

УДК 159.9:343.8

DOI 10.33463/2687-122X.2020.15(1-4).3.312-316

**ВАСИЛИЙ ВАСИЛЬЕВИЧ ФОМИН,**

кандидат юридических наук, доцент,

ведущий научный сотрудник

научно-исследовательского отдела научного центра,

Академия ФСИН России, г. Рязань, Российская Федерация,

e-mail: [editor62@yandex.ru](mailto:editor62@yandex.ru)

## **ВЛИЯНИЕ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ НА ПСИХИКУ И ДЕЙСТВИЯ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ**

### **Для цитирования**

Фомин, В. В. Влияние экстремальных ситуаций на психику и действия сотрудников правоохранительных органов / В. В. Фомин // Уголовно-исполнительное право. – 2020. – Т. 15(1–4), № 3. – С. 312–316. – DOI : 10.33463/2687-122X.2020.15(1-4).3.312-316.

**Аннотация.** В статье рассматриваются экстремальные условия и экстремально-психологические факторы, оказывающие сильное морально-психологическое воздействие на сотрудников правоохранительных органов и создающие большие сложности в решении профессиональных задач, требуя от сотрудников психологической устойчивости, особой подготовленности и особого умения действовать в таких условиях.

**Ключевые слова:** экстремальные условия, экстремально-психологические и профессионально-психологические факторы, преодоление страха, психологическая саморегуляция.

Правоохранительная деятельность относится к числу профессий повышенного риска и характеризуется одним из высоких уровней экстремальности и профессионального стресса. Психологические трудности, возникающие при решении задач правоохранительными органами и существенно снижающие эффективность их деятельности, требуют проведения особого вида профессионально-психологической подготовки, нацеленной на достижение высокого уровня психологической подготовленности сотрудников при возникновении экстремальных ситуаций.

Экстремальные ситуации возникают, как правило, внезапно, развиваются стремительно и не всегда, особенно на начальных стадиях, поддаются предупреждению и контролю. Они приводят к серьезным нарушениям нормального ритма общественной жизни, гибели, увечьям людей, уничтожению и повреждению материальных ценностей. Внезапно возникнув или став итогом действия ряда криминальных факторов (захват

© Фомин В. В., 2020



Статья лицензируется в соответствии с лицензией [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

заложников и т. п.), экстремальная ситуация может сохраняться в течение длительного периода, изменяясь по внешним и внутренним параметрам, характеру криминальной и криминогенной обстановки.

Действия сотрудников правоохранительных органов по обеспечению правопорядка и борьбе с преступностью в условиях стихийных бедствий, крупных аварий и катастроф, массовых нарушений общественного порядка, пресечения захвата заложников, актов терроризма рассматриваются как действия в условиях экстремальности.

Подобные условия оказывают на сотрудников сильное психологическое воздействие и создают большие сложности в решении профессиональных задач, требуют от сотрудников психологической устойчивости, особой подготовленности, особого умения действовать в таких условиях.

Экстремальные условия (ситуации) объективно содержат в себе различные факторы, оказывающие психологическое воздействие на сотрудников правоохранительных органов.

Среди экстремально-психологических факторов можно выделить такие, как экстремальные морально-психологические и экстремальные профессионально-психологические.

Экстремальные морально-психологические факторы:

- общая дезорганизация жизни в городе, на территории и пр. (толпы, паника, агрессивность);
- резкая активизация криминального элемента (агрессия с применением физической силы, мародерство, грабежи, разбои и др.);
- наблюдаемые человеческие потери, страдание и гибель людей, их призывы о помощи, материальный ущерб и др.;
- наблюдаемое и осознаваемое грубое нарушение общественного порядка, чрезвычайные обстоятельства и понимание своего долга в восстановлении порядка;
- осознание ответственности за свои решения, действия и достижение необходимого профессионального результата;
- коллективизм, солидарность, согласованность действий с сослуживцами, взаимная поддержка и выручка, следование положительному примеру других, подача положительного примера для других;
- пример старших начальников, командиров (фактор, особенно сильно сказывающийся в трудных, опасных условиях).

Приведенные факторы оказывают сильное морально-психологическое воздействие, требуя от сотрудников высокой морально-психологической подготовленности, мобилизованности, стойкости, самообладания.

Общим воздействием на психику сотрудников, затрудняющим реализацию обычных, ранее отработанных действий, успешно выполнявшихся в относительно спокойных рабочих условиях, характеризуются экстремальные профессионально-психологические факторы, такие как:

1. *Новизна, необычность.* Экстремальные ситуации у сотрудников правоохранительных органов бывают не так часто и поэтому менее привычны для них. Они отличаются определенной уникальностью, требующей действовать не шаблонно, а с находчивостью, с умом.

2. *Внезапность.* Сложные условия, как правило, возникают резко, радикально меняя привычную ситуацию. Это требует от сотрудника постоянной готовности к подобным осложнениям, бдительности, собранности, быстрых профессиональных действий согласно темпу изменения обстановки и развития событий.

3. *Высокие нагрузки.* Действовать в сложных условиях, достигать результатов – значит, использовать все свои возможности, показывая все, на что ты способен. Нагрузки при чрезвычайных обстоятельствах комплексны (умственные, эмоциональные, физические): сотрудники порой лишены возможности отдохнуть, принять пищу, соблюсти гигиену и пр.

4. *Неопределенность.* Сотрудникам правоохранительных органов практически всегда приходится действовать в обстановке неопределенности: нехватка информации, ее неясность, устаревшие, неточные и противоречивые сведения, причем в данном случае задача не сводится просто к добыванию и уточнению информации, ибо время не ждет и надо действовать даже при неопределенности ситуации, к тому же так, чтобы не совершать ошибок.

5. *Риск.* Он есть в любой профессии, любом деле. Однако в правоохранительной деятельности риск присутствует практически постоянно, причем его степень и вероятность неудачи здесь значительно выше, чем где бы то ни было. Виды риска многообразны: риск срыва решения служебной задачи, риск нарушения сроков, риск получения взыскания, риск освобождения от должности, риск для жизни, риск для авторитета и морального престижа и т. п.

Многолетняя практическая деятельность доказывает, что экстремально-психологические факторы оказывают положительное влияние на психику сотрудника – профессионала правоохранительных органов, если он хорошо подготовлен морально, профессионально и психологически. В экстремальных условиях для его психической деятельности характерны:

- обостренное чувство долга и ответственности, соединенное с желанием качественно решать стоящие задачи;
- повышенная энергичность и активность, настойчивость и упорство в достижении целей;
- повышенная бдительность, наблюдательность, быстрая и четкая работа мысли;
- собранность и профессиональная готовность к любым неожиданностям, к быстрым реакциям на изменение обстановки и возникновение опасности;
- устойчивость к временным неудачам и др.

Многие из таких сотрудников в экстремальных условиях испытывают профессиональный азарт и удовольствие. Однако на отдельных сотрудников, плохо подготовленных в профессиональном, моральном и психологическом отношении, экстремальные ситуации и присущие им факторы оказывают отрицательное воздействие. В их психической деятельности преобладают:

- боязнь неудачи, страх перед ответственностью;
- беспокойство, растерянность, нерешительность, замедленность реакций;
- ухудшениесообразительности, наблюдательности, оценки обстановки, проявление провалов в памяти и иллюзий восприятия;
- снижение активности, настойчивости, упорства, находчивости и изобретательности в достижении цели, повышение склонности к поиску оправданий;
- обострение ощущения слабости, усталости, бессилия, неумения мобилизоваться и др.;

Данные отрицательные проявления в психической деятельности отражаются на действиях и поступках. Отдельные сотрудники правоохранительных органов под воздействием перегрузок в работе постоянно испытывают отрицательные психические состояния, усталость, апатию, растерянность. Многие из них переживают повышенную

тревожность, ненадежность своего профессионального положения. Практически все из них жалуются на раздражительность, головную боль, нарушение сна.

Сотруднику необходимо знать, как наиболее разумно вести себя в экстремальных ситуациях, чтобы самостоятельно снимать состояние избыточной тревожности, эмоциональной напряженности, усталости, повышая при этом эффективность деятельности, улучшая самочувствие и настроение. Иными словами, следует научиться оказывать самому себе неотложную психологическую помощь, уметь своевременно пользоваться легкодоступными приемами и средствами снятия психической напряженности (приобретение навыков саморегуляции, аутогенной тренировки и медитации).

Психотехнические приемы позволяют быстро снять отрицательные переживания от стрессовой ситуации и изменить ход мыслей в позитивном направлении. Считается, что локализация страха возможна по принципу «будь что будет». В этом случае мозг перестает просчитывать варианты угрозы, поток лихорадочных мыслей сменяется обостренным восприятием событий. Сотрудник эффективнее включается в ситуацию, что само по себе вытесняет страх.

Снятие страха, уменьшение степени тревожности возможны также на основе применения специальных дыхательных упражнений. Известно, что нервные импульсы из дыхательных центров мозга распространяются на его кору и изменяют ее тонус. При этом тип дыхания с коротким энергетическим вдохом и медленным выдохом вызывает снижение тонуса центральной нервной системы, обуславливает снятие эмоционального напряжения. Медленный вдох и резкий выдох тонизируют нервную систему, повышают активность ее функционирования.

Таким образом, для того чтобы в стрессовой ситуации обрести спокойствие, снять чрезмерную или неактуальную психическую напряженность, необходимо сделать 8–10 коротких вдохов (используя движения нижней части живота) и медленных продолжительных выдохов. И напротив, для того чтобы мобилизоваться, побороть сомнения, преодолеть чрезмерное волнение, следует выполнить 8–10 дыхательных процедур с медленным, продолжительным вдохом и резким, энергичным выдохом.

Экстремальная ситуация логически влияет на исполнительские функции, процессы восприятия и мышления, эмоциональную сферу личности.

При анализе экстремальной ситуации и ее воздействия на психику личности обычно задаются вопросом: существуют ли от природы бесстрашные люди? Установлено, что нет. Все дело в секундах времени, необходимых для преодоления растерянности, принятия рационального решения о целесообразных действиях, волевой саморегуляции самообладания, актуализации опыта действий в экстремальных ситуациях.

Принято считать, что страх нельзя преодолеть логикой, мысленными уговорами, приказами, напряжением воли. Как же преодолеть страх? Есть два основных пути для развития самообладания: воспитание и овладение специальными психотехническими приемами снятия страха (был рассмотрен выше). Что касается воспитания, то оно включает в себя самовоспитание и личностное развитие сотрудников.

Главными составляющими этих процессов могут быть:

- формирование веры в собственную неуязвимость;
- развитие профессионализма и укрепление убежденности в безошибочности собственных действий в опасных ситуациях;
- постепенный (2–3 года работы) переход от состояния тревожности к усилению концентрации внимания;
- моделирование опасных ситуаций;

– поддержание приятных эмоций и переживаний после рискованных, но успешных действий.

Таким образом, овладение сотрудниками правоохранительных органов приемами и методами психологической саморегуляции – весьма актуальная задача современности. Больших успехов в служебной деятельности добиваются те сотрудники, у кого крепче нервы, кто лучше умеет настроиться на борьбу с правонарушителями, кто умеет не только более рационально распоряжаться своими физическими и умственными ресурсами, но и сохранять на оптимальном уровне нервно-психическую активность, проявлять в сложных ситуациях оперативно-служебной деятельности свою психологическую устойчивость.

Каждый сотрудник правоохранительных органов, попав в экстремальные условия, испытывает серьезные нагрузки, наблюдая за всем происходящим и выполняя необходимые профессиональные действия. Он много и напряженно размышляет, оценивает, делает для себя выводы, принимает решения, продумывает способы поведения и действий, мобилизует собственные силы и возможности, преодолевает внутренние трудности и колебания, подчиняет свое поведение долгу, решению поставленных задач и т. п.

То, что происходит в его психике, неизбежно отражается на качестве его профессиональных действий. Практический опыт работы показывает, что при качественной морально-психологической и профессионально-психологической подготовке, при серьезной личной работе сотрудника над собой все возможные отрицательные влияния экстремальных условий на него и его действия могут быть успешно нейтрализованы.

В настоящее время перед сотрудниками правоохранительных органов встают все более трудные задачи, которые нередко приходится выполнять в экстремальных условиях. Для успешного достижения поставленной цели им приходится выполнять чрезвычайно сложные действия, требующие от них максимального психического и физического напряжения. Специфика службы требует от сотрудников правоохранительных органов умения управлять своим психическим состоянием, мобилизовывать все свои возможности.

### **Библиографический список**

1. Смирнов В. Н. Профессионально-психологическое обеспечение деятельности сотрудников органов внутренних дел в экстремальных условиях : учеб.-метод. пособие. Домодедово : ВИПК МВД России, 2003. 153 с.
2. Прикладная юридическая психология : учеб. пособие / под ред. А. М. Столяренко. М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2001. 639 с.
3. Караяни А. Г., Сыромятников Н. В. Прикладная военная психология : учебник. СПб. : Питер, 2006. 480 с.
4. Смирнов В. Н. Психология управления персоналом в экстремальных условиях : учеб. пособие. М. : Академия, 2007. 256 с.