

# Эффективность тренингов для подготовки сотрудников правоохранительных органов к деятельности в экстремальных условиях

*И. Н. Коноплева, кандидат психологических наук, доцент кафедры юридической психологии факультета юридической психологии Московского городского психолого-педагогического университета (Konopleva.I.N@gmail.com)*

Сегодня качество и эффективность выполнения оперативно-служебных задач, возложенных на правоохранительные органы, ассоциируется с повышенным риском для жизни и здоровья сотрудников, подверженностью их стрессам, профессионально-деформирующим влияниям. Особенностью служебной деятельности сотрудников является необходимость действовать в необычных, часто весьма сложных, опасных для жизни и здоровья, так называемых «экстремальных» ситуациях. Чрезвычайные ситуации природного, техногенного, экологического, социального и криминогенного характера наносят современному обществу большой моральный и экономический урон, угрожают человеку во всех сферах его обитания и деятельности. Практика показывает, что при типичных условиях деятельности один сотрудник успешно осваивает профессию, а другой нет. Актуальной является проблема гармоничного сочетания теоретической и практической составляющей занятий. Использование идеомоторной тренировки, активных методов обучения, социально-психологических тренингов, деловых игр составляет основу для оптимального развития у сотрудников правоохранительных органов профессионально значимых качеств.

**Ключевые слова:** профессионально-психологическая подготовка, сотрудники правоохранительных органов, обучение, тренинги.

В современных условиях деятельности правоохранительных органов психологическая компетентность специалистов все в большей мере приобретает значение профессионально важного качества. Владение системой теоретических и прикладных психологических знаний, умение их реализовать на практике – один из факторов оптимизации и повышения эффективности профессиональной деятельности.

К наиболее актуальным требованиям, предъявляемым к сотрудникам правоохранительных органов, относятся:

- формирование практической социально-психологической компетентности, подразумевающей не только запас теоретических знаний психологических закономерностей, проявляющихся в общении людей, но и наличие прочных умений и навыков использования их в профессиональной деятельности;
- овладение наиболее эффективными средствами решения коммуникативных задач в межличностном взаимодействии при разрешении конфликтных ситуаций.

Современное развитие науки и требования практики ставят задачу овладения сотрудниками правоохранительных органов системой теоретических и прикладных психологических знаний, умения реализовать их на практике. Значимость специальной психологической подготовки сотрудников правоохранительных органов является актуальной независимо от специфики их деятельности, которая в первую очередь связана с высокой степенью риска, опасностью для жизни и здоровья, осознанной высокой ответственностью за результаты выполнения служебных задач. Психологическая подготовка существенно расширяет кругозор сотрудников правоохранительных органов, пробуждает стремление к более глубокому овладению профессиональными знаниями в области психологии, формирует навыки практического использования этих знаний в правоприменительной практике, поскольку максимально приближена к решению проблем человеческого фактора в области отношений, регулируемых правом. Это имеет существенное значение для понимания роли и места психологической подготовки в общей структуре подготовленности сотрудников правоохранительных органов. Психологическая подготовка ставит своей целью научение сотрудника максимально эффективно и качественно выполнять задачи служебной деятельности, причем с минимальными затратами нервной энергии и за минимальное время.

Изучая методы, позволяющие стимулировать развитие личности, логично предположить, что одной из наиболее удобных, быстро действующих форм психологической работы является специально организованный тренинг [8], включающий деловые и организационно-управленческие игры, дискуссионные методы группового принятия решений и т. п. Большинство существующих тренингов направлено на преодоление трудностей, мешающих оптимальному развитию тех или иных сторон личности и ее эффективной жизнедеятельности, раскрытие внутренних потенциалов человека и расширение его самосознания;

именно тренинг позволяет реализовать все необходимые психологические условия развития профессионального и личностного самосознания сотрудников.

В настоящее время в правоохранительных органах имеется определенный опыт осуществления профессионально-психологической подготовки личного состава с использованием тренинговых методов. Так, В. С. Карпов [7] предложил специальную методику психологической подготовки, в основе которой лежат известные техники самовнушения. В. Н. Смирнов разработал программу подготовки сотрудников милиции на основе восточных методик [10], создал концепцию экстремально-психологической подготовки сотрудников оперативных подразделений [11]. Подготовка направлена на выработку психической устойчивости, решительности, уверенности в своих силах и знаниях при осуществлении деятельности в сложных условиях, проведении оперативных мероприятий. Н. И. Бережная [2] предложила тренинговую программу, направленную на повышение стрессоустойчивости оперативных сотрудников таможенных органов.

Теория и практика тренингов разработаны в психологической науке достаточно глубоко. Основной характеристикой тренинга выступает постоянное развитие как постепенный индивидуальный рост или эволюция знаний, умений, взаимоотношений и поведения, улучшающихся благодаря знаниям, полученным на основе богатого опыта (применимо в первую очередь к тем, у кого уже есть запас знаний, умений и навыков, но они желают их улучшить, повысить уровень своего мастерства либо двигаться вверх по служебной лестнице). К основным функциям тренинга относят диагностическую, формирующую, коррекционную, профилактическую и адаптационную. Многофункциональность процесса подчеркивает, что тренинг может использоваться для развития коммуникативных способностей, повышения эффективности овладения профессиональными знаниями, умениями и навыками, совершенствования интеллектуальных возможностей, развития волевых характеристик, осознания, выявления и разрешения личностных, профессиональных и организационных проблем.

Все мы учимся на опыте – на собственном, выполняя определенные действия, или на чужом – наблюдая за действиями других людей. Тренинговые методы – это углубленная работа с имеющимся опытом участников тренинга, их сотрудничество и взаимодействие. Источником новизны является новое использование опыта. В ходе занятий происходит переосмысление, изменение в восприятии, структурирование, выстраивание в определенную логику решения задач. Благодаря анализу собственных действий участники узнают новое о себе и своем поведении. Наиболее ценным в тренинговом обучении является обмен разным опытом, разными точками зрения, разным мировосприятием. Все участники тренингового процесса взаимодействуют друг с другом, обмениваются информацией, анализируют, моделируют ситуации, совместно ищут пути решения проблем. Тренинговые методы позволяют задействовать мышление человека, его чувства, эмоции, волевые качества, творчество, таким образом, в процесс включается потенциал целостной личности.

Среди большого количества тренинговых программ в практике подготовки сотрудников правоохранительных органов чаще всего используются варианты

тренингов общения, уверенного поведения, развития стрессоустойчивости. Развиваемые в данных тренингах навыки помогают сотрудникам эффективно выполнять профессиональную деятельность.

Наиболее востребованными являются тренинги, развивающие коммуникативную компетентность, означающую в общении готовность ставить и достигать цели устной и письменной коммуникации: получать необходимую информацию, представлять и цивилизованно отстаивать свою точку зрения в диалоге и в публичном выступлении на основе признания разнообразия позиций и уважительного отношения к ценностям (религиозным, этническим, профессиональным, личностным и т. п.) других людей.

Коммуникативные способности человека определяются наличием опыта и потребности в общении, а также уровнем конфликтности, так как социальная роль сотрудника правоохранительных органов предполагает выполнение профессиональной деятельности, протекающей зачастую в условиях конфликта. Умение выявлять и прогнозировать конфликтные ситуации, управлять конфликтным поведением участвующих в них сторон является значимым профессиональным качеством сотрудника. Умение расположить человека к себе, завоевать его доверие, разрешить конфликтную ситуацию конструктивным способом требует знания психологии человека вообще и психологических основ общения в частности. Эффективность адаптации также определяется коммуникативными способностями человека, выступающими в качестве составной части личностного адаптационного потенциала. Для развития коммуникативных навыков существует множество упражнений и ролевых игр. Задача развития коммуникативных качеств заключается в умении устанавливать психологический контакт и расширении диапазона ролей каждого участника. С этой целью можно использовать неспецифические упражнения, позволяющие попробовать новые для себя роли и приобрести специальные навыки, помогающие чувствовать себя уверенно в любой сложной ситуации. Вместе с тем, существуют и специфические упражнения, рассчитанные на отработку конкретных ситуаций, взятых из реальной деятельности. По мнению С. В. Асямова и Ю. С. Пулатова [1], О. В. Бычкова [3], И. В. Глумовой [6], активно использующих тренинги и описывающих данное направление в своих работах, ситуации необходимо выбирать с учетом практической деятельности обучаемых.

Формирование поведения сотрудников правоохранительных органов при подготовке к выполнению служебных обязанностей реализуется путем отработки элементов общения, что достигается при ролевом проигрывании сложных ситуаций, имеющих место в профессиональной деятельности. Члены группы, знающие друг друга на протяжении нескольких лет, принимая участие в разрешении заданной ситуации, показывают свои способы и модели поведения, а затем обсуждают степень схожести с реальным поведением в жизни. В процессе ролевой игры участники демонстрируют, как правило, имеющиеся знания и поведенческие навыки. Помимо этого, существует возможность попробовать новые варианты поведения и отследить их эффективность, получить обратную связь, проанализировать эффективность своего поведения, изменить его и проверить новый способ на практике. В. Н. Смирнов [11] и А. М. Столяренко [12] рекомендуют тему практической части занятия раскрывать при помощи вводных, составленных с

учетом специфики службы и реальных ситуаций, возникающих в процессе деятельности сотрудника правоохранительных органов. Во время тренинга, как правило, рассматривается несколько вариантов поведения, выбирается наиболее оптимальный и проигрывается в ролях для закрепления нового опыта.

Приобретаемые паттерны поведения можно применять для продуктивного поиска выхода из конфликтной ситуации. Несмотря на довольно широкий диапазон ролей, у большинства людей есть свой, привычный, часто довольно ограниченный репертуар способов поведения в той или иной ситуации. Однако привычное реагирование часто бывает непродуктивным. Так как приобретение нового опыта происходит в течение всей жизни человека, проведение тренинговых занятий является способом временного уплотнения такого опыта и их целью является создание условий для его получения.

Действие экстремальных факторов может привести к возникновению у сотрудника правоохранительных органов негативных психологических состояний, которые отрицательно сказываются на регуляции деятельности и снижают ее эффективность. Экстремальные условия способствуют возникновению стрессов, увеличению страхов, снижению самооценки и уверенности в себе. Работа в таких условиях требует развития личностных и деловых качеств, позволяющих успешно выполнять сложно-совмещенную деятельность. В связи с этим, большое значение уделяется стрессоустойчивости, причем считается, что в ее основе лежат высокий уровень саморегуляции и наличие профессионализма, позволяющего сотруднику эффективно действовать в сложной, непредвиденной ситуации. Исходя из этого тренинги по развитию стрессоустойчивости помогают выработать у сотрудника качества, повышающие эффективность его деятельности в экстремальных условиях.

Умение человека регулировать свое психоэмоциональное состояние является способом обрести контроль над собственными эмоциональными и физиологическими реакциями, вместо того чтобы позволять другим людям влиять на этот процесс. На некоторые стрессоры можно повлиять или изменить их, сделав менее травмирующими, т. е. при столкновении с некоторыми стрессорами прямое действие может разрядить стрессовую ситуацию. Это в особенности относится к стрессорам межличностного характера, когда источником стресса является поведение других людей.

В правоохранительной деятельности, сопровождающейся неопределенностью и опасностью, нередко возникает состояние тревоги. Функционально тревога не только предупреждает субъекта о возможной опасности, но и побуждает к ее поиску и конкретизации, к активному исследованию окружающей действительности для определения угрожающего предмета. Она может проявляться как ощущение беспомощности, неуверенности в себе, бессилия перед внешними факторами, преувеличения их могущества и угрожающего характера. Поведенческие проявления тревоги заключаются в общей дезорганизации деятельности, нарушающей ее направленность и продуктивность. В эмпирических исследованиях различают тревогу ситуативную, характеризующую состояние индивида в данный момент, и тревогу как черту личности (тревожность). Мнение о том, что тревога играет негативную роль в психической жизни человека, характерно не только для обыденного сознания, но также нередко встречается в среде специалистов. При этом

конкретная роль тревоги в процессе целенаправленной активности личности игнорируется. Между тем Ч. Д. Спилбергер отмечает, что тревога продуцирует осмотрительность, и предполагает, что человек генетически запрограммирован реагировать на угрозу увеличением способностей к выживанию [13]. Он же первым рассматривал тревогу как процесс, возникающий в ответ на угрозу, который включает когнитивную оценку индивидуального опыта угрожающего переживания. Подобной точки зрения придерживается и Н. И. Наенко [9], считая, что фактор тревожности может в одних случаях повысить активность и работоспособность, в других – дезорганизовать психическую деятельность человека в эмоциогенных условиях деятельности. Поэтому основной целью регуляции состояния тревожности является снижение уровня интенсивности тревоги до оптимального.

Способность к саморегуляции психических состояний занимает особое место в ряду разнообразных профессионально и жизненно важных психических и психофизиологических качеств. Она обуславливает успешность и безопасность служебной деятельности сотрудника правоохранительных органов, его адаптивность к различным жизненным ситуациям, адекватность поведения в них. В связи с этим обеспечение развития возможностей личности управлять своими психическими состояниями, организация целенаправленного обучения приемам их сознательной саморегуляции чрезвычайно важны как в плане подготовки к выполнению конкретной оперативно-служебной деятельности (особенно с выраженным нервно-психическим компонентом рабочей нагрузки), так и в плане общих профилактических медицинских и социальных мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья, улучшение психологической атмосферы в обществе.

При наличии и совершенствовании у сотрудника системы саморегуляции возникает тенденция к осознанному проявлению и пониманию себя как субъекта деятельности, в результате чего уменьшается конфликтность, повышается уверенность в себе, улучшается профессиональное самочувствие, что является немаловажным в становлении специалиста.

Особое значение придается овладению специальными приемами произвольной саморегуляции психических состояний. С целью научения быстрой мобилизации в сложной ситуации, а также снятию нервного напряжения после ее разрешения используются тренинги обучения произвольной саморегуляции. При этом решается задача развития уравновешенности и самообладания, эмоциональной устойчивости при принятии ответственных решений в сложных условиях деятельности. Наиболее эффективными являются аутогенная тренировка, приемы нервно-мышечной релаксации и дыхательные методики.

Методом психорегуляции могут решаться практические задачи подготовки, в частности:

- тренировка устойчивости внимания, сосредоточенного на процессах деятельности;
- подавление отрицательных эмоциональных переживаний;
- снижение уровня или подавление состояния тревоги;

- снятие психических травм, возникших в прошлом опыте;
- устранение психологических барьеров.

Тренинг уверенности в себе, так же как и тренинг социальных навыков, нацелен на обучение способам прямой и эффективной коммуникации с другими людьми, что в результате снижает вероятность возникновения стресса. Люди, находящиеся в состоянии хронического стресса из-за постоянных перегрузок в работе, или подвергающиеся стрессу из-за собственной нерасторопности, могут научиться лучше распоряжаться своим временем, чтобы понизить уровень стресса.

Особенность проведения тренинговых занятий с сотрудниками правоохранительных органов определяется спецификой их профессиональной деятельности. Существует ряд ситуаций, вызывающих эмоциональное напряжение. Как правило, они связаны с повышенной ответственностью, риском для жизни, необходимостью принятия решений в условиях дефицита времени, конфликтным взаимодействием с вышестоящими руководителями и с подчиненными [4].

Внесение приобретенных знаний и умений в жизнь требует, безусловно, определенной тренировки и времени. Как показывают результаты обратной связи, частично они утрачиваются и только небольшая часть применяется в повседневной жизни. Использование тренингов саморегуляции психического состояния позволяет повысить психологическую грамотность сотрудников правоохранительных органов и их психоэмоциональную устойчивость, необходимую в профессиональной деятельности.

По мнению И. В. Вачкова [5], целью тренинга является изменение навыков и умений человека, ведущее к его развитию и более эффективной адаптации, однако оно не сводится лишь к тренировке определенных заданных поведенческих проявлений. Можно говорить о формировании, развитии, совершенствовании не только поведенческих, но и умственных навыков и умений, говоря широко – навыков самопознания и саморазвития. Такое понимание целей тренинга, которые могут быть конкретизированы огромным количеством способов, отражает общее, что есть в большинстве трактовок тренингов. Основная их идея – помочь развитию личности путем снятия ограничений, запретов, комплексов, освобождения ее потенциала. Речь идет об изменении, трансформации человеческого Я в динамично изменяющемся мире, фактическом воздействии на те или иные составляющие самосознания, которое осуществляется во всех видах тренингов.

Характерное отличие тренинга – условность действий, что делает его оживленным и захватывающим. Методики проведения ролевых игр способствуют развитию навыков критического мышления, решению проблем, отработке различных вариантов поведения в проблемных ситуациях, воспитанию понимания других людей. Через игру участвующие могут лучше понять собственные действия в реальной жизни, избавиться от страха за последствия своих ошибок.

Типичными являются тренинги, моделирующие принятие решений в условных ситуациях. Модель – условная замена реальности, в которой мы сохраняем отдельные, существенные для нас качества. Случается, что прямая имитация рабочей ситуации не помогает, а мешает – участники углубляются в воспоминания,

как было на самом деле, воссоздают обычные действия, даже когда они неэффективны. Моделирующие игры основываются на замене реальности обобщенной, а порой абсолютно абстрактной моделью. Условность моделей позволяет отойти от реальности, тогда как заложенная в модели структура действий способствует эффективной отработке способов действий и навыков. В тренинге мы стараемся приблизить условность к реальности: сюжет и роли черпаются из типичных жизненных или служебных ситуаций. Ролевая игра позволяет увидеть и зафиксировать не только образ действий, но и отношение человека к своим действиям. Ролевая игра с отработыванием действий обеспечивает закрепление желаемых навыков.

Внедрение психотренинговых методов в систему подготовки сотрудников правоохранительных органов представляет собой закономерный процесс совершенствования всей правоохранительной деятельности. Психотренинговые методы в системе профессионального обучения представляют собой связующее звено между теорией и практикой деятельности правоохранительных органов, в связи с чем необходима научно обоснованная система средств и способов применения комплекса тренинговых методик для развития и обучения их сотрудников.

### Литература

1. *Асямов С. В., Пулатов Ю. С.* Профессионально-психологический тренинг сотрудников ОВД. Ташкент, 2002.
2. *Бережная Н. И.* Психологическая готовность сотрудников к действиям в экстремальной ситуации//Состояние и перспективы развития юридической психологии в Северо-Кавказском регионе: Матер. 1-й регион. научно-практ. конф./под ред. Е. Н. Шиянова, В. Ф. Москаленко. Ставрополь, 2001.
3. *Бычков О. В.* Тактика подготовки сотрудников ОВД к действиям в экстремальных условиях//Проблемы, пути становления и дальнейшего развития психологической службы органов внутренних дел: Матер. конференции практических психологов ОВД. Ч. 2. Домодедово, 1998.
4. *Вахнина В. В.* Психологические особенности мотивации личности руководителя органа внутренних дел. Дисс. ... канд. психол. наук. М., 1999.
5. *Вачков И. В.* Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебн. пособие. М., 1999.
6. *Глумова И. В.* Психологическая подготовка сводных отрядов ОМОН, ППСМ городов Южного Кузбасса, направляемых в служебную командировку на Северный Кавказ//Психопедагогика в правоохранительных органах. № 1(17). 2002.
7. *Карпов В. С.* Специальная методика психологической подготовки сотрудников органов внутренних дел к выполнению задач в условиях вооруженного конфликта: Учебн.-метод. материалы. М., 1997.
8. *Лефтеров В. А.* Психологические тренинговые технологии в органах внутренних дел: Монография. Донецк, 2007.



9. *Наенко Н. И.* Психическая напряжённость. М., 1976.
10. *Смирнов В. Н.* Использование нетрадиционных психотехник в профессионально-психологической подготовке сотрудников органов внутренних дел к действиям в экстремальных условиях. Дисс. ... канд. психол. наук. М., 1999.
11. *Смирнов В. Н.* Особенности профессиональной экстремально-психологической подготовки сотрудников специальных подразделений органов внутренних дел: Монография. М., 2003.
12. *Столяренко А. М.* Профессионально-психологическая подготовка личного состава органов внутренних дел. М., 1987.
13. *Ханин Ю. Л.* Краткое руководство к шкале реактивной и личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера. Л., 1976.

# Effectiveness of trainings for preparation of law enforcement personnel to work in extreme conditions

*I. N. Konopleva*, Ph.D. in Psychology, associate professor, Juridical psychology department, Juridical psychology faculty, Moscow State University of Psychology and Education; associate professor, Operative-search activity department, Institute of Law Enforcement of the Russian Customs Academy (Konopleva.I.N@gmail.com)

Today the quality and effectiveness of implementation of the operational tasks assigned to law enforcement agencies is associated with increased risk to life and health of the personnel, exposure to stress, professional deformation. Peculiarity of the law enforcement service is the necessity to act in unusual and often very difficult, dangerous to life and health, so-called "extreme" situations. Extreme situations of natural, technological, environmental, social and criminal nature inflict great moral and economic losses in modern society and threaten human in all the spheres of his dwelling and activities. Practice shows that in typical conditions of activity some employees successfully master a profession while the others do not. Actual problem is the harmonious combination of theoretical and practical components of training. Using ideomotor training, active teaching methods, social and psychological trainings, business games form the foundation for optimal development of professionally significant qualities in law enforcement officers.

**Keywords:** vocational and psychological training, law enforcement personnel, education, training.

## References

1. *Asjamov S. V., Pulatov Ju. S.* Professional'no-psihologicheskij trening sotrudnikov OVD. Tashkent, 2002.
2. *Berezhnaja N. I.* Psihologicheskaja gotovnost' sotrudnikov k dejstvijam v jekstremal'noj situacii//Sostojanie i perspektivy razvitija juridicheskoy psihologii v Severo-Kavkazskom regione: Mater. 1-j region. nauchno-prakt. konf./pod red. E. N. Shijanova, V. F. Moskalenko. Stavropol', 2001.

3. *Bychkov O. V.* Taktika podgotovki sotrudnikov OVD k dejstvijam v jekstremal'nyh uslovijah//Problemy, puti stanovlenija i dal'nejshego razvitija psihologicheskoj sluzhby organov vnutrennih del: Mater. konferencii prakticheskikh psihologov OVD. Ch. 2. Domodedovo, 1998.
4. *Vahnina V. V.* Psihologicheskie osobennosti motivacii lichnosti rukovoditelja organa vnutrennih del. Diss. ... kand. psihol. nauk. M., 1999.
5. *Vachkov I. V.* Osnovy tehnologii gruppovogo treninga. Psihotehniki: Uchebn. posobie. M., 1999.
6. *Glumova I. V.* Psihologicheskaja podgotovka svodnyh otrjadov OMON, PPSM gorodov Juzhnogo Kuzbassa, napravljaemyh v sluzhebnuju komandirovku na Severnyj Kavkaz//Psihopedagogika v pravoohranitel'nyh organah. № 1(17). 2002.
7. *Karpov V. S.* Special'naja metodika psihologicheskoj podgotovki sotrudnikov organov vnutrennih del k vypolneniju zadach v uslovijah vooruzhennogo konflikta: Uchebn.-metod. materialy. M., 1997.
8. *Lefterov V. A.* Psihologicheskie treningovye tehnologii v organah vnutrennih del: Monografija. Doneck, 2007.
9. *Naenko N. I.* Psihicheskaja naprjazhjonost'. M., 1976.
10. *Smirnov V. N.* Ispol'zovanie netradicionnyh psihotehnik v professional'no-psihologicheskoj podgotovke sotrudnikov organov vnutrennih del k dejstvijam v jekstremal'nyh uslovijah. Diss. ... kand. psihol. nauk. M., 1999.
11. *Smirnov V. N.* Osobennosti professional'noj jekstremal'no-psihologicheskoj podgotovki sotrudnikov special'nyh podrazdelenij organov vnutrennih del: Monografija. M., 2003.
12. *Stoljarenko A. M.* Professional'no-psihologicheskaja podgotovka lichnogo sostava organov vnutrennih del. M., 1987.
13. *Hanin Ju. L.* Kratkoe rukovodstvo k shkale reaktivnoj i lichnostnoj trevozhnosti Ch. D. Spilbergera. L., 1976.