в контакт с работниками милиции, взаимонепониманию, неверным объяснением намерений сторон, недоверием и т.п. К тому же эти барьеры могут создаваться искусственно и приводить к обострению взаимоотношений, возникновению конфликтов.

И, наконец, сотрудник милиции *должен обязательно учитывать особенности общения в преступной среде* - наличие преступного жаргона и татуировок, как специфических средств общения в преступной среде. Их знание весьма полезно и необходимо для решения ряда оперативно-служебных задач.

Очень важно, чтобы сотрудник обладал следующими необходимыми коммуникативными качествами:

- умением быстро устанавливать психологический контакт с незнакомыми людьми и располагать их к себе;
- умением слушать других людей;
- умением оказывать психологическое воздействие на людей при осуществлении оперативно-служебной деятельности;
- умением преодолевать психологические барьеры в общении;
- ролевыми умениями.

Ежедневно сотрудник милиции сталкивается в различных ситуациях с множеством людей, с которыми он вступает в общение и от того, насколько умело он вступает с ними в контакт, насколько быстро и эффективно это делает, будет зависеть и конечный результат его деятельности. Умение расположить человека к себе, завоевать его доверие, позволяет установить доверительные отношения, получить от него оперативно значимую информацию.

Специалисты в области общения считают, что одним из наиболее важных качеств, которое позволяет повысить эффективность процесса общения, является умение выслушивать других людей. Когда вы внимательно слушаете своего собеседника, вы таким образом демонстрируете свою заинтересованность в том, что он говорит, проявляете уважение к нему. И это неминуемо будет сказываться на облегчении установления психологического контакта. Человек, обращаясь к сотруднику органов внутренних дел, ждет, что его внимательно выслушают, разберутся и помогут в его проблемах. Умение выслушивать человека позволяет сотруднику расположить его к себе, снять психологическое напряжение, которое, как правило, неизбежно в начальном периоде общения.

Для сотрудника милиции важно не только правильно и умело общаться с людьми, но и уметь оказывать психологическое воздействие на них: склонять их к своей точке зрения, убеждать, стимулировать положительные проявления в их поведении, принуждать к даче правдивой информации и т.п. Всегда необходимо помнить, что сотрудник вступает в общение не по-

тому, что его просто интересует этот человек, а для того, чтобы изменить его позицию, его отношение. И именно психологическое воздействие в процессе общения с ним позволяет этого добиться.

При общении с гражданами необходимо научиться преодолевать различные психологические барьеры в общении, которые могут возникать из-за взаимонепонимания, неприязни, нежелания общаться с работником милиции и т.д. И вполне естественно, как уже отмечалось выше, это неминуемо приводит к обострению взаимоотношений, конфликтам. В этой связи очень важно, чтобы сотрудник не только научился правильно разбираться в природе этих барьеров в общении, но и научился их обходить, а когда надо и разбивать.

Важной особенностью деятельности сотрудников органов внутренних дел, как уже отмечалось, является то, что им приходится сталкиваться с противоборством заинтересованных лиц, которое может проявляться как открыто, так и в скрытой форме. В условиях активного противоборства (зачастую в самых острых формах), необходимости постоянной конспирации, зашифровки своих целей, маскировки действительных социальных ролей, очень важно, чтобы сотрудник смог научиться навыкам ролевого поведения.

Все это и объясняет необходимость коммуникативной подготовки сотрудников органов внутренних дел, но этот путь длителен и сложен, основан на методе проб и ошибок и потому недостаточно надежен и эффективен. Важно, чтобы сотрудник в процессе коммуникативной подготовки получил представление о наиболее важных психологических закономерностях общения.

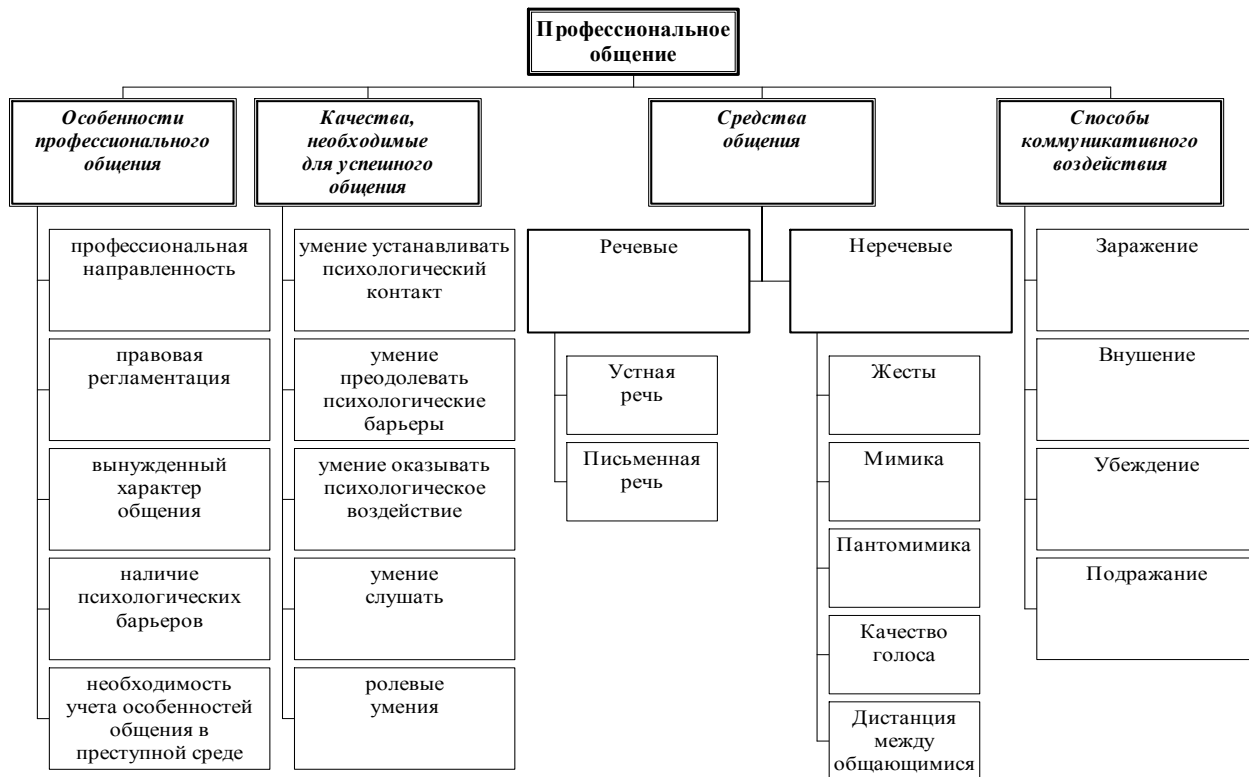


Рис.3 Профессиональное общение сотрудников ОВД

2. Средства общения и способы коммуникативного воздействия

Как и каждый вид деятельности, общение имеет свою специфическую психологическую структуру. В любом общении всегда содержатся следующие обязательные элементы:

- *коммуникативная сторона общения*, которая проявляется в процессе обмена информацией между общающимися индивидами;

- *аффективная сторона общения* - проявление своего эмоционального отношения к передаваемой и получаемой информации, проникновение в чувства собеседника;

- *перцептивная сторона общения*, реализуемая в процессе восприятия друг друга партнерами по общению и установлению на этой основе взаимопонимания.



Рис.4 Структура процесса общения

Полнота развития, реализации этих элементов существенно влияет на состояние человека в ходе общения. Так, возможность полностью передать в общении всю желаемую информацию, наличие сигнала о получении, понимании ее вызывают состояние удовлетворения, еще более активизируют последующий процесс общения.

Передача любой информации возможна лишь посредством знаков, точнее знаковых систем. Существуют несколько знаковых систем, которые используются в коммуникативном процессе, соответственно им можно построить классификацию используемых в процессе общения средств.

Различают речевые средства общения (в качестве знаковой системы используется речь) и неречевые средства (используются различные неречевые знаковые системы).

Речевым средством общения является человеческая речь, которая является самым универсальным средством коммуникации, поскольку при передаче информации с помощью речи менее всего теряется смысл сообщения. Речь - это вербальная коммуникация, т.е. процесс общения с помощью языка. Различают следующие виды речи: *письменная и устная речь*, последняя подразделяется на диалогическую и монологическую. Диалог - разговор, поддерживаемый собеседниками, совместно обсуждающими и разрешающими какие-либо вопросы. Монолог произносит один человек, обращаясь к другому или многим лицам, слушающим его.

В деятельности сотрудников органов внутренних дел использование речевых средств общения играет очень важную роль. От умения правильно формулировать свои мысли, грамотно их излагать в процессе непосредственного общения или при составлении различного рода документов во многом зависит эффективность служебной деятельности сотрудника.

Хотя речь и является универсальным средством общения, она приобретает значение только при условии включения в систему деятельности, а включение это обязательно дополняется употреблением других - **неречевых средств общения**.

К первой группе этих средств относятся жесты и мимика. *Мимика* - динамичное выражение лица в момент общения. *Жест* - социально отработанное движение, передающее психическое состояние. По ним мы можем заключить об отношении человека к какому-либо событию, лицу, предмету и пр. Жест может нам сказать о желании этого человека, о его состоянии.

Другая группа неречевых средств общения - это система вокализации, т.е. *качество голоса*, его диапазон, тональность и т.п. Все эти дополнения увеличивают значимость информации и являются своеобразными "добавками" к речи.

В третью группу неречевых средств общения входит *пространство и время организации коммуникативного процесса*, которые также выступают особой знаковой системой и несут смысловую нагрузку, как компоненты коммуникативных ситуаций. В последнее время в психологических исследованиях

обращено внимание на коммуникативное значение дистанции между общающимися и зависимость эффективности общения от расположения партнеров. Выделяют четыре дистанции между общающимися: интимную (от 0 до 0,5 м), личностную (0,5 – 1,5 м), социальную (1,5 – 3 м), публичную (св. 3 м). Изменяя расстояние, сотрудник может добиваться дополнительного воздействия на подозреваемого, обвиняемого, свидетеля и т.д., так как этим изменяется характер отношений между партнерами.

Общение включает в себя также определенные способы коммуникативного воздействия индивидов друг на друга. Выделяют следующие *способы воздействия*: заражение, внушение, убеждение, подражание.

Заражение - особый способ воздействия, определенным образом интегрирующий большие массы людей, особенно в связи с возникновением таких явлений, как массовые беспорядки, религиозные экстазы, массовые психозы и т.д.

В самом общем виде заражение можно определить как бессознательную, невольную подверженность индивида определенным психическим состояниям. Она проявляется через передачу определенного эмоционального состояния. Поскольку это эмоциональное состояние возникает в массе людей, действует механизм многократного взаимного усиления эмоциональных воздействий общающихся людей.

Учет психологических механизмов заражения важен для сотрудников органов внутренних дел при ликвидации последствий массовых беспорядков, при обеспечении охраны общественного порядка в период проведения массовых культурно-зрелищных и спортивных мероприятий.

Внушение - это способ коммуникативного воздействия, рассчитанный на некритическое восприятие сообщений, в которых нечто утверждается или отрицается без доказательств. На современном уровне развития знаний об этом психологическом явлении обычно исходят из положения, что "внушение опирается на уверенность, сформировавшуюся без логических доказательств, и переносится или, точнее сказать, автоматически распространяется от индивида к индивиду, от коллектива к лич-

ности и наоборот"¹. Невольно поддаваясь внушающему воздействию человек начинает неосознанно поступать и действовать под его влиянием. Сотрудникам органов внутренних дел необходимо очень осторожно использовать данный способ воздействия, а иногда его использование запрещается законом (например, при производстве следственных действий).

Убеждение - это воздействие на сознание, чувства и волю людей посредством общения, разъяснения и доказательства правильности того или иного положения, взгляда, поступка, либо их недопустимости с целью изменения существующих взглядов, установок, позиций, отношений и оценок. Убеждение - основной, наиболее универсальный способ коммуникативного воздействия. Механизм убеждения основан на активизации умственной деятельности человека, на сознательном выборе им путей и средств достижения цели. Убедить кого-либо в чём-либо - значит добиться такого состояния, когда убеждаемый вследствие логических рассуждений и умозаключений согласится с определённой точкой зрения и будет готов защищать её или действовать в соответствии с ней.

Убеждение должно быть основным способом воздействия, которое оказывает сотрудник органов внутренних дел на граждан. Успех его использования зависит от многих условий, к которым относятся:

- личная убежденность воздействующего;
- его научная подготовленность и эрудиция;
- правдивость, точность и достоверность сообщаемых фактов, событий, действий;
- используемые факты должны быть характерными, типичными;
- умение расположить к себе людей, завоевать их доверие;
- настойчивость воздействующего, его выдержка и тактичность.

Подражанием называется сознательное или несознательное копирование образца. Оно позволяет выработать идентичные приемы поведения людей, составляющих группу, коллектив.

¹ Баталова И.Т. Установка как механизм действия внушения//Вопросы психологии,1987, № 2, с.42.

В процессе общения должно присутствовать взаимопонимание между его участниками. Большое значение при этом имеет то, как воспринимается партнер по общению. Учет закономерностей, эффектов *межличностного восприятия* имеет большое значение для деятельности сотрудников органов внутренних дел, особенно при оценке показаний очевидцев, свидетелей, потерпевших, а также при оценке собственных восприятий.

Один из эффектов межличностного восприятия – "эффект ореола", который проявляется во влиянии общего впечатления о другом человеке на восприятие и оценку частных свойств его личности. Если общее впечатление благоприятное, то его положительные качества переоцениваются, а отрицательные не замечаются и наоборот. Под влиянием этого эффекта, например, сотрудник милиции может проглядеть первые шаги "вечного" правонарушителя к исправлению и, естественно, не сможет поддержать его в этом.

Другой эффект – "эффект последовательности", который проявляется в том, что на формирование образа человека и впечатления о нем в случае противоречивой информации наибольшее влияние оказывают сведения, которые поступили в первую очередь. Если это касается знакомого человека, то наоборот – самые последние.

"Эффект стереотипизации" проявляется в оценке воспринимаемого человека посредством распространения на него качеств, присущих определенной социальной группе. У каждого из нас есть определенные социальные стереотипы – стереотип учителя, военного, преступника и т.п. Сталкиваясь с представителем определенной группы, мы заранее наделяем его определенными качествами, типичными для людей, принадлежащих к данной группе. И зачастую бывает очень тяжело избавиться от этого.

Эффекты социального восприятия тесно связаны с *социальной установкой*, приводят к ее возникновению. Сама социальная установка может быть определена как внутренняя готовность человека к восприятию другого человека. Особенно значительна роль установки при формировании первого впечатления о незнакомом человеке. Хорошо известны эксперименты А.А.Бодалева, в которых выявлялась роль установки в этом случае.

В одном из экспериментов двум группам людей была показана фотография одного и того же человека. Но предварительно первой группе было сообщено, что человек на предъявленной фотографии является закоренелым преступником, а второй группе о том же человеке было сказано, что он герой. После этого каждой группе было предложено написать словесный портрет сфотографированного человека. В первом случае были получены соответствующие характеристики: глубоко посаженные глаза свидетельствовали о затаенной злобе, выдающийся подбородок - о решимости "идти до конца" в преступлении и т.д. Соответственно во второй группе те же "глубоко посаженные глаза" говорили о глубине мысли, а выдающийся подбородок - о силе воли в преодолении трудностей. В этой связи необходимо отметить, что сотрудникам органов внутренних дел очень важно учитывать особенности межличностного восприятия в своей деятельности, стремиться сводить на нет негативное влияние эффектов социального восприятия, избегать создания у себя и у лиц, причастных к расследуемым событиям социальных установок. Так, например, при подготовке к опознанию опознающего, следователю следует избегать таких формулировок, как: "Сейчас Вы должны опознать **преступника**, который Вас ограбил" и подобных этому. Такие формулировки приводят к возникновению установки на восприятие **преступника**, а если образ опознаваемого не вяжется со стереотипом "преступника", то это может исказить результаты опознания. В этих случаях следует использовать нейтральные формулировки типа – "Сейчас Вы должны опознать среди предъявленных лиц человека, который отнял у Вас бумажник с деньгами". Это снижает возможность негативного влияния установки.

3. Развитие навыков профессионального общения

Важным составным компонентом профессионального мастерства сотрудников органов внутренних дел, во многом определяющим успешность реализации возложенных на них функций, являются навыки профессионального общения, умение устанавливать психологический контакт с гражданами при решении оперативно-служебных задач.

Установление психологического контакта есть *целенаправленная, планируемая деятельность по созданию условий, обеспечивающих развитие общения в нужном направлении и достижения его целей.*

Психологический контакт, устанавливаемый сотрудниками с гражданами в ходе решения оперативно-служебных задач, выступает важным параметром оперативно-служебной деятельности и существенно отличен от психологических контактов, устанавливаемых между людьми в быденной жизни. Главное же его отличие, отмеченное в ряде нормативных документов МВД, состоит в том, что успешное достижение психологического контакта сотрудниками органов внутренних дел неразрывно связано в конечном итоге с получением значимой информации и изменением линии поведения граждан в диапазоне от противодействия - к содействию и сотрудничеству.

Установить контакт - это значит оптимально облегчить последующий процесс общения. Понятие контакта определяется наличием желания субъекта вступить в общение, его готовностью, способностью воспринимать, перерабатывать информацию, поступающую в процессе общения, обменом доверительной информацией.

В установлении психологического контакта можно выделить несколько этапов, которые включают в себя часть общего процесса развития общения:



Рис.5. Стадии установления психологического контакта.

1. Прогнозирование предстоящего общения. Для оптимального достижения целей при установлении психологического контакта весьма целесообразно иметь предварительный план действий, спрогнозировать предстоящее общение. Для этого необходимо иметь в наличии предварительные данные о личности, с которой предстоит общаться. Так, следует располагать сведениями о коммуникабельных свойствах. Существуют психические свойства личности, которые облегчают установление с ней контакта - открытость, любознательность, общительность, вежливость, тактичность.

Наряду с этим существуют свойства личности, которые затрудняют установление контакта: повышенная раздражитель-

ность, вспыльчивость, агрессивность, подозрительность, скрытность, озлобленность и т.д.

Наличие каких-либо из перечисленных свойств всегда должно учитываться при прогнозировании общения.

2. Создание внешних условий, облегчающих установление контакта. В каждом конкретном случае внешние условия должны идеально соответствовать той социальной роли, которую необходимо проявить в процессе общения. Ничто не должно мешать общению, отвлекать вашего собеседника. Обстановка должна располагать к доверительной беседе.

3. Проявление внешних коммуникабельных качеств и накопление согласия. Улыбка, радушие в облике, жестах, мимике располагают собеседника к вам. У него невольно вызываются также положительные эмоции, что имеет значение для процесса установления психологического контакта. Как уже отмечалось выше, сотруднику милиции в процессе общения с гражданами очень часто приходится преодолевать психологические барьеры в общении. С этой целью необходимо накопление согласия с собеседником на первоначальном этапе общения. Здесь не имеет значение то, по поводу чего достигнуто согласие - важно количество согласий. Нужно уметь так ставить вопрос, чтобы человек не мог не согласиться с вами (например: "Вам неприятно, что вас вызвали на допрос?", "Вы конечно будете говорить правду?" и т.п.).

4. Поиск общих и нейтральных интересов. На начальной стадии общения важно расположить человека к себе, найти общий язык с ним. Решению этой цели помогает выявление общих и, в то же время, нейтральных интересов (это может быть хобби: коллекционирование марок, монет, книг; увлечения: спортом, туризмом и т.п.). Общие интересы и их поиск всегда вызывают положительные эмоции и инициатор контакта в данном случае является источником этих эмоций. Само по себе общение по интересу сближает собеседников, создает группу ("мы - охотники", "мы - болельщики одной команды" и т.п.). Нейтральные интересы всегда к тому же снижают различие в интересе и статусе.

5. Действия по ликвидации помех в общении. При развитии психологического контакта с человеком необходимо обращать внимание и предпринимать необходимые меры по ликви-

дации помех в общении, к которым можно отнести отрицательное отношение к предстоящему общению; наличие психических состояний, затрудняющих, делающих невозможным развитие общения; вмешательство посторонних лиц и т.п. Снятие всех помех - обязательный этап установления психологического контакта.

6. Индивидуальное воздействие. Завершать установление психологического контакта сотрудник должен индивидуальным воздействием на личность собеседника, которого он к тому же ждет. Цель этого воздействия - получение от него доверительной информации. При этом могут вырабатываться какие-то общие нормы доверительных отношений на будущее.

Как уже отмечалось, большое значение для профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел (в особенности для сотрудников оперативных подразделений, следователей) имеют их ролевые умения - способность перевоплощаться при решении ряда важных оперативно-служебных задач. От этих умений зависит не только конечный результат деятельности сотрудника, но, зачастую, и его личная безопасность.

Под профессионально-ролевым поведением сотрудников органов внутренних дел понимается *поведение, в котором регулируется внешний вид человека, маскируются его истинные внутренние состояния, создающие у окружающих определенные, нужные для сотрудника представления.*

Особое значение для реализации ролевого поведения оперативного работника имеет умелое применение речевых и неречевых средств, что имеет важное значение для обеспечения тактического превосходства над противником.

В юридической психологии различают три вида ролевого поведения:

- 1) конспиративно-ролевое;
- 2) личностно-ролевое;
- 3) целеролевое.

При первом, например, сотрудник, осуществляющий личный сыск, маскирует свою принадлежность к органам внутренних дел и представляется окружающим покупателем, отдыхающим, рыбаком и т.п., представителем определенной социальной группы, исходя из оперативно-служебной целесообразности.

ности. При личностно-ролевом поведении сотрудник маскирует не принадлежность к органам внутренних дел, а свои действительные качества и состояния. Он должен уметь представляться, когда надо, простаком, доверчивым человеком, сомневающимся, верящим лжи, весельчаком, растерянным и т.п. Целерольное поведение проявляется в маскировке истинных целей, намерений, например при проведении зашифрованного опроса.

При этом необходимо соблюдать ряд важных требований к выбору роли и ее использованию:

1. Открытая роль должна способствовать негласной. Выбор роли должен преследовать главную цель - возможность установления контакта с нужным человеком, завоевание его доверия.

2. В роли должны быть моменты, объясняющие заинтересованность сотрудника милиции тем человеком, с которым он вступает в контакт. Роль должна быть связана с его интересами и потребностями.

3. Первое впечатление, которое производит сотрудник должно быть положительным.

4. Необходимо, чтобы сотрудник был отнесен к эталонной группе.

5. Чем больше человек играет себя, тем меньше он отойдет от роли.

При формировании навыков ролевого поведения необходимо научиться и правильно пользоваться *средствами ролевого поведения*: маскировочными, личностно-психологическими и поведенческими. Маскировочные средства - это материальные средства: одежда, прическа, предметы украшения и т.п. Необходимо помнить, что экипировка должна соответствовать той роли, которую выбрал для себя сотрудник. Профессиональная принадлежность, свойства характера, социальное положение человека - все это проявляется не только в манере говорить, в поведенческих актах, но и в том, как одевается человек. Поэтому необходимо научиться адекватно себя подавать, в единстве внутреннего и внешнего. Личностно-психологические средства ролевого поведения - это содержание и манера разговора, демонстрируемые качества и привычки. При этом здесь могут маскироваться или напротив - демонстрироваться как сильные, так и "слабые" стороны своей личности, в зависимости от скла-

дывающейся оперативно-служебной ситуации. Например, при проведении допроса следователь, чтобы "усыпить" бдительность обвиняемого, прикидывается доверчивым "простачком", неопытным сотрудником, которого легко можно обхитрить. Ну и, наконец, поведенческие средства ролевого поведения - это играемая роль, занимаемая позиция, проводимая линия и тактика поведения. Здесь очень важно помнить следующее: необходимо подстраиваться под своего противника, уметь идентифицировать его истинную роль, обладать эмпатией (способностью сопереживать, понимать чувства другого человека).

Все эти навыки и умения связаны с определенным артистизмом, полным владением способами презентации (подачей себя) в поведении.

Итак, как видно, профессиональное общение - довольно сложный процесс, требующий развития определенных способностей сотрудника, но при наличии желания и соответствующей коммуникативной подготовки, он легко может стать управляемым, что положительно отразится на результативности деятельности сотрудника.

Психодиагностические материалы

Определение продуктивности памяти

Целью данного теста является изучение особенностей кратковременной и долговременной памяти в аспекте их продуктивности. Процедура исследования включает в себя четыре субтеста. Вам предлагается за ограниченное время (тест № 1 - 40 секунд, тест № 2 - 40 секунд, тест № 3 - 10 секунд, тест № 4 - 60 секунд) запомнить определенный материал, соответственно для первого теста - слова с их цифровыми обозначениями, для второго - цифры с их цифровыми обозначениями, для третьего - фигуры, для четвертого нужно запомнить выделенные жирным шрифтом и пронумерованные мысли и воспроизвести их, соблюдая также указанную в тексте последовательность.

Материал:

Тест 1

- | | |
|---------------|--------------|
| 1. УКРАИНЕЦ | 11. МАСЛО |
| 2. ЭКОНОМИКА | 12. БУМАГА |
| 3. КАША | 13. ПИРОЖНОЕ |
| 4. ТАТУИРОВКА | 14. ЛОГИКА |
| 5. НЕЙРОН | 15. СТАНДАРТ |
| 6. ЛЮБОВЬ | 16. ГЛАГОЛ |
| 7. НОЖНИЦЫ | 17. ПРОРЫВ |
| 8. СОВЕСТЬ | 18. ДЕЗЕРТИР |
| 9. ГЛИНА | 19. СВЕЧА |
| 10. СЛОВАРЬ | 20. ВИШНЯ |

Тест 2

- | | | | |
|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 1. 43 | 6. 72 | 11. 37 | 16. 6 |
| 2. 57 | 7. 15 | 12. 18 | 17. 78 |
| 3. 12 | 8. 44 | 13. 86 | 18. 61 |
| 4. 33 | 9. 96 | 14. 56 | 19. 83 |
| 5. 81 | 10. 7 | 15. 47 | 20. 73 |

Тест 3

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тест 4

В 1912 году в Атлантическом океане произошла катастрофа. Огромный **пассажирский пароход "Титаник"**, шедший первым рейсом из Европы в Америку, **столкнулся** в тумане с плавающей ледяной горой - айсбергом /1/, **получил** большую **пробоину** и **стал тонуть** /2/. "Спустить шлюпки!" - **скомандовал** капитан. Но **шлюпок** оказалось **недостаточно** /3/. Их хватило только на половину пассажиров. "**Женщины и дети - к сходням, мужчинам надеть спасательные пояса!**" /4/ - раздалась вторая команда. Мужчины молча отошли от борта. **Пароход** медленно **погружался** в **темную холодную воду** /5/. Одна за другой отваливали от гибнущего судна лодки с женщинами и детьми. Вот началась **посадка в последнюю шлюпку** /6/.

И вдруг к сходням, крича и воя, **бросился** какой-то **толстяк** с **перекошенным от страха лицом** /7/. Расталкивая женщин и детей, он **свал** матросам пачку денег и **пытался вскочить** в **переполненную людьми шлюпку** /8/. Послышался негромкий сухой щелчок - это **капитан выстрелил из пистолета** /9/. **Трус упал на палубу мертвым** /10/, но никто даже не оглянулся в его сторону.

Анализ результатов:

Продуктивность запоминания отдельных слов:

$$- \frac{\text{количество правильно воспроизведенных слов} \times 100}{20}$$

Продуктивность запоминания отдельных цифр:

$$- \frac{\text{количество правильно воспроизведенных цифр} \times 100}{20}$$

Продуктивность запоминания фигур:

$$- \frac{\text{количество правильно воспроизведенных фигур} \times 100}{20}$$

Продуктивность запоминания мыслей:

$$- \frac{\text{количество правильно воспроизведенных мыслей} \times 100}{20}$$

Интегральный показатель продуктивности памяти:

– сумма результатов по четырем тестам

4

Шкала оценок:

90-100 - отлично

30-50 - удовлетворительно

70-90 - очень хорошо

10-30 - плохо

50-70 - хорошо

0-10 - очень плохо.

Примечание. Долговременная память проверяется через неделю следующим образом: без опоры на что-либо надо воспроизвести материал четырех тестов. Если результат "хороший" - значит долговременная память хорошая.

Методика "Расстановка чисел"

Методика предназначена для исследования внимания и оперативной памяти.

Вариант 1

Перед вами изображены 25 чисел в произвольном порядке. Вам необходимо на листе записать эти числа в возрастающем порядке.

На выполнение задания дается 1,5 минуты.

16	37	98	29	54
80	92	46	59	35
43	21	8	40	2
65	84	99	7	77
13	67	60	34	18

Вариант 2

Перед вами изображены 49 чисел в произвольном порядке. Вам также необходимо на листе записать эти числа в возрастающем порядке.

На выполнение задания дается 4 минуты.

16	19	42	14	56	27	43
69	26	57	49	68	7	13
31	1	40	21	59	64	70
65	35	45	66	8	34	22
51	6	53	29	17	61	41
46	18	32	12	63	2	50
4	39	23	60	28	55	36

Оценка результатов выполнения заданий производится по количеству чисел, записанных в правильном порядке. Полученный показатель переводится в баллы.

Шкала балльных оценок к методике "Расстановка чисел"

Показатель	Значение показателя									
	23 и более	22	21	20	18-19	16-17	14-15	13	9-12	8 и менее
Количество чисел, записанных в правильном порядке (из 25)										
- " - (из 49)	47 и более	46-45	44-43	42-40	39-36	35-30	29-26	25-24	23-20	19 и менее
Баллы	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Методика "Выявление слов"

Данная методика предназначена для изучения и оценки особенностей внимания и качества восприятия.

Внимательно посмотрите на представленный текст и быстро найдите в нем слова. Эти слова нужно подчеркнуть. На выполнение задания дается 4 минуты.

**КРЕНПРОЧПЕКАСИБАКЛАВЛЕПЕТЛЯПРУБОМБИ
СИЛАРГОРКАГАКАБАКАЧАРКРОТИСОТАНКРУЧН
ВЗРЫВЫПСОШОССЕНЕПИРОЭЛЕКТРОНТИМАКВЛЬ
СЛЕДОВАТЕЛЬВИРАЖШЛЕБОЛЕЗНЬЕРЕСВОРАТ
СВИДЕТЕЛЬПЛОСАМОЛЕТСРИДОШЛЕОАХМУПА
СОРАСХОДОМЕРОМАНГАРУТЕМПЕРАТУРАКШУМ
МАСКАМКЕРЬТАНГАЖОСТАКУРСНОВКРОЗЫСКО
ШТУРМАНИОСМОТРЕПИЛТФУСМУТПРАЗБОЙМК
МЕОТПЕЧАТОККОМАНДИРПЕРЕВРУЗКАВЗЛЕТР
РУГПРЕСТУПНИККАБИНАПЗАКОНКАЗАДЕЛОКАН
ВУАЗАРУЛЬНМАСЛОКАФАМОНЕБОСТАБЯНГРОМ
НАЧАПАРАШЮТГМРКАКРАЖАНЕЕУРСААЭШЕЛОН
ВИДИМОСТЬИПРАВДААКРОДРОМОБЛАКОВЕТЕР
ПЕВЫСОТАМАВУРИЯВЛАЖНОСТЬТОЧКАНОЖРОН
КАТАСТРОФАРАЗБОРЛАЗАРЕТВИКИНТСРУЖЬЕ**

Оценка результатов выполнения задания производится по общему количеству найденных слов в тексте, которое переводится в баллы.

Ключ к методике:

КРЕНПРОЧПЕКАСИБАКЛАВЛЕПЕТЛЯПРУБОМБИ
СИЛАРГОРКАГАКБАКАЧАРКРОТИСОТАНКРУЧН
ВЗРЫВЫПСОШОССЕНЕПИРОЭЛЕКТРОНТИМАКВЛЬ
СЛЕДОВАТЕЛЬВИРАЖШЛЕБОЛЕЗНЬЕРЕСВОРАТ
СВИДЕТЕЛЬПЛОМСАМОЛЕТСРИДОШЛЕОАХМУПА
СОРАСХОДОМЕРОМАНГАРУТЕМПЕРАТУРАКШУМ
МАСКАМКЕРЬТАНГАЖОСТАКУРСНОВКРОЗЫСКО
ШТУРМАНИОСМОТРЕПИЛТФУСМУТПРАЗБОЙМК
МЕОТПЕЧАТОККОМАНДИРПЕРЕВРУЗКАВЗЛЕТР
РУГПРЕСТУПНИККАБИНАПЗАКОНКАЗАДЕЛОКАН
ВУАЗАРУЛЬНМАСЛОКАФАМОНЕБОСТАБЯНГРОМ
НАЧАПАРАШЮТГМРКАКРАЖАНЕЕУРСААЭШЕЛОН
ВИДИМОСТЬИПРАВДААКРОДРОМОБЛАКОВЕТЕР
ПЕВЫСОТАМАВУРИЯВЛАЖНОСТЬТОЧКАНОЖРОН
КАТАСТРОФАРАЗБОРЛАЗАРЕТВИКИНТСРУЖЬЕ

Шкала балльных оценок к методике "Выявление слов":

Показатель	Значение показателя									
	52 и более	51-46	45-41	40-36	35-31	30-26	25-21	20-16	15-11	10 и менее
Общее кол-во найденных слов	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Баллы	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Тест определения уровня развития интеллектуальных способностей (Г.Айзенка)

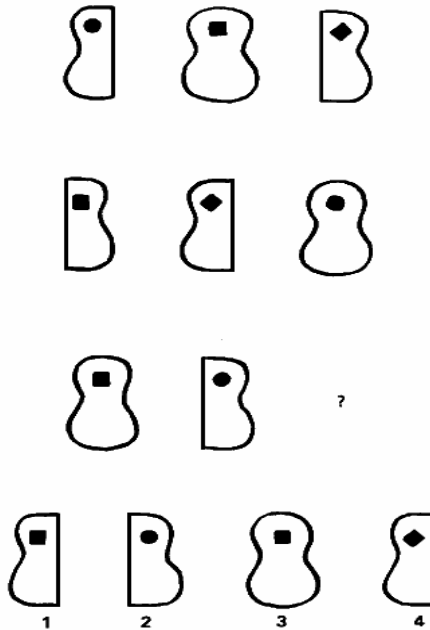
На выполнение всех заданий теста дается ровно 30 минут. Не задерживайтесь слишком долго над одним заданием. Ответ на задание состоит из одного числа, буквы или слова. Иногда нужно произвести выбор из нескольких возможностей, иногда вы сами должны придумать ответ. Ответ напишите в указанном месте. Если вы не в состоянии решить задачу - не следует писать ответ наугад.

Прежде чем приступить к решению, удостоверьтесь, что Вы правильно поняли, что от Вас требуется.

Примечания. 1. Точки обозначают количество букв в пропущенном слове. Например, (. . . .) означает, что пропущенное слово состоит из четырех букв.

2. Для решения некоторых заданий потребуется использовать последовательность букв русского алфавита без буквы "ё".

1. Выберите нужную фигуру из четырех пронумерованных.



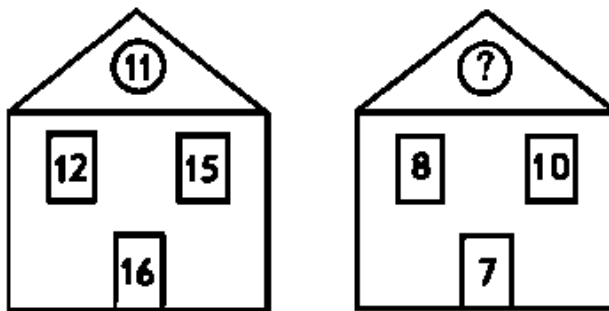
2. Вставьте слово, которое служило бы окончанием первого слова и началом второго:

О Б Ы (. . .) К А

3. Решите анаграммы и исключите лишнее слово:

**А А Л Т Е Р К
К О Ж А Л
Д М О Н Ч Е А
Ш К А А Ч**

4. Вставьте недостающее число:



5. Вставьте пропущенное слово:

**Б А Г О Р (Р О С А) Т Е С А К
Г А Р А Ж (. . . .) Т А Б А К**

6. Вставьте пропущенное число:

**196 (25) 324
325 () 137**

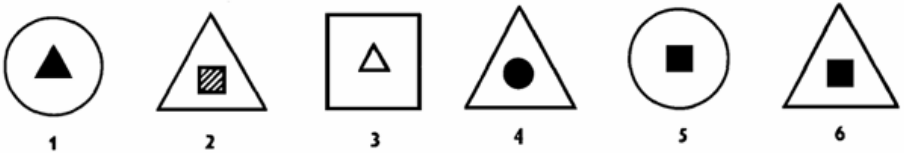
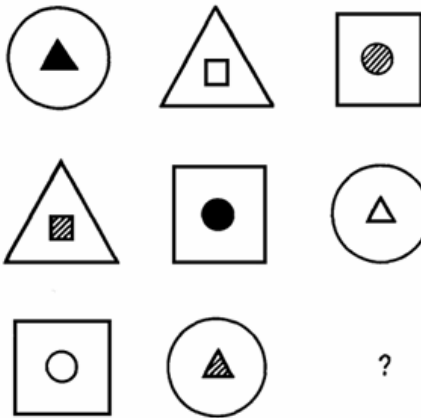
7. Продолжите ряд чисел:

18 10 6 4 ?

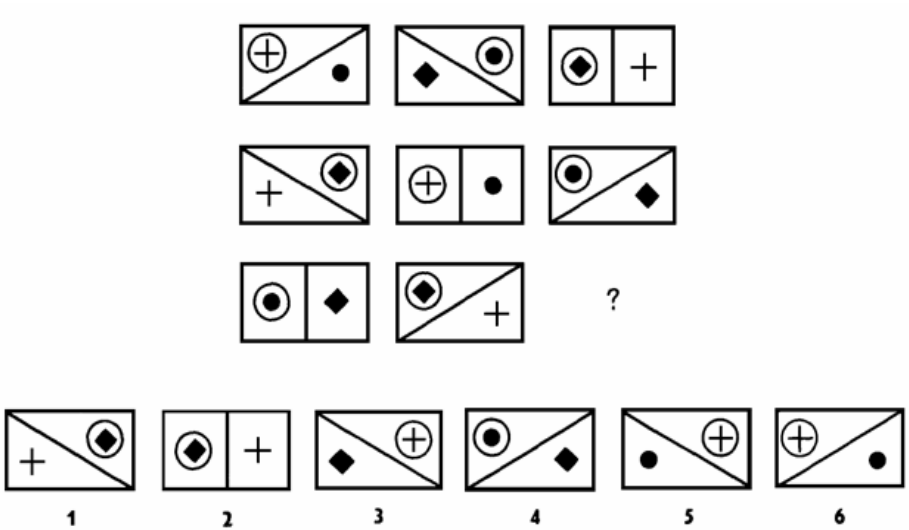
8. Решите анаграммы и исключите лишнее слово:

Н И А В Д
С Е О Т Т
С Л О Т
Л Е К С О Р

9. Выберите нужную фигуру из пронумерованных:



10. Выберите нужную фигуру из шести пронумерованных:



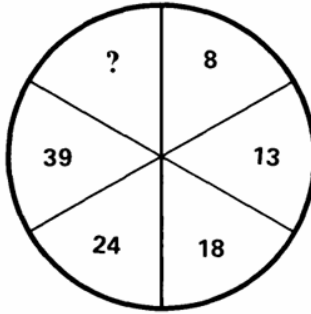
11. Вставьте недостающую букву:

Щ Ц Т П Л ?

12. Вставьте слово, которое служило бы окончанием первого слова и началом второго:

МЕ (. . .) О Л А Д

13. Вставьте пропущенное число:



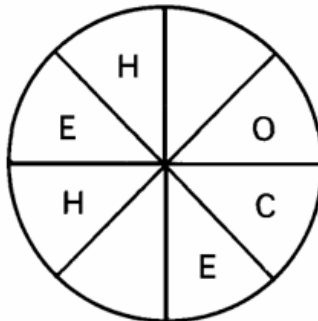
14. Вставьте недостающее число:

4	9	20
8	5	14
10	3	?

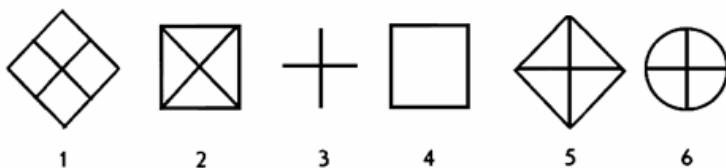
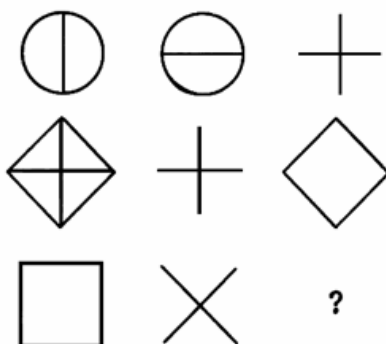
15. Вставьте недостающее число:

16	(27)	43
29	()	56

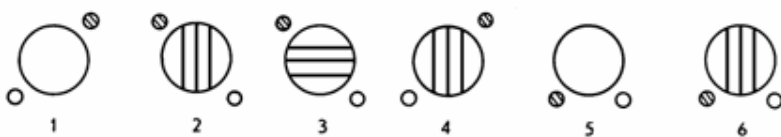
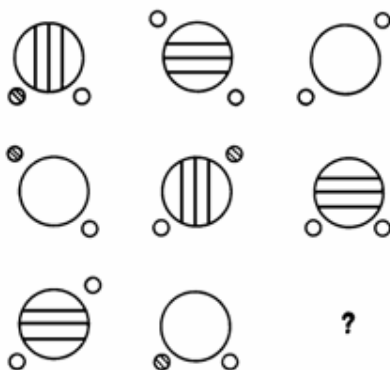
16. Вставьте недостающие буквы:



17. Выберите нужную фигуру из пронумерованных:



18. Выберите нужную фигуру из шести пронумерованных:



19. Вставьте пропущенное число:

6 11 ? 27

20. Вставьте пропущенное число:

12 (56) 16
17 () 21

21. Вставьте пропущенное слово:

Ф Л Я Г А (А Л Ь Т) Ж Е С Т Ь
К О С Я К (. . . .) М И Р А Ж

22. Вставьте слово, которое служило бы окончанием первого слова и началом второго:

П Р И К (. . .) Б Я

23. Решите анаграммы и исключите лишнее слово:

Ж А А Р Б
Т Я Х А
Н У С С К
К О Д А Л

24. Вставьте слово, которое означало бы то же, что и слова, стоящие вне скобок:

Р У К А (.) Г Р О З Д Ь

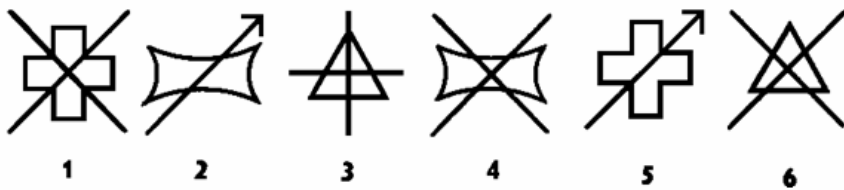
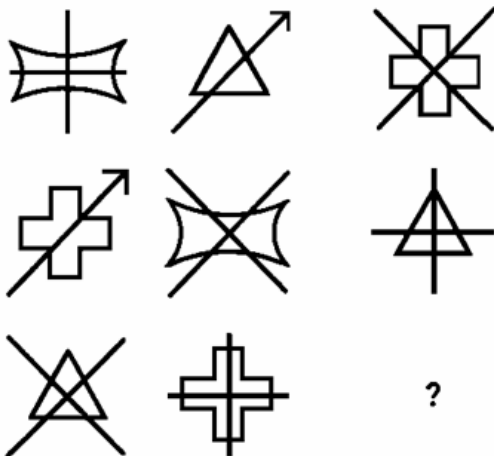
25. Вставьте пропущенную букву:

А Г Ж
Г З Л
З М ?

26. Вставьте пропущенные буквы:



27. Выберите нужную фигуру из шести пронумерованных:



30. Вставьте пропущенное слово:

КНИГА (А И С Т) САЛАТ
П О Р О Г (. . . .) О М Л Е Т

31. Вставьте слово, которое означало бы то же, что и слова, стоящие вне скобок:

КАРТОЧНАЯ ИГРА (. . . .) С Т Е Р Ж Е Н Ь С Р Е З Ь Б О Й

32. Вставьте пропущенное число:

1 8 27 ?

33. Вставьте пропущенное слово:

ЛОТОК (К Л А Д) Л О Д К А
О Л И М П (. . . .) К А Т Е Р

34. Решите анаграммы и исключите лишнее слово:

А Т С Е Н
Т И В О Н К Р
Р А К Ы Ш
К О О Н

35. Вставьте пропущенную букву и пропущенное число:

1	В	5	?
А	З	Д	?

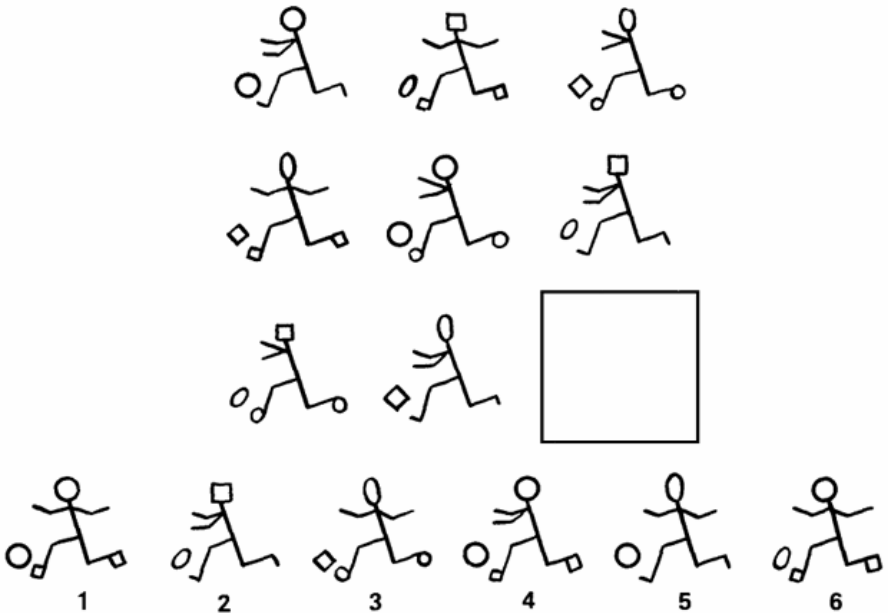
36. Вставьте слово, которое означало бы то же, что и слова, стоящие вне скобок:

ЗАЛИВ (. . . .) ЧАСТЬ ЛИЦА

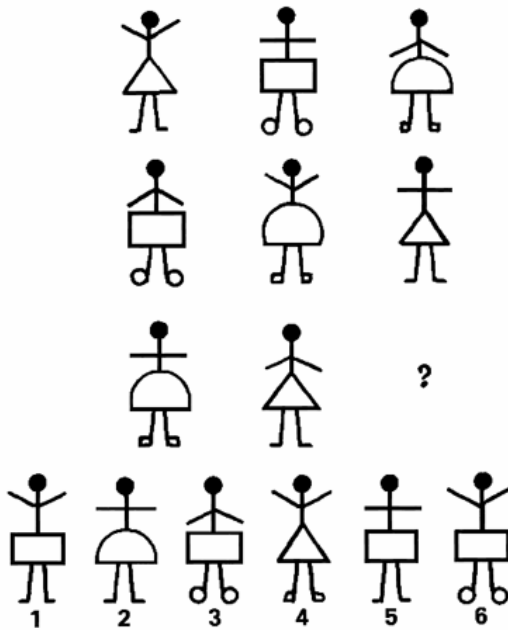
37. Вставьте пропущенное слово:

**ПИРОГ (ПОЛЕ) СЛЕЗА
РЫНОК (. . . .) ОСАДА**

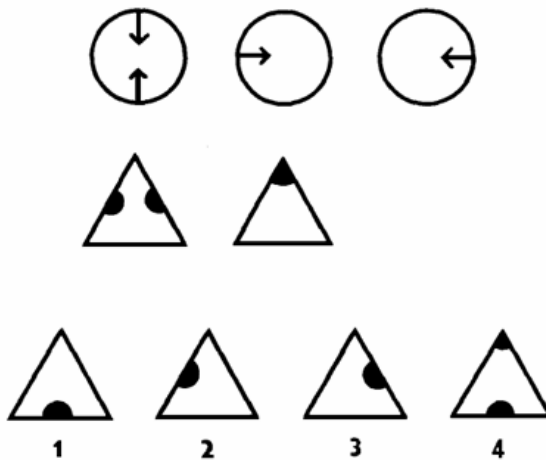
38. Выберите нужную фигуру из шести пронумерованных:



39. Выберите нужную фигуру из шести пронумерованных:



40. Выберите нужную фигуру из четырех пронумерованных:



Ответы к тесту:

1. 4. 2. **ЧАЙ**. 3. **ЧЕМОДАН**. 4. 11. 5. **ЖАБА**. 6. 21. 7. 3.
8. **ТЕСТО**. 9. 6. 10. 5. 11. **И**. 12. **ШОК**. 13. 54. 14. 11. 15. 27.
16. **С и Е**. 17. 2. 18. 2. 19. 18. 20. 76. 21. **КОЖА**. 22. **ЛАД**. 23.
СКУНС. 24. **КИСТЬ**. 25. **С**. 26. **Е и Е**. 27. 2. 28. 1. 29. 1. 30.
ГРОТ. 31. **ВИНТ**. 32. 64. 33. **ПОРТ**. 34. **ВТОРНИК**. 35. **Ж/7**.
36. **ГУБА**. 37. **РОСА**. 38. 1. 39. 6. 40. 1.

Обработка результатов производится с помощью графика (Рис.7.). Отложите на горизонтальной линии графика количество правильно решенных задач. Затем проведите вертикаль до пересечения с диагональной линией. От точки пересечения проведите горизонтальную линию влево. Точка на вертикальной оси соответствует вашему коэффициенту интеллектуальности (КИ).

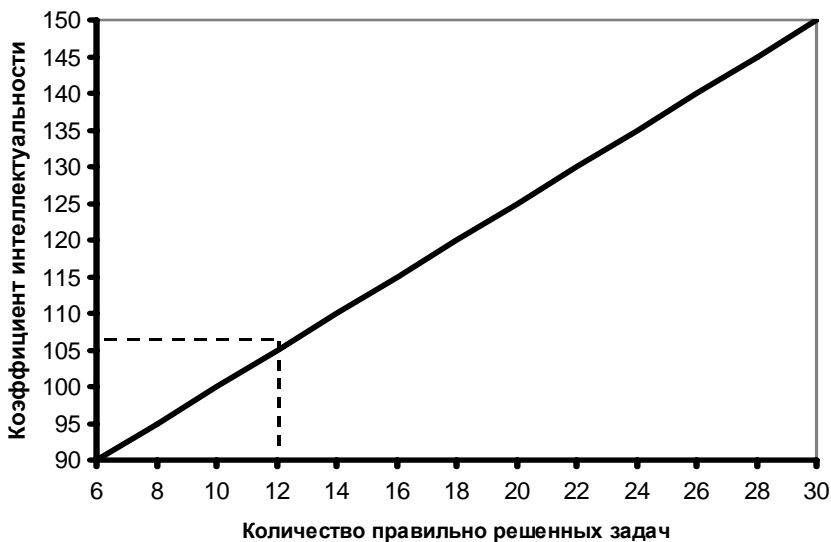


Рис. 6. График для оценки результатов тестирования.

Личностный опросник EPQ (Методика Айзенка)

Опросник предназначен для изучения индивидуально-психологических черт личности с целью диагностики степени выраженности свойств, выдвигаемых в качестве существенных компонентов личности: нейротизма, экстра-, интроверсии и психотизма.

Предлагается ответить на вопросы, касающиеся Вашего обычного способа поведения. Постарайтесь представить типичные ситуации и дайте первый "естественный" ответ, который придет Вам в голову. Если Вы согласны с утверждением, отвечайте - "да", если не согласны - "нет". Отвечайте быстро и точно. Помните, что нет "хороших" или "плохих" ответов.

Текст опросника:

1. У Вас много различных хобби?
2. Вы обдумываете предварительно то, что собираетесь сделать?
3. У Вас бывают спады и подъемы настроения?
4. Вы претендовали когда-нибудь на похвалу за то, что в действительности сделал другой человек?
5. Вы разговорчивый человек?
6. Вас беспокоило бы то, что Вы залезли в долги?
7. Вам приходилось чувствовать себя несчастным человеком без особых на то причин?
8. Вам случалось когда-нибудь пожадничать, чтобы получить больше, чем полагалось?
9. Вы тщательно запираете на ночь дверь?
10. Вы считаете себя жизнерадостным человеком?
11. Увидев, как страдает ребенок, животное, Вы бы сильно расстроились?
12. Вы часто переживаете из-за того, что сделали или сказали что-то, чего не следовало бы делать или говорить?
13. Вы всегда исполняете свои обещания, даже если лично вам это очень неудобно?
14. Вы получили бы удовольствие прыгая с парашютом?
15. Способны ли Вы дать волю чувствам и от души повеселиться в шумной компании?
16. Вы раздражительны?
17. Вы когда-нибудь обвиняли кого-нибудь в том, в чем на самом деле были виноваты Вы сами?

18. Вам нравится знакомиться с новыми людьми?
19. Вы верите в пользу страхования?
20. Легко ли Вас обидеть?
21. Все ли Ваши привычки хороши и желательны?
22. Вы стараетесь быть в тени, находясь в обществе?
23. Стали бы Вы принимать средства, которые могут привести Вас в необычное или опасное состояние (алкоголь, наркотики)?
24. Вы часто испытываете такое состояние, когда все надоело?
25. Вам случалось брать вещи, принадлежащие другому лицу, будь это даже такая мелочь, как булавка или пуговица?
26. Вам нравится часто ходить к кому-нибудь в гости и бывать в обществе?
27. Вам доставляет удовольствие обижать тех, кого Вы любите?
28. Вас часто беспокоит чувство вины?
29. Вам приходилось говорить о том, в чем Вы плохо разбираетесь?
30. Вы обычно предпочитаете книги встречам с людьми?
31. У Вас есть явные враги?
32. Вы назвали бы себя нервным человеком?
33. Вы всегда извиняетесь, когда наругаете другому?
34. У Вас много друзей?
35. Вам нравится устраивать розыгрыши и шутки, которые иногда могут действительно причинить людям боль?
36. Вы беспокойный человек?
37. В детстве Вы всегда безропотно и немедленно выполняли то, что Вам приказывали?
38. Вы считаете себя беззаботным человеком?
39. Много ли для Вас значат хорошие манеры и чистоплотность?
40. Волнуетесь ли по поводу каких-либо ужасных событий, которые могли бы случиться, но не случились?
41. Вам случалось сломать или потерять чужую вещь?
42. Вы обычно первыми проявляете инициативу при знакомстве?
43. Можете ли Вы легко понять состояние человека, если он делится с Вами заботами?
44. У Вас часто нервы бывают натянуты до предела?
45. Бросите ли Вы ненужную бумажку на пол, если под рукой нет корзины?
46. Вы больше молчите, находясь в обществе других людей?
47. Считаете ли Вы что брак старомоден, и его следует отменить?
48. Вы иногда чувствуете жалость к себе?
49. Вы иногда много хвастаетесь?

50. Вы легко можете внести оживление в довольно скучную компанию?
51. Раздражают ли Вас осторожные водители?
52. Вы беспокоитесь о своем здоровье?
53. Вы говорили когда-нибудь плохо о чужом человеке?
54. Вы любите пересказывать анекдоты и шутки своим друзьям?
55. Для Вас большинство пищевых продуктов одинаковы на вкус?
56. Бывает ли у Вас иногда дурное настроение?
57. Вы дерзили когда-нибудь своим родителям в детстве?
58. Вам нравится общаться с людьми?
59. Вы переживаете, если узнаете, что допустили ошибки в своей работе?
60. Вы страдаете от бессонницы?
61. Вы всегда моете руки перед едой?
62. Вы из тех людей, которые не лезут за словом в карман?
63. Вы предпочитаете приходить на встречу немного раньше назначенного срока?
64. Вы чувствуете себя апатичным, усталым, без какой-либо причины?
65. Вам нравится работа, требующая быстрых действий?
66. Вы так любите поговорить, что не упускаете любого удобного случая побеседовать с новым человеком?
67. Ваша мать - хороший человек (была хорошим человеком)?
68. Часто ли Вам кажется, что жизнь ужасно скучна?
69. Вы когда-нибудь воспользовались оплошностью другого человека в своих целях?
70. Вы часто берете на себя больше, чем позволяет время?
71. Есть ли люди, которые стараются избегать Вас?
72. Вас очень заботит Ваша внешность?
73. Вы всегда вежливы, даже с неприятными людьми?
74. Считаете ли Вы, что люди затрачивают слишком много времени, чтобы обеспечить свое будущее, откладывая сбережения, страхуя себя и свою жизнь?
75. Возникало ли у Вас когда-нибудь желание умереть?
76. Вы попытались бы избежать уплаты налога с дополнительного заработка, если бы были уверены, что Вас никогда не смогут уличить в этом?
77. Вы можете внести оживление в компанию?
78. Вы стараетесь не грубить людям?
79. Вы долго переживаете после случившегося конфуза?
80. Вы когда-нибудь настаивали на том, чтобы было по-вашему?
81. Вы часто приезжаете на вокзал в последнюю минуту перед отходом поезда?

82. Вы когда-нибудь намеренно говорили что-нибудь неприятное или обидное для человека?
83. Вас беспокоили Ваши нервы?
84. Вам неприятно находиться среди людей, которые подшучивают над товарищами?
85. Вы легко теряете друзей по своей вине?
86. Вы часто испытываете чувство одиночества?
87. Всегда ли Ваши слова совпадают с делом?
88. Нравится ли Вам иногда дразнить животных?
89. Вы легко обижаетесь на замечания, касающиеся лично Вас и Вашей работы?
90. Жизнь без какой-либо опасности показалась бы Вам слишком скучной?
91. Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или работу?
92. Вам нравится суета и оживление вокруг Вас?
93. Вы хотите, чтобы люди боялись Вас?
94. Верно ли, что Вы иногда полны энергии и все горит в руках, а иногда совсем вялы?
95. Вы иногда откладываете на завтра то, что должны сделать сегодня?
96. Считают ли Вас живым и веселым человеком?
97. Часто ли Вам говорят неправду?
98. Вы очень чувствительны к некоторым явлениям, событиям, вещам?
99. Вы всегда готовы признать свои ошибки?
100. Вам когда-нибудь было жалко животное, которое попало в капкан?
101. Трудно ли Вам было заполнять анкету?

Обработка данных:

Полученные результаты ответов сопоставляются с "ключом". За ответ, соответствующий ключу, присваивается 1 балл, за несоответствующий ключу - 0 баллов. Полученные баллы суммируются.

Ключ:

1. Шкала психотизма:

Ответы "нет": 2, 6, 9, 11, 19, 39, 43, 59, 63, 67, 78, 100.

Ответы "да": 14, 23, 27, 31, 35, 47, 51, 55, 71, 85, 88, 93, 97.

2. Шкала экстраверсии-интроверсии:

Ответы "нет": 22, 30, 46, 84.

Ответы "да": 1, 5, 10, 15, 18, 26, 34, 38, 42, 50, 54, 58, 62, 66, 70, 74, 77, 81, 90, 92, 96.

3. Шкала нейротизма:

Ответы "да": 3, 7, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40, 44, 48, 52, 56, 60, 64, 68, 72, 75, 79, 83, 86, 89, 94, 98.

4. Шкала искренности:

Ответы "нет": 4, 8, 17, 25, 29, 41, 45, 49, 53, 57, 65, 69, 76, 80, 82, 91, 95.

Ответы "да": 13, 21, 33, 37, 61, 73, 87, 99.

Интерпретация данных:

Средние показатели по шкале экстра- интроверсии: 7-15 баллов. Низкие показатели (меньше 7 баллов) - характеризуют интроверсию, что выражается в необщительности, замкнутости, сдержанности в поведении, застенчивости, спокойствии. Высокие показатели (свыше 15 баллов) характерны для экстравертов, людей общительных, оживленных, легких в поведении, импульсивных, оптимистичных, характеризующихся слабым контролем над эмоциями и чувствами.

Средние показатели по шкале нейротизма: 8-16 баллов. Низкие показатели (менее 8 баллов) характеризуют людей эмоционально устойчивых. Высокие (свыше 16 баллов) - эмоционально неуравновешенных.

Средние показатели по шкале психотизма: 5-12 баллов. Высокие показатели (свыше 12 баллов) говорят о склонности к асоциальному поведению, вычурности, неадекватности эмоциональных реакций, высокой конфликтности, эгоцентричности, эгоистичности, равнодушию. Низкие показатели (менее 5 баллов) - свидетельство о развитии противоположных качеств.

Если по шкале искренности количество баллов превышает 10, то результаты обследования считаются недостоверными и следует отвечать на вопросы более откровенно.

Методика оценки склонности к риску (по Шуберту)

Вам предлагается ответить на вопросы, касающиеся Ваших привычек, взглядов, особенностей характера и поведения. Не тратьте много времени на обдумывание, полагая, что первое, что пришло Вам в голову, отражает истинное положение вещей. Ответы могут быть пяти видов:

1 - "полное да";

2 - "скорее да, чем нет";

- 3 - "трудно сказать";
- 4 - "скорее нет, чем да";
- 5 - "полное нет".

Прочитав внимательно вопрос, ответьте на него, записав цифру, соответствующую выбранному Вами ответу.

Текст опросника:

1. Превысили бы Вы установленную скорость, чтобы быстрее оказать медицинскую помощь тяжелобольному человеку?
2. Согласились бы Вы ради хорошего заработка участвовать в опасной и длительной экспедиции?
3. Могли бы Вы ехать на подножке товарного вагона при скорости 100 км/час?
4. Стали бы Вы на пути убегающего опасного преступника?
5. Можете ли Вы на другой день после бессонной ночи нормально работать?
6. Стали бы Вы первым вброд переходить холодную и быструю реку?
7. Одолжили бы Вы другу большую сумму денег, будучи не совсем уверены, что он Вам сможет вернуть эти деньги?
8. Вошли бы Вы вместе с укротителем в клетку со львами, при его заверении, что это безопасно?
9. Могли бы Вы под руководством со стороны залезть на высокую фабричную трубу?
10. Могли бы Вы без тренировки управлять парусной лодкой?
11. Рискнули бы Вы схватить за уздечку бегущую лошадь?
12. Могли бы Вы после 10 стаканов пива ехать на велосипеде?
13. Могли бы Вы совершить прыжок с парашютом?
14. Могли бы Вы при необходимости проехать без билета от Ташкента до Москвы?
15. Могли бы Вы совершить автотурне, если бы за рулем сидел Ваш знакомый, который совсем недавно был в тяжелом дорожном происшествии?
16. Могли бы Вы с 10-метровой высоты прыгнуть на тент пожарной команды?
17. Могли бы Вы, чтобы избавиться от затяжной болезни с постельным режимом, пойти на опасную для жизни операцию?
18. Могли бы Вы спрыгнуть с подножки товарного вагона, движущегося со скоростью 50 км/час?
19. Могли бы Вы в виде исключения вместе с семьей другими людьми подняться на лифте, рассчитанным только на шестерых?

20. Могли бы Вы за большое денежное вознаграждение перейти с завязанными глазами оживленный уличный перекресток?

21. Взялись бы Вы за опасную для жизни работу, если бы за нее хорошо платили?

22. Могли бы Вы после 10 рюмок водки вычислять проценты?

23. Могли бы Вы по указанию Вашего начальника взяться за высоковольтный провод, если бы он заверил Вас, что провод обесточен?

24. Могли бы Вы после некоторых предварительных объяснений управлять вертолетом?

25. Могли бы Вы, имея билеты, но без денег и продуктов, предпринять поездку из Ташкента в Омск?

Обработка результатов:

За каждый ответ "полное да", поставьте себе два балла, за каждый ответ "скорее да, чем нет" - один балл. Суммируйте полученные баллы.

Интерпретация результатов:

0 баллов - полностью отсутствует склонность к риску;

1-15 баллов - небольшая склонность к риску;

16-32 балла - средняя склонность к риску;

свыше 32 баллов - высокая склонность к риску.

Оценка уровня личностной тревожности (Личностная шкала самооценки Спилберга)

Методика позволяет определить уровень тревожности личности, как индивидуальной чувствительности к стрессу и как черту личности, характеризующуюся склонностью человека в той или иной степени испытывать в большинстве ситуаций страх, опасение.

Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и выберите один из вариантов ответов, записав цифру, ему соответствующую. Варианты ответов:

1 - "почти никогда",

2 - "иногда",

3 - "часто",

4 - "почти всегда".

Текст опросника:

1. Я испытываю удовлетворение.
2. Я быстро устаю.
3. Я легко могу заплакать.
4. Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие.
5. Бывает, что я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решение.
6. Я чувствую себя бодрым.
7. Я спокоен, хладнокровен и собран.
8. Ожидание трудностей очень тревожит меня.
9. Я слишком переживаю из-за пустяков.
10. Я вполне счастлив.
11. Я принимаю все слишком близко к сердцу.
12. Мне не хватает уверенности в себе.
13. Я чувствую себя в безопасности.
14. Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей.
15. У меня бывает хандра.
16. Я бываю доволен.
17. Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня.
18. Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом не могу о них забыть.
19. Я уравновешенный человек.
20. Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах.

Обработка результатов:

Из суммы ответов на вопросы 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20 вычитается сумма ответов на вопросы 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19. К полученной разнице прибавляется цифра 35.

Интерпретация результатов:

Суммарный показатель по шкале Спилберга до 30 баллов - низкий уровень тревожности;
от 30 до 45 баллов - средний;
свыше 45 баллов - высокий уровень тревожности.

Приложение 2

Задачи для тренинга

Задача 1

Доктор Меридит и шериф Монахан только закончили ужинать, когда Вэт Фалтон ворвался в их лагерь.

- Быстрее, шериф, - кричал он. - Боба убили!

Во время пятиминутного перехода в свой лагерь Фалтон рассказывал, что случилось:

- Час назад, только мы с Бобом собрались пить кофе, два человека с ружьями вышли из леса. Мы приняли их за охотников, но они сказали: "Руки вверх!".

Боб прыгнул на одного, но другой ударил его камнем по голове. Они связали нас и взяли наши деньги. Когда мне удалось ослабить веревки, я перерезал веревки Боба, но он был мертв. Я вспомнил, что вы остановились неподалеку, и поспешил разыскать вас.

В лагере Фалтона наметанный глаз Меридита ничего не упустил. Тело Боба Свамма лежало возле огня. Рядом валялись несколько мотков веревки и окровавленный камень. Здесь же была перерезанная веревка, которой, очевидно, связывали Фалтона.

Два спальных мешка и два рюкзака лежали на земле. На большом плоском камне были расставлены приборы для двух человек: тарелки, вилки, чашки, ложки и ножи. Чашки были чистыми.

- Боб Свамм умер около часа назад, скорее всего от удара по голове, - сказал Меридит.

После этого несколько минут тишину прерывало лишь шипение кипящего кофе, выплескивающегося в огонь.

Меридит нарушил тишину.

- Хорошо продуманная сцена убийства, Фалтон. Но вы допустили ошибку.

Какую?

Задача 2

В 1935 году известная экспедиция Стефана Дольмана погибла в "зеленом аду", как называют джунгли Южной Америки. Следов ее не сумели найти. Спустя некоторое время распространился слух, что на участников экспедиции напало одно из племен, живущих в тех краях. В состав экспедиции входили руководитель Стефан Дольман и его

жена Сильвана, Боб Тревор - горбатый фотограф и корреспондент одной американской газеты Джон Харди, невзрачный и шуплый коллега Дольмана, с которым он охотился на львов в Африке, и, наконец, капитан Альваро Колес, близкий друг Дольмана.

Люция Дольман, мать Стефана, умерла в начале второй мировой войны. До последнего часа своей жизни она верила, что ее сын жив и вернется домой. Перед смертью она завещала свое большое состояние сыну.

Действительно, через несколько лет по окончании второй мировой войны в Лондоне появился человек, который прибыл из Южной Америки и выдавал себя за Стефана Дольмана. Он имел документы, подтверждающие его личность, и рассказал такие истории, что душеприказчики покойной матери Дольмана признали его сыном и наследником состояния.

Возвращение человека, которого считали погибшим, произвело сенсацию. Пресса охотно описывала одиссею отважного исследователя. Одно за другим помещались интервью, проводились пресс-конференции.

Однажды в полицию позвонил директор банка, в котором хранились капиталы Люции Дольман. Он сообщил, что наследник снял все деньги со счета и намерен выехать в Южную Америку.

Инспектор Скотланд-Ярда Антони Слейд тут же навестил директора банка, который показал ему чеки. На всех чеках подписи были абсолютно идентичны и не имели ни малейших расхождений. Слейд внимательно рассмотрел все денежные документы, после чего спросил у директора банка, был ли он знаком с Дольманом.

- Когда-то перед войной он был у меня вместе с Джоном Харди. Визит был короток, и я плохо запомнил их лица. Дольман пережил очень много, он, видимо, сильно изменился, если судить по чертам его лица. Изменился даже голос. Говоря откровенно, эти сомнения и побудили меня позвонить к вам.

Слейд вернулся в Скотланд-Ярд, провел совещание со своими помощниками и дал указание о подготовке к аресту преступника.

Кого имел в виду арестовать Слейд? Что изобличало преступника?

Задача 3

Ночной телефонный звонок не на шутку рассердил комиссара Барнса.

- Какого черта?

- Шеф, это сержант Джаспер. Опять банда хромого Дика. Они ограбили казино. На прошлой неделе Штейн, владелец заведения, отказался платить, и ...

- Кто из банды сейчас в городе, сержант?

- Боб, Джек, Пит и Марк. Мы их уже взяли. Они тут орут и требуют адвокатов. Боб говорит, что он вообще ни за что не пошел бы на дело втроем с Питом и Джеком - в прошлый раз их в этом составе замели, а он суеверный. Я этот факт и без него знаю.

Штейн сказал, что грабителей было двое, третий их сообщник сидел в машине. Кстати, лучше всех водит машину Пит, а Джек и Марк вообще никогда не садятся за руль - нет прав, да и не умеют.

- Кто-нибудь пострадал?

- Ранен швейцар, он уже в клинике. Перед тем, как потерять сознание, он успел только сказать, что стрелял высокий. Тут тоже неясность: и Боб, и Джек - громилы, каких поискать. Каждый шесть футов с лишним.

- Слушай, сержант, а ведь Пит и Марк поругались из-за той манекенщицы. Как ее, Джанет Рич, что ли?

- Так точно, шеф. Они теперь даже в баре за разными столиками сидят и никогда не здороваются, не то что на дело вместе пойдут.

- Вот что, Джаспер. Невиновного отпусти, шофера - в первую камеру, стрелявшего - во вторую, третьего грабителя - в третью. Утром проверю. Ну, пока!

Сержант Джаспер был неглуп и, подумав, исполнил приказ комиссара.

Как поступил сержант?

Задача 4

- Алло! Полиция? Помогите! Моя жена покончила жизнь самоубийством. Оставила предсмертную записку. О ужас!

- Сейчас же выезжаем. Ваш адрес?

- Особняк на Беверли-Хилл, 47. Я муж несчастной, Сэм Фоссет.

Комиссар Коллинз с отвращением швырнул трубку.

- Еще одна кретинка на мою голову. Сержант, машину!

Через три минуты, прибыв на место, комиссар уже допрашивал мужа покойной.

- Я находился у себя в кабинете и вдруг услышал выстрел. Когда я вбежал в комнату Эдит, все уже было кончено. Она так и осталась сидеть в кресле у стола, а пистолет лежал там, где и сейчас. На

столе я увидел вот эту записку, вернее, последнее "прощай" моей дорогой Эдит.

Коллинз взял в руки половину листа, на которой была написана записка, и прочел: "Мне еще не ясно ухожу боже и лишаю себя этой моей, мученической унижительной жизни. Эдит".

- Что же ей было не ясно, а, Фоссет? Кстати, знаки препинания стоят как-то странно. Особенно эта запятая. У вас что, была малограмотная жена?

- Напротив, сэр. Она филолог. Гарвардский университет. Сказать по правде, мне сейчас не до запятых, комиссар. Я ...

- Сэмюэл Фоссет, вы арестованы по обвинению в убийстве собственной жены. А теперь расскажите, как вы заставили вашу жену написать это письмо.

Каким образом комиссар Коллинз узнал о виновности Фоссета?

Задача 5

Через 10 минут после звонка в полицию инспектор Смит уже был на месте происшествия. Там находились представители дорожной полиции и человек, представившийся мистером Джонсоном, - соседом убитого мистера Кларка, тело которого лежало в гостиной дома.

- Итак, мистер Джонсон, что вы можете сообщить?

- Видите ли, господин инспектор, примерно 25 минут назад я вернулся из города, куда ездил за покупками. Подъехав к дому, я открыл ворота и въехал во двор. Затем, взяв из машины покупки, занес их в дом, после чего загнал машину в гараж и собрался промыть забарахливший карбюратор. В этот момент раздался ужасный крик, а за ним и выстрел. Это произошло в 12 часов, я так утверждаю, потому что буквально за 10-15 секунд до этого запищал сигнал моих наручных часов, установленных на полдень.

- Что же было дальше?

- Подавив обуявший меня страх, я бросился к шоссе, где примерно в 200 метрах от моего дома находится пост дорожной полиции. Там были два сотрудника. Один из них вызвал полицию, а со вторым мы побежали к дому моего соседа.

Осмотрев место происшествия, инспектор обратился к мистеру Джонсону:

- А нельзя ли мне побывать на том месте, откуда вы услышали выстрел?

- Конечно, господин инспектор, пойдёмте, - ответил мистер Джонсон. Он проводил инспектора к своему дому, находившемуся в 30 метрах от дома убитого.

Осмотрев двор, инспектор Смит сказал:

- Мистер Джонсон, я хотел бы осмотреть ваш гараж.

- Пожалуйста, господин инспектор. Только какое отношение он имеет к убийству?

- Возможно, никакого, но я человек любопытный, - заметил инспектор.

Они подошли к гаражу. Джонсон открыл замок и пропустил инспектора внутрь. Заглянув в него и бросив беглый взгляд на машину, инспектор обратился к Джонсону:

- В том, что вы мне рассказали, вероятно есть доля правды, но тем не менее для того, чтобы выяснить причины, которые заставили вас лгать, мне придется доставить вас в участок.

Что дало возможность инспектору принять такое решение?

Задача 6

Запах газа, пробивавшийся из квартиры господина Альмуса, к счастью, привлек внимание соседа, который не спал в эту ночь, занятый срочной работой. Вызванные по телефону инспектор Вернер и сержант Фитт прибыли очень быстро. Альмус был еще жив, его отправили на "скорой помощи" в больницу.

- Убийца допустил промашку, - констатировал инспектор, указывая на перчатку, лежащую в передней на стуле и не принадлежавшую хозяину квартиры (об этом сказал он сам, прежде чем его снесли на носилках в машину).

- Этот тип пробрался сюда, чтобы открыть газ, а потом впопыхах забыл перчатку. Возможно он вернется за ней, чтобы замести следы, не подозревая, что попытка убийства не удалась, - рассуждал вслух сержант Фитт. Детективы выключили в квартире свет и приготовились к появлению "гостя". Действительно, через полчаса скрипнула дверь, и кто-то тихо вошел в переднюю, освещая себе дорогу спичкой.

- Руки вверх! - произнес инспектор.

Сержант включил свет и обратился к вошедшему:

- Вы пришли за своей перчаткой, не так ли?

Незнакомец не стал отрицать, но решительно отверг обвинение в том, что он покушался на жизнь Альмуса. Сержант напомнил ему о смягчении наказания, которое применяется к сознавшимся преступникам, но тут инспектор Вернер отвел сержанта в сторону и сказал:

- Этот ночной визит действительно крайне подозрителен, но я не думаю, что этот господин покушался на жизнь Альмуса.
Почему инспектор пришел к такому выводу?

Задача 7

В этот жаркий летний день инспектор Вернер, весь залитый потом, преследовал по городским улицам известного гангстера Длинного Джима. И буквально на глазах инспектора Длинный Джим был убит наповал выстрелом из проезжавшей автомашины.

- Это дело рук Гаусена, главаря конкурентов Джима, - сказал инспектор сержанту Фитту. Через четверть часа они звонили в жилище Гаусена.

Дверь открыл сам Гаусен, держа за руку сына.

- Я вернулся домой полчаса назад и не выходил с тех пор из квартиры, - заявил Гаусен в ответ на вопрос инспектора. В этот момент ребенок вырвался из его рук, опрокинув столик с лимонадом и порцией подтаявшего мороженого.

- Проклятая мелюзга, - разозлился гангстер. Показывая на мороженое, он сказал:

- Мороженщик Том, который стоит со своей тележкой здесь, перед домом, может подтвердить, что я пришел полчаса назад и купил у него мороженое для ребенка, а потом уже не выходил.

- Я знаю Тома и его связи с твоей бандой, - отвечал инспектор. - Он готов в любую минуту подтвердить ложное алиби.

Почему инспектор догадался, что Гаусен лжет?

Задача 8

Получив сообщение о том, что, серый "шевроле" с номером, начинающимся на шестерку, сбил женщину и скрылся, инспектор Вернер и сержант Фитт выехали к вилле господина Нилендера, машина которого как будто соответствовала описанию. Не прошло и получаса, как они были на месте.

Серый "шевроле" стоял перед домом. Увидев полицейских, хозяин спустился к ним прямо в пижаме.

- Я никуда не выезжал сегодня, - заявил он, выслушав инспектора. - Да и не мог бы: вчера я потерял ключ от зажигания, а новый будет готов только в пятницу.

Фитт, успев тем временем осмотреть автомобиль, прошептал инспектору:

- Видимо, он говорит правду. На машине нет никаких следов столкновения.

Инспектор, облокотясь на капот автомобиля, отвечал:

- Это ничего не значит, удар был несильным, ведь потерпевшая жива. А ваше алиби, господин Нилендер, кажется мне чрезвычайно подозрительным. Где вы спрятали ключ от зажигания и почему пытаетесь скрыть от меня, что только что приехали сюда на этой самой машине?

Что дало инспектору повод заподозрить Нилендера во лжи?

Задача 9

- Некий Девид Липарт, - докладывал сержант Фитт инспектору Вернеру, - сообщил, что у него похитили очень ценную монету. У Липарта прекрасная нумизматическая коллекция. Новую монету он приобрел всего лишь несколько дней назад. Он искал ее много лет и был совершенно счастлив, что в конце концов ему удалось ее заполучить. С ним живут два его брата, тоже коллекционеры. Старший, Фредерик, коллекционирует почтовые марки, а младший, Эразм, собирает старинные книги. Известно, что братья крайне ревниво относятся друг к другу, и удача приобретения одним из них всегда растривала других. Все три коллекции хранятся в одной большой комнате. Ключ от шкафа с коллекциями - в вазе, стоящей на камине. Вчера Дэвида навестил его приятель, некий Янек. Девид показал ему свое приобретение. Монета так понравилась Янеку, что он тотчас предложил за нее большую сумму. Однако Девид не захотел ее продавать. Сегодня утром Янек снова звонил Дэвиду и повторил свое предложение. Девид и на этот раз отказал ему, а потом отправился в комнату, чтобы еще раз взглянуть на монету, но ее не оказалось на месте. Шкаф был открыт ключом, замок был не поврежден.

- Отпечатки пальцев? - спросил инспектор.

- Не обнаружены. Все места к которым прикасались руки человека, оказались тщательно протертыми. Фредерик утверждает, что ни о чем не имеет понятия. Эразм сегодня рано утром уехал, и, естественно, мы не сможем его допросить.

- Пожалуй, я знаю, кто из трех похитил монету, - проговорил инспектор Вернер.

Кто?

Задача 10

- Моя фамилия Елинек... В магазине, где я работаю, возник пожар... Улица Парковая, десять... Я нахожусь в своем кабинете и не могу отсюда выбраться... Здесь много дыма... Приезж... - на этом голос в телефонной трубке прервался.

Инспектор Вернер быстро поднялся со стула.

- Я еду на место происшествия. Немедленно позвоните в пожарную команду и сообщите о случившемся, - отдал он распоряжение находившемуся рядом сотруднику и вместе с сержантом Фиттом вышел на улицу.

Когда они прибыли на место происшествия, то услышали в отдалении звук пожарной сирены. Не дожидаясь приезда пожарников, оба бросились в магазин, из окон которого густыми клубами валил дым, и с большим трудом пробрались в кабинет директора. Там они увидели сидящего в кресле за письменным столом мужчину с безвольно запрокинутой головой.

- К счастью, дышит, но, кажется, потерял сознание, - констатировал сержант Фитт.

После того он снял трубку с телефонного аппарата, стоявшего на письменном столе, и вызвал машину скорой помощи.

- Хорошо, что Елинек успел все же сообщить нам о пожаре, сказал Фитт. - Иначе...

- Иначе он сумел бы замести следы и нам трудно было бы доказать, что поджог совершен не без его участия. Скорее всего для того, чтобы скрыть недостачу в магазине, - возразил инспектор Вернер.

Почему он пришел к такому выводу?

Задача 11

- Прошу подробно рассказать, что здесь произошло до того, как вы позвонили в милицию, - обратился инспектор Вернер к заплаканной госпоже Винтон. Вытерев слезы, она начала:

- Мой муж был писателем. Прежде, чем мы поженились, я была его секретаршей. Но и после свадьбы по-прежнему переписывала его тексты. Сегодня вечером он ушел в свой кабинет, чтобы записать на магнитофонную ленту план новой повести. Я находилась в той комнате и читала книгу.

- Кроме вас двоих был еще кто-нибудь в квартире?

- Нет. Домработница у насходящая, бывает только в первой половине дня... Итак, я сидела здесь и читала. Сквозь дверь доносился

голос мужа, говорящего в микрофон. Вдруг раздался выстрел. Я открыла дверь в кабинет...

Госпожа Винтон вновь залилась слезами. Инспектор вошел в кабинет и осмотрел место происшествия. Тело убитого покоилось в большом кресле. На шее, у затылка, расплзлось большое пятно крови. Микрофон повис на поручнях кресла, а на ковре были рассыпаны листы бумаги, исписанные карандашом. Вернер подошел к столу и включил магнитофон. Да, действительно, на ленте был записан общий план повести. Возвратившись в комнату, где его ожидала госпожа Винтон, он спросил ее:

- Вы пытались помочь мужу?

- Ах, сразу было видно, что это бесполезно, - ответила она, к тому же у меня не хватило храбрости перешагнуть порог кабинета, где лежал труп мужа. Я сразу же побежала в прихожую, чтобы оттуда позвонить в полицию. Очевидно, кто-то выстрелил в мужа через окно. Но кто? У мужа не было никаких врагов.

- Его врагом были вы, так как именно вы его убили, - возразил инспектор Вернер.

Почему он пришел к такому выводу?

Задача 12



- Я совершенно не могу себе представить господин инспектор, кому мог понадобиться бокал XVII века, тем более, что продать его невозможно. - Такими словами встретил инспектора Вернера директор музея. - Вчера вечером бокал был на месте. После меня в комнату никто посторонний не заходил. Я сам ее запер. Уборку в музее произ-

водят супруги Цейзиг, они работают у нас очень давно и, конечно, вне всяких подозрений.

- Да, господин инспектор, во время вечерней уборки все было в порядке, - сказал господин Цейзиг.

Инспектор Вернер на мгновение задумался.

- Как давно вы начали коллекционировать музейные редкости? - вдруг спросил он Цейзига.

Что позволило инспектору Вернеру заподозрить в краже бокала семью Цейзиг?

Задача 13



- Исчезло ровно 2 056 марок. Я дважды пересчитывал сумму.

- Кого вы подозреваете в преступлении?

- Откровенно говоря, не знаю, - ответил кассир.

- Расскажите, как было дело.

- Это произошло при следующих обстоятельствах. Я пересчитывал деньги. Вдруг в комнате стало темно. Потухла лампа. Я поставил стул, вскарабкался на него и схватился за лампу. От сильного ожога я пошатнулся и свалился на пол. Некоторое время я был без сознания, а очнувшись увидел весь этот беспорядок. Деньги исчезли. По телефону я известил о случившемся заводскую охрану. Вот, пожалуй, и все, что я могу вам сообщить.

- Я обвиняю вас в краже денег! Все рассказанное - сплошной вымысел, так как...

Что сказал инспектор Вернер кассиру?

Задача 14

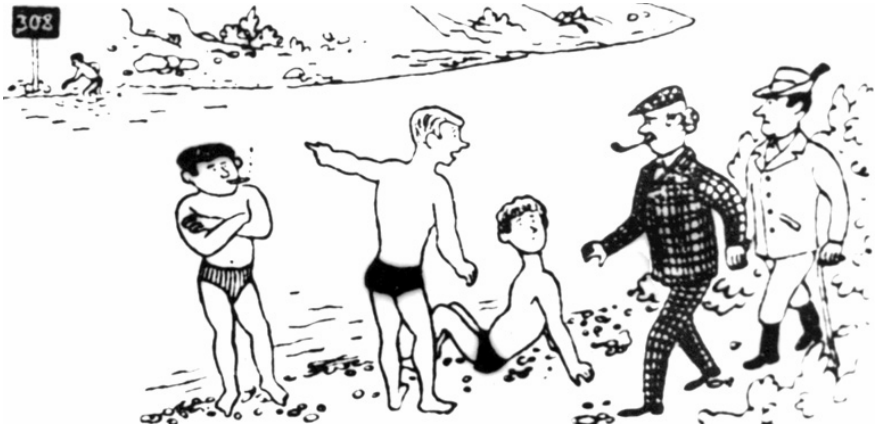
Владелица мехового магазина при составлении протокола в полицейском участке заявила:

- Час тому назад в мой магазин вошел молодой человек и купил дамскую шляпку стоимостью 18 марок. Он дал мне банкноту в 50 марок, но так как у меня не оказалось сдачи, то я послала в соседний магазин разменять ее. Получив сдачу, молодой человек ушел. Вскоре после его ухода ко мне вбежал взволнованный владелец соседнего магазина и заявил, что банкнота, которую он мне разменял, фальшивая. Я вынуждена была заменить ее настоящей. Покупатель обманул меня, и я потеряла в общей сложности 118 марок. Во-первых, я лишилась шляпки стоимостью 18 марок, во-вторых, мне дали фальшивую банкноту в 50 марок, которую я заменила настоящей. Затем я дала молодому человеку 32 марки сдачи, и, наконец, я потеряла еще 18 марок, так как они были получены из той же фальшивой банкноты.

Однако в конечном счете протокол пришлось переделывать: расчеты оказались неверны.

Сколько же она потеряла на самом деле?

Задача 15



Был жаркий летний день. Инспектор Вернер и его помощники, преследуя преступников, пересекли небольшой перелесок и наткнулись на группу купающихся.

- Послушайте! - крикнул инспектор Вернер. - Мы ищем парня вашего возраста. Он должен быть где-то здесь поблизости. Вы его не видели?

Юноши молча переглянулись. Потом один из них сказал:

- Несколько минут тому назад действительно сюда прибежал какой-то парень. Как раз здесь он бросился в реку. Смотрите, вон он на той стороне выходит из воды! Торопитесь! Хотите, я дам вам свою лодку, а то он ускользнет из-под вашего носа.

- Пусть себе убегает, - заметил инспектор Вернер, - теперь я хочу поближе познакомиться с вами.

Чем вызвано такое решение инспектора Вернера?

Задача 16

В купе железнодорожного вагона у одного пассажира похитили бумажник с крупной денежной суммой. Ясно было, что вором являлся кто-то из его спутников.

Один из них - почтенный пенсионер, другой - ничем не опороженный бухгалтер, третий оказался рецидивистом. Их фамилии: Смирнов, Дементьев, Борисов. Каждый из допрошенных высказал два важных утверждения по существу дела:

Борисов: "Я не брал бумажник. Дементьев тоже к этому не причастен".

Дементьев: "Борисов бумажника не брал. Это сделал Смирнов".

Смирнов: "Я этого не делал. Украл бумажник Борисов".

Дальнейшим расследованием было установлено, что пенсионер в обоих случаях говорил правду, рецидивист оба раза солгал, а бухгалтер - в одном случае сказал правду, а в другом - ложь.

Назовите фамилии пенсионера, бухгалтера и рецидивиста и решите, кто из них совершил кражу?

Задача 17



- Счастье, господин инспектор, - вещь хрупкая. В один прекрасный момент оно может разлететься вдребезги, точно стекло. Несколько недель назад мы выиграли по лотерее превосходный любительский киноаппарат и проектор стоимостью в 10 тысяч марок. А сегодня ночью, когда мы спали, у нас их украли. Мы, знаете ли, опасались этого и попросили нашего соседа приделать нам к двери предохранительную цепочку. Наш сосед Грюневальд - столяр по специальности. Он посоветовал нам самую надежную модель и сам же ее поставил. Но, к сожалению, и это не помогло.

- Другие соседи знали о вашей удаче?

- Да, конечно, супруги Кирш, например, которые живут над нами. Они тоже, как и мы, страстные кинолюбители. Мы им показывали наш выигрыш.

- А вы застраховали выигранное вами кинооборудование? - спросил инспектор Вернер.

- Сразу же, на следующий день!

- Ну, пожалуй, мне все понятно. Я вынужден действовать согласно закону...

Кому инспектор Вернер предъявит обвинение в краже?

Задача 18



"На сегодня с меня довольно", - сказал инспектор Вернер, входя в ресторан после напряженного дня. Но не успел инспектор закрыть за собой дверь, как услышал громкий разговор.

- Вы ведь еще заказывали свиную отбивную, - сердито говорила официантка, обращаясь к слегка подвыпившему клиенту.

- Да не заказывал я никакой свинной отбивной! - отвечал возмущенный клиент. - Разрешить себе зайти на пару часов в ресторан, стараешься быть максимально экономным, и на тебе!

- Вы пьяны и совершенно не помните, что заказывали за эти два часа, - продолжала спорить официантка.

- Но зато вы хорошо знаете, что он не мог заказать это блюдо, - вмешался в разговор инспектор. - Прошу вас пройти со мной до ближайшего полицейского участка!

Как инспектор догадался, что официантка обманывала клиента?

Задача 19

У госпожи Ленон пропал бриллиант весом в пять каратов. Как она заявила, единственный человек, знавший о бриллианте, - это секретарь ее покойного мужа Пиблер.

Расследовавшему пропажу бриллианта инспектору Вернеру Пиблер сказал:

- Во-первых, я ничего не знал об этом камне. Во-вторых, у меня дома действительно хранится небольшой бриллиант, но это семейная реликвия - его купил в начале века мой дедушка, будучи в Норвегии.

Порывшись в старых бумагах, Пиблер предъявил в доказательство пожелтевшее от времени письмо:

"Дорогой сын! Будучи проездом в Осло, я купил за полцены неплохой бриллиант. Это подарок для твоей матери.

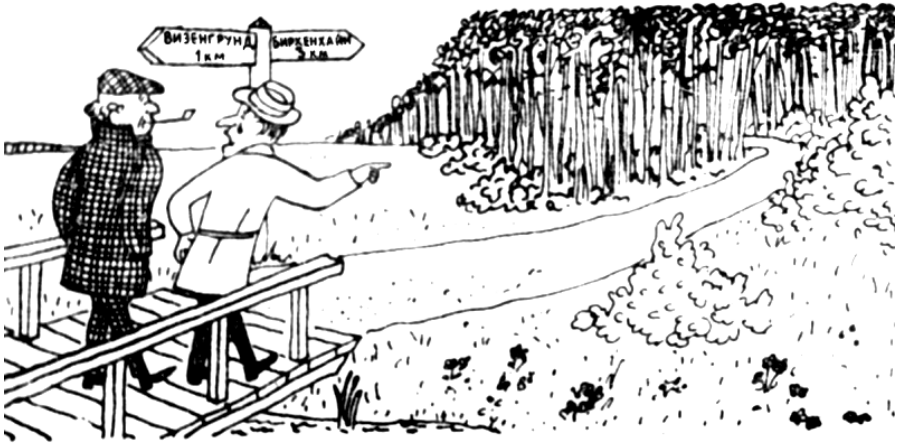
Твой отец. 4 мая 1906 г."

Прочитав письмо, инспектор воскликнул:

- Это подделка, Пиблер! Я арестую вас по подозрению в краже бриллианта!

Что позволило инспектору Вернеру прийти к такому выводу?

Задача 20



- Вот здесь на опушке все и произошло, господин инспектор. Какой-то парень бросил мне в лицо молотый перец и выхватил из рук портфель, где находилось 1 857 марок. Я закричал, но вокруг никого не было. От страшного жжения в глазах я ничего не видел. К счастью, я знаю эту местность как свои пять пальцев, поэтому мне удалось дойти до ближайшей деревни Визенгрунд, чтобы промыть глаза. Правда, они все еще продолжают болеть. Но как же быть с деньгами? Десять лет я работаю здесь кассиром, и никогда ничего подобного со мной не случилось. Господин инспектор, умоляю вас, найдите вора.

- Не сомневаюсь, что мне это удастся, - ответил инспектор Вернер. - Одно только меня удивляет: неужели вы думаете, что меня так просто ввести в заблуждение?

Почему инспектор Вернер решил, что рассказ кассира неправдоподобен?

Задача 21

Владелец виллы с садом некий Паркленд был убит в собственном гараже ударом тяжелого молотка по голове. Его тело было обнаружено через два часа после смерти. Молоток лежал рядом с убитым. Кроме того, инспектор Вернер обнаружил неподалеку почти новую перчатку с левой руки. Перчатка вряд ли могла принадлежать Паркленду - она совершенно не подходила ему по размеру. Захватив перчатку, Вернер отправился в ближайший магазин. Хозяин магазина заявил, что у него на складе действительно есть такие перчатки, но идут они плохо и за последнее время ему удалось продать всего лишь две пары.

На подозрение прежде всего были взяты два соседа Паркленда, с которыми тот неоднократно скандалил и судился: Гевин и Кокнер. Гевин, которого Вернер попросил показать все имеющиеся у него перчатки, тотчас же вытащил из ящика комода точно такую, какая была найдена в гараже, и сообщил, что вторую он потерял неделю назад, а других перчаток у него нет. На вопрос сержанта Фитта, когда Гевин последний раз видел Паркленда, Гевин сдвинул перчатку, которую он натянул на руку, демонстрируя ее инспектору и сержанту, посмотрел на часы и сказал:

- Сейчас два часа дня. Паркленда я видел около десяти утра, когда он открывал свой гараж.

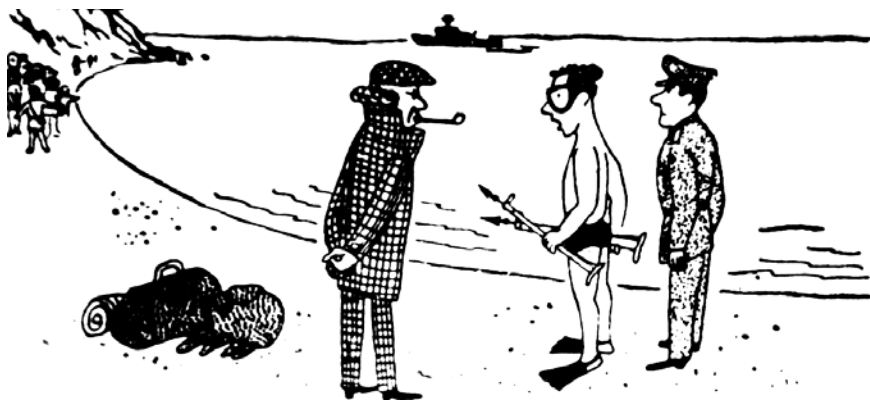
Второй сосед, Кокнер, заявил, что у него перчаток нет. Когда же ему показали перчатку, найденную в гараже, то он признался, что она похожа на перчатки, которые у него были раньше, но, ремонтируя мотоцикл, он так сильно их запачкал, что их пришлось выбросить.

Выслушав оба объяснения, инспектор начал совещаться с сержантом Фиттом, который был склонен к тому, чтобы задержать Гевина.

- Нет, Гевин невиновен, - возразил инспектор Вернер. - А вот с Кокнером нам следует познакомиться поближе.

Почему Вернер снял подозрения с Гевина?

Задача 22



В первый день пребывания инспектора Вернера в курортном местечке Зеэбад произошел несчастный случай. В 200 метрах от берега утонула женщина. Местный полицейский, человек весьма предусмотрительный, немедленно задержал мужа этой женщины, как только тот вышел из воды. Он подозревал умышленное убийство.

- Мы уплыли так далеко от берега, чтобы поохотиться на угрей, - заявил задержанный. - Я находился на значительном расстоянии от жены, когда вдруг услышал ее крики о помощи. Я не могу сказать, что с ней произошло: то ли это был сердечный приступ, то ли у нее начались судороги. Я подплыл к ней, схватил ее обеими руками за волосы и потащил к берегу. Но до берега было слишком далеко, а я и до этого был уже очень утомлен, силы оставили меня, и я сам не помню, как выпустил из рук волосы моей несчастной жены. Тотчас же она как камень пошла ко дну.

- Я не хочу утверждать, что вы утопили свою жену, - заметил инспектор Вернер, - однако все говорит о том, что вы ей вообще не оказали никакой помощи. Вы совершенно сознательно позволили ей пойти ко дну, а сами не только благополучно выплыли, но еще пытаетесь выйти сухим из воды.

Что подтверждает предположение инспектора Вернера?

Задача 23

Инспектор Вернер установил, что преступников зовут Габер, Костан, Берт и Претцел. Но также стало известно, что никто из них не называется своей собственной фамилией, а только фамилией одного из дружков. Следовательно, настоящий Габер выдает себя за Костана или Берта, или Претцела. Также поступают и другие.

Некий Флешер, у которого были контакты с преступным миром, согласился дать инспектору Вернеру необходимую информацию. Они условились встретиться в кафе "Утро". Когда инспектор в сопровождении сержанта Фитта появился там, Флешер уже был на месте.

- До меня дошел слух, - начал разговорчивый сержант, - что настоящий Берт прячется под фамилией Габер, а Претцел - по фамилией Костан.

- У меня же есть основания предполагать, что Претцел употребляет фамилию Габера, а Берт выдает себя за Претцела.

- Каждый из вас угадал только в одном случае, а в другом ошибся, - ответил Флешер. - В действительности же...

Тут Флешер закашлялся, побледнел, схватился рукой за горло. Минуту спустя он был мертв. Пиво было отравлено.

Но инспектору Вернеру уже было достаточно того, что он сказал, чтобы определить настоящие фамилии всех преступников.

Задача 24



Много раз привлекавшийся к суду Эдди Броц по кличке "Одноглазый" ночью был задержан за очередное нарушение порядка. На следующее утро в этом же городе в прихожей собственной квартиры

был обнаружен труп вдовы Н. Судебной экспертизой было установлено, что смерть последовала от удушения. Инспектор Вернер вызвал на допрос одноглазого Эдди, который заявил, что накануне вечером он действительно побывал у некоторых своих "клиентов". На внезапный вопрос инспектора, принадлежала ли к числу его "клиентов" вдова Н., Эдди заявил, что смерть вдовы к нему никакого отношения не имеет. Тогда инспектор спросил его, откуда он знает о смерти вдовы. Эдди ответил, что, проходя мимо ее дома, заглянул в замочную скважину и увидел ее лежащей на полу. Он позвонил, но на звонок никто не вышел. После осмотра квартиры вдовы инспектор приказал арестовать Эдди по подозрению в убийстве.

Каким образом инспектору удалось установить, что Эдди лгал?

Задача 25

- Когда я возвращался на мотоцикле из Россело в Помдорф, уже стало смеркаться, - начал рассказывать сержант Фитт. - Вдруг я заметил, что на левой обочине шоссе лежит человек. Очевидно, он был без сознания. Я постарался привести его в чувство, но из этого ничего не вышло. Пришлось на попутной машине, направлявшейся в сторону Россело, отправить пострадавшего в ближайшую больницу, где ему была оказана первая помощь, после чего он смог дать показания.

И сержант Фитт протянул Вернеру исписанный лист бумаги.

"Моя фамилия Вельтер. Сегодня на шоссе я остановил попутную автомашину и попросил водителя довезти меня до Помдорфа. В тот момент, когда я стал усаживаться на сиденье рядом с ним, он неожиданно вытолкнул меня из машины, вырвав при этом сумку, которую я держал в руке. Упав на шоссе, я сильно ударился о землю. Единственное, что я запомнил, - это быстро удаляющийся автомобиль. Очнулся уже в больнице. Но самое страшное то, что в сумке была значительная сумма денег, которые я должен был доставить по назначению".

- Пострадавший не запомнил номера автомашины, и поэтому трудно будет разыскать преступника, - сказал сержант Фитт.

- Я считаю, что никакой автомашины искать не надо, - ответил инспектор. - Вельтер просто-напросто выдумал эту историю.

Почему Вернер пришел к такому выводу?

Задача 26



- Да, все произошло именно здесь! Когда все билеты на сегодняшний спектакль были проданы, я заперла помещение кассы и пошла по этому коридору в бюро. Перед зеркалом я поправила прическу, так как директор театра всегда требует аккуратности от своих служащих. Когда я проходила мимо этой двери, она вдруг раскрылась, и я получила сильный удар по голове. Деньги были похищены из кассы в то время, пока я была без сознания.

- Вы знаете, - сказал инспектор Вернер, выслушав рассказ кассирши, - в вас пропадает прекрасная артистка. Однако я вынужден вас арестовать. Кстати, как фамилия вашего сообщника?

Какое обстоятельство позволило инспектору Вернеру заключить, что кассирша участвовала в краже денег?

Задача 27



Пасхальный праздник инспектор Вернер проводил в кругу семьи Плюм. И вдруг неприятность - исчезло яйцо. Ярко раскрашенное пасхальное яйцо из папье-маше, внутри которого был спрятан дорогой браслет, - подарок для хозяйки дома. В разгар поисков в гостиную вошел взволнованный мистер Джеймс, брат хозяйки, и рассказал следующее:

- Я все это время был на веранде. Случайно оглянувшись, я увидел, как мой племянник Томми, который находился один в комнате и стоял у стола, вдруг поглядел на лежащее на шкафу яйцо, вскарабкался на стул, схватил это яйцо и исчез в саду. Я бросился за ним, вот оболочка яйца, я нашел ее в кустах. "Томми, а куда ты дел браслет? Ну-ка говори, маленький разбойник!"

Оскорбленный мальчик заявил, что он ничего не знает. Он не возражал против того, что действительно находился один в комнате и рассматривал раскрашенные в разные цвета яйца, но яйца из папье-маше не видел.

Чтобы воссоздать первоначальную картину, яйцо было положено на книжный шкаф.

- Спросите-ка лучше своего уважаемого дядю Джеймса, не вернет ли он вам похищенный браслет, - вдруг сказал инспектор Вернер. Его рассказ совершенно неправдоподобен.

Почему Вернер пришел к этому выводу?

Задача 29



- Хорошенькая история! - проговорил инспектор Вернер, выслушав фрау Пепприх, у которой только что украли двух откормленных к празднику гусей. - Теперь расскажите, пожалуйста, все по порядку.

- Я была у соседки. Возвращаясь домой, я заметила, что двери сарая раскрыты. Я уверена, что злоумышленник похитил бы всех гусей, но его, вероятно, кто-то предупредил. Мне показалось, что, когда я выходила от Леманов, кто-то свистнул.

- Значит, вы услышали свист? - задумчиво проговорил Вернер. Придется поближе познакомиться вон с тем молодым человеком.

- Я ничего не видел и не слышал, - заявил мотоциклист. - Я здесь только что остановился, у меня что-то случилось с мотоциклом. По-видимому, испортилась свеча.

- В вашем объяснении, молодой человек, кое-что не соответствует действительности, - сказал инспектор Вернер. - Я хотел бы пожелать вам приятного аппетита на тот случай, если во время праздника вместо гуся вам придется довольствоваться тюремной похлебкой.

Почему инспектор Вернер заподозрил молодого человека в соучастии в краже?

Задача 30

К домику Камаса инспектор Вернер и сержант Фитт подъехали в полночь. Шел холодный осенний дождь.

- Сегодня Камас не должен ускользнуть, как в прошлый раз, сказал Вернер, обращаясь к Фитту.

Оба крадучись, приблизились к дому. На стук никто не отозвался. Тогда сержант Фитт толкнул дверь - она оказалась незакрытой вошел в комнату и включил свет. В кресле, придвинутом к большому столу, сотрудники милиции увидели мужчину. Его голова свесилась на грудь. Можно было подумать, что он спит.

- И на этот раз ему удалось удрать... на тот свет, - промолвил инспектор Вернер.

На коленях у Камаса лежал пистолет. Пуля пробила грудь навывлет. На столе были разложены приспособления для чистки оружия.

Прибывший на место происшествия эксперт обнаружил на некоторых предметах, находящихся в комнате, кроме отпечатков пальцев Камаса, отпечатки пальцев двух других людей, которые уже были знакомы милиции: Санота и Лынна.

На допросе они показали, что действительно были у Камаса и выпили с ним по паре рюмок водки. По их словам, от него они ушли часа полтора тому назад, в тот момент, когда Камас собирался чистить пистолет.

- Видимо, произошел несчастный случай, - предположил Лынн.

- О нет, это - не несчастный случай. Я уверен, что Камаса убили вы! - ответил инспектор Вернер.

Почему он пришел к такому выводу?

Задача 31

По некоторым поступившим в полицию Сан-Франциско сведениям можно было сделать вывод, что готовится похищение драгоценностей жены миллионера миссис Андерсон. Миссис Андерсон жила в одном из первоклассных отелей. По-видимому, здесь же проживал и замышлявший злодеяние преступник. Несколько дней дежурил детектив в номере миссис Андерсон в надежде схватить негодяя, но безрезультатно. Миссис Андерсон уже начала подшучивать над ним, как вдруг произошло следующее.

Вечером кто-то постучал в дверь номера. Затем дверь открылась, и в комнату заглянул мужчина. Увидев миссис Андерсон, он извинился, сказав, что ошибся дверью. "Я был абсолютно уверен, что это моя комната, - смущенно проговорил он. - Ведь все двери так похожи одна на другую". Тут детектив вышел из засады и арестовал незнакомца.

Что смогло убедить детектива в том, что перед ним злоумышленник?

Задача 32

- Мы подозреваем, что Ремер занимается контрабандой, но его трудно уличить в этом, - докладывал сержант Фитт инспектору Вернеру. - Ремер частенько совершает короткие поездки за границу по делам фирмы, в которой служит, и, насколько мы можем судить по ряду сведений, привозит оттуда небольшими порциями героин. Таможенная проверка ничего не дает. Он всегда ездит с небольшим чемоданчиком. Я составил список предметов, которые он обычно возит с собой...

Инспектор взглянул на лист бумаги: "Пижама, две рубашки, безопасная бритва, лезвия, крем для бритья, помазок, тюбик с зубной пастой, мыло, одеколон, полотенце, запонки, щетка для ногтей, расческа, щетка для волос, пара носков, комнатные туфли, пилочка для ногтей, папка для бумаг и теплый шарф."

- Это полный список? - спросил инспектор.

- Да, эти вещи были у него во время последней поездки. Простой раз было все то же самое, за исключением теплого шарфа, так как стояло лето.

- Тогда мне понятно где он прячет героин. В следующий раз ищите наркотик в...

Где? К какому выводу пришел инспектор Вернер?

Задача 33



- Господин инспектор, уверяю вас: недоразумение произошло лишь по моей рассеянности.

- Прошу вас, не волнуйтесь. Мы сейчас выслушаем пострадавшего. Пожалуйста, говорите!

- Я ехал с этим господином в одном купе. Еще при посадке я обратил внимание, что обе багажные сетки были заполнены различными свертками. Свободным оставалось лишь место над этим господином, куда я и положил свой чемодан. В пути мы разговорились. Я рассказал, что еду к сыну, которому везу в подарок альбомы с очень ценной коллекцией марок, которую я собирал много лет. Затем я заснул и проснулся, когда поезд уже прибыл на место. Одевшись, я собрался выходить, как вдруг заметил, что мой чемодан лежит не там, где я его положил. Я открыл его и увидел, что он наполнен ватными игрушками. Как я рад, что вам удалось задержать этого негодяя!

- Как вы смеете обвинять меня в воровстве! Посмотрите повнимательнее, ведь наши чемоданы совершенно одинаковы, я просто их перепутал.

- И несмотря на это, я все же вынужден вас задержать, - сказал инспектор Вернер.

На основании чего инспектор Вернер заключил, что недоразумение произошло не по ошибке?

Задача 34

- Вам придется проехать со мной в участок, мистер Логан, сказал инспектор Винтерс. - Сегодня утром видели, как ваша машина мчалась от перекрестка, где был сбит мальчик.

- Это какое-то недоразумение, - отвечал Логан, высокий мужчина, ростом под два метра. - Я уже два дня не садился за руль.

- Но товарищ пострадавшего мальчика совершенно уверен, что за рулем сидел высокий мужчина, - возразил инспектор.

Логан от души рассмеялся.

- Ну, тогда я уверен, что это ошибка. Единственным человеком, кто ездил утром на нашей машине, была моя жена, но вряд ли ее можно принять за высокого мужчину.

Инспектор взглянул на миссис Логан, стоявшую тут же. Это была миниатюрная, хрупкая блондинка.

- Да, вы правы, - согласился инспектор. - Но вот еще что: машина, сбившая ребенка, очень шумела, как будто у нее неисправен глушитель.

- Послушайте сами, как работает моя машина, - сказал Логан, ведя инспектора в гараж.

Вынув связку ключей и удобно устроившись за рулем, он легко завел двигатель.

- Машина работала совершенно бесшумно, - рассказывал потом инспектор Хелиджану, - но еще до того, как я убедился, что на ней поставлен новый глушитель, я уже понял, что Логан лжет.

Хелиджан тоже догадался, в чем дело. А Вы?

Задача 35

Доктор Хелиджан сидел на берегу океана перед домом филателиста Мэрфи и внимательно разглядывал следы чайки, которые вели к воде и обрывались у ее кромок.

- Чайка взлетела полчаса назад, - сказал доктор, - иначе бы ее следы смыл прилив.

- Я вызвал вас для того, чтобы вы помогли мне успокоить господина Дековей, когда он придет, а не для того, чтобы вы рассказывали мне о чайках! - воскликнул Мэрфи.

- Я это понял. Вы сказали также, что у вас были две единственные сохранившиеся до наших дней гвинейские марки выпуска 1857 года.

- Обе марки лежали на моем столе. Я приготовил их, чтобы Девковой мог их посмотреть, он собирался уплатить 10 000 марок за лучшую из них.

- А окно у стола, выходящее на океан, было приоткрыто, так?

- Да, все утро к океану дул сильный ветер. Внезапно окно резко распахнулось и одну из марок сдуло ветром и унесло прямо в океан! Другую мне, к счастью, удалось спасти.

- Но сейчас нет ни ветерка?

- Ветер стих полчаса назад, как раз когда я вам позвонил.

- Значит, оставшаяся уникальная марка теперь автоматически повышается в цене вдвое, - сказал Хелиджан. - Вы хотите, чтобы я подтвердил покупателю ваш рассказ. Но я этого не сделаю, так как "пропавшая" марка находится у вас.

Как Хелиджан это понял?

Задача 36

- Как у вас оказался ключ от дома Карлина? - строго спросил инспектор Винтерс.

- Знаете ли, - начал Барлет, - я старый друг Карлина, мы знакомы уже двадцать лет, и подозревать меня...

- Я только что говорил с Карлином по телефону, - спокойно сказал инспектор, - он утверждает, что в его домашнем сейфе хранились ценные бумаги на сумму в десять тысяч долларов, а теперь сейф пуст. Итак, расскажите все с самого начала.

- Перед своим приездом из отпуска Карлин позвонил мне по телефону и попросил проверить, все ли у него дома в порядке. Я решил посмотреть, не слишком ли там холодно: ведь морозы стоят уже неделю.

Винтерс бросил взгляд на покрытое льдом окно своего кабинета.

- Когда я вошел в дом, - продолжал Барлет, - я услышал шум, доносившийся из кабинета. "Кто там?" - громко спросил я и сразу же распахнул дверь в кабинет. Их было двое. В ту же секунду они сбили с меня очки, а без очков я ничего не вижу! Взломщики связали меня. Только спустя три часа мне удалось освободиться.

- А могли бы вы опознать грабителей?

- Думаю, что мог бы.

- Вы включили отопление в доме?

- Нет, - ответил Барлет. - Отопление работало и, несмотря на мороз, в доме было тепло.

Встав из-за стола, инспектор сказал:

- А теперь расскажите мне, где вы спрятали ценные бумаги и почему решили воспользоваться доверием старого друга.

Как инспектор Винтерс понял, что история, рассказанная Барлетом, выдумана?

Задача 37

- Не надо ничего мне рассказывать, - сказал доктор Хелиджан, - я хочу сам угадать. Должно быть, вы сочинили какую-то романтическую историю, чтобы привлечь внимание молодой девушки, но из этого ничего не вышло.

Сирил Мэйкин угрюмо кивнул.

- Я был уверен, что на этот раз сочинил совершенно правдоподобную историю. Однако что-то вышло не так. Сам не пойму, что именно. Я отмечал Новый год в гостях и познакомился там с Гертрудой Морган. Мне тут же рассказали, что ее дедушка - известный исследователь Антарктиды, а двоюродный брат взошел на Эверест. Я понял: чтобы Гертруда мной заинтересовалась, надо показать, что я не раз бывал среди льдов.

И вот я решил поведать о своих приключениях за Северным полярным кругом. Для начала я сказал, что однажды мне пришлось встречать Новый год в менее приятной обстановке: лейтенант Крейвен и я возвращались к метеостанции в центре Гренландии, где я тогда работал. Вдруг лейтенант упал в трещину и сломал ногу. Я не смог бы донести его до дома, но ждать помощи на морозе мы тоже не могли. Надо было развести огонь, но все спички мы уже израсходовали. Тогда я вывинтил из бинокля линзу и, вырвав несколько листов из полевого дневника, разложил их на стальном ящике для инструментов. С помощью стекла я направил солнечные лучи на бумагу и вскоре развел огонь.

К счастью, через сутки нас заметили с вертолета. Летчик сказал, что я прямо-таки герой.

- Но мисс Морган была другого мнения, и неудивительно, - посмеиваясь, сказал Хелиджан.

Какую ошибку допустил в своем рассказе Сирил?

Задача 38

...Картина происшествия становилась все более ясной. С помощью нескольких свидетелей следователю удалось собрать абсолютно

достоверные сведения. Чтобы выяснить, на какой автомашине уехали от магазина преступники оставалось уточнить лишь некоторые детали.

Первый свидетель не мог оторвать взгляд от "Мерседеса", а потому вспомнил, что рядом стояла белая машина, а поодаль - синяя.

Вторым свидетелем оказался учитель математики. Он сообщил, что машин было четыре. Номер одной из машин 23-30, но он не помнит, какого она была цвета, хотя совершенно убежден, что у желтого и синего автомобиля номера были другими. Рядом с машиной 32-30 стояла 30-23. Математик сообщил также, что третьим в ряду был новый "Москвич", стоявший рядом с машиной красного цвета. Он уверен, что возле машины с номером 23-30 "Мерседеса" не было.

Еще один номер 32-30 вспомнил третий свидетель. Он стоял у второй машины слева и запомнил номер белого автомобиля.

Игравший во дворе мальчик помнил, что рядом с "Москвичом" стоял "Запорожец", а художник, писавший этюд неподалеку от стоянки, уверен, что единственная синяя машина стояла рядом с красной, причем синяя машина - это не "Москвич".

Сопоставив все эти сведения, следователь мгновенно выяснил, какого цвета были стоявшие у подъезда "Жигули" и какой машине принадлежал номер 30-23.

Сумеете ли Вы справиться с этой задачей?

Задача 39

Пятерым свидетелям удалось хорошо разглядеть убежавшего с места преступления грабителя. Каждый из них дал свое описание преступника, на основании которых был составлен словесный портрет.

Описания свидетелей были таковы:

1) волосы темные, нос маленький, бородатый, маленькие глаза, худое лицо;

2) рыжеволосый, нос большой, бородатый, маленькие глаза, худое лицо;

3) темные волосы, нос большой, чисто выбрит, маленькие глаза, худое лицо;

4) лысый, большой нос, чисто выбрит, большие глаза, полное лицо;

5) рыжеволосый, маленький нос, бородатый, большие глаза, худое лицо.

Когда преступник был пойман, оказалось, что каждая его примета была правильно отмечена по крайней мере одним из свидетелей. Кроме того, каждому свидетелю удалось правильно воспроизвести одинаковое количество примет.

Попробуйте и Вы назвать приметы преступника, используя эти сведения.

Задача 40

"Сегодня в обеденный перерыв, - рассказал Семушкин прибывшему следователю, - я направился домой, и, когда проходил мимо окон своей квартиры, до меня донесся приглушенный крик. С тротуара сквозь ярко освещенное солнцем окно и тюлевые занавески я увидел в глубине комнаты незнакомого мужчину, наносящего моей жене удар каким-то предметом. Покуда я, огибая дом, добежал до подъезда, преступник успел скрыться. Входная дверь квартиры была раскрыта. Жена, смертельно раненная двумя ударами ножа, была без сознания. Тут же я сообщил о случившемся в милицию и вызвал скорую помощь".

"Рассказ безутешного мужа подозрителен", - заметил следователь Логинов своему помощнику.

Что вызвало сомнение в правдивости заявителя?

Рекомендуемая литература

- Каримов И.А.* Узбекистан на пороге XXI века: угрозы безопасности, условия и гарантии прогресса.- Т., 1997.
- Айзенк Г.* Узнай свой собственный коэффициент интеллекта. – Нижний Новгород, 1994.
- Асямов С.В.* Психологический анализ оперативно-розыскной ситуации и тактики действий оперативного работника. - Т.,1995.
- Волков А.А.* Психологическая подготовка сотрудников органов внутренних дел и ее практическое значение в повышении их профессионального мастерства. - М., 1986.
- Гарибян С.А.* Школа памяти. - М.,1992.
- Гримак Л.П.* Резервы человеческой психики. - М., 1989.
- Гришин В.В., Лушин П.В.* Методики психодиагностики в учебно-воспитательном процессе. - М., 1990.
- Еникеев М.И., Черных Э.А.* Психология следователя. - М., 1994.
- Как предупредить стресс и его последствия. - Т.,1993.
- Карнеги Д.* Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей. - Т., 1997.
- Коломеец В.К.* Вопросы специальной психологической подготовки работников милиции. - М., 1979.
- Леви В.* Искусство быть собой. - М., 1995.
- Лезер Ф.* Тренировка памяти. - М., 1996.
- Линдеман Х.* Система психофизического саморегулирования. - Т., 1996.
- Методика проведения занятий по профессионально-психологической подготовке милиционеров, обучающихся в системе первоначальной подготовки.- М., 1989.
- Ниренберг Д., Калеро Г.* Как читать человека словно книгу. - М., 1996.
- Пекелис В.Д.* Твои возможности, человек! - М.,1992.
- Пиз А.* Язык телодвижений. - Нижний Новгород, 1993.
- Столяренко А.М.* Психологическая подготовка личного состава органов внутренних дел. - М., 1988.
- Цзен Н.В., Пахомов Ю.В.* Психотренинг: игры и упражнения. - М.,1988.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава I. Профессионально-психологический тренинг и его роль в профессиональной подготовке сотрудников органов внутренних дел	
1. Психологические особенности деятельности сотрудников органов внутренних дел	5
2. Психологическая подготовка сотрудников органов внутренних дел	11
3. Методы профессионально-психологического тренинга сотрудников органов внутренних дел и принципы его организации	17
Глава II. Профессионально-психологический тренинг познавательных качеств сотрудников органов внутренних дел	
1. Особенности познавательной сферы личности сотрудников органов внутренних дел	21
2. Тренинг памяти	24
3. Тренинг внимания и наблюдательности	32
4. Развитие интеллектуальных качеств	37
Глава III. Эмоционально-волевая саморегуляция сотрудников органов внутренних дел	
1. Значение эмоционально-волевой подготовленности сотрудников органов внутренних дел	42
2. Простейшие методы саморегуляции	48
3. Аутогенная тренировка	52
Глава IV. Коммуникативная подготовка сотрудников органов внутренних дел	
1. Роль общения в профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел	64
2. Средства общения и способы коммуникативного воздействия	70
3. Развитие навыков профессионального общения	76
Приложение 1. Психодиагностические материалы	82
Приложение 2. Задачи для тренинга	109
Рекомендуемая литература	139

**Асямов Сергей Владимирович
Пулатов Юрий Сафиевич**

**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ
СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

У ч е б н о е п о с о б и е

Редактор **И.Солохина**

Подписано в печать	2001 г.	Объем 9,0 уч.-изд. л.
Тираж	Заказ	Цена договорная.

Академия МВД Республики Узбекистан
700197, г.Ташкент, ул.Интизор,68