

СМ

Рецензенты:  
кафедра соишньных наук  
Академии гражданской защиты МЧС России  
(нач. кафедры канд. пед. наук, дош А.П. Елисеев);  
заслуженный деятель науки,  
д-р пел. наук. проф. 4. /7. Давыдов;  
заслуженный работник высшей школы,  
д-р психол. наук. проф. Л.Ф. Железняк

Главный редактор издательства ЯД Эриаишиш

### Стоивши» Ч.М.

СМ Экстремальная психоттелагогика; Учеб пособие для вузов, —  
Мл ЮНИТМ-ДАНА, 2Ш2. — Ш с. (Сери» «Релтвкв: не.  
Психология XXI аек\*-)-  
ISBN 5-238-00382-X

В современном мире обеспечение безопасности стадо социальной проблемой и проблемой, каждого из нас. Ее решение требует не таяько понимания<sup>а</sup> но. и особой подготовленности, ставшей неременным компонентом, образованности и профессионализма современного- человека.

Впервые в отечественной литературе вопросы экстремальной психологии » педагогики, представлены! в систематизированном виде с широким охватом проблемы экстремальности в жизни и профессиональной деятельности людей и рассматриваются в неразрывной взаимосвязи. Это. позволило обеспечить обоснованность практических выводов, рекомендаций. предлагаемы\* методик к психолого-педагогических технологий экстремальной подготовки.

Учебное пособие предназначено для студентов вузов и колледжей, учащихся лицеев и школ, изучающих дисциплину "Беюнаосмь жизнедеятельности». Оно поможет специалистам опасных профессий (военнослужащим, сотрудникам правоохранительных органов, спасателям, летчикам, морякам\*, пожарным и др. к а также руководителям, ответственным за качественную подготовку персонала и осуществляющим управление его действиями непосредственно- в экстремальных ситуациях. Эта книга для всех, кто> хочет приобрести и повысить экстремальную подготовленность.

ISBN 5-238-00382-X

© АМ. Столяренко, 2002  
S ИЗДАТЕЛЬСТВО ЮВИТИ-ДАНА, 2002  
Воспроизведение всей книги или любой-  
ее части запрещается без письменного  
разрешения издательства

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	g
Часть I. Экстремальные ситуации и человек	15
Глава 1. Общая характеристика экстремальных ситуаций	16
1.1. Экстремальные ситуации в обществе, жизни и деятельности его граждан	16
Экстремальные ситуации: понятие и классификация (16). Основные группы экстремальных ситуаций (18). Тенденции развития экстремальности жизни и деятельности людей (29)	
1.2. Психология и педагогика в обеспечении успеха и безопасности человека в экстремальных ситуациях	30
Обеспечение безопасности и жизненный успех (30). Состояние подготовки граждан к обеспечению безопасности жизнедеятельности (32). Состояние подготовки профессионалов к действиям в экстремальных ситуациях (33). Проблемы экстремальности в психологии и педагогике (34). Экстремальная психопедагогика и ее задачи (39)	
Глава 2. Психогенный характер экстремальных ситуаций	43
2.1. Общий анализ экстремальной ситуации	43
Системно-структурная модель экстремальной ситуации (43). Системно-функциональная модель экстремальной ситуации (44). Психолого-педагогические типы экстремальных ситуаций (48)	
2.2. Экстремальные факторы психогенного риска	51
Основания классификации экстремальных факторов (51). Экстремальные материально-обстановочные факторы (54). Экстремальные социально-обстановочные факторы (57). Экстремальные деятельностные факторы (62)	
Глава 3. Психологические реакции человека в экстремальных ситуациях	71
3.1. Неспецифическая и специфическая активность человека в экстремальных ситуациях	71
Два вида активности человека (71). Неспецифическая активность — биологический и психологический стресс (72). Специфическая психологическая активность (78). Психическая напряженность (84)	

3.2. Положительные изменения состояния и активности части людей в экстремальных ситуациях	90
Интенсификация основных компонентов психической деятельности (90). Личность и боевой настрой (95). Успешные стратегии поведения (98)	
3.3. Негативные изменения в состояниях и активности части людей в экстремальных ситуациях	99
Функциональные нарушения психической деятельности (99). Трудные психические состояния (106). Психические расстройства (109)	
3.4. Основные причины различий состояния и активности людей в экстремальных ситуациях	112
Индивидуальная причинность различий (112). Решающая роль личностных особенностей (113). Экстремальная устойчивость личности (118). Экстремальность как объективно-субъективный феномен (119)	
Глава 4. Психология групп в экстремальных ситуациях	121
4.1. Группа в экстремальной ситуации	121
Человек, группа и экстремальные ситуации (121). Психология группы и ее сплоченность (123). Положительные изменения в группах в экстремальных ситуациях (126). Возможные неблагоприятные изменения в группах (130). Причины различия действий групп в экстремальных ситуациях (133)	
4.2. Психология слуха	137
Природа слуха (137). Действие слухов на людей (139)	
4.3. Психология толпы	141
Особенности толпы (141). Динамика психологии толпы (144). Действующая толпа (146)	
4.4. Психология групповой паники	149
Особенности групповой паники (149). Причины и условия возникновения паники (152)	
Глава 5. Экстремальные способности и экстремальная подготовленность человека	156
5.1. Психологические компоненты экстремальных способностей человека	156
Экстремальные способности и подготовленность (156). Экстремальная значимость социально-психологических свойств личности (160). Экстремальная значимость базовых психологических свойств личности (168). Экстремально значимые психофизиологические особенности личности (177). Отношение к опасности как индивидуальная особенность (180). Общая экстремальная устойчивость личности (183)	
5.2. Педагогические компоненты экстремальных способностей человека	186
Педагогика в формировании экстремально значимых особенностей личности (186). Педагогические свойства личности и их экстремальная значимость (188)	

5.3. Экстремальная подготовленность человека	190
Необходимость и основные виды экстремальной подготовленности человека (190). Специальная (экстремальная! морально-психологическая) подготовленность (194). Специальная экстремальная обученность (196). Специальная психологическая подготовленность (198). Специальная подготовленность к обеспечению личной безопасности (202)	
Часть П. Экстремальная подготовка человека	205
Глава 6. Основы экстремальной подготовки	206
6.1. Психолого-педагогическая концепция экстремальной подготовки	206
Сущность подготовки к обеспечению безопасности жизнедеятельности (206). Необходимость экстремальной подготовки и ее главная цель (207). Требования и задачи экстремальной подготовки (209). Виды экстремальной подготовки (211). Принципы экстремальной подготовки (215)	
6.2. Опыт и состояние экстремальной подготовки	225
Экстремальная подготовка по месту жительства и работы (225). Экстремальная подготовка в образовательных учреждениях (227). Экстремальная подготовка в спорте (229). Экстремальная подготовка в силовых структурах (232). Экстремальная подготовка спасателей и сотрудников гражданской обороны (237). Экстремальная подготовка пожарных (238)	
6.3. Организация экстремальной подготовки	239
Система организации (239). Организационные формы экстремального обучения (242). Подготовка и организация занятия (246)	
6.4. Обеспечение экстремальной подготовки	249
Учебная база (249). Учебные средства (253). Меры безопасности (255)	
Глава 7. Методическая система экстремальной подготовки	258
7.1. Методика ознакомления обучающихся с экстремальными ситуациями и факторами и приучения к ним	258
Методическая система экстремальной подготовки (258). Ознакомление обучающихся с экстремальными факторами (262). Моделирование экстремальных ситуаций и факторов (265). Критерии экстремальной эффективности занятий (270)	
7.2. Формирование навыков и умений, необходимых для действий в экстремальных ситуациях	271
Методика формирования навыков (271). Формирование экстремальных умений (281). Экстремальная закалка всех профессиональных навыков и умений (283)	

7.3. Психолого-педагогические технологии развития экстремально необходимых человеку качеств	284
Общая методика развития качеств (284). Развитие качеств на занятиях (288). Специальный развивающий психологический тренинг (293). Развивающие возможности физической культуры и спорта (295). Об оценке экстремальной подготовленности (299)	
Глава 8. Основные виды экстремальной подготовки	303
8.1. Формирование умения управлять своим состоянием и поведением	303
Общие положения (303). Волевая саморегуляция (306). Психотоническая тренировка (311). Аутогенная тренировка (АТ) (312). Психорегулирующая тренировка (ПРТ) (314). Психомышечная тренировка (ПМТ) (315). Психологическая преднастройка и аутогипноз (316). Метод формирования оптимального боевого состояния (ОБС) (317). Психотехника боевого транса (318)	
8.2. Специальная морально-психологическая подготовка	323
Сущность специальной морально-психологической подготовки, ее цели и задачи (323). Содержание и разновидности СМПП (327). Организация СМПП (329). Методика занятий по СМПП (332). Обеспечение СМПП (340)	
8.3. Подготовка к общению в экстремальных ситуациях	341
Основы бесконфликтного общения (341). Разрешение конфликта (345). Переговоры (349)	
8.4. Подготовка к физическому противоборству и нагрузкам	356
Задачи, содержание, основы методики (356). Подготовка к физической самозащите (359)	
8.5. Индивидуальная подготовка к вооруженному противоборству	361
Тактико-специальная подготовка (361). Огневая подготовка (362). Подготовка профессионалов к единоборству с вооруженным преступником (369). Подготовка специалистов по безопасности бизнеса (371)	
8.6. Экстремальная подготовка групп	372
Необходимость особой подготовки групп (372). Экстремальная подготовленность группы (373). Психологическое и педагогическое сплочение группы как коллектива (374). Групповое экстремальное (боевое) мастерство (378). Отработка организации группы (381). Отработка тактики и надежности действий группы (383)	
8.7. Подготовка к обеспечению личной безопасности	385
Необходимость и сущность подготовки (385). Содержание подготовки профессионалов (386). Вопросы методики (387). О педагогике личной безопасности граждан (389)	

8.8. Подготовка руководителей (начальников, командиров)	389
Необходимость и задачи подготовки! (389). Содержание экстремально-управленческой подготовки' (391)	

### Часть Ш. Человек перед, в и после экстремальных ситуаций 393

Глава 9. Психология и педагогика в повседневном успехе, профилактике угроз и безопасности человека	394
9.1. Стратегия цивилизованной жизни как основа ее безопасности	394.
Стратегия жизни и безопасность (394). Биологические влечения или целенаправленная активность? (395). Ценности цивилизованной жизни и профилактика ее экстремальных усложнений (400)	
9.2. Преодоление экстремальных ситуаций в повседневной жизни	407
Управление рисками (407). Радости и опасности любви и секса. (414). Радости и трудности семейной жизни (418). Здоровье и переживания болезней (423). Борьба с вредными привычками (427). Профилактика суицида (430). Стужба неотложной психолого-педагогической, помощи (434)	
9.3. Психология и педагогика комфортного и безопасного труда	436
Система научной организации труда (436). Травматизм, аварийность и безопасность труда (439). Групповые предпосылки эффективного и безопасного труда (444). Управление и стресс 446.	
9.4. Повышенная бдительность и готовность дежурных сил	450
Экстремальная (боевая) готовность (450). Состояние экстремальной .боевой*) готовности (452). Системный, сукцессивный характер возникновения состояния готовности (455). Бдительность и готовность (462). Натренированность и готовность (470). Работоспособность и готовности (473)	
Глава 10. Психология и педагогика в обеспечении действий людей в чрезвычайных ситуациях	481
10.1. Изготовка к действиям в чрезвычайных ситуациях	481
Психологическое и педагогическое обеспечение: сущность и организация (481). Обеспечение действий в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера (487)!. Подготовка и действия руководителей (491). Бдительность при обострениях военно-политической обстановки (495)	
10.2. Психология и педагогика в обеспечении успеха и безопасности личного состава в боевой обстановке	502

Общая характеристика боевых действий (502). Начальный период боевых действий (507). Работа с людьми в боевой обстановке (510). Психологические операции и противодействие им (517). Психологическое обеспечение в боевой обстановке (521). Педагогическое обеспечение в боевой обстановке (528)	
10.3. Психология и педагогика в боевой деятельности командира	530
Психология деятельности командира (530). Психологическая борьба в вооруженном противоборстве (535). Пичный пример командира (543)	
Глава 11. Психология и педагогика в постэкстремальной жизнедеятельности человека	546
11.1. Нормальные и позитивные последствия преодоления человеком экстремальных трудностей	552
Закономерный и неоднозначный характер последствий (546). Восстановление нормальных состояний (551). Позитивные последствия экстремальных ситуаций (551)	
11.2. Возможные негативные личностные последствия экстремальных перегрузок	554
Виды негативных изменений (554). Психологические проблемы (555). Социальные проблемы (557). Педагогические проблемы (560). Медицинские проблемы (561)	
11.3. Постэкстремальные функциональные нарушения психической деятельности	563
Нарушения психической деятельности и ПТСР (563). Виды нарушений психической деятельности (570). Постэкстремальные причины психических нарушений и расстройств (571)	
11.4. Постэкстремальная психологическая и педагогическая работа с человеком	573
Сущность, задачи и принципы постэкстремальной работы (573). Психолого-педагогические этапы постэкстремальной работы (578). Виды, формы и методы работы (583).	
Послесловие	590
Словарь экстремально-психологических и педагогических терминов и понятий	592
Литература для использования в учебном процессе	601



## ПРЕДИСЛОВИЕ

Возможно, что кто-то, прочитав название книги, «споткнется» на слове «психопедагогика», недоуменно пожмет плечами или скептически усмехнется («Чего только сейчас не придумают?!»). Это понятие, в самом деле, встречается еще довольно редко<sup>1</sup> и о его значении при размышлении можно только догадываться в интуитивном тумане. Попытаемся четче обрисовать его: *психопедагогика* — комплексное, психолого-педагогическое прикладное знание, ориентированное на совершенствование работы с людьми. Она предполагает тесно взаимосвязанные:

- исследование психологических феноменов, закономерностей и механизмов, свойственных педагогической работе с людьми, подчиненное интересам ее совершенствования;
- детальную педагогическую проработку системы такой работы (целей, задач, содержания, условий, форм, методических технологий, обеспечения, регулирования, контроля, оценки и др.), строго опирающуюся на психологические исследования или совмещенную с ними.

Психопедагогика позволяет преодолеть нередко встречающиеся:

- абстрактность и объяснительный, неконструктивный характер многих психологических исследований, связанных с жизненно важными для людей проблемами, но не содержащих ответа на вопрос «что делать?»;
- педагогический эмпиризм (типа: «практика показала», «опыт подтвердил»), недостаточную научно-психологическую обоснованность немалого числа педагогических решений и методических разработок.

В последние 30—40 лет активно развивается отрасль психологии, находящаяся на стыке с педагогикой и именуемая *педагогической психологией* (сейчас она занимается, правда, только исследованием психологических аспектов образования, а поэтому ее правильнее было бы называть пока психологией образования. Свое название она мо-

<sup>1</sup> Стоуне Э. Психопедагогика. — М., 1984; Горбунов Т.Д. Психопедагогика спорта. — М., 1986; С 1995 года в Омске издается и распространяется по подписке научно-практический журнал «Психопедагогика в правоохранительных органах».

жег -оправдать лишь охватив и другие направления приложения данных психологии в педагогической практике). Но в педагогике нет отрасли психологическая педагогика. Психопедагогика, вероятно, способствует заполнению этого неоправданно существующего научно-прикладного вакуума. Педагогика в решении своих проблем и особенно при определении целей, задач, содержания принимает во внимание широкий комплекс обоснований — философских, социальных, правовых, организационных, технических, собственно педагогических, психологических и иных. Психопедагогика же рассматривает только психологические обусловливания педагогических решений, но со всей научной тщательностью и детальностью.

**Экстремальная психопедагогика** — одно из наиболее актуальных направлений психопедагогики. Она представляет собой *комплексный психолого-педагогический анализ событий МГШГММ Л экстремальных ситуациях, его подготовки к ним, а также комплексную разработку путей совершенствования того и другого.*

Экстремальные ситуации — практически и психологически трудные для человека жизненные, профессиональные и иные ситуации, сопряженные с повышенными, предельными и даже запредельными нагрузками, ответственностью, разного рода рисками, опасностями, чреватые нежелательными последствиями (порой возможностью гибели?). Успех действий человека при угрозе и возникновении экстремальных ситуаций возможен только при его полноценной подготовленности к ним.

Самые общие *концептуальные положения* настоящего учебного пособия таковы.

*Во-первых*, проблемам экстремальных ситуаций в жизни человечества, общества и людей посвящено сейчас немало книг, что вызвано прежде всего спросом на подобного рода литературу из-за введения в образовательных учреждениях обязательной учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» (с вариациями названия). В них детально списываются экстремальные ситуации, содержание правовых документов по безопасности, организация безопасности, технические средства безопасности, проблемы безопасной среды и условий труда, организационные меры при возникновении чрезвычайных и аварийных ситуаций и ликвидации их последствий. В этих книгах есть все: но нет только человека. Его существование как бы подразумевается, он — главное заинтересованное и действующее лицо экстремальных ситуаций — находится где-то «за кадром»- Нет слов, такие книги нужны (хотя, заметим, что их организационно-техническое содержание не очень соответствует названию «Безопасность жизнедеятельности»), но их явно недостаточно. Труд-

ности и проблемы экстремальных ситуаций находятся не только вне человека, но и в *нем самом*. Ему обязательно надо знать и понимать себя, уметь готовить себя, управлять собой, чтобы выходить из экстремальных ситуаций победителем. Помочь ответить на эти вопросы и написано учебное пособие.

*Во-вторых, к экстремальным ситуациям в жизни человеку следует относиться как к неизбежности*, как к неотъемлемой ее черте, в известном смысле как к норме. Иной жизнь никогда не была и быть не может. Экстремальность присуща жизни человека с момента его появления на Земле, прятавшегося в пещерах, безоружного, а потом придумавшего для своей безопасности палицу, затем каменный топор, нож, копье, лук, щит, меч, ружье и т.д.

**Остроумно и выразительно начинается учебное пособие для школьников 1–3 классов:**

**«Когда люди жили еще в пещерах, они заметили, что у зверей БОЛЬШИЕ зубы, а у человека маленькие. И что когти у зверей БОЛЬШИЕ, а у человека не на что посмотреть. Поэтому самый первый урок в самой первой школе был уроком безопасного поведения»<sup>1</sup>.**

Экстремальными ситуациями насыщена и жизнь современного человека. Надеяться, что кто-то сможет жить без трудностей, проблем, неудач, даже потрясений или когда-то наступит рай, в котором их не будет, безнадежно и опрометчиво. «Богатые тоже плачут» — не без смысла назван один из многосерийных фильмов. «Нет радости без слез», «и на солнце бывают пятна» — народные мудрости закрепляют уроки миллионов поколений людей, свидетельствующие о неизбежности «светлых и темных полос» в жизни каждого, удовольствий и проблем, радостей и печалей. Поэтому нет нужды причитать по поводу трудностей жизни. Неизбежный и разумный вывод — *готовиться как следует к встрече с ними*. Культура современного образованного человека предполагает его подготовленность к трудностям жизни, здоровое отношение к ним и их преодолению, культуру саморегуляции поведения и своих состояний.

*В-третьих*, экстремальных ситуаций и стрессов, вызываемых ими, вряд ли стало сейчас больше, как часто пишут. Жизнь пещерного жителя, практически безоружного, едва прикрытого кусками шкур, окруженного многочисленным свирепым зверьем (которого в то время было множество), воспринимавшего гром, молнии, землетрясения, мороз, огонь, раду и пр. с мистическим ужасом, трудно назвать более спокойной и комфортной. Дело скорее не в количестве, а в разнообразии и ином характере трудностей и их возможных по-

<sup>1</sup> Гостюшин А.В. Безопасное поведение. Часть I: Экспериментальное учебное пособие. - М., 1996. - С. 3-4.

следствий. Ноосфера, созданная человеком, устранив большинство прежних проблем жизни, породила новые. Другим стал и человек, новое значение для него приобрели многие обстоятельства жизни. Сегодня человеку *нужна более обстоятельная и многогранная подготовка* для успешных действий в экстремальных ситуациях. Нельзя и рассчитывать, что всему человек научится в опыте жизни методом проб и ошибок. Давно известно, что умные учатся на ошибках других, а не очень умные — на собственных ошибках. Сегодня учиться на своих ошибках в экстремальных ситуациях накладно, да и не безопасно.

**В-четвертых**, экстремальные ситуации *это не всегда плохо*, как зачастую думают. Не случайно в народе говорят: «нет худа без добра», «без труда не вытащишь и рыбку из пруда», «за битого двух небитых дают». Развитие человека всегда идет путем преодоления трудностей, при напряжении, повышенной активности и затратах сил. Встречи с трудностями учат человека, обогащают его полезным для жизни опытом, повышают жизнестойкость. Они могут коренным образом изменить личность человека и его судьбу, заставить иначе посмотреть на окружающее и на себя (педагогике известен «метод взрыва»). Экстремальный опыт позволяет по-новому почувствовать то, что до него воспринималось будничным и обычным, положительные события после перенесенных трудностей приносят больше радости, а благополучие и счастье переживаются более глубоко и ценятся выше. Чтобы почувствовать подлинную радость, говорят, надо понять что такое горе. И, напротив, пресыщенность человека удовольствиями притупляет положительные чувства и простое ограничение удовольствий при избалованности, не представляющее никаких угроз, воспринимается чуть ли не как крушение жизни.

Опыт преодоления трудностей экстремальных ситуаций диалектичен: одних он может закалить, но надломить других. Известно, что прививки — это заражение организма, но такое, преодолевая которое он крепнет и приобретает иммунитет к заболеванию. Психологически и педагогически грамотно построенная экстремальная подготовка позволяет обучающимся приобрести посильный экстремальный опыт, подготовить к встрече с жизненными трудностями, обеспечить успех в их преодолении. Это своего рода «учебная экстремальная прививка».

**В-пятых**, преобладающему числу публикаций по экстремальной проблематике свойственен запугивающий оттенок. В них даже специалисты опасных профессий, решающие в экстремальных ситуациях возложенные на них задачи, представляются чуть ли не как люди попавшие в беду, а побывавшие в них именуется жертвами, потерпевшими, пациентами, больными, лицами с психическими расстройствами и т.п.

Проведенные автором исследования и практический личный опыт пребывания в экстремальных ситуациях, вплоть до угрожавших гибелью, позволяют утверждать, что такая оценка является односторонней, не соответствует реальности и нуждается в уточнении. Естественно, негатив имеет место, но причина его не в том, что люди участвуют в экстремальных событиях, а в том, что зачастую просто не подготовлены к ним. Полноценная экстремальная подготовка человека приводит к диаметрально противоположным психологическим и практическим результатам. Когда негатива оказывается действительно слишком много, то причина тому не в экстремальных ситуациях, а в низком уровне экстремальной подготовки людей, в том числе и специалистов.

**В-шестых**, подавляющее число психологических публикаций по экстремальной проблематике, вышедших в последние десять лет, посвящено психологическим последствиям преодоления экстремальных ситуаций (постэкстремальной адаптации, посттравматическому стрессу, психогениям, способам психологической и медицинской реабилитации пострадавших). В сравнении с этим число исследований и публикаций по экстремальной подготовке людей мизерно мало. Публикаций же по проблемам экстремальной педагогики практически нет. Справедливо говорят, что пожар легче предупредить, чем потушить. Чтобы свести к минимуму вероятность психических потрясений и не создавать трудных постэкстремальных проблем, надо больше и лучше заниматься вопросами их предупреждения, лучше готовить людей к встрече с трудностями и их преодолению. Есть острая необходимость, как минимум, сбалансировать теоретический и практический интерес к проблемам «до» и «после». Из этих соображений в настоящем пособии акцент делается на рассмотрение системы эффективной экстремальной подготовки и поведения человека, предупреждающего его попадание в ситуации большой трудности, слабо освещенной в современной литературе.

**В седьмых**, практический аспект. Публикации психологов и педагогов по экстремальным проблемам написаны обычно либо с позиций психологии, психофизиологии, физиологии, психиатрии, педагогики, соответственно специфике предмета своей науки, в то время как практическому работнику безразлично, к какой науке относятся способы решения стоящей перед ним проблемы; его интересуют конкретные рекомендации по совершенствованию дела, от кого бы они не исходили. Не будет ошибкой сказать, что в прикладных проблемах человека и работы с ним вопросы психологии и педагогики часто, если не всегда, объективно находятся в тесной взаимосвязи. К такой взаимосвязи мы и стремились при написании

пособия. Педагогика — наука широких практических возможностей, хотя в представлении многих людей она — наука о детях, школе, образовании. Впрочем, она действительно пока интересуется преимущественно ими (даже учебники под названием «Педагогика» ограничиваются соответствующей проблематикой, хотя уместнее другое название их «Школьная педагогика») и отстает от удовлетворения разнообразных потребностей жизни взрослых людей и специалистов разных профессий. Можно утверждать, что возможности педагогики откровенно недооцениваются как ею самой так и массовой практикой. Может быть, современная популярность психологии, ставшей почти модой, в какой-то степени отвлекает внимание практиков от педагогики, затмевает видение ее богатых практических возможностей в решении проблем взрослой жизни, профессиональной деятельности, укрепления и развития российского общества (зачастую они просто не идентифицируются как педагогические и лучше решаемые с помощью педагогики). Педагогический аспект учебного пособия, как мы надеемся, послужит одним из подтверждений практических возможностей педагогики в обеспечении успеха и безопасности жизнедеятельности людей в экстремальных ситуациях.

Вспоминаются слова замечательного русского ученого К.А. Тимирязева о том, что работать надо для науки, а писать для народа. Мы стремились к дидактичному изложению, — систематичному, последовательному, доступному, доказательному, — которое, очевидно, должно быть присуще любому учебному пособию, ориентированному на школу (среднюю, высшую, профессиональную) и на практических работников. Много раз приходилось убеждаться, что написанное тяжелым научным языком, хотя и тешит самолюбие автора, но не имеет перспектив широкого проникновения в практику.

Материалы, нашедшие отражение в пособии, — не заумная теория, а воплощение результатов анализа существующих публикаций по экстремальным проблемам, итогов 30-летних исследований автора, личного профессионального опыта службы в вооруженных силах, военно-морском флоте и правоохранительных органах, желание поделиться опытом и знаниями с людьми, особенно молодыми, могущими попасть, попадающими или находящимися в трудных жизненных и профессиональных ситуациях.

С благодарностью и уважением отношусь к моим коллегам, оказавшим мне добрую помощь в подготовке пособия, — И.И. Аминову, А.В. Кокурину, И.О. Котеневу, А.Д. Лазукину, В.С. Петрову, В.М. Позднякову, А.П. Соловьеву и В.П. Трубочкину.

## ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ СИТУАЦИИ И ЧЕЛОВЕК

# ГЛАВА 1

## Общая характеристика экстремальных ситуаций

### 1.1. Экстремальные ситуации в обществе, жизни и деятельности его граждан

**Экстремальные ситуации: понятие и классификация** <sup>жизнь и</sup> Деятельность людей протекает в постоянной череде событий, условий и обстоятельств. Часть из них имеет волнующий и проблемный характер, чревата опасностью неприятных, а порой и тяжелых последствий. Их обозначают разными словами, мало различающимися по значению, — «трудные», «сложные», «особые», «рискованные», «опасные», «особо опасные», «критические», «кризисные», «конфликтные», «стрессовые», «угрожающие», «чрезвычайные», «экстремальные». Родовым, общим для них понятием выступает последнее. *Экстремальными<sup>1</sup> называются ситуации<sup>2</sup>, которые ставят перед человеком большие объективные и психологические трудности, обязывают его к полному напряжению сил и наилучшему использованию личных возможностей для достижения успеха и обеспечения безопасности.*

Экстремальные ситуации многочисленны и разнообразны. Они отличаются по трудности, степени и характеру угроз, опасностям, возможным последствиям, требованиям к подготовке и поведению людей. По совокупности этих признаков, или, как говорят, *по степени экстремальности*, различают ситуации:

- *нормальные* — обыденные, не представляющие особых трудностей для человека, не содержащие необычных опасностей, требующие обычной активности и завершающиеся, как правило, благополучным результатом. В сущности у таких ситуаций нет признаков экстремальности и они не относятся к экстремальным;

- *параэкстремальные* — близкие к экстремальным ситуации, способные привести к неудачам, вызвать у человека сильное внутреннее напряжение;

<sup>1</sup> От лат. *extremus* — крайний.

<sup>2</sup> От лат. *situatio* — положение; сочетание условий и обстоятельств, создающих определенную обстановку, положение.

- *экстремальные* — характеризующиеся предельным или близким к предельному внутренним напряжением и перенапряжением, испытываемым человеком. Вероятность снижения успеха, срыва действий, наступления нежелательных последствий здесь весьма велика;
- *гиперэкстремальные* — вызывающие внутренние нагрузки, зачастую превышающие возможности человека, непереносимые многими людьми, разрушающие обычное поведение и действия, приводящие зачастую к опасным последствиям.

Экстремальные ситуации привлекают к себе внимание людей не только тем, что они сопряжены с переживаниями и напряжениями. Они таят в себе угрозу неудач, провалов, поломок техники, получения человеком повреждений, травм, серьезных заболеваний, чреватых тяжелыми последствиями в жизни к профессиональной деятельности и угрозой самой жизни. Экстремальные ситуации возникают, как правило, внезапно и развиваются в опасном для человека направлении стремительно, зачастую помимо его воли, застают его врасплох. Неподготовленность к таким ситуациям повышает вероятность наступления отрицательных последствий.

Экстремальные ситуации достаточно часты. Только крупномасштабных, тяжелых по своим последствиям для многих людей природных и техногенных и технических катастроф в России происходит до полутора тысяч в год. Они наносят огромный материальный ущерб. В них гибнут многие тысячи людей и еще большее количество — получают повреждения. Экстремальные ситуации возникают в жизни практически каждого человека. Физические и психологические трудности, нагрузки, перегрузки, переживания, напряжения, неприятности, опасности, происшествя подстерегают человека даже при сдаче ответственного экзамена, принятии важного решения, привыкании к новому месту работы, конфликтах в семье, поражении в спортивном состязании, размолвке влюбленных, неудаче в достижении крайне необходимого результата, выполнении рискованного действия, получении несправедливого замечания или оценки и т.п. Профессиональная деятельность многих людей насыщена экстремальными ситуациями повышенной трудности. Это — космонавты, спасатели, пожарные, работники скорой помощи, хирурги, сотрудники правоохранительных органов, военнослужащие, моряки, пилоты, диспетчеры, водолазы, шахтеры, гонщики, водители транспортных средств, сотрудники частных охранных и детективных служб и др.

Экстремальные ситуации требуют сегодня повышенного внимания и потому, что увеличение их числа, сложности, опасности, наносимого ущерба стало выраженной тенденцией современной жизни, изменения которой в ближайшем будущем не ожидается.



На рис. 1.1 представлена классификация основных групп экстремальных ситуаций<sup>1</sup>.

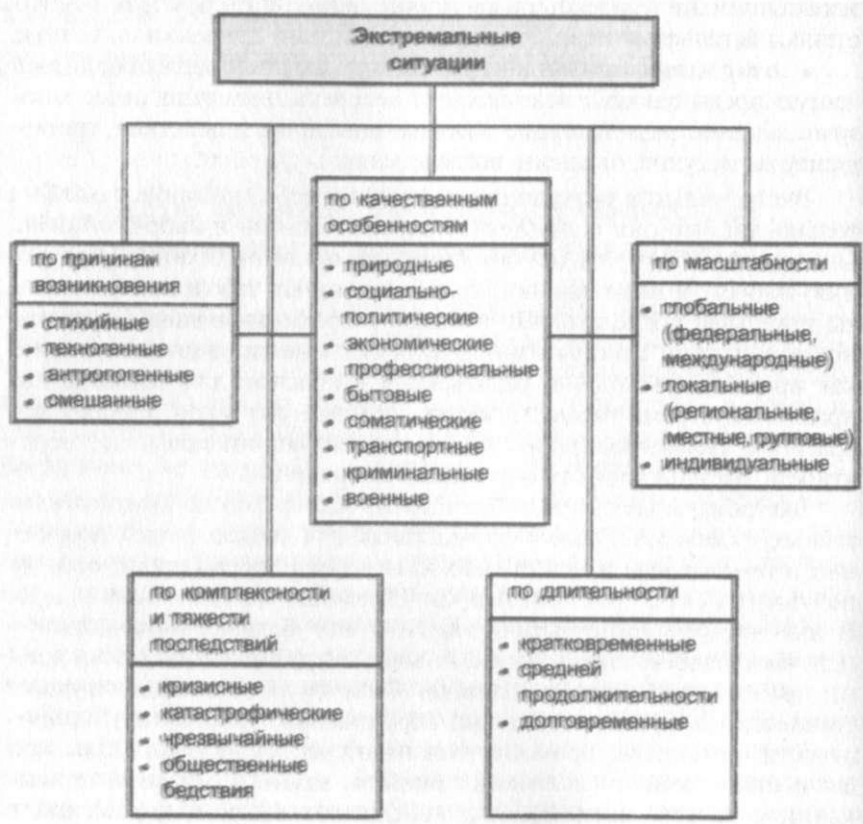


рис. 1.1. Классификация основных экстремальных ситуаций

Оомевые, **ру**тх С оци а л ь о - т л о л и т я ч е с к я е  
л к м р о и а т ж к с и т у а ц и я ж э х е т р е \* а л \* я м с с я т у а и я ж . В  
н о в о й и с т о р и и Р о с с и и в р я д л и м о ж н о н а й -  
т и в р е м е н а , к о г д а о м ж и з н ь е е г р а ж д а н н е п р о т е к а л а в у с л о в и я х  
э к с т р е м а л ь н о с т и . О д н а к о в р а з н о е в р е м я у р о в н ь е е б о л е е и л и  
м е н е е в ы с о к и м . П о с л е д н и е 1 0 — 1 5 л е т р о с с и й с к о е о б щ е с т в о п е р е -  
ж и в а е т г л у б о к и й к р и з и с , и п р а к т и ч е с к и в с е г р а ж д а н е с т о л к н у л и с ь

К л а с с и ф и к а ц и я п о р е \* п р и в о д и т с я п о м а с ш т а б у у ш е р б а и п р и э т о м в ы д е л я ю т с я л о -  
к а л ь н ы е , м е с т н ы е , т е р р и т о р и а л ь н ы е , р е г и о н а л ь н ы е , ф е д е р а л ь н ы е и т р а н с г р а н и ч н ы е

со сложными жизненными проблемами. Напряженность, опасности, неудачи в жизни, снижение жизненного уровня, безработица повысили общий уровень опасностей, рисков, потерь, нервозности, создали больше поводов для волнений, переживаний, конфликтов, кризисов, срывов. Особенно нервируют граждан непрерывный рост цен, отсутствие в обществе порядка, коррупция в государственных органах, слабость и некомпетентность власти, бессилие органов прокуратуры и судов, безнаказанность крупных мошенников, невозможность найти защиту от несправедливости, бездушие и откровенного обмана, рост криминальной опасности, недалёковидная, лживая, непатриотичная, разлагающая людей, и особенно молодежь, деятельность многих телевизионных каналов и периодических печатных изданий и др. Обострение социальных противоречий проявляется в демонстрациях, забастовках, голодовках, массовых беспорядках, террористических актах, деятельности незаконных вооружённых формирований, групповых драках и столкновениях, новой волне эмиграции, росте самоубийств (суицида) и т.д.

Для людей среднего и старшего поколения представляют немалые психологические трудности слом и подмена многих традиционных социальных и национальных ценностей, которые нередко сопровождаются такими «гримасами демократии», что не может не возмущать любого честного и разумно мыслящего человека.

Косвенными проявлениями переживаемых гражданами трудностей выступают падение нравов в обществе, снижение уровня культуры, патриотизма, распространение пьянства, наркомании, проституции, СПИДа, туберкулеза и других опасных заболеваний; умножение форм паразитического, разгульного образа жизни, отсутствие потребности к труду, бродяжничество, преступность, мошенничество, обман, снижение прочности семьи и рождаемости детей, сокращение численности населения страны, средней продолжительности жизни и др. Плохо осуществлявшиеся в 90-е годы реформы поощрили некоторые группы населения к проявлениям национализма, сепаратизма, религиозного экстремизма, привели к обострению межэтнических настроений в ряде регионов, появлению масс беженцев. Немалые трудности испытывают россияне, оставшиеся проживать в республиках, ставших ныне самостоятельными государствами.

Вся эта социально-политическая обстановка создает поводы для возникновения многочисленных экстремальных ситуаций в жизни множества людей.

Э к о н о м и ч е с к и е э к с т р е м а л ь н ы е с и т у а ц и и .  
О с н о в о й в о з н и к н о в е н и я э к о н о м и ч е с к и х э к с т р е м а л ь н ы х с и т у а ц и й  
с л у ж а т и з м е н е н и я в э к о н о м и ч е с к о й б а з е о б щ е с т в а , о б у с л о в л е н н ы е

переходом от преобладающей социалистической формы собственности к частной и от плановой экономики и рыночной. В памяти людей болезненным и ноющим очагом остаются факты несправедливой и окутанной мошенничеством приватизации общенародной собственности, которая нанесла ущерб подавляющему большинству граждан. Результаты ее привели к резкому ухудшению экономического положения страны, снижению уровня жизни основной массы населения, нехватке средств даже для поддержания ее на минимальном прожиточном уровне, покупки многократно подорожавших лекарств, лечения и сохранения здоровья и медицинских услуг (операций, протезирования и пр.), ростом стоимости услуг различных видов сервиса и др.

Немалое число людей испытывает материальные трудности в связи с ростом налогов (их числа и размера), взяточничеством чиновников, потерями денежных вкладов в банках, банкротством производств и фирм, покупками некачественных товаров и подделок, неуверенностью в завтрашнем дне, задержками получения заработной платы и иных выплат.

Многие предприниматели и владельцы частной собственности постоянно находятся в ситуациях экономического и материального риска, непредвиденных расходов, финансовой несостоятельности, угрозы разорения, решения проблем выплаты налогов и др. Повышенные напряжения испытывают занимающиеся незаконным предпринимательством, обманом потребителей, укрытием доходов, неуплатой или недоплатой налогов, присвоением или растратами не принадлежащих им средств или имущества, мошенничеством, незаконным приобретением, передачей, сбытом, хранением и перевозкой оружия, взрывчатых веществ, наркотиков.

Большинство людей в своей повседневной жизни постоянно испытывают финансовые и материальные затруднения в удовлетворении жизненных потребностей, вынуждено влезать в долги, брать кредиты, нагружать себя дополнительными работами для компенсации нехватки средств, трудиться на двух-трех работах, увеличивать свой рабочий день, повышать нагрузки, сокращать время отдыха, работать в выходные дни. При этом регулярно возникают и порой длительно сохраняются повышенные напряжения, беспокойства, волнения, переживания, радости и страхи, ожидания успеха и крушения надежд, удовлетворенность и разочарование, взлеты и падения, ликования и личные трагедии.

**Профессиональные экстремальные ситуации.** Встречаются в любой профессиональной деятельности, так как будни сталкивают работников с самыми разными проблемами: поставок, сбыта, транспорта, связи, соблюдения сроков и договорных обя-

зательств, дисциплины, организованности, технологии, работы техники, качества продукции и ликвидации брака, хранения, порчи, охраны, предупреждения потерь, сбоев, утечек информации, отчетности и пр. Более 2 тыс. профессий сопряжено в большей или меньшей степени с риском (диапазон этих различий достигает нескольких порядков) и возможностью возникновения в них характерных экстремальных ситуаций.

**В некоторых публикациях приводятся данные о числе погибающих представителей разных профессий. Так, на 10 000 работающих погибает: в рыболовстве — 36 человек, в угольной промышленности — 14, в сельском хозяйстве — 10, в металлургической промышленности — 8, в химической промышленности — 4, в ядерной энергетике — 2 человека (и это не полные данные, поскольку здесь нет информации о гибели военных, сотрудников правоохранительных органов, спасателей и т.д.).**

Труд — совместная работа людей — предполагает согласование действий, столкновение разных интересов, намерений, характеров, взглядов и мнений, взаимоотношений, разного уровня профессионализма. Он насыщен спорами, недовольствами, конкурентной борьбой, проявлениями соперничества, обостренных межличностных отношений, конфликтов, индивидуализма и коллективизма, порядочности и подсиживания, честности и подлости, оказания помощи и равнодушия, престижа и презрения, поступления на работу и увольнения, возможности и невозможности продолжать работу по различным причинам в том числе и в результате сокращений, привыкания к новому окружению, налаживания отношений и т.п.

Вопросы работы с людьми и управленческой деятельности всегда были и остаются непростыми. В последнее время можно говорить даже об усложнении проблем, связанных с управлением. Существующая ныне практика подбора кандидатов на должности руководителей государственных организаций и ослабление контроля за стилем и методами их управленческой деятельности породили тенденцию возврата к авторитарным методам управления, росту грубости и бестактности многих руководителей в общении с подчиненными. Еще больше это относится к организациям, находящимся в частной или совместной собственности, где нередки факты полного бесправия персонала, несоблюдения владельцами и управляющими законодательства о труде (ненормированный рабочий день, работа по субботам и воскресеньям без всяких компенсаций, лишение права на отпуск или сокращение его сроков до 7—14 дней, опасность при болезни выходить на работу из-за угрозы увольнения, увольнение по произволу), бездействии профсоюзов и пр. Все это сопровождается многочисленными фактами унижений, оскорбле-

ния чувства собственного достоинства сотрудников, переживания из-за допущенной в отношении их несправедливости, необходимостью терпеть и сдерживать проявления своего несогласия и возмущения, переносить заболевания на ногах, нервными перегрузками.

К разновидности профессиональных можно отнести учебные и научно-исследовательские экстремальные ситуации. В них часты расхождения между желаемым и достигаемым, полученными и ожидаемыми оценками, неудачи в научных результатах, отсутствие средств для продолжения и развертывания исследований, проблемы трудоустройства по окончании образовательного учреждения.

На производствах бывают и аварии — события, сами по себе волнительные, а часть их к тому же сопряжена с опасностями для здоровья и жизни. Особенно опасны аварии на радиационных, химических, биологических, пожаро- и взрывоопасных, экологически вредных производствах, на газо- и нефтепроводах, в энергосистемах. Сегодня возможность возникновения аварий усугубляется высокой степенью износа основных производственных фондов, модернизация, ремонт и профилактические работы на которых ослаблены, падением производственной и технологической дисциплины. Часть их носит характер катастроф, сопряженных с большими разрушениями, опасностями, человеческими жертвами. Число крупных аварий и катастроф на производствах в последнее время стало превышать 1 тыс. в год; в них погибают до 2 тыс. человек, а число пострадавших доходит до 20 тыс.

**Беспримерна авария на Чернобыльской АЭС, случившаяся 26 апреля 1986 г., принесшая беды во многие регионы; последствия ее будут ощущаться еще не менее 100 лет (по некоторым данным 300). По оценкам белорусских ученых, убытки от этой аварии достигают 700 млрд руб. в ценах 1992 г. (по оценкам зарубежных экспертов — 100—150 млрд долл. США).**

**Всего с начала появления и эксплуатации атомных станций в 14-ти странах мира на них произошло более 150 инцидентов и аварий. Наиболее значительные: в 1957 г. — в Уиндскейле (Англия), в 1959 г. — в Сант-Сюзанне (США), в 1961 г. — в Айдахо-Фолсе (США), в 1979 г. — на АЭС Три-Майл-Айленд (США).**

**Взрыв на железнодорожной станции Арзамас в 1988 году уничтожил целый район города (вокзал и около 500 домов).**

В России потенциально опасных радиационных, химических, биологических, пожаро- и взрывоопасных производств и технологий еще в начале 90-х годов насчитывалось около 45 тыс. По железным дорогам каждый месяц транспортируется до 100 тыс. т хлора. Более 72 млн человек в России проживают в зонах, где может возникнуть непосредственная угроза жизни и здоровью при авариях на

потенциально опасных объектах (в радиационных зонах — 4.1 млн человек, химических — 53.7 млн. пожаро- и взрывоопасны\* — 0.3 млн, в зонах гидротехнических объектов — 7,2 млн человек).

**Экстремальные ситуации на транспорте.** Любой транспорт — средство повышенной опасности. Любая дорожная обстановка, кажущаяся абсолютно безобидной, в доли секунды способна превратиться в аварийную и повлечь человеческие жертвы. В результате аварий на железнодорожном транспорте ежегодно погибают до 3 тыс. человек, уничтожается имущество, государство несет огромные убытки. В дорожных авариях на территории России ежегодно погибают до 40 тыс. человек, что превышает число погибших российских военнослужащих за все Улет боевых действий в Афганистане в 80-е годы и несколько лет атитеррористической операции в Чечне вместе взятых.

**Трагический случай имел место в 1994 г. в Москве на Диштровском шоссе, когда бензовоз врезался в стоящий троллейбус. Бензин разлился по мостовой, бушующее пламя охватило оба транспортных средства и прилегающую территорию. Ужас охватил людей. Многие сгорели в троллейбусе, другие выскакивали из него и бегали горящими факелами. Ни в чем не повинные люди погибли из-за халатности и пренебрежения элементарными правилами всего одного человека — водителя.**

**3 июня 1988 г. в Башкортостане произошел взрыв и пожар на газопроводе в то время, когда рядом проходили два встречных пассажирских поезда, в которых находилось 1968 человек. Поезда оказались в зоне бушующего на большой площади огня, унесшего около 600 жизней. Было разрушено 350 железнодорожного пути, взрывная волна сбросила с полотна 11 вагонов. 7 из которых полностью сгорело.**

Экстремальные ситуации на транспорте возникают и при езде по дорогам с плохим покрытием, давках в автобусах, троллейбусах, трамваях, конфликтах между пассажирами и другими участниками дорожного движения, водителями и сотрудниками автоинспекции. поломках транспорта, поиске мест для стоянки и др. Число подобных ситуаций с увеличением численности транспортных средств, особенно автомобилей, растет в геометрической прогрессии.

**Бытовые экстремальные ситуации.** Это ситуации на улицах, в общественных местах, магазинах и на рынках, по месту жительства, на спортивных состязаниях и при занятиях скэртгом, в местах проведения досуга, в семье, на садовых участках и выходах на природу и пр. В повседневной жизни каждого человека; имеют место ситуации, связанные с напряженным\* отношениями, встречами с неприятными людьми, пьяными, грубостью, бестактностью, хамством, наглостью, оскорблениями, приставаниями, она,-

ностями, конфликтами, острыми разговорами, неудачами, обманом, разочарованиями, раздражающими поучениями и придирками, запретами, замечаниями, штрафами и др. Даже жизнь в благополучной семье не лишена волнений и напряжений. «Семейные войны» свойственны жизни многих, о чем свидетельствует и статистика: в среднем по стране распадается каждый четвертый заключенный брак, а в Москве каждый второй. Немало проблем создает употребление алкоголя и наркотиков. В состоянии опьянения совершается около 500 тыс. преступлений в год, не считая горя, страданий, травм, конфликтов, трагедий, которые порождаются этим пороком.

Повседневная жизнь омрачается и такими неприятными событиями как пожары, взрывы газа в домах, обрушения части домов, низкие температуры в квартирах зимой, нарушения подачи электроэнергии, нерегулярное движение общественного транспорта, гололедица, бытовые травмы, тяжелые личные заболевания, болезни и смерть близких и друзей и пр. Особенно опасны пожары в зданиях с массовым скоплением людей (театры, цирки, гостиницы, спортивные сооружения, клубы, дискотеки, магазины, музеи, образовательные учреждения).

О сложности бытовых обстоятельств свидетельствует статистика самоубийств, к которым приводят потеря близкого человека, конфликты в семье и трудовом коллективе, неуспехи в учебе, разрыв дружеских, семейных или сексуальных связей, тяжелая болезнь, действительно или мнимо неизлечимая, безработица, утрата смысла жизни. Более чем половине суицидов предшествуют депрессивное расстройство, перегрузки. У подростков в 70% случаев причинами суицида являются внутрисемейные и внутригрупповые конфликты, страх не оправдать ожидания родителей или группы сверстников, собственные высокие притязания, напряжение, неудачи. Ежегодный всплеск самоубийств среди окончивших среднюю школу наблюдается сразу после объявления результатов вступительных экзаменов. Несомненна связь суицидного поведения с пьянством (68% у мужчин и 31% у женщин).

Э к с т р е м а л ь н ы е с и т у а ц и и к р и м и н а л ь н о г о х а р а к т е р а . Преступная деятельность и преступления создают проблемы работникам правоохранительных органов, уважающим закон гражданам и самим преступникам. Криминальная революция в России, произошедшая в 90-е годы прошлого столетия, приостановленная, но так и не преодоленная до сих пор, порождает их в массе; в год в стране совершается порядка 2,5 млн преступлений; из них около 30 тыс. убийств, 45 тыс. умышленных причинений вреда здоровью граждан и изнасилований, 150 тыс. грабежей и разбоев, более 1 млн краж, 200 тыс. хулиганств и мошенничеств и др. Полу-

чили распространение такие новые для нашей страны виды преступлений как коррупция, заказные убийства, похищение людей с целью получения выкупа и возродившаяся в некоторых регионах средневековая работоторговля, терроризм, фальшивомонетничество, захват заложников, нападения на охраняемые объекты с целью захвата оружия и ценностей. Не единственным, но знаменательным показателем трудностей борьбы с преступностью, которые приходится преодолевать сотрудникам правоохранительных органов, служит статистика самоубийств среди них. В США, например, в последние десятилетия уровень самоубийств среди служащих полиции самый высокий в ряду профессий; в Нью-Йорке он в два раза превышает показатели самоубийств среди населения. При этом в Чикаго и Нью-Йорке количество самоубийств среди полицейских превышает количество погибших при исполнении служебных обязанностей. В Великобритании и Канаде прослеживаются аналогичные тенденции. Во Франции в 80-х годах число самоубийств полицейских и мужского населения стабильно держалось на одном уровне, а в 1995 г. первое стало превышать второе почти на 90%.

В России в 1995 г. число добровольно ушедших из жизни сотрудников МВД только на 20% отстает от общего числа погибших при выполнении служебных обязанностей.

Приобретшие массовый характер рэкет и вымогательство «залезают в карман» каждого гражданина, так как повышают цены на товары, сдерживают развитие экономики, мелкого предпринимательства, фермерства, способствуют росту социальной напряженности. Развившаяся организованная преступность наносит урон деятельности правоохранительных органов. Оперативные работники, следователи, судебно-медицинские эксперты, криминалисты, прокуроры, адвокаты, судьи нередко подвергаются преступному насилию, получают анонимные угрозы, совершаются нападения на них и членов их семей, наносится ущерб их имуществу. По данным Генеральной прокуратуры России в 1991 г. от преступных посягательств пострадали 30 прокуроров и следователей, в 1992 г. эта цифра возросла вдвое, а семеро были убиты, в 1993 г. 120 работников прокуратуры подверглись физическому и психическому насилию, 18 получили ранения, двое были убиты<sup>1</sup>. Постоянно совершаются посягательства на жизнь и здоровье свидетелей. Все это затрудняет реализацию принципа неотвратимости наказания и привлечения опасных преступников к уголовной ответственности.

<sup>1</sup> *Российская газета*. 1994, 30 марта.

Участие в тоестуггяой деятельности- усиливает асопиальную деформированность и аморальность личности, способствует ее вовлечению а паразитический, а не созидательно-трудовой образ жизни. Преступная деятельность повышено опасна и для самих преступников, ибо криминальные разборки зачастую сопровождаются применением оружия, уничтожением конкурентов и членов своих преступных групп как гютентшально опасных свидетелей. Осуждение я отбывание наказания а местах заключения калечат жизнь преступивших закон, приносят горе и страдания их родным и близким.

Развитие криминальной субкультуры (норм поведения и общения, взаимоотношений, криминального жаргона, криминальных, песен и фольклора и др.), а также кино- и видеопродукции, пропагандирующей насилие, жестокость, жизнь удачливых и «благородных» мошенников, приводит к ее распространению среди отдельных групп населения, создавая немало социально опасных иллюзий и проблем. Особенно податливы з этом отношении подростки я дина юношеского возраста, на которых и ориентирована ведущаяся престуггнъм миром пропаганда, намеренно занимающаяся воалечением их в антиобщественный образ жизни и действия. Для них романтически звучат иностранные словечки «рэкет», «киллер», «боевик», значение которых на родном языке, однако, означает не что иное, как «вымогатель», «грабитель», «убийца», «бандит». О проблемах, порождаемых складывающимся в этой сфере положением свидетельствует в частности тот факт, что удельный вес преступлений, совершенных несовершеннолетними, учащимися и студентами, составляет около 20% от их общего числа. Причем этот показатель имеет тенденцию ускоренного роста именно в этой возрастной группе. Другой пример: «дедовщина» в армии, представляющая собой перенос криминальных норм отношений и поведения на вс>енную жизнь, которые насаждаются силой социатно деформированных ее носителей. Неуставные нормы противопоставляются нормам военных уставов и Воинской присяги. «Дедовщина» искажает жизнь зонинских коллективов, создает огромные трудности хтя службы молодых воинов, становясь нередко причиной суицидов и применения оружия некоторыми военностужапшми, не выдерживающими издевательства «дедов». Она — одна из главных причин распространности попыток уклонения части призывников от военной службы.

Острота и массовость восприятия населением криминальной опасности находят свое выражение в получивших распространение мерах, которые никогда не принимались ранее: установке металлических дверей в- жилом, секторе, решеток на окнах, сложных запоров, смотровых глазков, домофонов в подъездах, систем сигнализа-

ции, найме консьержей, охранников в фирмах, магазинах и банках (несущих охрану не только ночью, но круглосуточно), бронировании автомобилей, использовании телохранителей бизнесменами и пр.

Э к с т р е м а л ь н ы е с и т у а ц и и п р и р о д н о г о х а р а к т е р а . Возникают при действии стихийных сил природы: землетрясениях, наводнениях, извержениях вулканов, засухе, лесных и торфяных пожарах, ураганах, бурях, цунами, смерчах, тайфунах, селевых потоках, обвалах, оползнях, снежных заносах и лавинах, обледенениях, эпидемиях и др. В нашей стране за год их происходит около 1 тыс., из них к чрезвычайным относятся 130—140 случаев, 30—40% которых приходится на наводнения, 18—20% — ураганы, тайфуны, смерчи, 8% — землетрясения, 7,5% — на лавины, оползни, обвалы, сели<sup>1</sup>. За последние 20 лет стихийные силы природы унесли более 3 млн человеческих жизней, а почти 1 млрд человек испытали их разрушительные последствия.

Грозны *землетрясения*, которых на земном шаре бывает около 1 млн в год, т.е. около двух каждую минуту. Крупных землетрясений в среднем бывает около двадцати в год, одно-два из которых носит катастрофический характер. Землетрясения представляют собой комплексное, многоликое бедствие, сопровождающееся смещением почвы от сейсмических волн или тектонических (сбросовых) движений поверхности, проседанием и уплотнением грунта, оползнями, трещинами, пожарами, сходами снежных и каменных лавин. Сюда надо еще добавить разрушения построенных руками людей сооружений и их следствия (разрушение плотин, распространение химических веществ, растекание нефти из хранилищ, возникновение эпидемий, разрушение систем жизнеобеспечения — снабжения водой, связью, транспортом, питанием и пр.). Когда землетрясения происходят под водой, возникают огромные волны в десятках метров высотой, которые, накатываясь на берег, вызывают сильные разрушения в прибрежных районах. На землетрясения приходится 1/8 всех жертв, которыми сопровождаются все виды стихийных бедствий. Бывает, что люди недооценивают опасность землетрясений, поселяясь в сейсмически опасных районах и строя сооружения без учета разрушительной силы возможных толчков. Так, плохое качество домов привело к большим жертвам во время землетрясения 6 октября 1948 г. в Ашхабаде (погибли ПО тыс. человек). В результате землетрясения в районе г. Спитак (Армения) 7 декабря 1988 г. погибли около 25 тыс. жителей и 17 тыс. получи-

ли ранения. 28—29 мая 1995 г. город Нефтегорск на Сахалине был полностью разрушен, погибло 70% населения. В России пятая часть территории подвержена землетрясениям силой до 5 баллов.

Крупные **наводнения** — распространенный вид стихийных бедствий. Они бывают в 32 субъектах Российской Федерации; особенно часты в Свердловской, Кировской, Читинской областях, Якутии, Приморском и Хабаровском краях, низовьях рек Волги и Урала, в Санкт-Петербурге. Большую опасность и тяжелые последствия для людей несут **пожары**, особенно лесные и торфяные. Наиболее подвержены пожарам Читинская, Иркутская, Свердловская, Калининградская, Ленинградская, Архангельская области, Красноярский край, республики Саха-Якутия и Хакасия.

К природным можно отнести и экстремальные ситуации **биологического происхождения**: массовые заболевания людей, животных (эпидемии и эпизоотии), отравления, экологические изменения. Основные причины их возникновения — естественные природные очаги, а также неудовлетворительные условия водоснабжения, использование некачественных пищевых продуктов, низкий уровень санитарного благоустройства населенных пунктов, неконтролируемая миграция населения, завоз инфекций на территорию страны при закупках за рубежом сельскохозяйственных животных и пищевого сырья.

Экстремальные ситуации вооруженной борьбы (связанные с применением оружия). Один из наиболее сложных (объективно и субъективно) видов экстремальных ситуаций, имеющих особое значение для людей и связанных с повышенной угрозой для их жизни. Подсчитано, что за последние 6 тыс. лет человечество вело около 15 тыс. войн, в которых погибло около 4 млрд человек. Ситуации вооруженной борьбы, вероятно, самые сложные для человека, поскольку представляют собой наивысшие испытание всех его сил и возможностей. Здесь отчетливо выражены и тенденции возрастания опасности, масштабов разрушений, массовости гибели людей, а значит и требований к подготовке к ним. Достаточно сказать, что сегодня взрыв только одной водородной бомбы по своей мощи превосходит мощь всех огневых средств, использовавшихся человечеством за всю предшествующую историю войн. Считается, что война с применением ядерного оружия и других средств массового поражения маловероятна, поскольку приведет к уничтожению жизни на Земле. Однако и локальные войны современности достаточно жестоки и форсмажорны для людей.

Применение оружия сотрудниками милиции и военнослужащими внутренних войск возможно при решении задач укрепления законности и правопорядка:

- пресечение массовых беспорядков в местах содержания под стражей,
- проведение операций по розыску и задержанию вооруженных преступников,
- ликвидация бандитских и незаконных вооруженных формирований,
- пресечение захвата важных объектов и заложников, а также террористических актов,
- участие в ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

Опасность этих ситуаций в последнее время возросла в связи с частым использованием преступниками самого современного оружия и изощренных средств совершения преступлений, повышением криминального профессионализма. Возник новый вид правоохранительной деятельности личного состава МВД — **служебно-боевая деятельность**. Примером могут служить события в Чечне и деятельность там органов и войск МВД.

#### Тенденции развития

экстремальности  
и деятельности людей

Можно утверждать, что одной из характерных примет происходящих у нас в стране исторических перемен в общественной жизни выступает учащение экстремальных ситуаций, изменение их характера, возрастание числа и видов чрезвычайных ситуаций, масштабности и тяжести потерь от них. В различных экстремальных ситуациях за год погибает несколько сотен тысяч россиян, а число получивших различные увечья много больше.

Особую остроту приобретает нарастание этнических и религиозных катаклизмов, экономических и социальных напряжений в обществе, рост криминальной опасности, экологические проблемы.

Существует тенденция возрастания опасности техносферы, что связано с неуклонным увеличением числа радиационных, химических, биологических, пожаро- и взрывоопасных производств и технологий, а значит и возрастанием возможности возникновения соответствующих аварий и катастроф. Считается, что 70—75% технического оборудования в промышленности, не обновлявшегося практически последние 15 лет, выслужило установленный нормативный срок эксплуатации и аварийно опасно.

Известно, что среди причин аварий всегда доминирует человеческий фактор. Морально-психологическая ситуация в стране сей-

час привела к резкому ухудшению технологической и производственной дисциплины, обуславливая рост имеющейся и потенциальной аварийности.

Последствия аварий, катастроф, стихийных и иных бедствий становятся все более масштабными и опасными для населения, окружающей природной среды, устойчивого функционирования экономики. Ежегодно в них гибнет множество людей, а ликвидация их последствий требует значительных ресурсов. Экономике страны и гражданам наносится огромный материальный ущерб, исчисляемый десятками и сотнями миллиардов рублей.

Развитие промышленности, рост числа вредных производств и выбросов в атмосферу приводит к всеобщему потеплению на Земле, уничтожению лесов, снижению содержания кислорода в атмосфере, появлению «дыр» в озоновом слое планеты, опасных экологических изменений природной среды — воздуха, воды, земли. До сих пор не снята совсем и угроза крупномасштабных войн с применением атомного оружия и других средств массового поражения, представляющих опасность для существования человечества и жизни на планете Земля.

Можно утверждать, что в условиях отчетливо выраженной тенденции развития экстремальности в жизни и деятельности людей, особенно обострившейся в конце XX в. и получившей ускорение в начале XXI в., сформировался новый общечеловеческий императив, связанный с *глобальной проблемой выживания человечества и проблемой обеспечения безопасности граждан каждой страны*. Эта новая острая проблема, возникшая в ходе исторического развития человечества, приобрела особую актуальность в России в период радикальных общественных преобразований. От решения ее во многом будет зависеть успех проводимых реформ, и она нуждается в особом внимании. Немалую роль здесь могут сыграть психология и педагогика.

## 1.2. Психология и педагогика в обеспечении успеха и безопасности человека в экстремальных ситуациях

<b>Обеспечение безопасности и жизненный успех</b>	Современная цивилизация осознает проблему трудностей и опасностей в жизни людей, нарастающих и техногенных и природных угроз, обостряющую проблему сохранения жизни на планете Земля и ценности жизни каждого человека. Многие госу-
---	--

тарства имеют ныне специальные концепции национальной безопасности, и принимают меры по ее обеспечению. Нарастает и число согласованных международных мер, направленных на повышение безопасности в интересах, всего населения. Земли,

Особое внимание уделяется вопросу обеспечения безопасности в последнее десятилетие и в России, Система безопасности, сложна, комплексна и включает обеспечение политической, военной, экономической, правовой, экологической, проловотытгвенной. топливно-энергетической и др. видов безопасности, охватывая деятельность практически всех министерств и ведомств. Руководство ею осуществляет Совет безопасности, возглавляемый Президентом России. 25 ноября 1992 г. решением Правительства России создан Государственный комитет РФ по делам, гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям, и ликвидации, последствий стаакйтгл бедствий, преобразованный в январе 1994 с. в министерство {IVFJO, Создана система органов\*, сил я средств в центре Жш местах, призванная осуществлять единую государственную политику з области предупреждения и ликвидации чрезвычайныя сшгуздив, а при Ш возникновении — защиту жизни и здоровья людей, м<мершьяшж > духовных ценностей, окружающей среды. На МЧС «кюпожекм также задачи по оказанию гуманитарной помощи нострааагшим и защите населения России- в военное ^зремя {гражданская оборона).

В Законе РФ «О безопасности» под объектами Бзопасн©ст» понимаются: государство. — его конституционный строй, суверенитет, территориальная; целостность; общество — его материальные и духовные ценности; личность — ее права, свободы, бдшшштучие, безопасность. Шнтральное место принадлежит человеку, гражданину, личности. Заботу о человеке призваны проявлять государств© и общество, но и *сами граждане должны научиться обеспечивать собственную безопасность*.

Проблема обеспечения безопасности имеет ие саашзстоятедьное, отвлеченное, а обслуживающее значение. Она *неотрывна от проблемы обеспечения успеха человека # жизни*, его самореализаии в ней, самоутверждения, удовлетворения разнообразных потребностей ив призвана служить ее решению. От объективных, а тем более субъективных трудностей, человеку не уйти, даже если, всю жизнь просидеть в бронированной квартире с пистолетом в руках. Надо ие только оберегать себя от опасностей, но и решать жизненные проблемы, быть *готовым к встрече с трудностями, умело действовать ШЦ>и. их возникновении*. Это важно еще и потому, что трудности и экстремальные ситуации человеку создают не только природа, техника и другие люди. Очень *часто он создает их себе сам*, а его не-

подготовленность всегда усложняет проблемы. Поэтому *подготовка человека к встрече с экстремальными ситуациями и умелым действиям при их возникновении* находится в ряду обязательных направлений обеспечения его успешной, благополучной и безопасной жизни.

**Состояние подготовки граждан к обеспечению безопасности жизни**

Актуальная потребность в улучшении подготовки граждан к действиям в экстремальных условиях нашла отражение в ряде новых радикальных мер, предпринятых в России с начала 90-х годов. Постановлением Совета Министров РСФСР от 14 мая 1991 г. № 253 в государственных общеобразовательных учреждениях введен новый курс «Основы безопасности жизнедеятельности» (ОБЖ), который направлен на формирование у школьников чувства личной и коллективной безопасности, привитие навыков распознавания опасностей, а также безопасного поведения в экстремальных и чрезвычайных ситуациях дома, на улице и на природе. В 1994 г. аналогичный курс введен в системе среднего профессионального, а с 1995 г. — в системе высшего образования (курс «Безопасность жизнедеятельности»). Последний призван: вооружить студентов знанием теоретических, правовых, организационных, технических, профессиональных и поведенческих основ безопасности жизнедеятельности, вредных и поражающих человека факторов, пониманием характера их воздействий, возможных последствий; привить навыки и умения в деле повышения безопасности труда и жизни, выполнения действий при возникновении чрезвычайных ситуаций и мер по гражданской обороне, обеспечения устойчивости работы объектов экономики и организаций, управления в чрезвычайных ситуациях.

24 июля 1995 г. постановлением Правительства РФ № 738 определен порядок подготовки населения в области защиты от чрезвычайных ситуаций, указана обязательность такой подготовки для всех возрастных и социальных групп, необходимость проведения ее на предприятиях, в учреждениях (в том числе образовательных) и организациях независимо от их организационно-правовой формы, а также по месту жительства.

В стране начата подготовка преподавателей курса ОБЖ для образовательных учреждений страны и специалистов-профессионалов (бакалавров) по направлениям, связанным с безопасностью жизнедеятельности.

Общественностью принимаются меры по созданию и функционированию экологического движения «Гринпис» и детско-юношеского движения «Школа безопасности» с вовлечением в них граждан всех возрастов.

Вся эта продуманная и оправданная система мер лучше всего реализуется в системе образования. Однако актуальным остается вопрос о повышении качества преподавания курсов ОБЖ. Опросы указывают на невысокий уровень интереса обучающихся к курсам, их слабое обучающее и воспитывающее воздействие. Курсы ОБЖ воспринимаются как не имеющие актуального значения, содержащие сведения о маловероятных в жизни обучающихся ситуациях. Последнее косвенно указывает на оторванность курсов от актуальных, насущных проблем жизни, от тех трудностей и опасных ситуаций, которые во множестве подстерегают молодых людей. Один из характерных недостатков курсов — их слабая насыщенность психологическими и педагогическими знаниями, которые позволяют глубже, убедительнее, значимее раскрывать проблемы жизнедеятельности, обеспечения безопасности и успешности действий. Страдает и практическая сторона подготовки, а также проработанность ее педагогической системы, методики, обеспечение нужными учебными средствами, оборудованием, пособиями.

**Состояние подготовки профессионалов к действиям в экстремальных ситуациях**

Лучше обстоит дело с подготовкой профессионалов, чья деятельность тесно связана с решением задач в трудных, экстремальных, опасных ситуациях. Действия в таких ситуациях для них должны быть привычной нормой, ибо они для того и призваны. Профессионалы подготовлены к действиям в опасных условиях, к обеспечению безопасности в них. Прежде всего это относится к сотрудникам силовых министерств и, в первую очередь — военным служащим. По существу вся их подготовка является боевой. Старое суворовское правило «тяжело в учении — легко в бою»<sup>1</sup> не забыто и воплощается в специальной подготовке воинов к действиям в современной боевой обстановке. В последние 40 лет в Вооруженных Силах получила развитие психологическая подготовка, усовершенствованная подготовка военнслужащих к боевым действиям.

Меры по подготовке к действиям в сложных и опасных условиях с нарастающим темпом принимаются во многих правоохранительных органах, государственных органах обеспечения охраны порядка и безопасности (органах внутренних дел, Федеральной служ-

<sup>1</sup> Кое-кто пытается «подправить» фельдмаршала А.В. Суворова, подчеркивая, что легко в современном бою не бывает. Но бой во все времена был смертельно опасен и, говоря о легкости, уж кто-кто, а великий полководец это понимал, формулируя афористичное правило, подчеркивающее важность должной подготовки к боевым действиям.



бы безопасности, Федеральной пограничной службы и др.), органах налоговой службы и налоговой полиции, таможенных органах, органах уголовно-исполнительной системы, а также органах МЧС. В правоохранительных органах с 1989 г. была введена профессионально-психологическая подготовка, а через несколько лет и морально-психологическая, усилившиеся с началом антитеррористической операции в Чеченской республике. Подготовка к действиям в экстремальных ситуациях ведется с курсантами и слушателями ведомственных образовательных учреждений и в системе служебной подготовки в практических органах. В ряде образовательных учреждений и с некоторыми категориями специалистов изучается курс «Экстремальная психология». С середины 90-х годов возникло новое направление подготовки к обеспечению личной профессиональной безопасности и выживанию в особых условиях (в пустыне, горах, лесу, окружении и др.).

Важное достоинство подготовки сотрудников силовых структур — практичность, нацеленность на формирование навыков, умений и развитие особых качеств, позволяющих успешно действовать в экстремальных условиях. Принимаются меры по изучению опыта действий в таких условиях, а их уроки воплощаются в практику подготовки.

Картина выглядела бы идиллической, если бы все это делалось повсеместно и на высоком качественном уровне. Однако нужны еще немалые усилия, чтобы не только организация, но и методика подготовки, ее действенность обеспечивали должный уровень подготовленности профессионалов. Это подтверждается и практикой решения задач в экстремальных условиях, которая еще изобилует фактами неуверенных и ошибочных действий, а также гибели военнослужащих и сотрудников органов внутренних дел. Так, даже при выполнении повседневных оперативно-служебных задач в год погибает до 500 милиционеров.

Дальнейшее повышение профессионализма сотрудников силовых структур при решении задач в экстремальных ситуациях связано с более полным и правильным использованием данных, рекомендаций и возможностей психологической и педагогической наук в практике их подготовки.

Осмысление проблем подготовки людей к

**Проблемы экстремальности** экстремальным ситуациям и действиям в  
**в психологии и педагогике** них началось задолго до возникновения научно-психологических и научно-педагогических исследований. С древнейших времен человеку приходилось бороться за выживание, участвовать в опасных охотах на крупных зверей, отражать нападения враждебных племен, испытывать на себе воздействие грозных

сил стихии. Во времена Древней Греции, Рима, Египта были созданы первые системы подготовки воинов и населения к ведению войн и защите от врагов. Именно с *проблем вооруженной борьбы* началось осмысление экстремальных ситуаций.

Зародыши современного понимания проблем действий в военно-опасных ситуациях мы находим лишь в Эпоху Возрождения (Ренессанса, XIV—XVI вв.), расцвета наук и перехода от средневековой культуры к новой. Эмпирические военно-психологические и военно-педагогические взгляды накапливались у выдающихся военных деятелей, частично были воплощены в их собственных трудах и, еще больше — в работах исследователей их наследия. Наиболее заметны в этом отношении труды итальянца Никколо Макиавелли (1469—1527), книги «Полковое учреждение» и «Наука побеждать» российского полководца А.В. Суворова (1730—1800), мемуары французского полководца Наполеона Бонапарта (1769—1821), сочинения немецкого военного теоретика Карла Клаузевица (1780—1831). Внимательно изучалось в XIX в. наследие видных российских военных деятелей — Петра I (1672—1725), П.А. Румянцева-Задунайского (1725—1796), М.И. Кутузова (1745—1813), Г.И. Бутакова (1820—1882), С.О. Макарова (1848—1904), М.И. Драгомирова (1830—1905) и др. Тогда появились первые специальные психологические и педагогические работы<sup>1</sup>.

Военная психология продолжала интенсивно развиваться в XX в. Мощные импульсы ее развитию дали Первая и Вторая мировые войны, Великая Отечественная война<sup>2</sup>, появление в середине века оружия массового поражения, война между Египтом и Израилем, начавшаяся в 1956 г., и другие локальные войны, продолжающиеся в разных точках планеты до настоящего времени.

В последние десятилетия внимание военных психологов было сосредоточено на вопросах боевой деятельности, обеспечения бдительности и боевой готовности, боевой службы кораблей военно-

<sup>1</sup> 1808... А- Как и чем управляются люди. Опыт военной психологии. — СПб.,  
<sup>2</sup> 9в; Головин Н. Исследования боя. Исследование деятельности и свойств чело-  
а КЭК бойца - - СПб., 1907; Шумков Т.Е. О психике бойцов во время атаки  
//ИПССКИЙ инвалид. 1910. № 3, Ухач-Огорович Н. Военная психология. — Киев,

II; Шумков Г.Е. Чувство тревоги как доминирующая эмоция в период ожидания боя //Военный вестник. 1913. — № 10; Макаров С.О. Рассуждения по вопросам морской тактики. — М., 1943. Главы 3-5; Драгомиров М.И. Подготовка войск в мирное время (воспитание и образование). - М., 1956.

еплов Б.М. Ум полководца. Проблемы индивидуальных различий. — М., 1961;  
Рангшвиши А.С. Исследования по психологии установки. — Тбилиси, 1967.

морского флота, действий при угрозе и внезапном начале войны и др.<sup>1</sup> Широкое развитие получила военная педагогика<sup>2</sup>, существенный вклад в которую внесли работы А.В. Барабанщикова (1924—1997) и его учеников<sup>3</sup>.

Исторически вторыми в исследовании экстремальных ситуаций, вероятно, стали *проблемы правоохранительной деятельности*: охрана общественного порядка, ликвидация массовых беспорядков, расследование преступлений. Исследователи отмечали значительные психологические трудности решения этих задач, рассматривали способы подготовки профессионалов к их преодолению, трудности отбывания наказания заключенными в тюрьмах. Осуществленные во второй половине XIX в. во многих странах мира (в России с 1864 г.) судебные реформы, утверждавшие в судопроизводстве принципы независимости и несменяемости судей, состязательности судебного процесса и равноправия сторон, признания вердикта суда присяжных и др., создали благоприятные условия для востребованности психологических и педагогических знаний. Для конца XIX и первой трети XX вв. характерным было активное изучение психологии лиц, отбывающих наказания. Исследования экстремальных проблем в юридической психологии были продолжены в последней

<sup>1</sup> Луков Т.Д. Психология. — М., 1960; Луков Г.Д., Платонов К.К. Психология. — М., 1964; Коробейников М.П. Поведение воина в опасной ситуации. — М., 1965; Феденко Н.Ф., Луганский Н.И. О некоторых национально-психологических особенностях личного состава империалистических армий. — М., 1965; Феденко Н.Ф. Очерки по психологии личности советского воина. — М., 1966; Дьяченко М.И. Психологический анализ боевой деятельности советских воинов. — М., 1969; Столяренко А.М. Психология боевого дежурства и корабельной вахты. — М., 1972; Барабанщиков А.В., Глоточкин А.Д., Феденко Н.Ф., Шеляг В.В. Проблемы психологии воинского коллектива. — М., 1973; Столяренко А.М. Психология бдительности и боевой готовности. — М., 1975; Броневский Г.А., Зуев Ю.П., Столяренко А.М. Основы военноморской психологии. — М., 1977; Военная психология /Под ред. Н.Ф. Феденко. — М., 1978; Военная психология /Под ред. полк. Ю.Г. Сулимова. — М., 1988; Овечкинов А.В. Психические состояния военнослужащих в особых условиях ведения боевых действий. — М., 1991; Сьедин С.И., Абдурахманов Р.А. Психологические последствия воздействия боевой обстановки. — М., 1992; Содержание и организация морально-психологического обеспечения боевых действий. — М., 1994; Караяни А.Г. Психологическая работа в боевой обстановке: практическое пособие. — Самара, 1997; Военная психология: методология, теория, практика. — М., 1998. Части 1, 2.

<sup>2</sup> Базанов А.Г. Педагогика. — М., 1964.

<sup>3</sup> Военная педагогика /Под ред. А.В. Барабанщикова. — М., 1966; Ладанов И.Д. Обучение личного состава подразделений и частей в военное время. — М., 1970; Военная педагогика. — М., 1973; Военная педагогика / Под ред. проф. В.Н. Герасимова. — М., 1997.

трети XX в.<sup>1</sup>, активизировавшись в 90-е годы в связи с обострением криминальной ситуации в стране. Это привело к возникновению особых научно-прикладных направлений под названиями *экстремально-юридическая психология* и *экстремально-юридическая педагогика*<sup>2</sup>.

*Проблемы экстремальности труда* не могли не привлечь внимания специалистов по труду в конце XIX — начале XX вв. — в период его всеобщей механизации, появления конвейерного производства, воздушного и автомобильного транспорта. Начало было положено американским инженером Ф.У. Тейлором (1856—1915), разработавшим основы научной организации труда. Вопросы рациональных приемов работы, конструирования рабочих мест и инструмента, профессионализма работающих, режима труда и отдыха, предупреждения нервно-физических перегрузок, порождающих брак и профессиональные заболевания, профилактики поломок, аварий, производственного травматизма исследовались и исследуются поныне в *психологии труда, физиологии труда, гигиене труда, педагогике профессионального обучения*<sup>1</sup>. К середине XX в., с появлением новой тех-

<sup>1</sup> Колосеев В.К. Вопросы психологической подготовки сотрудников милиции к действиям в особо сложных условиях / Приложение к «Вестнику передового опыта». — Свердловск, 1975; Столяренко А.М. Психологическая подготовка личного состава органов внутренних дел. — М., 1987; Велик Я.Я. Психическая саморегуляция в экстремальных условиях деятельности: Научно-аналитический обзор. — М., 1988; Столяренко А.М. Психологическая подготовка юриста в условиях перестройки образования и демократизации общества // Вопросы психологии, 1989, № 4; Сапарин О.Е. Профессионально-психологическая устойчивость сотрудников органов внутренних дел и пути ее совершенствования. Дисс. канд. наук. — М., 1990; Вахов В.П., Волков В.Н., Колос И.В., Назаренко Ю.В., Калманов Г.Б. Особенности психического состояния сотрудников органов внутренних дел, работающих в экстремальных условиях. — Домодедово, 1992; Коноплев А.С. Диагностика и пути психопрофилактики дистресса у разведчиков скрытого наблюдения органов внутренних дел. Дисс. канд. наук. — М., 1992; Илларионов В.П. Переговоры с преступниками. — М., 1993.

Панкин А.И. Личная безопасность сотрудников органов внутренних дел: Тактика и психология безопасной деятельности. — М., 1996; Буданов А.В. Педагогика личной профессиональной безопасности сотрудника органов внутренних дел. — М., 1997; Юридическая педагогика в МВД /Под ред. проф. А.М. Столяренко. — М., 1997; Човдырова Г.С. Проблемы повышения психологической стрессоустойчивости личного состава системы МВД России в экстремальных условиях. — М., 1998; Столяренко А.М. Юридическая педагогика. — М., 2000; Прикладная юридическая психология /Под ред. проф. А.М. Столяренко. — М., 2001.

Башир И., Муран М. Психология безопасности труда. — М., 1968; Гуревич К.М. Профессиональная пригодность и основные свойства нервной системы. — М., 1970; Платонов К.К. Вопросы психологии труда. — М., 1970; Очерки психологии труда. — М., 1974; Елисеев С.А. Психологические факторы в промышленном травматизме. — Ашкент, 1975; Косице С.А. Физиологические основы производственного обучения. — М., 1975; Котик М.Л. Психология и безопасность. — Таллин, 1981 и др.

ники и распространением операторского труда, возникает новое направление исследований и прикладных разработок — *инженерная психология*, в центре интересов которой стоит система «человек-машина», т.е. проблемы оптимального и надежного функционирования, надежности труда человека-оператора<sup>1</sup>.

Специальному исследованию подвергнуты и некоторые виды профессионального труда, отличающиеся повышенной экстремальностью и нуждающиеся в особом обеспечении безопасности: космонавтов, летчиков, моряков, водителей, пожарных, бизнесменов<sup>2</sup>.

*Трудности повседневной жизни людей*, возросшие в период бурного развития капитализма во второй половине XIX в., тоже не остались без внимания ученых. В Америке под влиянием получивших распространение философии прагматизма и идей социал-дарвинизма (считавшего, что в человеческом сообществе и в животном мире действуют одни и те же законы борьбы за существование и естественного отбора) была разработана система подготовки учащихся к реальным трудностям жизни, получившая название «школы жизни». Внимательно стали изучаться трудности борьбы за выживание и вопросы достижения успеха в условиях ожесточенной рыночной конкуренции и необходимости уметь защищать себя и свои интересы. Общеобразовательный компонент обучения был сведен к минимуму за счет усиления прикладного — подготовки к жизни. Проблемы жизни людей подвигли и психиатров к изучению причин распространения психической патологии, а также разработке мер по ее лечению и профилактике. Доминирующее значение приобрели вначале идеи австрийского психиатра З. Фрейда о бессознательном, инстинктивных влечениях человека (сексуальном, агрессивном, ро-

<sup>1</sup> Ломов Б.Ф. Человек и техника. — М., 1966; Небылицын В.Д. Надежность работы оператора в сложной системе управления. — М., 1964; Военная инженерная психология. — М., 1970; Зинченко В.П., Мутное В.М., Смолян Г.Л. Эргономические основы организации труда. — М., 1974 и др.

<sup>2</sup> Марищук В.Л., Платонов К.К., Плетницкий Е.А. Напряженность в полете. — М., 1969; Платонов К.К. Психология летного труда. — М.; Пожарная тактика /Под ред. Я.И. Повзика. — М., 1984. Главы 8, 9; Симонов А.П. Влияние экстремальных условий на эффективность действий пожарного подразделения в связи с некоторыми индивидуально-психологическими особенностями пожарных. Канд. дисс. — М., 1978; Лебедева В.И. Личность в экстремальных условиях. — М., 1989; Характеристика состояний психической дезадаптации у сотрудников пожарной охраны в напряженных и экстремальных условиях деятельности и их профилактика: Методические рекомендации. — М., 1992; Марьин М.И., Ловчан С.И., Леев М.В. и др. Диагностика, профилактика и коррекция стрессовых расстройств среди сотрудников Государственной противопожарной службы МВД России: Методическое пособие. — М., 1999; Ронин Р. Своя разведка. — Минск, 1999. — С. 284—360.

дительском, страха смерти), конфликты которых с сознанием (по его мнению) и выступают основной причиной бесконечно испытываемых людьми страданий и внутренних конфликтов и возникающих на этой основе отклонений в психике. Большинство последователей З. Фрейда (неофрейдисты), пытаясь преодолеть шокирующую пансексуалистическую акцентуацию его учения, продолжали искать другие причины трудностей в бессознательной сфере.

Во второй половине XX в. в зарубежной психологии возникло гуманистическое направление (А. Маслоу, К. Роджерс, Э. Фромм, В. Франкл и др.), рассматривавшее человека не как вечно страдающее существо, а оптимистично оценивавшее возможности людей и разрабатывавшее психологические пути реализации каждым человеком своих возможностей и достижения успеха в жизни (самореализация и самоутверждение). К схожей цели стремилась и отечественная психологическая наука («от каждого по способности»). В ней сложилось целое направление исследований психологии человека в трудных условиях<sup>1</sup>.

С большой тщательностью исследовались *экстремальные ситуации в спорте*, который, как известно, для достижения победы требует от человека предельных физического и психического напряжений. Психология и педагогика спорта — особые направления наук, внесших заметный вклад в разработку путей решения экстремальных проблем.

**Экстремальная психопедагогика и ее задачи** Психология и педагогика, как видно, уже достаточно Долго и активно занимаются проблемами экстремальных ситуаций. В настоящее время назрела необходимость оптимального объединения их

<sup>1</sup> Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. — М., 1964; Космолинский Ф.П. Эмоциональный стресс при работе в экстремальных условиях. — М., 1976; Наненко Н.И. Ясическая напряженность. — М., 1976; Коган Б.М. Стресс и адаптация. — М., 1980; Китаев-Смык Д.А. Психология стресса. — М., 1983; Василюк Ф.Е. Психология переживания: Анализ преодоления критических ситуаций. — М., 1984; Психологические проблемы деятельности в особых условиях. — М., 1985; Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. — М., 1987; Гримак Л.П. Резервы человеческой психики. — М., 1987; Меерсон Ф.З., Пшенинкова М.Г. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам. — М., 1988; Айдаралиев А.А., Максимов А.Л. Адаптация человека к экстремальным условиям. — Л., 1988; Александровский Ю.А., Лобастов О.С., Спиwak Л.И., Щукин Б.П. Психогении в экстремальных условиях. — М., 1991; Леонова "•Б; Кузнецова А.С. Психопрофилактика стрессов. — М., 1993; Бурлачук Л.Ф., й-оржова Е.Ю. Психология жизненных ситуаций. — М., 1998; Архипова Н.А., Кулько В.В. Управление в чрезвычайных ситуациях. 2-е изд. — М., 1998; Щербатых Ю. психология страха. — М., 1999; Крысько В.Г. Секреты психологической войны. — Минск, 1999.

усилий, нацеленного на обеспечение жизненного успеха человека и его безопасности.

*Психологией* называют науку о психике, как свойстве мозга, ее отражательной природе, особенностях у человека и психической деятельности, регулирующей его жизнедеятельность. *Педагогика* — наука о целенаправленном образовании, воспитании, обучении и развитии людей, обеспечивающем передачу опыта старших поколений молодым, достижение каждым человеком успеха в жизни и способствующем созданию для этого благоприятных условий в обществе, утверждению идеалов гуманизма, демократии, духовности, культуры и права. В своей основе объект их научного интереса общий — человек; есть общее и в целях — познать человека, помочь ему в жизни, предупредить срывы и неудачи. Есть, конечно, и немалые различия. Психологическая наука интересуется человеком где бы он ни был и в любой момент его жизни, в то время как педагогическая наука ограничивается вопросами образования, воспитания, обучения и развития человека, их осуществления и совершенствования. Первая объясняет внутренний мир человека и изыскивает пути психологического воздействия на него, а вторая — разрабатывает систему педагогической работы с ним, подготовки к жизни и профессиональной деятельности, их непрерывного совершенствования.

Особенно контрастны различия проведенных и проводимых психологических и педагогических исследований проблем человека в экстремальных ситуациях. Каждая из наук, соблюдая научную этику, старается не переступить границ присущего ей исследовательского подхода и не вторгаться на «территорию проблемного поля» другой. В результате одна наука в основном описывает психологию людей в экстремальных ситуациях (причем нередко в пугающе мрачных тонах), мало заботясь о том, как готовить их к ним, вторая — ищет ответы на вопрос «как готовить?», но недостаточно заботится о психологической обоснованности и тонкостях разрабатываемых педагогических мер. В узко-научном отношении такая этичность оправдана и должна сохраняться, но в практическом — от нее мало пользы. Интересы практики прагматичны — как лучше всего готовиться и действовать? И ей безразлично, к какой науке относится ответ. Наиболее практичен всегда комплексный, всесторонне взвешенный.

Следует отметить, что определенный опыт комплексного, взаимосвязанного использования психологического и педагогического знания уже накоплен. Можно назвать, например, педагогическую психологию — особую, пограничную с педагогикой отрасль психо-

логической науки. На активном использовании достижений психологии основывается и значительная часть рекомендаций некоторых современных авторов педагогических трудов. Практика пошла еще дальше: в ряде министерств, ведомств, организаций уже проводится профессионально-психологическая подготовка персонала, представляющая собой педагогическую систему, основывающуюся на данных психологии. Стало употребляться и понятие «психопедагогика».

Применительно к экстремальным условиям возникла потребность усилить взаимосвязанное использование возможностей психологических и педагогических наук. *Экстремальная психопедагогика* — пограничная между психологией и педагогикой, комплексная и взаимосвязанная система научных психологических и педагогических знаний, имеющая прикладную направленность и обеспечивающая максимально возможную на современном научном уровне подготовку людей к уверенным действиям в экстремальных ситуациях жизни и профессиональной деятельности и к обеспечению безопасности в них.

**Задачами** экстремальной психопедагогики в общеобразовательном и профессионально-образовательном процессах выступают:

- ознакомление обучающихся с психологическими характеристиками экстремальных ситуаций и их требованиями к экстремальной подготовленности человека, специалиста;
- достижение понимания обучающимися того, что успех действий и обеспечение безопасности в экстремальных ситуациях в решающей степени зависит от каждого и его подготовленности;
- формирование у обучающихся убежденности в личной возможности успешных действий в экстремальных ситуациях при хорошей подготовленности к ним;
- ознакомление обучающихся со структурой и содержанием компонентов экстремальной подготовленности и формирование мотивов к качественному овладению ими;
- формирование у обучающихся знаний, навыков и умений, необходимых для успешных действий и обеспечения безопасности в экстремальных ситуациях;
- помощь обучающимся в развитии у привычек и качеств, обеспечивающих надежность достижения успеха и обеспечения безопасности при любых сложностях предвидимых ситуаций;
- подготовка специальных групп для слаженных, уверенных и надежных действий в экстремальных ситуациях.

Решение этих задач следует строить с учетом особенностей обучаемого контингента и тех конкретных экстремальных ситуаций, возникновение которых в его жизни и деятельности (особенности

места жительства, возраста, профессиональной деятельности, социальной среды, социального положения и пр.) весьма вероятно.

### Вопросы и задания для самопроверки и размышлений

1. Что понимается под словосочетанием «экстремальная ситуация»?
2. Как различаются ситуации по степени экстремальности?
3. Припомните классификацию экстремальных ситуаций и дайте краткую характеристику каждой группы.
4. Подумайте и ответьте: а) с какими видами экстремальных ситуаций вам уже пришлось сталкиваться в жизни? б) какие экстремальные ситуации приходится чаще всего преодолевать сейчас? в) какие экстремальные ситуации вы считаете наиболее вероятными в ближайшем будущем? г) какие из переживаемых и ожидаемых ситуаций беспокоят вас больше всего и вы хотели бы научиться преодолевать их наиболее успешно?
5. Какими документами федерального уровня регламентирована обязательность подготовки граждан нашей страны к успешным и безопасным действиям при экстремальных обстоятельствах?
6. Какие проблемы действий в экстремальных ситуациях и подготовки к ним разрабатывались и решались в психологической и педагогической науках до настоящего времени?
7. Какие из упоминавшихся в главе научных публикаций заинтересовали вас больше всего?
8. Какие проблемы изучают психологическая и педагогическая науки? В чем их различия и близость?
9. Дайте определение экстремальной психопедагогики?
10. Вспомните задачи, которые преследует изучение экстремальной психопедагогики, какие из них вы считаете важными для себя?

## ГЛАВА 2

# Психогенный характер экстремальных ситуаций

### 2.1. Общий анализ экстремальной ситуации

**Системно-структурная модель экстремальной ситуации** Нельзя понять человека, находящегося в экстремальной ситуации, объяснить его состояние и действия, подготовить к должному поведению, психологически не разобравшись в ней.

*Ситуация* — реальная совокупность объективно-субъективных обстоятельств, особенностей бытия конкретного человека (группы, общности), характерных для его жизнедеятельности в какой-то момент или отрезок времени. Она представляет собой актуальную, существующую реально в данное время (возможно разное по длительности) активную взаимосвязь преследующего свои цели человека и обстановки, того положения, в котором он находится. В общем случае ситуация — социально-природная целостность.

Свойственный современному пониманию психологии человека системный подход при анализе ситуации раскрывает ее как особую, временно сложившуюся функциональную целостность, как особую внешне-внутреннюю систему «человек в ситуации» (рис. 2.1). В ней все взаимосвязано, взаимообусловлено, друг на друга влияет, а конечный результат — решение человека, поведение, поступок, действие и т.п. — есть интегральный, системный продукт ее функционирования.

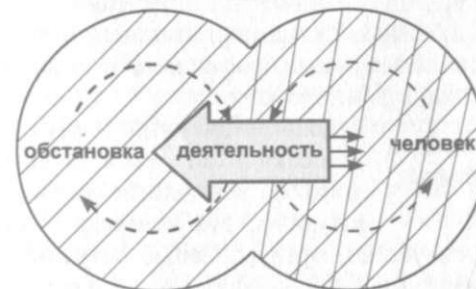


Рис. 2.1. Система «человек в ситуации»

Структура ситуации включает:

- *обстановочные составляющие (компоненты)* — то, что окружает человека, что можно назвать обстоятельствами, средой, внешними условиями;
- *личностные составляющие (компоненты)* — то, что представляет из себя человек, попавший в данную обстановку, поставившую его в определенное положение и перед необходимостью выбора действий;
- *деятельностные (поведенческие) составляющие (компоненты)* — то, что человек делал, попав в данную обстановку, что намеревается делать, что делает и чего достигает.

В аналитических и практических целях можно и нужно изучать, знать и понимать отдельно каждую группу этих основных компонентов, не забывая при этом, что в реальной ситуации они системно взаимосвязаны, их отношения и характеристики не одинаковы не только у разных людей, но и у одного человека. Одни и те же обстановочные факторы, например, будут действовать по-разному на людей, отличающихся своими индивидуальными особенностями; они будут восприниматься по-разному и в зависимости от деятельностных характеристик, например, пожар дома — его жителем и руководителем пожара. Разными будут и психические состояния погорельца, пассивно взирающего на гибель своего имущества, и другого — активно спасающего его и борющегося с огнем. Все это закономерно, ибо в психической деятельности человека, имеющей отражательную природу, все основные компоненты ситуации обязательно наличествуют. При этом они не разделены «по участкам» психики непроницаемыми стенами, а взаимопроникают друг в друга, сложно переплетаясь в целостной системной деятельности. *Ситуация в психологическом плане всегда продукт взаимодействия человека и объективных особенностей ситуации.*

Три основные группы компонентов ситуации не соотносятся друг с другом как 1/3 : 1/3 : 1/3. Их пропорции динамичны, а результирующая определяется *качествами, процессами и механизмами*, доминирующими в психике данного человека.

#### Системно-функциональная модель экстремальной ситуации

Человек в ситуации — это не психология человека и ситуация, а психологическое единство психологии и всех компонентов ситуации, это психологическая включенность человека в ситуацию, превращающая ситуацию в системный *объективно-субъективный феномен «человек в ситуации».*

Психологическая включенность человека в ситуацию связана с рядом психологических явлений:

- *пониманием и оценкой человеком ситуации и ее отдельных факторов.* Любой фактор, любая ситуация воспринимается человеком всегда субъективно, в собственной интерпретации. Справедливо отметили Д. Креч и Р. Кратчфилд: «Не бывает беспристрастных фактов. Данные не имеют своей собственной логики, которая приводит к одинаковому восприятию и пониманию у всех людей. Данные воспринимаются и интерпретируются индивидом с точки зрения его нужд, в контексте его собственных ориентации, личностных особенностей и ранее сформированных когнитивных моделей»<sup>1</sup>. Так, опасная ситуация может восприниматься конкретным человеком как безопасная или малоопасная и напротив — безопасная восприниматься как опасная;

- *оценкой значимости ситуации и отношения к ней.* Критерий значимости опосредует любую реакцию человека. Чем выше оценка значимости ситуации, тем больше сила ее психологического воздействия, тем значимее и сильнее реакция человека на нее. Экстремальные ситуации всегда имеют повышенное значение для человека, а, значит, оказывают большее чем обычное психологическое воздействие на него;

- *мотивацией активности в ситуации.* Именно от мотивации зависит то, к какой цели и с каким упорством стремится человек, насколько важен для него результат активности. Одни мотивы заставляют преодолевать любые трудности, другие побуждают отступать перед малейшими препятствиями. Верно говорят: великая энергия рождается для достижения великой цели; тот, кто хочет добиться цели, ищет способы, а тот, кому они безразличны — ищет причины;

- *мобилизованностью* — степенью выявления всех имеющихся у данного человека личных возможностей, необходимых для правильного поведения и действий в ситуации, обеспечения успеха и безопасности;

- *адекватностью решений, поведения и действий*, в которых обнаруживается степень подготовленности к успешной деятельности в ситуации (см. гл. 5);

- *психическим состоянием человека.* Состояние, которое непосредственно предшествовало возникшей ситуации и с которым человек «вошел» в нее, и те состояния, что возникли уже в ситуации, могут в зависимости от своих особенностей либо благоприятствовать успеху, либо затруднять, делать его достижение невозможным (см. пп. 2.2, 2.3);

- *совладающим поведением* — активным проявлением личностью саморегуляции (самоуправления, самообладания) своей психической деятельности, удержания под контролем и овладения состояниями, поступками и действиями (усиление или ослабление пси-

<sup>1</sup> Krech L., Crutchfield R.S. *Theory and problems of social psychology*. N. Y.: Mc. Graw-Hill, 1948.

хологических реакций на происходящее, преодоление дестабилизирующих влияний на себя ситуации и ее факторов, усилия по проявлению всех своих возможностей, сохранение или восстановление душевного равновесия).

Динамика взаимодействия всех структурных компонентов системы «человек в ситуации» характеризуется причинно-следственными зависимостями, объединенными понятием *функциональной модели* этой системы. Основные функциональные зависимости в ней таковы:

- психологическая динамика системы «человек в ситуации» протекает как личностно-обстановочное взаимодействие, как единство обстановочных, личностных и поведенческих структурных компонентов;
- окружение, обстановка предстает в ситуации как данность, обладающая объективными характеристиками, ставящая человека в определенные условия, положение. Она объективно обуславливает (детерминирует) возникновение соответствующих компонентов психической деятельности (ощущений, восприятий, чувств и др.); они ситуативны в том смысле, что как-то обусловлены особенностями данной ситуации и служат интересам построения поведения, соответствующего ее специфике;
- личность не пассивно следует объективным особенностям ситуации. Внешние причины действуют через внутренние условия — такова важнейшая закономерность психической деятельности. Психические состояния, реакции и действия человека в ситуации не являются прямым, однозначным отражением объективных особенностей ситуации; они опосредованы особенностями данного человека — его качествами, мотивами, подготовленностью, опытом и пр. Личностные компоненты, вступая во взаимодействие с объективно стимулируемыми обстановкой, всегда так или иначе меняют их и превращают в личностно-опосредованные. Любые объективные характеристики в системе «человек в ситуации» личностно окрашены и трансформированы, «видятся» личностью по-своему и только в этом виде приобретают регулирующую ее поведение функцию. Иначе говоря, окружающее воспринимается и оценивается каждым человеком с большей или меньшей долей своего, личностного понимания и отношения. Поэтому и обстановка, положение человека в ней всегда являются объективно-субъективным феноменом. Одна и та же обстановка, например, может представляться одному человеку как нормальная, другому — как сложная, но приемлемая для действий, третьему — как интересная, увлекательная и вызывающая азарт, четвертому — как безвыходная;
- человек в ситуации выступает в качестве активного, целенаправленно действующего субъекта. Он нередко выбирает ее объек-

тивные особенности из многих (из-за своего поведения он сам часто попадает в определенные ситуации и ставит себя в то или иное положение), а в данной ситуации — один из возможных способов поведения. Кроме того, в его силах в определенной степени менять ситуацию объективно (например, менять место, устранять внешние угрозы) и психологически (менять свое восприятие ситуации, ее оценку, свое положение, намерения, регулировать эмоции, действия, усилия и др.) своей активностью, поведением;

- активность человека выступает силой, способствующей не только достижению целей, изменению объективных характеристик обстановки, но и силой, вносящей решающий вклад в психологию человека ее видением, пониманием, оценкой, принятием решения и способа действий, самочувствием и др.;
- направление, формы и содержание активности человека являются функцией непрерывного процесса его взаимодействия с окружением (обстановкой, средой, внешними условиями, происходящими событиями). Восприятия и реакции, психология и поступки личности — интегративный, внешне и внутренне деятельностно-опосредованный продукт, в котором решающая роль принадлежит человеку, его индивидуальным особенностям, подготовленности к поведению в ситуации и произвольно направляемой активности;
- в любой ситуации человек проявляет себя прежде всего как личность, целостно, в главных своих особенностях, а отдельные его реакции на частные обстоятельства и детали обстановки подчиняются им.

Таким образом, ситуация всегда личностно опосредована, а поведение личности имеет ситуативные признаки. Поведение и реакции человека не задаются однозначно объективными характеристиками ситуации, не являются фатально обусловленными ими, не навязывают человеку послушно-пассивную роль. Последнее слово принадлежит комплексу присущих конкретной личности и устойчиво сформированных у нее свойств, качеств, привычек, знаний, умений, навыков, подготовленности к жизни, деятельности и встрече с экстремальными ситуациями и факторами. Вся совокупность этих психолого-педагогических феноменов определяет подготовленность личности к встрече с различными объективными и субъективными трудностям и к преодолению их, ее неподатливость, упругость, устойчивость к их возможному негативным воздействиям. *Экстремальность* поэтому — *показатель особого состояния системы «человек в ситуации»* (а не просто окружающей обстановки), изменяющийся в определенном диапазоне в зависимости от степени подготовленности и выбора поведения самим человеком.

**Психолого-педагогические типы экстремальных ситуаций** ^° особенностям и результатам личностно-обстановочного взаимодействия в системе «человек в ситуации» выделяются *четыре психолого-педагогических типа экстремальных ситуаций*.

**Первый тип** — *объективно экстремальные ситуации*. Трудности и опасности в них исходят из внешней среды, возникают перед человеком объективно в результате действия непреодолимых сил, без его участия. Они насыщены угрозами, опасностями, трудностями. Бывает, что человек не в состоянии избежать их, иногда он может уменьшить опасность для себя и других, иногда отдалиться и уйти в безопасную зону, а бывает, что человек идет навстречу опасности, увеличивая ее для себя. Таковы, например, ситуации стихийных бедствий, вооруженной борьбы, крупных аварий и катастроф, чрезвычайных обстоятельств.

В лесу возник пожар. Сильный ветер гонит фронт распространения огня в направлении небольшого поселка. Для жителей поселка существует объективно опасная ситуация, обязывающая их к определенным действиям, которыми, если они правильны, можно понизить степень объективной экстремальности.

Но может быть и иначе: в угольной шахте произошли обвалы, часть шахтеров погибла, часть жива, но находится в ситуации, грозящей гибелью. Спасатели-профессионалы спускаются в шахту, идут сознательно навстречу опасности, и для них объективно экстремальность ситуации повышается, но они выполняют свой долг, спасая людей. Они могут иногда лишь отдалиться от объективно опасных участков или, напротив, войти в них.

**Второй тип** — *потенциально экстремальные ситуации*. Объективные сложности, трудности, опасности выражены в них неявно, существуют в потенции, как скрытая угроза. Переход потенциальной угрозы в реальность зависит как от объективного развития событий, так и от действий самого человека.

Дорожное автомобильное движение постоянно содержит в себе скрытую угрозу возникновения дорожно-транспортного происшествия: наезда на пешехода, столкновения транспортных средств, опрокидывания автомашины, поломки подвески, прокола шины, применения санкций сотрудником дорожно-патрульной службы и т.п. Степень скрытой угрозы меняется по объективным причинам: когда, например, автомашина приближается к крутому повороту с ограниченной видимостью (за поворотом не видно встречных машин, возможен вынос машины на полосу встречного движения), к участку дороги, покрытому слоем мокрой глины, участку с поврежденным покрытием (ямы, неровности) или находящемуся рядом со школой, где повышено движение детей, при объезде остановившегося автобуса и пр. Но угроза может возрасти и по субъективным причинам: обилие нарушителей правил дорожного движения, перебегание дороги пешеходом в неустановленном месте, пре-

вышение скорости, неосторожные маневры, невнимательность водителя и др. Опасность у водителя всегда рядом: за секунду, долю секунды до аварии машины или гибели людей ситуация не только казалась, но и была потенциально мало угрожающей. Неосторожный маневр, потеря бдительности, и ситуация экстремально «взорвалась».

Таких ситуаций в жизни людей много: оголение электропроводки в доме, хранение пожаро- и взрывоопасных веществ в квартире, газовые плиты, появление признаков ухудшения работы тормозной системы автомобиля, сбор группы подозрительных лиц вблизи охраняемого объекта, распространение огнестрельного оружия среди населения, накапливание сил противной стороны на каком-то участке фронта и пр. Потенциальную угрозу увеличивает пренебрежение техникой безопасности, нарушение требований о проведении профилактических регламентных работ, несвоевременное принятие мер по обнаруженным отклонениям от технических норм и др. Так, проведенными в 90-х годах обследованиями гидротехнических сооружений установлено, что в аварийном и предаварийном состоянии в России находятся плотины 12% водохранилищ и 20% накопителей стоков объектов экономики, угрожающие возможностями прорыва плотин (которые периодически и происходят). Известный пожар на Останкинской телебашне в 2000 г., повлекший крупные материальные потери, срыв телепередач и линий связи, можно было предупредить, если бы ответственные люди вняли предупреждениям противопожарной инспекции, сделанным за несколько месяцев до катастрофы.

В жизни человека подавляющее большинство ситуаций, из череды которых состоит жизнь, содержат в себе потенциальные угрозы и опасности разного рода. Нужна постоянная разумная осторожность, осмотрительность, предвидение, знание и понимание потенциальной опасности, ее степени, вероятности, условий проявления, возрастания ее в отдельных ситуациях.

Несколько семей города Грозного вселили в один из уцелевших домов, но без достаточно тщательной проверки безопасности жизни в нем. Через два месяца случайно было обнаружено установленное террористами и тщательно замаскированное мощное взрывное устройство. По счастью, оно не взорвалось. Люди жили два месяца, по существу, на пороховой бочке, но не знали об этом и были спокойны.

Потенциально опасные экстремальные ситуации можно сравнить с притаившимся и готовым к прыжку мощным хищником. Возникновение экстремальности происходит обычно скачком в основном по вине или воле человека и зависит от его подготовленности.

**Третий тип** — *лично спровоцированные (виктимные) экстремальные ситуации*. Риск, трудности и опасности порождаются са-



мим человеком, его намеренным или ошибочным выбором, поступками, действиями. Они могут возникать даже при практически полном отсутствии объективных потенций к ним, по пустякам, из-за ошибок, по неосторожности, непредусмотрительности человека. Не случайно говорят, что мы любим создавать себе трудности, чтобы потом их преодолевать.

Примеры таких ситуаций: острый конфликт между матерью и ребенком, возникший из-за того, что последний не имеет привычки мыть руки перед едой; конфликт между подругами из-за претензий одной, что другая ей не позвонила, когда та болела; передвижение женщины ночью в одиночестве по темной улице; поездка молодых людей в горы для восхождения на вершины и пр.

Часть лично спровоцированных экстремальных ситуаций возникает не сразу за действиями, а отсрочено, в виде непредвиденных негативных последствий. Как в басне И.А. Крылова «Стрекоза и муравей»: «Попрыгунья стрекоза лето красное пропела, оглянуться не успела, как зима катит в глаза». Последствия — это возникающие и нарастающие с годами материальные и психологические трудности, неустроенность в жизни, неудовлетворенность потребностей, недовольство судьбой, переживания упущенных возможностей и бесцельно прожитой жизни, раскаяния по поводу беспечного отношения к своему здоровью в молодые годы («если бы молодость знала, если бы старость могла»), угрызания совести за совершенные ранее проступки, жизненные кризисы и др. Причины таких экстремальных ситуаций: родители плохо подготовили ребенка к взрослой достойной жизни, сам молодой человек легкомысленно растратил годы, не думая о будущем, человек не позаботился о своевременном получении профессионального образования, ошибся в выборе профессии, круга друзей, спутника жизни, совершил недостойный поступок или преступление в надежде на безнаказанность, бездумно подражая кому-то начал употреблять наркотики, провел авантурную финансовую операцию и т.п.

Коренная причина лично спровоцированных экстремальных ситуаций — в человеке, в его недостаточной социальной и психологической сформированности<sup>TM</sup> (особенно мотивационных, морально-психологических, деловых качеств), слабости педагогических свойств (образованности, воспитанности, обученности<sup>TM</sup>, развитости), а также результат упущений в работе с ним в предшествующее и текущее время жизни.

Четвертый тип — *воображаемые (фантазийные, мнимые, иллюзорные) экстремальные ситуации*. Эта ситуация тоже создается человеком, но его разгулявшимся воображением, а не поступками.

Они либо вообще объективно не содержат проблем, угроз и опасностей, но их наличие мерещится ему, либо содержат какую-то толику потенциальной угрозы, но видятся и переживаются им как сверхсложные и опасные.

Заселен новый панельный дом, все жители были довольны и спокойны. Но года через два один из жителей принес дозиметр и обнаружил, что в доме есть определенный уровень радиоактивности. Это «открытие» быстро разнеслось среди жильцов. Его тотчас же связали с фактом обнаружения два месяца назад раковой опухоли у одной из жительниц. Поднялась паника. Контрольная проверка радиоактивности компетентными специалистами обнаружила несколько повышенный по сравнению с фоном уровень ее, который, однако, находился в пределах допустимой и предусмотренной соответствующими документами нормы. Разъяснения специалистов не удовлетворили большинство людей: одни требовали отселения из дома, часть стала разменивать квартиры, но почти у всех повысился уровень тревожности, и внутреннее беспокойство осталось.

Воображаемые экстремальные ситуации в жизнедеятельности людей достаточно часты. Они присущи людям тревожным, эмоциональным, мнительным, слабо подготовленным, неуверенным в себе. В обстановке слухов, социальных и природных катаклизмов, частых неудач, отсутствии достаточной информации об обстановке и ее изменениях, слабом понимании происходящего вокруг такие ситуации могут получать распространение.

Объективные особенности обстановки, таким образом, не механически и однозначно придают ситуациям экстремальность. Они представляют собой *потенциально психогенные факторы*, т.е. факторы, *могущие* вызывать психологические реакции, но «последнее слово» всегда остается за человеком-личностью с его индивидуальными особенностями.

## 2.2. Экстремальные факторы психогенного риска

Основания *классификации экстремальных факторов* В большинстве публикаций об экстремальных ситуациях называются «стрессоры», «стресс-факторы», «стрессогенные<sup>1</sup> Факторы», т.е. факторы, вызывающие у человека стресс — неспеци-

<sup>07</sup> греч. *psyche* — душа и *genos* — рожденный. Здесь и ниже психогенность понимается в широком смысле: как способность внешних обстоятельств, событий<sup>TM\*\*</sup> Факторов оказывать сильное психологическое влияние на человека.

фическую (чаще всего описываемую как негативно-эмоциональную) реакцию. Приводятся списки их, включающие два-три десятка таких факторов, причем, как правило, сильно различающиеся между собой по природе, источнику, времени и т.д. Поэтому предпринимаются попытки их классификации. Две современные приводятся ниже.

Психофизиолог Г.С. Човдырова, занимающаяся исследованиями правоохранительной деятельности, классифицирует широкий спектр «стрессогенных факторов» по:

- особенностям психосоциальной мотивации повседневной напряженности, экстремальных условий, семейной жизни, морально-нравственного характера, смешанного происхождения (необходимость ухода на пенсию и адаптации к новым условиям жизни, сексуальной дисгармонии, болезни, необходимости хирургического вмешательства и т.д.);
- времени действия: кратковременного (от нескольких часов до нескольких суток), длительного (от нескольких месяцев до нескольких лет) действия, а также темпу и скорости протекания;
- характеру действия на органы чувств: визуально-психологического (наблюдения смерти, контакта с раненым или впавшим в панику человеком, взрывы и др.), слухового (гул, рев, грохот и др.) и осязательно-обонятельного ряда (вибрация, удары воздушной волны, жара и пр.).

Военные психологи классифицируют факторы, психологически влияющие только на боевую деятельность войск, по:

- специфичности-неспецифичности для боевой обстановки. Специфические «боевые стрессоры» — угроза жизни и физической целостности человека, ранения, контузии, увечья, радиационное облучение (ожоги), гибель близких людей и сослуживцев, ужасающие картины смерти и человеческих страданий, физическое уничтожение солдат противника, события, наносящие урон чести и достоинству воина. Неспецифические (присущие военным и любым другим стрессовым ситуациям) — длительная напряженная деятельность, резкие и неожиданные изменения, тяжелые экологические условия и др.;

- признаку «внешние-внутренние». Внешние в свою очередь подразделяются на социальные и боевые. Социальные — решающие. К ним относятся отношение народа к войне, к своей армии, к противнику, сплоченность воинского подразделения, четкое и авторитетное руководство. Под боевыми факторами понимаются вид, условия и интенсивность боевых действий, особенности применяемого оружия, надежность средств защиты; временные, природно-географические, погодные-климатические условия; объем и соотношение

потерь сторон, изоляция, интенсивность боевых действий, нарушение ритмов жизнедеятельности (сна, отдыха, приема пищи, условий). Внутренние факторы — физиологические — тип нервной системы, темперамент; психологические — свойства личности. Особо выделяются вторичные психологические факторы боя (опасность, внезапность, неожиданность, новизна, дефицит времени и информации, потери, дискомфорт, участие в насилии и др.);

- признаку непосредственности воздействия — «стрессоры» непосредственного эмоционального воздействия — опасность, внезапность и др. и опосредованного — дефицит времени и увеличение темпа действий, крайняя интеллектуальная сложность решений, избыток информации и др.

Ниже приводится *классификация экстремальных факторов*, построенная на основе анализа системы «человек в ситуации» (см. п. 2.1) и исходя из места фактора в структуре ситуации. По этому признаку выделяются системно взаимосвязанные *обстановочные, деятельностные и личностные экстремальные факторы психогенного риска*.

Представляется, что правильнее, говоря о факторах экстремальных ситуаций, называть их *экстремальными факторами психогенного риска*. Понятие «стрессфакторы» семантически предполагает, что речь идет только о факторах, вызывающих стресс. Но стресс, как будет показано в главе 3, — неспецифическая реакция человека, которая далеко не единственная в экстремальной ситуации. Поэтому правильнее говорить — экстремальные факторы, так как они могут вызывать, а могут и не вызывать психологически негативные реакции. Это подчеркивал в 1979 г. В.И. Медведев, писавший: «Понятие экстремальности не может быть абсолютным и имеет вероятностную природу». Психогенным в тех или иных ситуациях может стать любой фактор, любая мелочь, пустяк. Например Л.Н. Толстой говорил, что все счастливые семьи похожи друг на друга, а каждая несчастливая несчастна по-своему. Не так держится в руках ложка, не убрана за собой какая-то вещь, пересолен (недосолен) суп и т.п. — и, как следствие, раздражение, эмоциональный взрыв. А в других семьях эти же обстоятельства либо не вызовут ничего, либо — нечто вежливое и доброжелательное. «Воспитание состоит не в том, чтобы не пролить соус на скатерть, а в том, чтобы не заметить когда это сделают другие», — писал А.П. Чехов.

### Экстремальные материально-обстановочные факторы

of)CT3HOPO4-

тм е ф акт о р ы

объективны,

присущи окружающему и неустранимы по желанию человека<sup>1</sup>. Это реальность, от которой нельзя уйти, «спрятав голову в песок», и не кошмарный сон, который исчезает с пробуждением. Потенциал их психогенности велик, так как действуют они непосредственно на органы чувств человека, образны, впечатляющи, повышено эмоциональны, но реакция на них в конечном счете все же зависит от индивидуальных особенностей человека.

Экстремальные обстановочные факторы психогенного риска делятся на: *материально-обстановочные* и *социально-обстановочные*.

*Материально-обстановочные факторы* — предметы и явления окружающей материальной действительности — место, время, погода, сооружения, перекресток, помещение, техника, транспорт, события, гул, рев, взрывы, жара, холод, вонь, нехватка кислорода в воздухе, освещенность, темнота, рельеф местности, окружающий простор или теснота и т.п.

*Фактор Ом-1* — объективно-материальный тип обстановки. Очевидно, что психологические ситуации вступления в брак, болезни ребенка, окончания школы, успешной сдачи экзамена, разбитой дорогой хрустальной вазы, повреждения личного автомобиля, пожара, землетрясения, пропажи человека, вооруженного столкновения — ситуации психологически своеобразные по всему комплексу.

*Фактор Ом-2* — необычность, нестандартность обстановки, сопряженные с новизной, незнакомостью и непонятностью для человека. Нужна интенсивная познавательная активность, добывание любых сведений, проясняющих обстановку, отказ от шаблонных, стандартных решений и действий; быстрое изменение привычных или выработка новых ответов на обстановку. Предъявляются повышенные требования к гибкости мышления, находчивости, смекалистости, навыкам действий в условиях новизны и нестандартности.

<sup>1</sup> Выдающийся вклад в детальное исследование факторов, присущих замкнутым и изолированным системам (космическим аппаратам и станциям, подводным лодкам, зимовкам и др.) и оказывающих психологическое и психофизиологическое воздействие на людей, внесли многолетние исследования В.И. Лебедева. Их результаты нашли отражение в книгах: *Лебедев В.И. Личность в экстремальных условиях.* — М., 1989; *Лебедев В.И. Экстремальная психология: Психическая деятельность в технических и экологических замкнутых системах.* — М., 2001...



л-р-

4Ц-

Щ

, е едев

*Фактор Ом-3* — невозможность контроля за происходящими в обстановке переменами, их неуправляемость, стихийность. Непредсказуемые и неуправляемые события психологически воздействуют на людей более сильно, чем предвиденные и поддающиеся изменению. Таково влияние, например, грозных стихийных бедствий, перед которыми человек чувствует себя маленьким и бессильным. В них некого винить, их приходится принимать такими, каковы они есть.

*Фактор Ом-4* — внезапность, неожиданность, быстрота и радикальность происходящих в обстановке перемен. Экстремальные ситуации возникают, как правило, внезапно, развиваются стремительно и не всегда, особенно на начальных стадиях, поддаются контролю и регулированию. Они приводят нередко к серьезным нарушениям нормального ритма и условий жизни, уничтожению и повреждению материальных ценностей, увечьям и гибели людей; требуют быстрой оценки происшедшего, принятия новых решений, реализации иных форм поведения и действий и пр.

Во время полета к Луне американского космического корабля «Аполлон-10» и нахождения его на селеноцентрической орбите основной блок корабля и лунный спускаемый аппарат разделились. Вдруг спускаемый аппарат начал вращаться вдоль продольной оси. У астронавтов возникла иллюзия, что они стремительно падают на Луну. Двое космонавтов, находившихся на борту, растерялись. Первым пришел в себя один из них — Стаффорд, — иначе катастрофы не избежать. Он включил ручное управление и стабилизировал спускаемый аппарат.

8 декабря 1972 г. самолет «Боинг-707» с пассажирами на борту потерпел катастрофу. Самолет спокойно шел на посадку, но примерно в 2 км от взлетно-посадочной полосы, почти у земли, его моторы вдруг взрвали, он задрал нос, потерял подъемную силу и рухнул на жилые дома рядом с аэропортом. Расследование показало, что летчик шел на посадку, введя в действие, как обычно, закрылки, выполняющие тормозящую роль и снижающие скорость. Но на взлетно-посадочной полосе внезапно возникло препятствие, которое аэродромным службам быстро убрать не удалось. Руководитель полетов по радио резко, крикливо отдал приказ не садиться, а идти на второй круг. Летчик, не ожидавший такого распоряжения, растерялся, вывел двигатели на полную мощность, а тормозные закрылки не убрал, что и стало причиной катастрофы.

Внезапно возникнув или став итогом действия ряда факторов, экстремальная ситуация может сохраняться в течение длительного периода, изменяясь по внешним и внутренним параметрам. Внезапными могут быть не только время возникновения новой ситуации или фактора, но и место, способ, сила и характер воздействия, требующие от человека немедленных действий.

*Фактор Ом-5* — обилие малознакомых, устрашающих явлений в окружающей обстановке: взрывы, удары воздушной волны, свист

пуль, колебания почвы, вибрация, сильный шум, резкие звуки, вид бушующего огня и ощущение его обжигающей температуры, вид трупа, крови и т.п.

**Фактор Ом-6** — плохая видимость, темнота; ограничивая обзор, они увеличивают неясность обстановки, таят в себе реальную или мнимую угрозу, заставляют напрягаться, всматриваться и вслушиваться, быть настороже в готовности к неожиданностям.

**Фактор Ом-7** — дискомфортные условия. Многие экстремальные ситуации радикально меняют условия существования людей, усложняя их. Им нередко присущи жара, жажда, холод, одиночество, пустыня, дикие леса, грязь, сырость, отсутствие нормальной пищи, недостаток воды, невозможность помыться, постираться, высушиться, необходимость спать под открытым небом и урывками, в холодных палатках, попадание в полевые или больничные условия, необходимость выполнять профессиональную задачу при любой погоде, в любое время суток, без достаточного отдыха, при нарушениях режима и характера питания, изменение температурного режима, отсутствие электричества, газа, воды и др. Эти факторы вызывают неприятные ощущения и чувства, недовольство, необходимость терпеть, заставляют выискивать возможности ослабления переносимых трудностей и лишений.

**Фактор Ом-8** — опасность для материальных ценностей: при стихийных бедствиях, пожарах, разрушениях, авариях, катастрофах, нарушениях подачи энергии и топлива и др. Многие экстремальные ситуации влекут за собой огромные материальные и финансовые потери, исчисляемые порой миллиардами рублей.

**Фактор Ом-9** — опасность для жизни и здоровья человека: пожар, угроза обвала, возможность падения с высоты, радиоактивность, затопление, зараженность воздуха или овощей нитратами, мясо больных животных, применение оружия и пр. Опасность — один из наиболее сильных психогенных факторов. Угроза ее может преувеличиваться. Таково, например, отношение многих людей к радиоактивности, химическим веществам, электромагнитным излучениям. Некоторые, услышав слово «радиация», готовы бежать куда угодно.

В первых числах марта 1989 г. в г. Находке сессия городского совета поддержала требование населения — не допускать захода нового атомного корабля «Северморпуть» в бухту, продемонстрировав свое образовательное невежество. В мире эксплуатируется большое количество кораблей с атомными энергетическими установками, заражений от них не наблюдается, команды лучевой болезнью не болеют, а население нигде не бастует. Радиации не надо бояться, но и не следует ею пренебрегать. В малых дозах она безвредна, да и на Земле есть постоянный радиоактивный фон, к которому живая клетка приспособилась миллиарды лет.

**Фактор Ом-10** — фактор наблюдаемых разрушений, последствий пожаров, обстановка общей разрухи и дезорганизации жизни. Он типичен для стихийных бедствий, террористических актов с подрывом зданий, крупных катастроф, вооруженных конфликтов и оказывает на многих людей удручающее воздействие, когда у них «опускаются руки».

Человек живет в обществе, среди людей, а поэтому практически любая ситуация — час хньш случай его жизнедеятельности, ее

**Экстремальные социально-обстановочные факторы** — стратегии, деятельности, проводимой в данный отрезок времени с далекой перспективой. Ситуация — лишь звено в ней, а ее обстоятельства всегда имеют социальный контекст, даже если случится, что социальные факторы не обнаруживаются в непосредственном окружении (например, человек оказался один). Всегда существуют надситуативные социально-психологические факторы: принадлежность человека к общности людей (профессиональной, имущественной, национальной и др.), нормам которой он считает необходимым подчиняться, социально-психологический климат в ней, господствующие настроения, решения власти, состояние общества в целом и обстановка в нем и др.

**Фактор Ос-1** — социальный тип обстановки. Конфликт во взаимоотношениях двух людей, неудачное помещение капитала, невыполнение плана и/или взятых к определенному сроку обязательств, угрозы, шантаж, нападение преступника на прохожего, обстановка хождения тревожных слухов, общего недовольства или паники, вооруженное столкновение и т.п. — разные социальные типы обстановки, ситуации с комплексом специфичных для них факторов, которые вызывают особые психологические трудности и нуждаются в адекватном поведении. Психологически тяжелый тип — безработица, порождающая материальные трудности жизни, ощущение потерянности, ненужности, второстепенности всего, что не связано с обязательным решением проблем безработицы. Она стимулирует развитие алкогольной привязанности и криминализацию личности.

**Фактор Ос-2** — психология и социально-психологический климат в малых группах (семья, друзья, трудовой или воинский коллектив, спортивная команда, туристическая группа и т.п.). Групповые настроения, настроения, традиции, обычаи, интересы, нормы поведения, культура, сплоченность или конфликтность и др. существенно влияют на психологию людей, оказавшихся в экстремальных ситуациях, что образно сказал: дружный коллектив — это анти-тресс, лекарство от стресса.

Фактор Ос-3 — присутствие, поведение и психическое состояние окружающих людей — приводит в действие социально-психические механизмы заражения, подражания, конформизма,

группового давления и др. Многих работающих раздражает даже если кто-то стоит рядом («над душой») и наблюдает. Присутствие посторонних может и угнетать и поощрять к каким-то действиям, воодушевлять. Так, например, действует на спортсменов и зрителей атмосфера спортивного соревнования, присутствие большого числа зрителей на стадионе, их настроение, фактор «чужого поля».

**Фактор Ос-4** — сложности общения и взаимоотношений людей, их состояния. Значимы отношения любви и неверности в ней, отношения врагов и друзей, преслупника и жертвы, начальника с подчиненными, родителей с детьми и пр. Приносят неприятности некультурные, бестактные, грубые, недоброжелательные действия, наносящие урон чести и достоинству человека, оскорбляющие и унижающие его. Выводят из равновесия несправедливость, грубость, хамство, клевета, унижение, оскорбление достоинства или чести, доброго имени, придание гласности недостатков и промахов человека в прошлой или настоящей жизни. Типичен ныне «черный пиар» — намеренное и неразборчивое в средствах нанесение урона престижу конкурента.

**Фактор Ос-5** — агрессивное поведение других людей. Оно может выступать в виде угроз, преследования, шантажа, требований, принуждения, физического насилия, угрожающего противодействия. Сильный противник может осложнить жизнь во много раз больше, чем любые материальные условия обстановки. В нынешних условиях приобрела характер всеобщей угрозы агрессивность криминала. Она стала реальной для каждого человека и требует постоянного «удержания в уме», принятия мер предосторожности, обеспечения безопасности, определенной подготовленности к защите.

**Фактор Ос-6** — опасность для других людей — детей, членов семьи, граждан, друга, коллеги, их тяжелые заболевания, полученные увечья, превращение в инвалида, наблюдение нависшей над другим угрозы или трудного положения. В истории России и в наше время есть немало примеров, когда люди ставили под угрозу свою жизнь, спасая других. Особенно часто это встречается у сотрудников силовых структур, находит выражение в боевой выучке и суворовском правиле «сам погибай, а товарища выручай».

**Фактор Ос-7** — страдания и смерть людей. Они не оставляют большинство равнодушными. Стихийным бедствиям и катастрофам сопутствуют ужасающие картины смерти и атмосфера страданий, горя, потерянности людей, мечущихся и бредущих толп, обилия раненых и погибших, призывов о помощи. Тяжелые и долгие страдания приносит смерть близких и любимых людей. Поэтому, наверно, и говорят, что каждый человек умирает столько раз, сколько раз умирали дорогие ему люди.

**Фактор Ос-8** — социальная изоляция, одиночество. Люди, испытывавшие длительное одиночество, нередко оказывались в состоянии депрессии, пессимизма, страха. Это случалось с зимовщиками, путешественниками, космонавтами, испытателями, потерпевшими кораблекрушение, заблудившимися в лесах, оказавшимися в завалах после землетрясений, преступниками, отбывавшими длительное наказание в одиночных камерах и др. По американским данным, в боевой обстановке изоляция воина в течение 48 часов снижает его моральный дух в два раза. В. Виллис, переплывший на плоту Атлантический океан в одиночку, вспоминает: «...с одиночеством связаны и минуты страдания, когда тобой овладевает смутная тревога от сознания, что ты живешь на краю бездны. Человек нуждается в общении с себе подобными, ему необходимо с кем-нибудь разговаривать и слышать человеческие голоса». В одиночку переплыл Атлантику на резиновой лодке и А. Бомбар. «Полное одиночество невыносимо. Горе тому, кто одинок!», — вспоминает он<sup>1</sup>. Сходные чувства испытывали и побывавшие в одиночестве на Антарктиде: «То было тоскливое одиночество существа, оставленного его сородичами. Тошнотворное одиночество сжимало ... желудок, подступало к горлу, делало бесчувственными..., ожесточало сердце». Свидетельство спелеолога: «Я должен признаться, что переносить одиночество очень трудно»<sup>3</sup>. От чувства одиночества страдают многие старые люди. Психологически тяжело сказывается длительный отрыв от семьи и любимого человека.

Вариант изоляции — групповая изоляция. Она характерна для групп зимовщиков, команд космических кораблей, экипажей надводных и подводных кораблей, находящихся в длительном одиночном плавании, персонала метеостанций и пограничных застав, когда они расположены в безлюдных местностях, в горах или на небольших островах, в группах военнослужащих, оказавшихся в окружении и пр. Полярник Е.К. Федоров пишет: «Пустыковая причина — может быть, манера разговаривать или смеяться одного — способна иной раз вызвать ... нарастающее раздражение другого и привести к Раздору и ссоре». Возникновение возбужденности, раздражительности, агрессивности, нетерпимости ко многим пустыковым манерам и привычкам других, конфликтности известный путешественник Р. Амундсен называл состоянием «экспедиционного бешенства», ^o психологическое состояние, когда самый покладистый человек

<sup>2</sup> Е.мба Р.А. За бортом по своей воле. — М., 1958. — С. 12.

<sup>3</sup> ^y^u»2 Г. Один в Антарктиде. - Л., 1969. - С. 68.

^ифр С. Один в глубинах Земли. - М., 1966. - С. 250.

брюзжит, сердится, злится, наконец, приходит в ярость, потому что его поле зрения постепенно сужается настолько, что он видит лишь недостатки своих товарищей, а их достоинства уже не воспринимаются. Главными психологическими причинами тут выступает социальная-психологическая депривация (однообразие круга общения, лиц, тем разговоров) и психологическая совместимость (несовместимость) людей. Они могут серьезно сказаться и на обострении семейных отношений супругов, особенно если у них нет друзей, они не ходят в гости и не приглашают гостей, не посещают увеселительных мероприятий, если оба не работают и все время проводят вместе в четырех стенах.

Аналогичные чувства возникают при социальном ostracismе, изгнании, гонении кого-то человека или даже группы людей.

Чувство одиночества усиливается при безразличии, равнодушии других людей к страданиям, проблемам, кризисам человека, при отсутствии сочувствия и невозможности самостоятельно выйти из этой ситуации. Это обстоятельство особенно сильно влияет на психику стариков, которые всю жизнь бескорыстно дарили свою любовь и силы детям, другим людям, отказывали себе во многом, а в старости, став немощными, оказались ненужными никому.

**Фактор Ос-9** — обстановка в социуме — большой устойчивой общности людей с общим местом и условиями проживания, общей культурой. Самый большой социум — общество. Хотя этот фактор непосредственно не представлен «в чистом виде» в конкретной ситуации, он опосредованно действует на систему «человек в ситуации», отражается на поведении человека, хотя весьма и весьма различно, в зависимости от его личных качеств. Например, уважение страны к армии, престижность профессии военного, отношение народа к подавлению терроризма в Чечне сказываются на состояниях и действиях военнослужащих, когда надо проявить смелость, мужество, самоотверженность, верность присяге и долгу. Порожденные состоянием социума настроения сказываются и на оценке конкретных жизненных ситуаций, и на поведении в них.

Россия находится на рубеже построения нового общественного строя, ориентированного на капиталистические общественные отношения. Идет слом старых, привычных общественных отношений и формирование новых, и этот процесс идет с трудом. У многих людей происходит ломка жизненных ценностей, что сопряжено с тяжелыми психологическими перегрузками. Психологическая ситуация усложняется для большей части граждан тем, что замыслы архитекторов нового общества реализуются в жизни С множеством уродливых перекосов. Наряду с некоторыми позитивными изменениями жизни, возникло большое число новых сложностей, которых

не было в социалистическом обществе: снижение уровня жизни, непрерывный рост цен, бессилие государственного руководства, массовый чиновничий произвол, безработица, падение нравов, криминальная «революция», расцвет насилия, наркомании, пьянства, проституции, снижение культуры во всех сферах жизни, превращение части средств массовой информации в антисоциальный фактор, угасание науки, увеличение уровня заболеваемости и др. Розовые надежды, что новые отношения будут свободны от имевшихся при социализме недостатков, заметно посерели. Дело тут не только в том, что допускаются ошибки государственным руководством, но и в том, что и капиталистические общественные отношения имеют немалое число собственных недостатков. Это отмечают не только наши, но и западные специалисты и ученые, например, обладающие мировой известностью А. Адлер, К. Хорни, Э. Фромм, В. Франкл и их последователи<sup>1</sup>.

Так, К. Хорни и Э. Фромм (отнюдь не являющиеся коммунистами или противниками капиталистического строя) утверждают, что рыночная экономика, основанная на отношениях конкуренции, пагубным образом влияет на развитие личности и состояние психического здоровья. Человек при этом находится перед выбором много иметь, т.е. включиться в погоню за богатством, или «быть многим», т.е. стать личностью с общечеловеческими достоинствами. Многие люди под давлением рыночных обстоятельств, конкуренции и ее безжалостных законов, пронизывающих все области жизни общества, начиная с семьи и школы, выбирают в жизни «иметь» в ущерб личностному развитию. Практика конкурентных отношений, вопреки провозглашаемому идеологией общества ценностям справедливости, равенства, единения, уважения к человеку, побуждает многих выбирать идеал материального преуспеяния любой ценой. Дозволено все, что не запрещено законом. Критерии морали, чести, совести законами не предусматриваются, а поэтому в принципе их можно нарушать. У многих людей развивается индивидуализм, двуличие (за внешним лоском вынашиваются «черные» планы), стремление к успеху любой ценой. Преуспевающие в жизни вызывают уважение и одобрение, вопрос, какими средствами достигнуто это преуспеяние, не задается, но внутренне ответ на него ясен и побуждает к подражанию. Многие граждане живут в условиях двойной морали: одной — показной для всех, второй — тайной, открытой только для себя.

В обстановке конкуренции и использования неразборчивых средств, двойной психологии, угроз безработицы и разорения людям приходится жить внутренне конфликтно, испытывать постоянную внутреннюю тревогу, неуверенность в себе. Характерно, что и реклама разных товаров, на-

Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. - М., 1993; Адлер А. аука жить. — Клев, 1997; Адлер А. Понять природу человека. — СПб., 1997; орни К. Наши внутренние конфликты //Собр. соч. в 3 т. - М., 1997- Ф^омм Э ^Уша человека. - М., 1992; Фромм Э. Человеческая ситуация. - М., 1995; Франкл В <sup>ВеК В Поисках смысла</sup> - М., 1990; Рубинштейн СЛ. Проблемы общей психоло- 1956<sup>а</sup>, М, 1976; Рубинштейн СЛ. Принципы и пути развития психологии. - М., Развы т.е р.са ЛИ - Способность личности к преодолению деформаций своего иития //Психологический журнал. — 1999. — Т. 20, № 1. — С. 6—19.

чина с женских прокладок, жвачки, краски для волос, одежды и пр. (в том числе и на экранах наших телевизоров) постоянно сопровождается рефреном — «Купите, и вы почувствуете себя уверенно». В Америке распространена практика обучения «искусству жить», не надеяться ни на кого, винить в неудачах только себя, держаться, внешне выглядеть всегда бодрым, улыбаться в любых обстоятельствах, не проявлять внешне свои переживания.

С трудным психологическим состоянием человека в условиях традиционных капиталистических отношений А. Адлер, К. Хорни, Э. Фромм и другие зарубежные исследователи связывают высокий уровень психологических расстройств среди населения, популярность психиатрической помощи, частые обращения к психиатрам, обилие психиатров. Они указывают, что именно в существующих общественных отношениях лежат истоки неврозов и негативных деформаций в личностном развитии, начиная с детского возраста.

Сейчас за рубежом общепризнано, что ортодоксальный социализм и традиционный капитализм как общественные системы устарели. Во многих странах Европы отношения строятся на положительных сторонах обеих систем с максимальным устранением недостатков той и другой. Экономической основой таких государств выступает сочетание государственной и частной собственности.

**Фактор Ос-10** — ломка социальных ценностей, признаваемых необходимыми, важными, подлежащими обязательному соблюдению, защите, укреплению духовных принципов, норм поведения, идеалов отношений и жизни. Изменения, происшедшие в России в 90-е годы и происходящие поныне, сопряжены с проблемами утверждения в обществе иных духовных ценностей — либерализма, индивидуализма, демократии, рыночных отношений, защиты прав и отказа от прежних. Сопряженная с этим внутренняя психологическая ломка очень тяжела и порождает духовные кризисы у тех, кто ранее или в данное время принял, внутренне одобрил, уверовал в иные социальные ценности.

**Фактор Ос-11** — жизненные перспективы. Предвидение человеком надвигающегося события, оценка его как благоприятного или неблагоприятного, радостного или печального всегда имеют психологический отклик. Вера в хорошее, ожидание радости и успеха вдохновляют людей. Потеря перспектив жизни — одно из самых тяжелых психологических испытаний, причина душевных кризисов, заканчивающихся порой трагически.

Одна из важнейших психологических закономерностей — нашедшая отражение в соответствующем принципе психологической науки, — единство психики и деятельности. То, что человек делает в конкретной ситуации, есть не только внешнее проявление его качеств, но одновременно и их изменение. Человек и объект его воз-

действий взаимодействуют, влияют друг на друга. Например, наблюдение за обстановкой обусловлено ее реальностями. Результат его — мысленная картина обстановки — не мгновенная фотография, а процесс многочисленных переключений человеком взора с одного на другое, рассматривания, разглядывания, припоминания и использования имеющегося опыта, оценивания обнаруженного, возникновения мыслей и предположений и пр. Каковы особенности процессов — таковы и изменения в психологии человека, его собственные состояния, решения, навыки наблюдения, развитие качества наблюдательности. Кроме того, предметные действия человека вносят изменения в окружающую обстановку, что также находит отражение в психике, меняя положение человека в ситуации, ее восприятие им, оценку и поведение.

**Содержательные элементы деятельности**, способные выступить экстремальными факторами, содержащими риск генерации сильных психологических реакций человека, таковы:

**Фактор Дс-1** — тип деятельности. Например, для летчика-истребителя риск погибнуть в мирное время в 50 раз выше по сравнению с летчиком гражданской авиации, хотя оба имеют дело с одной и той же воздушной стихией. Особенности типа деятельности отражаются на частоте, характере и сложности экстремальных ситуаций.

Исследованиями, проведенными в Японии, установлено, что разные профессии по убыванию силы и частоты стрессовых ситуаций располагаются в следующем порядке: работники административно-управленческой сферы, промышленные рабочие, служащие банков, авиакомпаний и предприятий автомобильной промышленности.

Наши специалисты, исследовав нервно-психологические нагрузки работников аппарата местного самоуправления, нашли, что их устойчивость, активность в экстремальных ситуациях снижаются с уменьшением должностного статуса, образованности, стажа<sup>1</sup>.

В одном из исследований, выполненных в органах внутренних дел, к группе «напряженного труда» отнесены сотрудники ОМОНа (отряд милиции особого назначения), вневедомственной охраны, групп задержания преступников, патрульно-постовой службы, муниципальной милиции; к группе «очень напряженного» — сотрудники отделов по борьбе с экономическими преступлениями, уголовного розыска, участковые инспектора милиции, инспектора по делам несовершеннолетних, сотрудники дежурных частей милиции.

Ношение различных факторов риска в деятельности спасателей МЧС представлено в табл. 2.1.

Таблица 2.1

Соотношение различных факторов риска в деятельности спасателей МЧС<sup>1</sup>

Факторы риска	Факторный вес
1	2
<i>Внешние факторы — макросреда</i>	
Надежность функционирования экономики страны	0,569
Социально-политическая, этническая, религиозная, в целом морально-психологическая обстановка в регионе выполнения служебных задач	0,326
Степень сплоченности, единства общества перед лицом внешней угрозы	0,428
Наличие в обществе пессимистических настроений и т.д.	0,531
Отношение народа к политике государства	0,282
<i>Внутренние факторы — микросреда</i>	
Качество профессиональной подготовки	0,423
Укомплектованность группы спасателей	0,567
Условия дислокации подразделения спасателей	0,462
Неподготовленность спасателей к разрешению данной проблемной ситуации	0,758
Уровень руководства	0,762
Длительная массированная относительная психическая депривация	0,629
<i>Социально-психологические особенности подразделения:</i>	
Цели, интересы, потребности, мнения, суждения, настроения, социальные чувства, традиции, нормы, правила	0,775
Лидерство, конфликты, коллизии во взаимоотношениях, неправильная оценочная деятельность в коллективе	0,621
Особенности военно-профессиональной организации	0,356
Особенности возрастной организации	0,327

<sup>1</sup> Корчемный П.А., Елисеев А. П. Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях. Часть II. — Новогорск, 2000. — С. 31—32.

Окончание табл. 2.1

1	2
<i>Факторы, способствующие восприятию сотрудником МЧС России проблемных ситуаций субъективно-экстремальными</i>	
Индивидуальные психодинамические особенности личности спасателя	0,637
Индивидуальные психодинамические свойства, обнаруживаемые в поведенческих актах	0,586
Структурно-иерархические свойства индивидуальности	0,529
Социально-обусловленные личностные качества, проявляющиеся в особенностях межличностного взаимодействия	0,836
Наличие или отсутствие активной негативно-настроенной на службу микрогруппы среди руководителей (спасателей)	0,829
Негативное отношение командира, его заместителя по воспитательной работе к выполнению должностных обязанностей, неверный психолого-педагогический подход к подчиненным	0,801
Отрицательное отношение сослуживцев к руководителю группы «дезадапционного риска», низкий его социометрический статус	0,637

*Фактор Дс-2* — освоенность деятельности человеком. Любая впервые или мало освоенная деятельность полна сложностей, нагрузок, утомительна.

*Фактор Дс-3* — цели, задачи и значимость деятельности. Это важнейший фактор мотивации, побуждений человека, который существенно меняет отношение к обстановке, готовность или неготовность к преодолению трудностей. Чем выше уровень значимости цели для человека, тем более успешно он действует. Высокой мотивацией °ладают в большинстве случаев действия по спасению людей.

*Фактор Дс-4* — интеллектуальная, двигательная и волевая сложность деятельности, трудности достижения нужного результата, веро<sup>актор</sup> ^ с, 5 — повышенная степень риска решений и действий, содеп<sup>тн</sup>СТЬ неудач. В жизни человека мало ситуаций, которые не Решен бы никакого Риска. Риск сопутствует любым серьезным РассчиИЯМ И ДелаМ, Более того, человек намеренно идет на риск, тывая добиться многого. Крупный успех требует и крупного

<sup>1</sup> Экст<sup>бальная</sup> психопедагогика



риска, но не авантюрного, а хорошего просчитанного, не выходящего за пределы норм права и морали. Наполеону приписывают слова: «Кто не рискует, тот не пьет шампанского».

**Фактор Дс-6** — обратимость (необратимость) возможных последствий, прежде всего, — нежелательных. Угрозы получения инвалидности, смерти, потери близких, полного разорения, пожара и т.п. характеризуют безвозвратные, необратимые последствия и осознание их вероятности сказывается психологически сильнее.

**Фактор Дс-7** — вера в успех. Известный военный теоретик Норман Коупленд писал: «1) Индивидум должен верить в себя; 2) армия должна верить в свои силы; 3) армия должна верить в своего командира; 4) армия должна верить в свою страну; 5) армия должна верить в дело своей страны». Можно было бы продолжить перечень того, во что должен верить солдат, рискующий своей жизнью на поле боя.

**Фактор Дс-8** — ответственность, самостоятельность. Для многих людей они представляют огромные психологические нагрузки, делающие их неспособными действовать или руководить, особенно в экстремальных ситуациях. Проявить самостоятельность — значит взять на себя ответственность за собственный выбор. Чтобы возложить на себя груз ответственности за него в сложной обстановке, не терпящей отлагательства, за возможные тяжелые последствия — надо обладать волей, мужеством, умом.

**Фактор Дс-9** — монотонность деятельности. Длительное выполнение одних и тех же действий, особенно относительно простых, автоматизированных, как это бывает при конвейерном производстве, психологически утомляет больше, чем их содержательное и операциональное разнообразие. Однообразие обстановки на караульном посту, отсутствие каких-то нестандартных событий на контрольно-пропускном пункте, безмятежность окружающей обстановки могут порождать скуку и расслабленность, потерю бдительности. Психологически монотонна и тосклива малоподвижность лежачего больного, надолго привязанного к постели.

**Организационные элементы деятельности**, выступающие факторами экстремального риска.

**Фактор До-1** — степень организованности деятельности. Неорганизованность вообще, а в экстремальных ситуациях в особенности, неблагоприятно отражается на психологии людей.

**Фактор До-2** — степень авторитетности и эффективности руководства. Психологически тяжело шодчиняться человеку, которого не уважаешь, в ум, совесть и компетентность которого не веришь. Когда вопрос идет о жизни или смерти, то роль авторитетности и

правильности руководства неизмеримо возрастает. Есть восточная поговорка: лучше стадо баранов, руководимое львом, чем стадо львов, руководимое бараном.

**Фактор До-3** — слаженность, взаимопонимание, взаимное доверие, готовность прийти на помощь друг другу, взаимоотношения, психологическая совместимость в группе. Отсутствие психологических сил «сцепления» между людьми в экстремальной обстановке превращает их в толпу, в которой каждый действует поодиночке в своих личных интересах.

**Фактор До-4** — обеспеченность решения стоящих задач. В экстремальной обстановке ее нарушения (например, несвоевременный подвоз боеприпасов в бою, отсутствие спасательных лодок и вертолетов при наводнении, недостаток воды, спасательных лестниц нужной длины, пожарных рукавов при пожаре и пр.) вызывают недовольства, протесты, требования, нездоровые настроения, неуверенность в успехе.

**Фактор До-5** — обеспеченность средствами личной защиты и вера в их надежность. Это существенный фактор при действиях в условиях применения оружия и иных средств поражения.

**Фактор До-6** — обеспечение жизнедеятельности людей в экстремальных условиях: организация питания, подачи горячей пищи, соблюдение личной гигиены, наличие чистой и сухой одежды, мест для отдыха, оказание своевременной медицинской помощи, эвакуация раненных и пострадавших и др.

**Фактор До-7** — меры по поддержанию работоспособности и боеспособности. Экстремальные ситуации не только трудны по сути, но и по длительности, непрерывности, ненормированности, недостаточности отдыха и пр., что зачастую доводит людей до крайнего утомления, изнурения, и они буквально валятся с ног. Необходима забота об отдыхе, пусть коротком, но достаточном по длительности и условиям для восстановления сил.

Есть и предел сил. По данным военных исследователей разных стран, при активных круглосуточных боевых действиях без сна в течение 3-х суток, на четвертые — боеспособность личного состава утрачивается полностью. Вдвое она снижается по истечении 6-ти дней, если солдаты спят только по 1,5 ч в день. Участие в боевых действиях при непосредственном соприкосновении с противником более 30—40 суток непродуктивно. Пик морально-психологических возможностей наступает на 20—25 сутки.

Роль организационных компонентов деятельности в возникновении переутомления и профзаболеваний подтверждена исследова-

нием полицейских Великобритании. Среди выявленных причин первые четыре места занимают:

- стиль руководства службой, авторитарность, чрезмерная придирчивость, отсутствие учета индивидуальных особенностей полицейских, их подготовленности и опыта работы;
- плохо организованная система управления в полицейских службах, отсутствие воспитательной работы и системы повышения профессионализма;
- неблагоприятная рабочая атмосфера в коллективах, слабая поддержка сотрудников со стороны руководства в решении служебных и бытовых проблем, связанных с заработной платой и заболеваниями;
- производственный (профессиональный) травматизм<sup>1</sup>.

*Операционные элементы деятельности*, выступающие факторами экстремального психологического риска.

**Фактор Дп-1** — трудность понимания обстановки и ее изменений. Обусловлена условиями радикальных перемен, стремительного и многогранного развития событий. Информации об обстановке зачастую не хватает, либо ее слишком много, но она противоречива и часть ее устарела, неверна, а порой носит дезинформационный характер.

**Фактор Дп-2** — ненадежность связи, плохое взаимопонимание между взаимодействующими людьми, силами и средствами и несогласованность действий; вносит неразбериху, ослабляет эффективность действий, а в боевой обстановке порой приводит к стычкам между своими же подразделениями, своевременно не опознавшими друг друга.

**Фактор Дп-3** — информационная перегрузка. Каждый человек обладает определенной пропускной способностью, измеряемой максимальным количеством информации, успешно перерабатываемой им (воспринимаемой, осмысливаемой и реализуемой) в единицу времени. Когда человек не справляется с потоком информации, обрушивающейся на него и превышающей его пропускную способность, происходит: пропуск сигналов, их селекция (отбор наиболее важных и игнорирование остальных), отсрочка ответов, ошибочные ответы, полное отключение от переработки и реагирования на сигналы.

**Фактор Дп-4** — выполнение плохо освоенных действий, операций. Нестандартное развитие экстремальных ситуаций зачастую тре-

<sup>1</sup> Проафессиональные заболевания полицейских Великобритании // Проблемы преступности в капиталистических странах: Ежемесячный информационный бюллетень. - 1988, № 1. - С. 12-14.

бует выполнять действия, придуманные тут же и ранее не отработанные, а поэтому вызывающие повышенные нагрузки. Например, автолюбитель, впервые севший за руль, уже через 15 мин. будет мокрым от пота, в то время как опытный водитель может провести за рулем и 4 ч, не очень почувствовав нагрузку. Доказан и такой факт: действуя привычным, но не лучшим способом человек достигает более высокого результата, чем пользуясь по принуждению другим, теоретически и практически более совершенным, способом, но ему не нравящимся и чем-то неудобным.

**Фактор Дп-5** — сдерживание активных действий при выжидании момента или получения разрешения для их начала. Не случайно говорят, что труднее всего ждать и догонять. Когда в человеке напряжено все, каждый нерв, и он готов ринуться вперед, но надо ждать, кипящая в нем энергия порождает предстартовую или предбоевую лихорадку: происходит «самосжигание», растрата энергии вхолостую, и при длительном ожидании человек может «перегореть».

**Фактор Дп-6** — использование оружия и насилия. Большинство нормальных людей, впервые правомерно применивших оружие против врага, преступника и убивших его, испытывают довольно долгое время тяжелые чувства. Не меньшее впечатление производят эти действия на подвергшегося нападению. Очень тяжелы психологические травмы женщин, подвергшихся изнасилованию.

**Фактор Дп-7** — высокая активность действий, их стремительность, темп, дефицит времени. Торопливость, как и чрезмерная медлительность, отрицательно отражаются на качестве действий, но экстремальным ситуациям свойственно обычно первое.

**Фактор Дп-8** — неудачи в начале, ходе и итогах действий. Особенно сильно психологическое воздействие первых неудач. Некоторых они вовсе «выбивают из колеи». Но есть люди, которых неудачи подстегивают; они с большей энергией, мобилизованностью и вниманием преодолевают их последствия. Первая удача чаще всего благоприятствует последующим действиям, но порой вызывает и эйфорию<sup>1</sup>, чреватую опасностями.

Все рассмотренные факторы обладают большой вероятностью оказания сильного и негативного психологического влияния на людей. Но вероятность — не обязательность. Сила и характер влияния **не** предопределяются только физическими параметрами факторов

<sup>1</sup> Эйфория — повышенная и неадекватная обстановке веселость, восторженность, могущая расслаблять человека, снижать его мобилизованность, бдительность и приводить к неудачам.

(величиной, яркостью, громкостью и пр.). Можно кричать на человека — и он останется совершенно спокойным, а можно сказать что-то значимое шепотом на ухо — и он придет в ярость или упадет в обморок. Решающее значение имеют особенности данного человека, личностный смысл, который имеет для него то или иное воздействие. Подробно причины таких различий рассматриваются в гл. 3 и 5.

### Вопросы и задания для самопроверки и размышлений — — —

1. Какое значение имеет представление о системе «человек в ситуации» для понимания психологии человека в ней?
2. Назовите основные компоненты системы «человек в ситуации» и характер их взаимодействия.
3. Что понимается под психологической включенностью человека в ситуацию и в каких феноменах она находит свое выражение?
4. Как вы поняли функциональную модель системы «человек в ситуации»: что на что и как влияет и как это сказывается на психологии человека, находящегося в определенной ситуации?
5. Назовите основные психолого-педагогические типы экстремальных ситуаций; дайте им краткую характеристику.
6. Перечислите экстремальные материально-обстановочные факторы и охарактеризуйте каждый из них.
7. Перечислите экстремальные социально-обстановочные факторы и кратко охарактеризуйте их.
8. Дайте характеристику основным группам экстремальных деятельностных факторов и обоснуйте их роль в психологических реакциях человека.

## Психологические реакции человека в экстремальных ситуациях

### ГЛАВА 3

#### 3.1. Неспецифическая и специфическая активность человека в экстремальных ситуациях

##### Два вида активности человека

Жизнь человека, события, с которыми она его сталкивает, предполагают активность, обязывают действовать соответствующим образом.

Любое дело требует усилий: чем труднее дело, тем больше надо прилагать усилий. «Никогда не бывает больших дел без больших трудностей», — писал Ф. Вольтер, а, по мнению известного отечественного писателя Л. Леонова, «Все что дается легко, без труда, представляет собой весьма сомнительные ценности».

Каждая новая ситуация требует *адаптации* к ней, т.е. активности, сообразной особенностям ситуации и стоящим перед человеком задачам — физиологической (физиологи говорят — «приспособления»), психологической и поведенческой. Есть *два основных вида активности*, посредством которых происходит адаптация и достигается адекватное, сообразное новой ситуации состояние и поведение человека — неспецифическая и специфическая активность. Они проявляются не порознь, а слитно. В каждую деятельность, поведение, поступок, действие человека включаются оба вида, но в разных соотношениях.

*Неспецифическая активность* — повышенная общая, *энергетическая* активность — экстренная подача, «выброс» определенного запаса сил организмом и личностью «физиологического и психологического топлива», нужного для адаптации к новой ситуации. Неспецифическая активность при этом тем больше, чем сложнее новая ситуация, чем больше она отличается от существующей.

Но чтобы действовать успешно в разнообразных ситуациях мало только захотеть, напрячься, тратить силы. Ведь для того, например, чтобы решить сложную алгебраическую задачу, нужны одни действия; преодолеть конфликт — вторые; спасти маленького ребенка, неосторожно вышедшего на дорогу и могущего оказаться под коле-

сами мчащихся автомашин — третьи; потушить пожар — четвертые; задержать вооруженного преступника — пятые и т.д. В каждой ситуации дополнительно нужна *специфическая активность* — особая психическая деятельность, особые решения и действия человека, в которых он обнаруживает и учитывает специфику данной ситуации; нацеливает мысль на то, чтобы действовать строго в соответствии с ней, найти наилучшие для данного случая способы действий, каждый из них рассчитать и выполнить с успехом. Иначе говоря, специфическая активность — активность, соответствующая специфике ситуации, *полностью адекватная* ей. Активность человека при этом не сводится к приспособлению к ситуации, ибо он способен изменить ее, приспособив к себе, подчиняя изменения своим целям, нередко лежащим за пределами данной ситуации.

В любой ситуации *успех достигается одновременным и взаимосвязанным проявлением двух видов активности: неспецифической и специфической*. Первая — стандартная, реактивная, безусловная, навязанная активность; вторая — приобретенная при жизни, гибкая, творческая, произвольная, целенаправленная.

**Неспецифическая активность – биологический и психологический стресс** Универсальной формой неспецифической активности человека в любых ситуациях выступает *стресс*. О стрессе, как о феномене, знали и писали давно и много, но в 30—50-х годах XX в. канадский ученый Г. Селье разработал *биологическую теорию стресса*, объясняющую его причины, функции, взаимосвязи, динамику, и получившую всеобщее признание.

Надо подчеркнуть, что концепция Г. Селье — *концепция биологического (физиологического) стресса*. Основное ее положение сводится к тому, что: *«Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявляемое к нему требование»*. Это природный защитный механизм, стереотипная реакция организма (не психики) человека на любой тип воздействий и трудностей, *общий адаптационный синдром*. Он обнаруживается физиологически как учащение сердечных сокращений, повышение кровяного давления, усиление кровообращения, увеличение коры надпочечников, уменьшение вилочковой железы, лимфатических узлов, углубление и учащение дыхания, напряжение мышц, сдвиг в обмене веществ, преобладание процессов распада веществ, повышение активности мозговых процессов и др.

Так, в момент дозаправки самолета в воздухе топливом у пилотов частота сердечных сокращений возрастает до 160—186 ударов в минуту, частота дыхания до 35—50, что в 2—3 раза превышает норму, выброс аскорбиновой кислоты — в 20—30 раз, температура тела — на 0,7—1,2 градуса. Совершенно иная деятельность — преподавание, тем не менее сопровождается теми же симптомами: во время чтения лекции у преподавателя

### 3. Психологические реакции человека в экстремальных ситуациях

возрастает кровяное давление (в среднем на 12 пунктов), частота пульса (во второй половине лекции она достигает 100—110), мощность сердечных сокращений (в 2 раза на втором часе лекции), частота и глубина дыхания, потребление кислорода и др.

Сильный стресс проявляется и внешне в напряжении мышц, их дрожании (треморе), появлении пота на лице, нервных движениях и т.п.

Процесс адаптации *не мгновенен, а развернут во времени*. В биологической адаптации выделяются три стадии:

- стадия тревоги — экстренной мобилизации защитных функций организма;
- стадия сопротивляемости — устойчивого поддержания достигнутого уровня адаптированное™;
- стадия истощения — спада сил, а поэтому неспособности поддерживать достигнутый уровень неспецифической активности, возникновение дезадаптации.

Учение Г. Селье стимулировало развитие *концепции о психологическом стрессе*. Во второй половине XX в. начался научный бум — звучное и запоминающееся слово «стресс» приобрело популярность, под него стали подгонять самые разные психические явления. В результате его трактовка стала настолько многообразной, что мешает принятию мер по профилактике и преодолению чрезмерного стресса на практике.

В о - п е р в ы х, психологический стресс зачастую идентифицируется с физиологическим, а физиологические параметры общего адаптационного синдрома принимаются как показатели психологического стресса. Такая некорректная практика в науке называется редукционизмом, т.е. асистемной попыткой свести сложные системные явления к сумме простых, конкретно — психологические к сумме физиологических. Может быть человечество когда-нибудь объяснит мысль человека движениями электронов по нервам, а патриотизм свяжет с каким-нибудь центром, доминантой или динамическим стереотипом в мозгу, но разве это раскроет суть специфики человеческой мысли и возвышенного чувства любви к Отечеству?

Физиологические процессы конечно находят свое проявление в психике, но не прямо, не однозначно, ибо любые явления на уровне психики включены в собственную систему психической деятельности и находятся под решающим влиянием своих, психологических закономерностей. Психологический стресс несомненно связан с биологическим. Но ошибочно представлять его как «тень» биологического стресса, как простую проекцию последнего в психике.

Важно подчеркнуть, что в основе биологического стресса лежат врожденные механизмы и его возникновение — одна из форм бе-

зусловной, обязательной реакции организма, в то время как явления психики всегда прижизненно обусловлены и выражают реакцию личности.

Психологический стресс ни теоретически, ни практически *не может быть идентичен физиологическому*, ибо *обладает своими, именно психологическими особенностями*. Настало время преодолеть «физиологизацию» психологического стресса — наследие зачаточных представлений о нем, свойственных 50—60 гг. прошлого столетия, и разработать теорию психологического стресса на базе категориального аппарата психологической науки.

Во-вторых, передается забвению стержневое положение Г. Селье о стрессе как неспецифическом ответе организма. Часть авторов произвольно трактуют психологический стресс расширительно, относят к нему все происходящее в психике при затруднениях, испытываемых человеком. Как справедливо отметил Ф.Е. Василюк, «...устранить идею неспецифического стресса это значит убить в этом понятии то, ради чего оно создавалось, его основной смысл». Может быть важнейшая из всех заслуг Г. Селье состоит в том, что он выщелил в активности человека неспецифический компонент, показав его особую роль и отличие от специфического. Предавать это забвению и вновь смешивать различные виды активности не только научно некорректно, но и научно не этично. Логично поэтому и психологический стресс раскрывать как *неспецифическую активность, но на психологическом уровне*.

В-третьих, опять-таки, вопреки мнению создателя учения о стрессе, часть авторов рассматривают последний как нечто неординарное, негативное, вредное. Между тем, Г. Селье любую неспецифическую ситуацию называл стрессом и считал, что стресс никогда не равен нулю. «*Стресс — это аромат и вкус жизни*, — писал он. — Поскольку стресс связан с любой деятельностью, избежать его может лишь тот, кто ничего не делает». «Полная свобода от стресса означает смерть». Стресс бывает и в благоприятных и неблагоприятных условиях, при радости и горе. Приятное и неприятное для человека сопровождается стрессом, он — одно из необходимых и обязательных условий успеха в любой жизненной ситуации. Стресс, сказывающийся положительно на активности организма, назван Г. Селье *эустрессом* (рис. 3.1).

Избыточно сильные воздействия и требования ситуации сопровождаются нарастанием интенсивности, порою до степени «вредного и неприятного» — *дистресса*, ухудшающего состояние и поведение человека. Г. Селье прибегал к такому пояснению: «В обиходной речи, когда говорят, что человек «испытывает стресс», обычно

имеют в виду чрезмерный стресс, или дистресс, подобно тому как выражение «у него температура» означает, что у него повышенная температура», т.е. жар. Обычная же теплопродукция — неотъемлемое свойство жизни». Очевидно, что и психологический стресс недопустимо ассоциировать с дистрессом и видеть в нем только «врага» человека. Стресс образно называют «солью жизни»: хорош, но в меру.



Рис. 3.1. Теоретическая модель взаимоотношений между стрессом и жизненным опытом

В-четвертых, — с самого начала и по сей день биологический стресс рассматривался и рассматривается как целостная, системная неспецифическая реакция организма, отличающаяся адаптационным синдромом — комплексом признаков. Возникает вопрос: почему психологический стресс зачастую сводится только к эмоциональной реакции? Кстати, Р. Лазарус, которому историки науки отдают приоритет в обозначении психологической стрессовой реакции понятием «психологический стресс», связывал его с активизацией познавательной деятельности, посредством которой человек определяет для себя степень угрозы и сопоставляет возникающие трудности с собственными возможностями их преодоления. Эмоция — лишь одна из характеристик психической деятельности, носящей всегда целостный характер и включающей мотивационные, познавательные, волевые и психомоторные компоненты. Психологический стресс принадлежит к тем психологическим явлениям, которые называют *психическими состояниями* и под которыми понимают целостное своеобразие всех процессов, происходящих в психике человека в данный момент или за определенный отрезок времени, поэтому он не может не быть *системной психологической реакцией* на ситуацию.

Таким образом, психологический стресс — *особое психическое состояние*, характерное неспецифическими системными изменениями активности психики человека, выражающими ее организацию и мобилизацию в связи с возникшими повышенными требованиями новой ситуации. Его отличает *неспецифический (общий) психологический адаптационный синдром*, т.е. совокупность системно организованных признаков неспецифической активности психики, обнаруживающихся при любых новых требованиях в новой ситуации. К ним относятся:

- общее повышение тонуса и активности психической деятельности;
- повышение чувствительности слуха, зрения, обоняния и др. органов чувств (понижение порогов ощущений, т.е. уменьшение силы слабых воздействий на органы чувств, которые начинают ощущаться);
- активизация ориентировочной деятельности (восприятия окружающего, происходящего);
- повышение мобилизованности, начало организации психической деятельности и ее сосредоточения, направляемые вниманием к возникшим требованиям новой ситуации;
- первичная общая познавательная-эмоциональная оценка возникшего нового требования и эмоциональное возбуждение;
- изменение самочувствия, вызванного явлениями, сопровождающимися возникновением и развитием биологического стресса в организме;
- ощущение повысившегося напряжения;
- зарождение установки на более внимательное изучение ситуации и специфическое реагирование на ее особенности.

Появление и характеристики психологического стресса часто инициируются взаимодействием двух потоков влияний: от возникающего биологического стресса и психической деятельности человека, отражающей возникновение новой ситуации и ее требования. Поэтому психологический стресс — всегда сплав, продукт этих двух влияний.

Психологический стресс *может возникать и самостоятельно, инициировать и изменять биологический*. Ведь его *детерминанты в большей степени лежат в сфере психологии человека* — нечто увиденное, мысль о чем-то, чего нет в непосредственном окружении, мечта (например, об ожидаемой важной встрече), представление о предстоящем событии, борьба мотивов, нерешительность и др. Зарождение и развитие психологического стресса зачастую *опережает и инициирует биологический* (мысль о предстоящем волнующем событии заставляет учащенно биться сердце, глубже дышать, может вызвать выделение пота на лбу, дрожь и др.). Психологический стресс *способен менять и интенсивность биологического стресса*. Это согласуется с мыслью великого физиолога И.П. Павлова (1849—1936 гг.) о том,

что вторая сигнальная система высшей нервной деятельности (основа человеческого мышления и сознания) держит первую сигнальную систему (систему реакций на непосредственные воздействия на организм) «под сурдинкой», т.е. под контролем и регуляцией. В этом русле находится и мысль Г. Селье: «Мы часто можем улучшить природу, подавив реакции, которые были выработаны для защиты, но не обязательно полезны при всех обстоятельствах». В специальных исследованиях доказано, что психосоциальные реакции вызывают биохимические сдвиги в организме, свойственные биологическому стрессу, и поэтому могут быть причиной соматических нарушений и болезней организма.

Психологический стресс значительно больше чем биологический зависит от индивидуальных психологических особенностей человека, а его характеристики менее жестко и однозначно навязываются спецификой внешних воздействий. Не случайно швейцарский психолог П. Фресс писал о психологическом стрессе не как об одностороннем проявлении в психологии человека возникшего в его организме биологического стресса. То, что внезапная вспышка гнева и переживание чувства любви к Родине имеют совершенно разную природу подчеркивал и высказывавшийся отечественный психолог А.Н. Леонтьев.

Интенсивность психологического стресса бывает различна, как и его влияние на всю психическую деятельность и поведение человека. Так, чрезмерная активность и мобилизованность могут вызывать ошибки и дезорганизовывать деятельность. Можно назвать *четыре вида психологического стресса*, отличающихся по интенсивности и влиянию на деятельность человека:

- оптимальная, безусловно благоприятная для человека и его жизнедеятельности неспецифическая активность психики — *психологический эустресс*;
- интенсивная, напряженная, часто возникающая в экстремальных ситуациях значительной сложности неспецифическая активность психики, неоднозначно сказывающаяся на людях — *психологический экстресс*;
- предельно интенсивная (для данной личности) психологическая активность, использующая недостаточно эффективно резервы психики и неблагоприятно сказывающаяся на поведении людей, — *Психологический дистресс*,
- сверхинтенсивная неспецифическая активность психики, непереносимая значительным числом людей, разрушающая их нормальную психическую деятельность и поведение — *психологический гиперстресс*.

**Специфическая****психологическая активность**

Человек — не просто совокупность живых клеток, их конгломерат, организм, человек — личность обладающая сознанием, способная гибко учитывать особенности ситуаций, требующих от него специфической активности и обладающая возможностью изменять условия, адаптировать их к себе. Каждая ситуация, трудность, проблема по своему уникальны. В возможности учесть это, а не ограничиться стандартной активностью, — сила человека.

Имеется немало фундаментальных научных данных, подтверждающих и с физиологических позиций существование и единство стереотипных, неспецифических форм активности человека с гибкими, специфическими. Происходит это во всей нервной деятельности человека, регулирующей его жизнь и поведение. У человека есть низшая и высшая нервная деятельность, функции которых различны. Первая регулирует процессы в организме, поддерживая в нем внутреннее равновесие — гомеостазис: в кровообращении, обмене веществ, нормальной температуре, пищеварении и др. Вторая — обеспечивает гибкие взаимоотношения с изменчивыми ситуациями внешней среды.

Схожее единство гибкой и стандартной активности, специализированной и активизирующей, происходит и в физиологии мозга. В 1949 г. Г. Мегуном (США) и Дж. Моруцци (Италия) было открыто сетевидное образование внутри ствола мозга (рис. 3.2), названное *ретикулярной формацией* (от лат. «ретиана» — сетка; расположение нервных клеток и связей между ними в этом образовании напоминают сетку). Последующие исследования показали, что она выполняет неспецифическую функцию в деятельности мозга, в то время как основная часть мозга (полушария, анализаторы — физиологическое наименование органов чувств) — специфическую. Специфическая осуществляет качественную обработку сигналов из внешнего мира и выработку адекватных им реакций, а ретикулярная формация посылает активизирующие импульсы, энергетически обеспечивая ее работу (пробуждение от сна, поддержание бодрствования, нужного уровня активности и др.). В формировании целостных актов организма участвуют обе системы — специфическая и неспецифическая.

Сущность человеческого сознания, психологии таковы, что основные виды активности — *проявления преследующего свои цели человека*. Его поступки, действия, реакции в главных характеристиках — это *произвольная активность*, регулируемая сформировавшимися у него социально обусловленными потребностями, убеждениями, взглядами, интересами, целями, мотивами, всем внутренним миром, избранной стратегией жизни. В ней находят выражения важнейшие особенности человека как личности — его социальная зрелость, моральные устои, интеллект, жизненный опыт, профессионализм и др. Поэтому глав-

ные виды активности личности — не череда разрозненных пассивно-ответных реакций на сменяющиеся друг друга ситуации, а цепь из звеньев, ведущая к более или менее отдаленным, произвольно поставленным целям. Большинство ситуаций, в которых человек действует, находятся в «русле», «потоке», «коле» его жизненных и профессиональных устремлений и «вливаются» в их стратегию. Например, сотрудники силовых структур (МВД, ФСБ, МО и др.), участвующие в борьбе с террористами, оказываются в смертельно опасных ситуациях по своему выбору и воле, а не бегают от них, ибо эти ситуации включены в цепь их профессиональной деятельности, имеющей долговременные служебные цели укрепления безопасности страны и правопорядка.

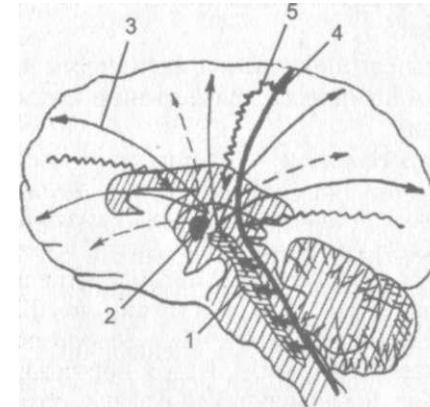


Рис. 3.2. Неспецифическая и специфическая системы мозга:

- 1 — ретикулярная формация; 2 — ствол мозга и его нижние отделы; 3 — активирующие влияния ретикулярной формации на большие полушария мозга; 4 — нервный сигнал, поступающий в мозг; 5 — влияния больших полушарий на деятельность нижних отделов мозга и ретикулярной формации.

Достоинства личности проявляются в ее способности понять, разобраться в особенностях данной ситуации, построить свою активность в соответствии с ними и долговременными целями. При этом действия по шаблону, стереотипные, неспецифические, не учитывающие особенности ситуации, или подчиненные только ситуативным интересам, обречены на неудачу.

Очевидно, что проблема «человек в экстремальной ситуации» не может быть понята и решена в рамках рассмотрения только неспецифической реакции — биологического и психологического стрессов. Она требует повесного учета *специфической активности человека, проявляющейся в точно рассчитанных, грамотных, профессиональных, разумных действиях, по всем показателям соответствующих обстановке, решаемых им задач и преследуемых надситуативных целей.*

Однако в научных исследованиях и публикациях проблема человека в экстремальных ситуациях (условиях) в 95% случаев сводилась и сводится к стрессу и его негативным производным — жизненным кризисам, агрессии, регрессии, конфликтам, фрустрации, психическим нарушениям, суицидам.

Специфическая активность человека-личности проявляется в:

- ориентировке в обстановке;
- принятии решений;
- совершении поступков;
- выполнении действий;
- обеспечении личной безопасности;
- саморегуляции.

Все компоненты специфической активности взаимосвязаны и выступают в едином комплексе, существенно характеризую систему «человек в ситуации».

**Ориентировка в обстановке** — форма человеческой познавательной активности, подчиненная задаче *понять, что происходит вокруг, как это имеет значение, что надо учесть или сделать*. В экстремальных ситуациях ориентировочная деятельность резко интенсифицируется и приобретает особую целеустремленность, избирательность, осмысленность. Усилия направляются на поиск и восприятие объектов, условий, процессов — факторов, специфичных для обстановки и значимых для достижения стоящей перед личностью цели, удовлетворения ее актуальных потребностей и решаемых задач.

В экстремальной ситуации познавательная активность включает и регулирует процессы *ощущений, восприятий, внимания, памяти, осмысления* обнаруживаемого в обстановке. Собранная информация подвергается мысленной аналитико-синтетической обработке и прогнозированию, включаясь в особый вид мышления — **практическое мышление**. Осуществляется оценка значимости особенностей ситуации, взаимосвязей с целями и задачами личности в жизни и деятельности, специфики обстановки, влияния ее особенностей на способы действий, определение возможных препятствий на пути к достижению целей. Делается прогноз возможных траекторий развития ситуации во времени. Все это ложится в основу выбора и осуществления других видов активности.

Поскольку экстремальные ситуации нередко возникают внезапно, протекают быстро, всегда в чем-то неповторимы, постольку они предъявляют высокие требования к скорости и точности ориентировки, зависящих от соответствующих индивидуальных особенностей личности и подготовленности.

**Принятие решения** — выбор человеком одного из альтернативных способов реагирования в данной ситуации. Решение предполагает четкое определение цели поведения в ситуации, мысленное предвосхищение того результата, который должен быть получен; способов его достижения, потребных для этого средств, последовательности действий, способов самоконтроля и обеспечения безопасности. Будучи принятым, оно выступает регулятором поступков и действий человека в экстремальной ситуации, направляет и корректирует их. Психологические трудности принятия решения определяются сложностью оценки экстремальных ситуаций и выбора одного из возможных вариантов действий, дефицитом времени и высокой ответственностью за последствия, в числе которых может быть и потеря жизни. Опытным людям помогает **интуиция** — сложный интеллектуальный навык, позволяющий без промежуточных размышлений быстро, порой мгновенно формулировать решение. Он приобретает длительными упражнениями в учебной обстановке или опыте по принятию аналогичных решений, обдумываемых первоначально в развернутом виде со всеми обоснованиями и оценками «за» и «против».

**Поступки** — активность личности, ориентированная на подчинение определенным социальным ценностям (политическим, социальным, моральным, этическим, правовым, коллективистским и др.) и движимая соответствующими мотивами. Каждый поступок — продукт выбора, результат взаимодействия психологии личности с социальными элементами окружающего, их требованиями к ее активности. Поступком человек ставит себя в определенную позицию по отношению к обществу, его ценностям, другим людям; позицию солидарности или конфронтации, уважения или неуважения к самому себе.

В первую Чеченскую кампанию 19-летний Женя Родионов, молодой солдат нес службу с двумя, такими же как он ребятами на контрольном блокусту у с. Галахи на территории Ингушетии. Остановлена машина; обывная проверка документов у водителя. Внезапно из кузова выскочили 15 вооруженных бандитов. Солдаты захвачены, обезоружены и увезены в плен. Три месяца в подвале, при постоянных издевательствах и избиениях. Женя не сдавался. Тогда ему предложили выбирать: отказаться от православной веры, от креста, который он все время носил на груди, от своей матери, принять ислам, служить Чечне или смерть. Он отказался быть предателем, перестать уважать себя и был зверски убит.

Поступок на улице, в семье, в образовательном учреждении и ПР- — наиболее существенный показатель социальной зрелости человека, его духовности, моральности, образованности, правопослушности. Поступки внутренне опосредованы пониманием человеком смысла жизни, его мировоззрением, доминирующими потребное-



тиями и мотивами, осознанными и внутренне принятыми ценностными ориентациями и целями, развитым чувством долга, ответственности, совести, порядочности, человечности, коллективизма, товарищества, соответствующими привычками и др. Цепь последовательно совершаемых поступков — основа **поведения** личности.

Поступки и поведение в экстремальных ситуациях, предъявляющих высокие требования к человеку, как никакие другие обнажают действительную сущность его психологии, срывая покровы фальши, наигранное™, лживости в обычном поведении, если они есть, и показывают кто есть кто, кто чего стоит. Верно писал В. Высоцкий:

Если друг  
оказался вдруг  
И не друг, и не враг,  
а так...  
Если сразу не разберешь,  
Плох он или хорош, —  
Парня в горы таяни —  
рискни! —  
Не бросай одного  
его:  
Пусть он в связке в одной  
с тобой —  
Там поймешь, кто такой.

В экстремальных ситуациях обнаруживаются пять основных видов поступков:

- **общественно-ориентированные** — направляемые общественными мотивами личности и находящими выражение в патриотических, ответственных, совестливых, порядочных, гуманных, моральных, этических, правомерных, мужественных, самоотверженных, героических и т.п. поступках;

- **коллективистически ориентированные** — направляемые мотивами групповой солидарности. Это товарищеские поступки, поступки с соблюдением групповых норм, подражанием хорошему примеру, помощи другим, защите других, защите чести коллектива, борьбе за коллективные интересы, содействие общим успехам и др.;

- **делового ориентирования** — направляемые деловыми мотивами, стремлением к достижению непосредственного, делового результата, цели, решению задачи, подчинению своему влиянию хода событий, изменению обстановки в благоприятную для себя сторону и др. В узком проявлении этот мотив можно сформулировать как «интересы дела превыше всего». Бывает, что интересы дела пони-

маются ошибочно, и тогда появляются поступки с признаками корысти, формализма, чиновничества;

- **индивидуально-ориентированные** — индивидуалистические поступки, подчиненные только ссущественным интересам: аморальные, эгоистические, корыстные, противоправные, трусливые, предательские;

- **аффективные** — импульсивные, «безмотивные», порожденные кратковременными, сильными вспышками эмоциональных переживаний, ставших доминирующими в психической деятельности данного человека при его неспособности найти рациональный выход из экстремальной (чаще — гиперэкстремальной) ситуации. «Аварийный» способ разрешения ситуации — поступки в виде панического бегства или истерической агрессии.

Описанные виды поступков, поведения в определенной степени взаимосвязаны. У конкретного индивида может преобладать один вид или возникать преимущественно только в экстремальной ситуации. В психологически трудных ситуациях наблюдается тенденция смещения «вниз» (в приводимом перечне) вида поступков и стратегий поведения. Однако это бывает не у каждого человека. Чем более развита и цельна личность, чем лучше она подготовлена к должному поведению и действиям, тем реже обнаруживается такое смещение, тем устойчивее присущий ей вид.

**Действия** — *специфические единицы человеческой активности, избранные специальные (компетентные) способы достижения осознаваемой и желательной для личности цели, получения отвечающего ей результата.* Цель действия (в отличие от целей жизни, деятельности) неразложима на более простые и мелкие. Действие всегда соотносится с обстановкой (условиями) и имеет операциональную структуру, т.е. осуществляется в виде комплекса операций и приемов. Наиболее продуманный, совершенный характер имеют профессиональные действия специалистов. Особенно эффективны действия, имеющие целевое предназначение и заблаговременно отработанные для выполнения их в экстремальных условиях.

Ряд действий, направленных на достижение определенной цели и движимых мотивом, образует **деятельность**. Содержание и протекание психических процессов у субъекта деятельное™, как показали исследования выдающихся отечественных психологов А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна, А.А. Смирнова, Б.М. Теплова и др., существенно зависят от ее мотивов, целей и средств осуществления и имеют специфический по отношению к конкретай ситуации характер. Действия и виды деятельности в экстремальных условиях наиболее многочисленны, разнообразны, специфичны и их формирование детально рассматривается во II и III частях пособия.

**Обеспечение личной безопасности** — своеобразная и естественная форма активности в экстремальных ситуациях, выраженность и содержание которой возрастают вместе с ростом риска и опасности ситуации. Представляя собой комплекс особых мер (действий), она направлена на обеспечение сохранения жизни, физического и психического здоровья человека при одновременном решении им задач и достижении цели. Возможны, однако, случаи, когда инстинкт самосохранения, установка на выживание становятся единственными властелинами решений, поведения и действий конкретного человека, — в подавляющем большинстве случаев плохо подготовленного к трудностям жизни и деятельности.

**Самообладание** (совпадающее поведение) — *произвольная активность личности, направленная на себя, на поддержание устойчивого психического состояния, поведения и действий в экстремальных ситуациях, обеспечивающих достижение успеха.* Человек, единственное существо на Земле, обладающее самосознанием и способностью к произвольному самоуправлению. Экстремальные ситуации — те случаи, где эта способность проявить себя развитой, цельной и сильной личностью особенно нужна. По мудрой восточной поговорке силен тот, кто побеждает врага; но истинно могуч, побеждающий себя. Самообладание призвано обеспечить высокую мобилизованность сил человека на преодоление встретившихся трудностей, поставить барьеры на пути негативных психологических реакций, сохранить высокий настрой на высокоэффективные действия.

В целом все рассмотренные формы активности человека в экстремальной ситуации призваны решить возникшие перед ним задачи, созданные обстановкой и теми целями, которые он преследует в жизни и деятельности. Деятельность человека оптимальна, приводит к успеху, когда в ней, в нужных пропорциях и взаимосвязях, представлены, осознаются совершенные по замыслу и исполнению все формы активности.

**Психическая напряженность** *Психическая напряженность* представляет собой  $\frac{\text{одн}}{\text{из}}$   $\Phi^{\circ}P_m$  целостной психологической реакции человека в экстремальных ситуациях. Имеется несколько трактовок, которые мало согласуются с фундаментальным положением психологической науки: сведение ее психологических характеристик к проявлениям биологического стресса, представление о психической напряженности только как проявления интенсивного, сверхобычного биологического стресса (на этой основе стремятся различать «психическое напряжение» и «психическую напряженность», качественных различий между которыми нет); сведение психологических характеристик к эмоциональным и др!

Принципиально иным является подход к психической напряженности, наметившийся в 60-70-х гг. в работах Н.И. Наенко<sup>1</sup>, а так же М.И. Дьяченко, О.В. Овчинниковой, Е.Ю. Сосновиковой, В.В. Суворовой и др., как к *целостному личностному* психическому состоянию. На экстремальную обстановку реагирует человек-личность, а не часть его психики, не какой-то изолированный процесс в ней. Психическое состояние не может существовать в каком-то «чистом», освобожденном от личностных особенностей, виде. Как и всякое состояние психическая напряженность есть *динамическое проявление всей психологии личности в данное время или за определенный временной отрезок, личностный динамический феномен.*

Психическая напряженность по своим основным психологическим признакам целостна как целостна психология самой личности. Она структурна и многокомпонентна как и психология личности и не может быть отдельным процессом или некоторой суммой элементов психики. Системность и структурная многокомпонентность личности определяют такой же «рисунок» психических состояний, в том числе психической напряженности. Она включает в единстве и взаимосвязях мотивационные, познавательные, эмоциональные, волевые и психомоторные проявления. В индивидуально опосредованных разновидностях психической напряженности в какие-то отрезки времени в ней могут преобладать (но не быть единственными) отдельные из них, но в ней есть и *мотивационные, и познавательные, и эмоциональные, и волевые и психомоторные компоненты.* Вопреки тем, кто сводит психическую напряженность к эмоциям, Н.И. Наенко отмечает, что удельный вес эмоционального компонента в состояниях психической напряженности неодинаков<sup>2</sup>.

Понимание психической напряженности только как эмоциональной напряженности некорректно и потому что эмоция — психическое выражение оценки, смысла воспринимаемого человеком в форме положительного или отрицательного переживания. Есть низшие и высшие эмоции. Низшие — переживания, связанные с удовлетворением или неудовлетворением физиологических потребностей организма («древние струны» по выражению С.Л. Рубинштейна). Высшие же эмоции, именуемые *чувствами*, связаны с духовными потребностями человека — моральными, интеллектуальными, эстетическими, гуманными и др. Низшие эмоции могут быть инициированы изменениями в организме и сопрягаться с возникновением биологического и психологического стресса. Что же касается высших чувств, то совершенно очевидно, что они включены в системную психическую деятельность

<sup>1</sup> Наенко Н.И. Психическая напряженность. М., 1975.

<sup>2</sup> Наенко Н.И. Упом. соч. С. 24.

человека, его духовную жизнь, сознание, построение отношений с окружающим. Такие чувства уж точно не представлены в психической деятельности изолированно, сами по себе. Экстремальные ситуации полны значения и смысла для личности, находят выраженный эмоциональный отклик в виде активизации и переживания высших чувств патриотизма, долга, товарищества, порядочности, честности, человечности и других, но происходит это вместе с активизацией сознания в его мотивационных, познавательных, нравственно-характерологических и волевых проявлениях; а состояние психической напряженности неизбежно приобретает при этом доминирующе-личностный характер.

С позиций деятельностного подхода, реализуемого Н.И. Наенко, психическая напряженность рассматривается как порождаемая ее процессами, несущая на себе отпечаток ее внутренней структуры, целей и мотивов прежде всего. Это опять-таки усиливает представленность личностных характеристик в ней. Активность личности по достижению целей создает *свои специфические трудности*, отличные от психологического стресса как неспецифической психологической реакции. М.И. Дьяченко (1971) выделяет в психической напряженности перцептивную (возникающую, например, в случае больших затруднений при восприятии необходимой информации), интеллектуальную (при невозможности найти адекватный способ решения или выход из критической ситуации), эмоциональную (при возникновении эмоций), волевою (при необходимости человека проявить сознательное усилие и овладеть ситуацией) и мотивационную (связанную с борьбой мотивов, например, выполнить долг или уклониться от опасности и риска) напряженности. Все они несут с собой возбуждения и напряжения, *специфически* повышая психическую напряженность. В какие-то моменты возможно преобладание отдельного вида напряжения и перенапряжения, например, мотивационного (особенно при столкновении двух альтернативных мотивов), волевого (при трудном выборе одного решения из двух возможных. Это иллюстрируется известной притчей про Буриданова осла, который, оказавшись меж двух стогов сена, никак не мог решить с какого начать. Выбор для него был настолько труден и долог, что осел свалился от голода, не сделав его), умственного (например, при попытке разобраться в малопонятной, но быстро и значимо меняющейся окружающей обстановке в условиях нехватки информации для этого), психомоторного. Важно, что эти трудности не только энергетические, но и функционально-содержательные (в том числе связанные, например, с осуществлением целенаправленного наблюдения в ситуации, выявлением причин изменения обстановки, мысленного поиска наилучшего способа действий, обдумывания вариантов возможных решений, сопоставление их досто-

инств и недостатков и выбор лучшего и пр.). Однако изолированно эти напряженности не существуют. Например, вид ребенка, страдающего от полученных тяжелых увечий от наезда на него автомобиля, вызывает у других не только сильные эмоции, но он труден и для восприятия, будоражит мысли, актуализирует гуманистические побуждения, подталкивает к принятию экстренных мер по оказанию помощи, вызывает вопрос о виновных и пр.

Характеристики психической напряженности в разных ситуациях несут на себе отпечаток объективной специфичности этих ситуаций и индивидуализированной специфичности реакции личности на них. Во внутренних характеристиках психической напряженности много больше специфически-личностного и специфически-ситуативного нежели стандартного, энергетического, что характерно для психологического стресса. В этом плане по своему процессуальному и феноменологическому наполнению она значительно богаче психологического, а, тем более, биологического стресса. Выступая целостным, доминирующим, личностным состоянием, психическая напряженность, повидимому, оказывает регулирующие влияния на проявления этих стрессов, включает в себя их нагрузки, объединяет специфические и неспецифические напряжения и становится носителем *интегральной, общей психологической нагрузки*, испытываемой индивидом-личностью, и в этом качестве, в конечном счете, *непосредственно участвует в регулировании его поведения и действий в экстремальной ситуации*. Личностный характер состояния психической напряженности, вместе с тем, открывает *возможности произвольного регулирования* им, причем в значительно большей степени, чем стресса. Доминирование в нем, например, негативных эмоций может быть изменено путем произвольного повышения активности мотивационных, познавательных, волевых и психомоторных компонентов. Развитость и сила мотивации, ума, воли у конкретной личности позволяет достигать этого.

Психическая напряженность бывает разной продолжительности: кратковременной (измеряемой минутами), длительной (сохраняться часами и сутками) и очень длительной (длиться месяцами). Определяется она как внешними обстоятельствами, так и в большей степени, индивидуальными особенностями человека, личностным смыслом осуществляемой деятельности.

По степени интенсивности *психическая напряженность* (напряжение) бывает:

- слабая;
- оптимальная;
- перенапряженность;
- предельная;
- запредельная.

Степень интенсивности психической напряженности отражается на эффективности действий и достижении целей, преследуемых человеком. В начале XX в. Р. Йеркс и Дж. Додсон экспериментально доказали, что при повышении активности нервной системы успешность реакций повышается, но после достижения определенного уровня она начинает падать. Однако эксперименты проводились на животных и А.Н. Леонтьев поэтому отмечал: «Конечно, действие закона Йеркса—Додсона *при некоторых условиях* можно наблюдать и у людей, но условия эти должны быть совершенно исключительными, специально созданными». Обобщение данных научных разработок и практики действий в экстремальных ситуациях позволили уточнить зависимость между интенсивностью психической напряженности (напряжением) и успешностью действий человека (рис. 3.3).

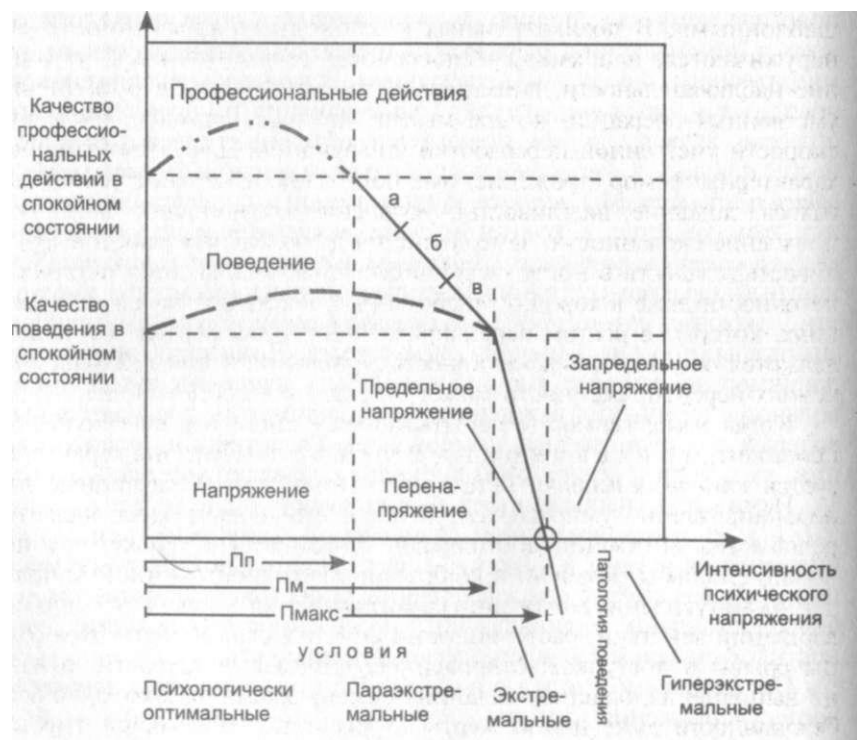


Рис. 3.3. Схема зависимости успешности действий и поступков человека от интенсивности испытываемого им психического напряжения  
а) — утрата творческих проявлений, б) — появление неточностей и ошибок,  
в) — умножение ошибок и появление грубых

Пока психическая напряженность не превышает предела полезности (Пп), она носит характер слабой и оптимальной, благоприятствует действиям человека, которые становятся более энергичными, активными, быстрыми; улучшается внимание, мысль работает четко и ускоренно, усиливается мотивация, проявляется решительность и смелость, испытывается подъем, ощущается сила, интерес. Человек, как говорят спортсмены, «схватил кураж» — ему все удастся и все получается наилучшим образом.

Когда человек испытывает более высокую психическую напряженность, превышающую предел полезности, возникает *перенапряженность (перенапряжение)*, которая, чем больше перейден предел, тем негативнее отражается на успешности деятельности и ее результатах. Это обнаруживается, прежде всего, в утрате гибкости и способности действовать строго по обстановке: многие особенности перестают замечаться, не получают должной оценки, действия становятся шаблонными. В познавательных компонентах напряженности обнаруживаются, например, неспособность сосредоточиться, ухудшение наблюдательности, внимательности; затруднения в выполнении умственных операций, потеря мысли, «провалы» памяти, снижение скорости умственной переработки информации. Для психомоторики характерны тремор (дрожание) рук, ног, озноб, изменение речи (срыв голоса, заикание, визгливость), ухудшение координации движений, появление скованности, замедленности двигательных реакций, суетливость, слабость в ногах, чувство бессилия. Появляются ошибки и неточности даже в хорошо отработанных действиях, навыках и умениях, которые с ростом перенапряженности появляются все чаще и делаются ощутимее. Эффективность деятельности при высоких значениях перенапряженности может снижаться до 50% и более.

Когда напряженность, испытываемая индивидом, еще больше и переходит *мотивационный предел (Пм)*, она характеризуется как *предельная*, а негативные изменения, характерные для перенапряжения, умножаются. Качественно новым здесь является ослабление мотивации достижения, стремления к успеху, возникновение борьбы мотивов, приобретение активностью иной направленности (усиление мотивации самосохранения), колебаний при совершении действий, растерянности, боязливости, робости. Возможны срывы в поступках: откровенное проявление трусости, отказы от выполнения опасных заданий, обман, забота только о личной безопасности даже ценой жертв других и т.п. Возникают грубые, казалось неспровоцированные ошибки в действиях (так, при внезапно возникшей на дороге опасной ситуации водитель автомашины вместо педали тормоза нажимает на педаль газа, а потом никак не может объяснить почему он сделал такую ошибку).

Дальнейшее нарастание психической напряженности, переходящее предел максимума переносимости (Пмакс), приводит к полному срыву психической деятельности; возникают аффективные состояния, острые психозы, сопровождающиеся утратой человеком осознания происходящего и себя в нем.

Оценивая неоднозначное влияние интенсивности психической напряженности на активность человека в экстремальных ситуациях, следует отметить, что все пределы (полезности, мотивационный, максимума переносимости):

- не одинаковы у разных людей;
- находятся в зависимости от особенностей личности, а не только от психофизиологии и особенностей нервной системы человека;
- различны для разных действий: для простых (в основном — двигательных) — повышены (т.е. эти действия, навыки их выполнения более устойчивы), а для сложных (требующих тонкого расчета, связанных с решением мыслительных задач) — понижены;
- различны для разных видов деятельности: простых (преимущественно физических или исполнительских) и сложных (интеллектуальных, творческих): сложные менее устойчивы;
- снижаются под влиянием утомления, изнурения, страха, предшествующих неудач, неготовности, расслабления и др.;
- повышаются под влиянием целенаправленного их укрепления по особым психолого-педагогическим технологиям при экстремальной подготовке, а также сильной мотивации достижения, долга, ответственности, высших чувств патриотизма, коллективизма, любви и др.

В отдельных случаях под влиянием иных психологических причин могут возникать парадоксальные, противоположные описанным феномены.

### 3.2. Положительные изменения состояния и активности части людей в экстремальных ситуациях

**Интенсификация основных компонентов психической деятельности** Решающее значение для успеха человека в экстремальных ситуациях имеют не сами виды <sup>Ф</sup> <sup>Р</sup> <sup>М</sup> <sup>Ы</sup> активности, а их **качественная определенность**: каковы они, насколько они благоприятны для решения задач, в какой степени оправдывается риск негативного психогенного влияния экстремальных факторов. Успех, особенно профессиональный (например, спасателей,

### 3. Психологические реакции человека в экстремальных ситуациях

аварийных команд, пожарных, сотрудников правоохранительных органов, летчиков, моряков, военнослужащих и др.) возможен лишь при благоприятном протекании психической деятельности, на которой негативно не сказались факторы психогенного риска, стрессы или чрезмерная психическая напряженность, не сорвали ее, а, напротив, способствовали успеху. Активности человека для успеха должны быть присущи:

- **адекватность ситуации** — ситуация правильно оценена, принято верное и всесторонне взвешенное, сообразное ее особенностям решение;
- **поведенческая оптимальность** — мотивация и социальные ценности, определяющие поступки человека, соответствуют обстановке, принятому решению и общественным нормам и ценностям;
- **действенная успешность** — отобраны и реализуются наилучшие действия, средства, способы и приемы, которые безусловно обеспечивают достижение цели и решение задач;
- **экстремальная надежность** — проявляется устойчивость ко всем видам негативных влияний факторов обстановки и обеспечивается личной безопасностью. В самых трудных условиях необходимые действия должны выполняться наилучшим образом.

Нужные параметры успешной активности человека и положительные изменения в его психике в экстремальной обстановке — не теоретическое предположение, мечта, а реальность. Это подтверждается фактами истории и современной действительности, которые к тому же не исключение, а достаточно распространенное явление особенно среди профессионалов, специально готовившихся к действиям в условиях аварий, пожаров, природных катаклизмов и вооруженных конфликтов. Известный психолог Б.М. Теплов, исследовавший опыт войн и деятельность людей в них, писал в 1945 г.: «...снижение умственных возможностей в опасной ситуации вовсе не является неизбежным... У всякого хорошего воина, а тем более у всякого хорошего полководца, дело обстоит как раз наоборот: опасность не только не снижает, а наоборот, обостряет работу ума». И далее: «В традиционной психологии принято относить страх к числу эмоций астенических, т.е. понижающих жизнедеятельность... Однако страх вовсе не является единственной возможной реакцией на опасность... Опасность может **совершенно непосредственно** вызывать эмоциональное состояние стенического типа, положительно окрашенное, т.е. связанное со своеобразным наслаждением и повышающее психическую деятельность».

**Основными видами положительных изменений** в психической деятельности значительной части людей — участников экстремальных ситуаций выступают:

- повышение активности и интенсификация компонентов психической деятельности — мотивационных, познавательных, волевых и др.;
- актуализация и доминирование главных личностных качеств;
- возникновение состояния духовного подъема и мобилизации сил;
- успешные стратегии поведения.

Рассмотрим их более подробно.

Экстремальные ситуации и присущие им факторы способствуют интенсивному функционированию основных компонентов психической деятельности. основополагающее значение имеют положительные изменения *в целемотивационной сфере*. Основными видами мотивационных положительных изменений бывают:

- интенсификация, повышение силы мотивации;
- повышение уровня (качества, содержания) мотивации.

Люди, попадая в экстремальные ситуации, обычно более интенсивно стремятся к достижению целей, руководствуясь зрелыми в социальном отношении мотивами. Так, даже в ситуациях с применением оружия и угрозой для жизни начинают *преобладать, определять поведение* мотивы: патриотический, верности служебному долгу, присяге, законопослушания, коллективизма, солидарности, человеколюбия, личного достоинства, желая испытать себя, самоутверждения, следования положительному примеру, верности традициям в сочетании с более личными мотивами. В числе их в ряде ситуаций формируется сильный мотив мести, но не личной, родовой, клановой, а имеющей коллективистские аспекты: за погибших товарищей, за поругание над ними, за проявленную жестокость.

**При проведении контртеррористической операции в Чечне в 1999—2000 гг.** многие военнослужащие, даже получившие ранения, отказывались от отправки в тылы, на места постоянной службы, заявляя о желании отомстить террористам за своих товарищей, погибших в борьбе. После известного случая, когда 29 февраля — 3 марта героически погибли 84 десантника 6-й роты 76-й Псковской десантной дивизии, ставшие на пути более 2000 оголтелых террористов, в отчаянии прорывавшихся на их участке из окружения; боевой дух всего личного состава войск оставался высоким. По оценке Командующего ВДВ: «... люди рвутся в бой, чтобы отомстить за погибших. И, что немаловажно, значительно укрепилась дисциплина — солдаты сплотились вокруг офицеров, безукоризненно выполняют все приказы».

Как показывают исследования, в любых, даже самых тяжелых ситуациях и условиях до 25—30% людей сохраняют самообладание, правильно оценивают обстановку, четко и решительно действуют в соответствии с ситуацией. По их словам «они думали не о собственном выживании, а об ответственности за необходимость исправле-

ния случившегося и сохранение жизней окружающих». Именно эта «сверхмысль» в сознании и определяла соответствующие действия, выполнявшиеся четко и целенаправленно.

В экстремальных ситуациях сильным противоядием против негативных изменений в психике выступает *здоровое честолюбие* — желание отличиться, быть замеченным, приобрести славу, мнение о себе как смельчаке и герое, заслужить одобрение, награду. Честолюбивые люди понимают, как писал М. Монтень, что «слава и спокойствие никогда не спят в одной постели». История военного искусства сохранила факт из служебной карьеры Наполеона. Будучи еще молодым офицером и командуя артиллерийской батареей при осаде Тулона, он выставил свои орудия в опасной близости от неприятеля. Казалось, что для их обслуживания не найдется солдат, но он вывесил плакат с надписью «Батарея бесстрашных». Ни один солдат не покинул ее и не было отбоя от желающих биться в ее составе. Г. Селье также отмечал, что многим людям присуща жажда свершений, потребность служить определенным политическим идеям, стране, семье, морали, благородным целям или просто исполнять долг в экстремальных условиях. *Усиливается мотивация достижения* поставленных целей, стремление добиться их безусловно и с максимальным успехом (деятельностный максимализм).

В ситуациях силовой борьбы и противодействия нередко активизируется *мотивация агрессивности*, которая при вооруженном столкновении может рассматриваться как положительное проявление, способствующее преодолению экстремальных трудностей и успеху.

Исследования позволяют говорить и о том, что у части людей, неоднократно побывавших в опасных, рискованных ситуациях, возникает экстремальная «адреналиновая зависимость», потребность и тяга к тому, чтобы еще раз «пощекотать себе нервы». При обследовании, например, сводных отрядов, комплектовавшихся в органах внутренних дел Московской области в 1999—2000 гг., подобная зависимость отмечена у 46% бойцов, добровольно высказавших повторное желание в очередной раз принять участие в антитеррористической операции в Чечне.

*Познавательными изменениями* в психической деятельности, способствующими успеху человека в экстремальных условиях, выступают:

- снижение порогов ощущений и повышение чувствительности органов чувств (зрения, слуха, обоняния и др.);
- повышение внимательности: выраженная избирательность ее, интенсивность, сочетание концентрированное™, быстрой переключаемое™ и устойчивости;

- активизация мышления, усиление практичности и широты мышления, направленности на осмысление происходящего, выработку оценочных суждений;
- большая четкость и ясность мысли, скорость мышления;
- выраженное стремление к поиску наилучших решений, обдуманности и расчетливости поведения, отвечающего обстановке, обеспечивающего успех, снижающего уровень риска и опасности;
- повышение доли быстрых, интуитивных решений (при наличии соответствующего опыта и подготовленности);
- активизация прогностичности мышления, стремления к предвидению развития событий и выполнению упреждающих действий.

Немало положительных изменений бывает и *в эмоциональной сфере*.

- обострение высших чувств: патриотизма, долга, ответственности, коллективизма, порядочности, совести и др.

«При пожарах очень часто бывают случаи, — рассказывает один из опытных руководителей тушения пожара, — когда рассудок уступает место чувствам. Однако это не тот случай, когда такое вредит делу. Однажды, когда при пожаре в высотном здании приняли вроде бы все меры для спасения людей, вдруг узнаем, что в одной из квартир на 17 этаже остались люди. Вокруг море огня, от температуры, казалось, трещали волосы под маской противогаза. Дело безнадежное, но наши чувства не позволяли оставить людей на произвол судьбы. Надо им помочь! И огнеборцы вновь сквозь пламя и дым бросились по штурмовым лестницам вверх. К сожалению, на этот раз стихия оказалась все-таки сильнее нас. Из окна одной из квартир внезапно польхнуло так, что люди еле удержались на лестницах. Одинадцать пожарных получили ожоги и их пришлось госпитализировать»;

- возникновение острого интереса к новой ситуации, ее компонентам и проблемам;
- эмоциональный подъем, увлеченность, азарт, страсть, активность высших чувств;
- вера в свои силы, возможности, успех;
- надежда на благополучный исход;
- оптимальная интенсивность психологического стресса (эустресса и экстресса);
- терпение (терпеливое переживание);
- повышенная толерантность, эмоциональная устойчивость к психогенным факторам;
- чувства радости, восторга при достижении успеха.

Положительные изменения свойственны и *волевой сфере*:

- оптимальная мобилизованность, концентрация сил на решении задачи;

- внутренняя готовность к встрече с трудностями, неожиданно-стями и их преодолению;
- повышение бдительности;
- повышение активности и энергичности;
- большая настойчивость и упорство в достижении целей;
- проявление стойкости, мужества, готовности к самопожертвованию;
- устойчивость к временным неудачам;
- самообладание.

Экстремальные ситуации стимулируют положительные изменения и в *психофизиологической сфере*:

- быстрота адаптационных перестроек в организме (биологический эустресс);
- высокий уровень работоспособности и более длительное, чем обычно, сохранение его (по данным исследований — в 1,5—2 раза и более);
- повышенная выносливость к дискомфортным условиям;
- увеличение мышечной силы;
- повышение устойчивости к заболеваниям;
- снижение болевой чувствительности («психогенная анестезия»). Значительная часть людей некоторое время (в первые 5—10 мин.) могут не замечать полученных повреждений, ран, порой даже смертельных, продолжая рационально действовать в возникшей экстремальной ситуации.

Такое наблюдается почти у 100% людей, получивших даже значительные ожоги при внезапных пожарах, ранениях, землетрясениях и т.п. Бывают и уникальные случаи, один из которых описан священником крейсера «Рюрик», участвовавшим в Цусимском морском бою 27—28 мая 1905 г.: «Я наполнил карманы подрясника бинтами, стал ходить на верхней и батарейной палубах, чтобы делать перевязки. Матросы бились самоотверженно, получившие раны снова рвались в бой. На верхней палубе я увидел матроса с ногой, едва державшейся на жилах. Хотел перевязать его, но он воспротивился: «Идите, отец, дальше. Там и без меня много раненых, а я обойдусь!» С этими словами он вынул матросский нож и отрезал себе ногу. Я пошел дальше. Снова проходя это место, я увидел того же матроса: подпирая себя какой-то палкой, он наводил пушку на неприятеля. Дав по врагу выстрел, он сам упал как подкошенный».

**Личность и боевой настрой** Чтобы успешно справляться с трудностями экстремальных ситуаций, человек должен находиться в состоянии полной внутренней собранности, мобилизованности, испытывать чувства страстного желания добиться Успеха, готовности преодолеть все на пути к нему. Это понимали и этого достигали люди с древнейших времен. Перед началом сраже-

ний с врагами или опасных охот они вводили себя в особое психическое состояние танцами, песнями, возгласами, специальными телодвижениями и другими приемами. До нас дошли сведения и легенды о кельтском боевом искусстве, боевом бешенстве древних ариев, звероподобной ярости скандинавских берсеркеров («медведopodobных», «воинах волках»), буйном «помешательстве» индонезийских островитян, боевом трансе индейцев Америки, технике гийя зулусских воинов Африки, звериных стилях китайского кун-фу.

В экстремальных ситуациях любой человек проявляет себя как личность, в своих главных, свойственных ему особенностях. В бою один прикрывает свой грудью амбразуру бетонного укрытия, из которого строчит пулемет врага (как это сделал Александр Матросов в Великую Отечественную войну, и такой подвиг повторили около 100 воинов), а другой в страхе покидает свой пост и бежит в тыл. В мирное время один молодой человек смело вступает за девушку, которую хотят подвергнуть насилию несколько подонков, а другой прячется в кусты.

Главные личностные особенности обеспечивают полную самоотдачу человека в возникновении той актуальной психической деятельности, которая обеспечивает достижение главных жизненных целей, решительную защиту ценностей и которой приглушено все другое. Исследователи стихийных бедствий и техногенных аварий отмечали продленный эффект психогенной анестезии (до 15 мин.) именно у людей с повышенными чувствами ответственности, долга, коллективизма. Самоотверженность, героизм, мужество отмечались и в поведении спасателей, сотрудников правоохранительных органов, военнослужащих, выполнявших ответственные задания, и родителей, спасавших своих детей. Зафиксирован факт, когда во время землетрясения и возникшего пожара кассир вытащил сейф с деньгами на улицу, который потом, по прошествии суток, не смог даже сдвинуть с места.

У цельных, социально-развитых и воспитанных людей, избравших достойный путь в жизни и хорошо подготовленных, при попадании их в экстремальные ситуации возникает психическая деятельность, для которой характерно:

- отсутствие борьбы мотивов и установка на достойное поведение, отвечающее главным жизненным целям и ценностным ориентациям, представлениям о долге, чести, достоинстве, совести;
- устремленность и решимость в достижении цели, вера в успех;
- понимание происходящего, собственных задач и предстоящих действий;
- готовность к энергичным, решительным, смелым, мужественным, напористым, неотступным действиям;

### 3. Психологические реакции человека в экстремальных ситуациях

- оптимальная психическая напряженность;
- боевитость, увлеченность, азарт;
- повышенная устойчивость к риску, опасностям, демобилизующим, расслабляющим факторам;
- бдительность, осмотрительность и разумная осторожность;
- собранность и готовность к неожиданностям;
- быстрота реакции на изменения обстановки;
- полное владение собой.

Наш великий поэт А.С. Пушкин писал:

«Есть упоение в бою,  
И бездны мрачной на краю,  
И разъяренном океане,  
Средь грозных волн и бурной тьмы,  
И в аравийском урагане,  
И в дуновении Чумы.  
Все все, что гибелью грозит,  
Для сердца смертного таит  
Неизъяснимы наслажденья —  
Бессмертья, может быть, залог!  
И счастлив тот, кто среди волненья  
Их обретать и ведать мог».

Дополнительными стимулами в достижении и поддержании положительного психического состояния и преодолении трудностей в особо опасных и значимых для человека ситуациях, выступают и такие чувства как *гнев, злость, презрение, ненависть, ярость*. Однако они могут быть конструктивны тогда, когда направляются сознанием, надситуативным мышлением, социально зрелыми мотивами. Факты говорят и о том, что не очень сильный страх перед физической опасностью, угрозой наказания в случае плохих действий, осуждения другими людьми, общественным мнением, страх потери авторитета и престижа и др., положительно сказывается на мобилизации человека и приложении им усилий для должного поведения. Известный отечественный психолог Л.П. Гримак пишет: «регуляция поведения посредством отрицательных эмоций является филогенетически более ранней и в значительной степени ориентирована на избегание наличных последствий».

Приведенные характеристики психического состояния, нередкие для экстремальных условий, свидетельствуют не просто о положительных изменениях в психике, но и в проявлениях достоинств личности в них. Это психология личности в экстремальной ситуации в своих главных достоинствах; это особое личностное состоя-



ние, возникающее у многих людей — *состояние высокого личностно-деятельностного настроя*, называемое в разных видах деятельности *рабочим, деловым, служебно-боевым или боевым* («боевым духом»).

Успех Экстремальные ситуации стимулируют выработку конструктивных, ведущих к успеху *стратегии поведения* — *комплексов последовательно осуществляемых действий, ориентированных на конечную цель преодоления экстремальной ситуации.*

Избираемые успешные стратегии отличаются по:

- характеру активности — преобразующая или приспособительная;
- степени инициативности — наступательная или оборонительная;
- степени решительности — решительная (смелая) или осторожная;
- степени самостоятельности — самостоятельная, конформная (подражательная) и исполнительская (строгое соблюдение предписаний, указаний и рекомендаций);
- степени оригинальности — творческая или стандартная;
- стабильности — постоянная или гибкая.

Наиболее успешны активно-преобразующая, наступательная, решительная, творческая и гибкая стратегии. Опыт учит, что успеха добивается тот, кто не является пленником событий, не отдается во власть их течения, не мирится с тем в какие условия ставит его ход событий, не ждет пассивно, что, авось, они улучшатся. Он стремится взять их ход под свой контроль, направить развитие событий по выгодному для себя руслу, изменить обстановку постепенно, но упорно, в благоприятную для себя сторону, перехватывать контроль *Щ* влияние на события у противостоящих сил. Авось да небось на фронте брось (русская народная поговорка). Успех в экстремальных ситуациях не может быть уделом случайности. Он пестуется, выковывается, создается, рождается как продукт активной, упорной и целеустремленной деятельности, ориентированной не на половинчатый, а на полный результат. Стремись к невозможному и достигнешь возможного — неплохое, жизнью оправданное, правило.

Любопытные, хотя и не бесспорные, выводы о типах профессионалов присущих им стратегиях поведения в условиях антитеррористической операции в Чечне делает известный отечественный специалист по стрессам Л. Китаев-Смык. К положительным, успешно адаптировавшимся к условиям вооруженной борьбы, он относит такие типы:

- *«неистовые воины»*. У них нормальная страсть к работе, но измененная боевой обстановкой... Они стойки, выносливы и смелы. Служат примером и опорой для многих. Когда ты с ними, тебя не пугает опасность. Они становятся «неистовыми» только в критической бое-

вой ситуации. Это «победители страха». Постоянным преодолением страха смерти... люди постоянно доказывали себе свое мужество. Они хотят еще и еще испытывать свою стойкость и смелость даже ценой своей жизни;

- *«безработные вояки»*. Это люди, втянутые в боевые действия как в профессиональное дело, они научились побеждать при минимальном риске погибнуть. Для этого нужен талант, и он проявился у таких людей;
- *«искатели приключений»* — лихие бойцы, веселые, разгульные. Для них война как праздник... Начало боя — это уже торжество предстоящей победы. Опасность срывает их с тормозов, влечет к себе, потому что пробуждает ясность ума, остроту однозначной цели, безошибочность действий, волю к победе...

Есть немало людей, которые не склонны избегать острых переживаний, имеют тягу к ним; они идут навстречу ситуациям, насыщенным риском и опасностями. Стремление бороться, чтобы преодолеть препятствия, изменять обстоятельства, испытывать предельные напряжения, добиваться успеха и побеждать — мощные мотивы к выбору профессий, насыщенных опасностями, к крутым переживаниям и волнениям при занятиях экстремальными видами спорта (альпинизмом, скалолазанием, парашютным спортом, кругосветными парусными гонками на небольших яхтах и в одиночку), к участию в ответственных соревнованиях и «душещипательных» развлечениях.

### 3.3. Негативные изменения в состояниях и активности части людей в экстремальных ситуациях

Функциональные нарушения психической деятельности Экстремальные ситуации на многих оказывают преимущественно положительное, а отрицательное воздействие, значительно осложняя жизнь, порождая неудачи и несчастья.

Негативные изменения в психической деятельности, поведении и действиях этой части людей обнаруживаются в разных видах.

Достаточно распространены **негативные изменения в функционировании основных сфер и компонентов психической деятельности.**

В *целе-мотивационной сфере* части людей наблюдается:

- борьба мотивов, психологическое напряжение при выборе между мотивами долга, ответственности, порядочности, морали, гуманизма, коллективизма и индивидуалистическими, эгоистическими, корыстными, самосохранения;

- перестройка в системе мотивации, снижение уровня социальной и моральной мотивации, усиление роли индивидуалистических, эгоистических, корыстных мотивов;
- отказ от имеющихся ценностных ориентации и замена их другими, как правило, социально более примитивными;
- обострение и повышение роли в психической деятельности и поведении инстинкта самосохранения, который в жизненно опасных ситуациях может стать единственной побудительной силой поведения;
- ослабление мотивов достижения цели, подмена их мотивом избегания неудач («главное — не успех, а лишь бы не сделать ошибок, за которые придется отвечать»);
- отказ от достижения профессиональных и части личных целей;
- отказ от долговременных целей и подчинение поведения меркантильным сиюминутным, ситуативным интересам;
- прекращение целеустремленной деятельности и переход на ситуативное поведение — только реагирование на разные факторы, оцениваемые как наиболее неприятные и опасные;
- поиск любых оправданий за сорванные или невыполненные задания («кто хочет — ищет способы, кто не хочет — ищет причины»);
- утрата смысла жизни.

Напряжения в целе-мотивационной сфере, имеющие сильную морально-психологическую окраску, психологически наиболее тяжелы. Не выдерживающий их человек изменяет самому себе, своей совести, отказывается от следования ценностям, которые до этого были для него жизненно значимы, предает сам себя. Впрочем, личность не обладает социально и морально значимыми убеждениями, ценностными ориентациями, идеалами, потребностями, то : напряжения не столь уж велики, и она достаточно легко идет отказ, нечестность, обман, предательство, измену. В поведении людей со слабо развитым свойством направленности личности в жизненно опасных ситуациях начинают преобладать трусость и защитные реакции типа: имитация продолжения деятельности (по зарубежным данным, только 20% солдат, впервые попавших в боевую обстановку, действуют осмысленно и рационально используют оружие; остальные, хотя и не бегут, но в основном прячутся, стреляя, главным образом, в пустоту), стремление любой ценой уклониться от опасности, сжаться, как бы уменьшиться в размерах (ссутулиться, втянуть голову в плечи, вжаться в землю, сжаться в комок, занять эмбриональную позу), покинуть зону опасности.

Отрицательно сказываются на изменения мотивации и недостатки в социальной обстановке (общественной, профессиональной, военной). Людям, рискующим и подвергающим себя лишениям на поле боя, очень важно чувствовать нужность этого не только для себя, но и для дела, ради которого они подвергают себя риску. Исследованиями установлено, что, например, на действиях наших солдат и офицеров в Чечне 1994—1996 г. отрицательно сказалась неблагоприятная роль части наших средств массовой информации, расписывавших «благородство» и «свободолюбие» горцев и несправедливость действий наших войск. СМИ чернили поведение российских солдат, обвиняли их в антидемократизме, нарушении прав граждан, в мародерстве, насилии. Созданная информационная атмосфера намного усиливала психологические и боевые трудности для наших воинов, увеличивала потери; процент бойцов, получивших психологические боевые травмы и нуждавшихся в помощи психиатров, значительно превышал тот, который был в годы Великой Отечественной войны — годы всенародного боевого подъема, — и потом, уже при проведении антитеррористической операции в 1998—2001 г.

В *познавательной деятельности* людей неблагоприятные изменения, вызываемые экстремальными обстоятельствами, обнаруживаются чаще всего в:

- ухудшении способности мыслить нормально («мысли ворочаются как тяжелые жернова», «разбегаются», «не могу собраться с мыслями»);
- ухудшении аналитичности, логичности, сообразительности, скорости мышления;
- ослаблении творческих возможностей, находчивости, смекалки и изобретательности в изыскании средств и способов достижения цели; повышении склонности к поиску оправданий;
- сужении внимания и мышления, прикованности их к чему-то (часто к мыслям об опасностях, выживании, собственной безопасности или кающемуся наиболее страшным фактору обстановки) с одновременным отвлечением от всего другого («туннельное мышление»), что становится причиной учащения недосмотров, промахов, неверных оценок, неудач, потери осмотрительности;
- ослаблении способности к пониманию специфики ситуации, ведущей к шаблонной ее оценке;
- преувеличении трудностей и опасностей обстановки;
- провалах памяти, забывании советов, рекомендаций, инструкций, того, чему учили;

- затуманенном сознании, непонимании происходящего вокруг, а поэтому в действиях наугад, насыщенных ошибками и усугубляющих положение;
- ухудшении наблюдательности (в обстановке применения оружия и угрозы жизни некоторые люди воспринимают около 20%, а то и меньше того объема информации, которая воспринимается ими в спокойной обстановке);
- появлении иллюзий восприятия (кажущихся шорохов, шагов подкрадывающегося человека, посторонних запахов, покачивания земли под ногами, «мелькнувших фигур» и др.);
- искаженном восприятии времени (оно кажется тянущимся медленно при ожидании или летящим быстро в пике сложности ситуации);
- повышенной вере в дурные приметы.

Особенно часты, сильны и разнообразны **эмоциональные отрицательные (неприятные) явления:**

- повышенная озабоченность, чрезмерное волнение, раздражительность, нервозность, «взвинченность», истеричность;
- сочувствие, сострадание, сопереживание;
- брезгливость, неприязнь, нелюбовь, нежелание;
- неуверенность, недоверие, подозрительность;
- озабоченность, беспокойство, тоска, тревога;
- опасение неудачи (провала, проигрыша, поражения);
- боязливость, страх, испуг, ужас;
- чувства слабости, бессилия, бесперспективности, обреченности, подавленности, безнадежности, отчаяния;
- притупление чувств, безразличие, апатия, заторможенность.

После землетрясения в Армении 86% граждан, обследованных психологами и врачами, в первые 5—10 дней находились в состоянии заторможенности, с трудом осмысливали происходящее, а 36% отличались потерей памяти на события первых дней после трагедии, связанной с гибелью близких людей;

- разочарование;
- недовольство, возмущение, злость;
- переживание неудач, потерь;
- чувства вины, раскаяния, стыда, угрызений совести;
- чувство утраты, горе;
- муки совести, стыд;
- аффекты — сильные, бурно протекающие эмоции взрывного характера, сопровождающиеся интенсивными двигательными проявлениями. Человек в состоянии аффекта действует под влиянием эмоций, а не разума, расчета. Нередко аффект сры-

вает «маску самомнения» с человека, которую он уверенно носил, например, шаркая по паркетам ресторанов и дискотек.

Сильное эмоциональное явление, типичное для экстремальных ситуаций, — **страх**, переживание человеком опасности. Наиболее сильный источник опасности — угроза здоровью и жизни. Бывают материально и социально обусловленные, а также иллюзорные страхи (страхи при отсутствии реальных опасностей). Экстремальная обстановка объективно содержит в себе факторы, стимулирующие возникновение страха. Однако окружающий мир для человека — это кроме всего и социальный мир, в котором много социальных источников страха: приближающееся ответственное и значимое для человека событие, возможный неблагоприятный исход происходящего, ответственность за самостоятельное решение, ожидание встречи с большой трудностью, опасение неудачи в деле, угроза увольнения или безработицы, угроза разоблачения, боязнь подвергнуться обману или осмеянию, возможные неблагоприятные последствия для своего престижа, статуса и материального достатка, боязнь разорения, возможное нанесение урона другим людям и др. Они очень индивидуальны, имеют зависимость от возраста, пола, профессии, религиозности и др. Боятся грома, змей, пауков, моря, леса, экзаменов, полетов на самолетах, плавания на морских судах, причем нередко безотчетно.

**Анекдотичный, но реально имевший место случай.**

**Большой лайнер в круизе с туристами. Испуганная дама врывается на мостик.**

- Господин капитан, господин капитан! Мне сказали, что под нами ужасающая глубина: 5 километров до дна.
- Что вы, мадам: тут всего лишь 500 метров.
- Слава богу! А то я так боялась, так боялась. Ведь я не умею плавать.

**Ужас** — крайняя степень страха, буквально парализующий человека, чреват возможностью нанесения тяжелых психологических травм. Он зачастую бывает при стихийных бедствиях (особенно землетрясениях) и крупных катастрофах с массовыми разрушениями и гибелью людей.

Американцы считают, что около 90% военных в выраженной форме испытывают страх в бою. Из них у 25% бывает тошнота, Рвота, у 20% — мочеиспускание и опорожнение кишечника. Страх возникает в разное время: 30% военных испытывают его перед боем, 35% — в бою, 16% — после боя.

Страх — естественная и закономерная реакция на смертельную опасность. Абсолютно бесстрашных среди людей с нормальной психикой не бывает. Патология — не наличие страха, а его отсутствие в смертельно опасной обстановке. Все дело в том, поддается ли чело-

век его влиянию или нет. Бесстрашные и смелые — это люди, обладающие достойными личностными качествами и подготовкой, способные, благодаря им, подчинять свое поведение долгу и необходимости, держать себя в руках в опасной обстановке. Страх, при этом, уступая доминирующее место в психике другим мыслям, мотивам, чувствам, переносится легче. По словам французского путешественника Э. Бишопа бесконтрольный страх может сделать из самого закаленного атлета «жалкого хлюпика или последнего скота». И наоборот — без страха даже «полудохлый заморыш может превратиться, благодаря своей моральной стойкости, в героя».

Установлено, что субъективно неприятные эмоциональные переживания, работа в неблагоприятной эмоциональной обстановке повышают биологический и психологический стресс, психическую напряженность и ускоряют возникновение психологического дистресса.

Превышающие пороги нормы эмоциональные нагрузки могут возникать при *скуке* в условиях монотонии, однообразия.

Неблагоприятны для поведения и решения стоящих перед человеком задач и некоторые эмоциональные состояния с положительной субъективной окраской:

- **беспечность** — недооценка человеком существующих реальных трудностей и опасностей в данной ситуации; степени вероятности неудачи, неосторожность, недостаточная бдительность и готовность к встрече с трудностями;

- **эйфория** — состояние необузданной радости, восторга (например, при достижении успеха), азитации, сопровождающиеся обычно резким снижением бдительности, внимания к окружающему и готовности к встрече с новыми неожиданностями. Она неблагоприятна потому, что не всегда по окончании действий все опасности остаются позади, и даже одна оставшаяся может оказаться роковой.

Отрицательные эмоциональные реакции потому и называются так, что, как правило, плохо сказываются на успехе действий человека. Но бывают обстоятельства и сочетания различных причин, когда их влияние оказывается положительным. О таком влиянии, например, небольшого страха, отмечалось выше. Или — чувство вины; оно сопряжено с неприятными мыслями («зря обидел человека», «не пришел вовремя на помощь», «мог спасти, но не спас, допустил промах», «принес неприятности и переживания родным и близким», «пришлось использовать оружие») и сопровождающими их сожалением, раскаянием, переживаниями. Чувство вины может привести человека к личному кризису, отказу от действий, напоминающих о вине. Но может и вызвать желание исправиться, испить вину, доказать, что она — дело случая.

Неблагоприятное влияние экстремальных факторов сказывается и **на воле** человека, что обнаруживается в:

- ошеломленности, растерянности, оцепенении. По опубликованным данным примерно 50—70% обычных граждан при внезапно возникших экстремальных ситуациях в первые мгновения оказываются ошеломленными и малоактивными;
- колебаниях, нерешительности, трусливости, растерянности, утрате способности к самостоятельным решениям и действиям.

**При аварии на Чернобыльской АЭС 26 апреля 1986 г. начальник смены аварийного блока, заместитель главного инженера станции, старший инженер управления блоком и другие операторы, находившиеся в момент начала аварии на своих рабочих местах, были полностью растеряны, метались, не зная что предпринять, и кричали: «Ничего не понимаю!», «Что за чертовщина!», «Не может быть!», «Диверсия?». Природу происходящего они не понимали и не знали что делать;**

- утрате веры в себя и надежды в успех, в возможность контролировать экстремальную ситуацию;
- недооценке своих возможностей, переоценке трудностей, угроз, сил и возможностей противника;
- снижении волевой активности и целеустремленности в действиях;
- ослаблении настойчивости, упорства;
- утрате инициативности и способности к самостоятельным решениям;
- потере осмотрительности и осторожности;
- неспособности собраться с силами, «взять себя в руки»;
- утрате выдержки, самообладания, контроля над собой;
- утрате мужества, смелости;
- появлении суетливости, неорганизованности, метаний;
- переходе к авантурным, неподготовленным, нерасчетливым действиям «на авось»;
- возникновении рефлексивного поведения, пассивного подчинения ходу событий, «воле судьбы», уступке инициативы противнику;
- потере воли к сопротивлению;
- «заливании» тяжелых переживаний непомерным употреблением спиртного;
- утрате воли к выживанию и жизни вообще.

Имеются данные, что мужчины при неудачах решения задач чаще реагируют агрессивно, а женщины — с пассивной безнадёжностью.

Немало в экстремальных ситуациях и случаев неблагоприятных **психософических** изменений:

- тремор — дрожание тела или конечностей. Его разновидность предстартовая (у спортсменов), предбоевая (у военнослужащих) лихорадка сопровождается ознобом или обильным выделением пота;
- крайняя усталость, изнурение, истощение;
- мышечная «зажатость», произвольное сильное напряжение мышц;
- оцепенение;
- утрата координации движений;
- переживаемая сильная боль от полученных повреждений ишибов, неприятные ощущения от холода, жары, голода, промокшей одежды и пр.;
- головокружение, тошнота, рвота, обморок;
- произвольное или учащенное мочеиспускание или испражнение («медвежья болезнь»).

Установлено, что частота негативных функциональных изменений, помимо личностных качеств и подготовленности человека, зависит от социальной обстановки и активности деятельности. Он снижается, когда обстановка улучшается, в периоды активных действий, при участии в интенсивном строительстве, спасательных работах, в военном наступлении, и возрастает в периоды отступлений, общих неудач, затишья, безделья, позиционной войны.

Трудные психические состояния возникают в неблагоприятных функциональных ситуациях и неблагоприятных функциональных изменений психической деятельности возникают и целостные трудные психические состояния, осложняющие осуществление должной активности. К основным из них относятся состояния:

- психологической оглушенности;
- подсознательного автоматизма;
- фрустрации.

По требованиям, предъявляемым личности, они могут быть личностным испытанием или более серьезным личностным кризисом — критическим моментом в жизни (В.Ф. Василюк), ставящим кардинальные вопросы «как жить?» (операционный кризис), «для чего жить?» (мотивационно-целевой кризис) и «зачем жить дальше?» (жизнесмысловой кризис).

*Состояние психологической оглушенности* — состояние затрудненного функционирования сознания человека. При всех трудностях оно характеризуется, тем не менее, сохранением в своей основе сознательного контроля и регуляции поведения и действий. Основные достоинства личности человека, положительные стороны его

мотивации (патриотизм, долг, ответственность, мораль, честь, личное достоинство и пр.) продолжают регулировать поведение и действия. Однако в обстановке бурно, быстро, опасно протекающих событий восприятие и понимание окружающего становится смутным; происходящее видится словно сквозь туман, а усилия сознания в основном затрачиваются на сдерживание «рвущихся наружу» резких негативных реакций и обеспечение безопасности действий. Все это неблагоприятно сказывается на успехе решения возникших или стоящих перед человеком задач.

*Состояние подсознательного автоматизма* — утрата сознательного контроля за своим состоянием, поведением и действиями; регуляция их опускается на подсознательный уровень. Стимулы и ценности, идеи и идеалы, лежащие за пределами непосредственно воспринимаемой обстановки, начинают оцениваться как далекие, нереальные и не имеющие значения в данный момент. Осознаваемое временно становится небольшим островком на окружающем его просторном поле подсознания, где функционируют автоматизмы. Человек переходит к рефлексированию, мгновенным машинными ответами на факторы, отвечая в очередной раз на тот, который к нему ближе и кажется наиболее опасным. Вместо строго рассчитанных и отвечающих специфике событий, поступков и действий все большую и большую роль начинают играть импульсивные, подражательные, автоматические механизмы и действия. Активность приобретает характер, функционирования человека-машины, автомата, хотя целесообразность действий на примитивном уровне сохраняется.

Один из участников Великой Отечественной войны вспоминает: «Я был в расчете противотанкового орудия. Бой был отчаянным. Немецкие танки лезли на нас со всех сторон. Грохот, взрывы, огонь, стоны раненых. Солнце проглядывало сквозь дым как через тучи. Мы остались с наводчиком. Трое бывших с нами солдат и командир погибли. Я был ранен, ничего не соображал, находился почти в бессознательном состоянии, но работал как автомат: быстро хватал снаряд, досылал его в орудие, выстрел и ни секунды промедления опять — снаряд — орудие — выстрел, снаряд — орудие — выстрел. И выжили, отбили атаку!».

В таком трудном психическом состоянии основой надежного поведения служат профессиональные навыки и глубоко проникшие в сознание и подсознание, ставшие прочной привычкой и потребностью социальные нормы поведения. Если таких базовых основ регуляции поведения у данного индивида нет, то он утрачивает всякие возможности минимально успешного поведения в экстремальной ситуации, он чаще впадает в другое состояние — фрустрация.

**Фрустрационное состояние (фрустрация)** — состояние, возникающее при столкновении человека с непреодолимым препятствием (трудностью) или кажущимся ему таковым на пути к достижению цели, удовлетворению сильного желания или потребности. Это неразрешимый психологический конфликт между остро желаемым результатом и возможностями его получения. Фрустрация сравнима с состоянием человека, загнанного (или загнавшего себя) в угол. Чувство «крушения надежд», разочарование, растерянность, отчаяние, тоскливая безысходность, раздражение, гнев, огромное напряжение, лихорадочный поиск выхода из создавшегося положения — типичные переживания при фрустрации. Интенсивность фрустрации зависит от силы блокируемой обстановкой мотивации, желаний, казавшихся близкими и возможными, степени трудностей и; переживания потерь от неудовлетворенных ожиданий, т.е. во многом от особенностей личности.

Фрустрация, будучи непреодоленной, разрушает целесообразную деятельность и приводит к подмене ее неадекватными ситуациями «заменителями»:

- **агрессией** — яростным вымещением (срывом) своей неудовлетворенности на ком-то или на чем-то (реакция «загнанного в угол»):. Она может выражаться в словесной форме (оскорбления, ругань) или физической (проявления жестокости, действия кулаками, разбивание посуды, стрельба по невинным и т.п.). Бывает, что она побуждает к безоглядно отчаянной смелости («смелости обреченного»);

- **фиксацией** — повторением неэффективных способов поведения (по типу повторного «наступления на грабли»);

- **отказом** — осознанным, либо вынужденным переходом к иным формам реагирования на ситуацию — уходом в собственные переживания, самокопание; симуляцией, спасением бегством, переходом к заторможенному или истерическому поведению, фантазиям и мечтам («как бы было хорошо, если бы...»), предательству; а то и уходу из жизни (суицид);

- **активизации механизмов психологической защиты** — попыткам снятия или снижения невыносимых для сознания психологических нагрузок: рационализации — подбора устраивающего себя объяснения своего неблагоприятного состояния или поведения; проекции — приписывания другим людям тех же недостатков в состоянии и поведении, которые имеются у себя; вытеснения — забывания, «выкидывания» из мыслей и памяти событий неприятного характера, выводящих человека из нормы; компенсации — стремления получить удовлетворение в чем-то другом, побочном по отношению к неудачным ситуациям и действиям.

Бывают случаи, когда состояние фрустрации, понимание безысходности, неизбежности гибели приводит отдельных людей в состояние парадоксального спокойствия, служит причиной отчаянной смелости или чрезвычайного достоинства перед лицом смерти.

В 1698 г. произошло восстание около 4000 московских стрельцов, участников азовских походов Петра I. Они начали действовать вместе с его сестрой Софьей, враждебно относившейся к молодому императору. Восстание было подавлено, а на Лобном месте Красной площади начались массовые казни восставших (были казнены 1182 стрельца, сосланы — 601).

Один из обреченных на смерть стрельцов слегка отодвинул стоявшего на пути к плахе Петра I и спокойно, с достоинством сказал: «Отойди, государь, мне здесь лечь надо».

Экстремальные и особенно гиперэкстремальные психические ситуации могут вызывать у части людей и болезненные расстройства психической деятельности. Психiatры выделяют следующие их разновидности.

**Пограничные психические состояния** граничат с болезненно дезадаптированным состоянием психики. Это проявления ослабления нормальной психической деятельности, обнаруживающей отдельные болезнеподобные признаки. Обычно они — кратковременный эпизод в состоянии психики здоровых людей, возникающий не только вследствие тяжелых переживаний, длительных перенапряжений, но и при хроническом недосыпании, переутомлении. Достаточно такому человеку отдохнуть, выспаться, отвлечься от мучительных мыслей как болезнеподобные признаки исчезают.

**Психогении** — отклонения от здоровой нормы, болезненные расстройства психики, состояния ее психически ненормальной дезадаптации, возникающие под влиянием полученных психических травм. Среди них выделяются реактивные состояния и неврозы.

**Реактивные психические состояния** (психогенные, реактивные, острые психозы) — функциональные психические расстройства, возникшие в одномоментной или относительно кратковременной психотравмирующей ситуации, которые по истечении довольно короткого времени обычно проходят. Их формы — ступорозная (полная заторможенность, безразличие к происходящему, обездвиженность, оцепенение, отключение от общения, эмбриональная поза); истерическая (бурная, хаотическая активность, двигательное буйство, бегство, крики, плач, агрессия и пр.); футиформная (сумеречное состояние сознания, незнание окружающих, бессвязная речь, непонимание окружающего и собственных действий, тошнота, головокружение, головная боль, галлюцинации, бред).

Возникновение реактивных психических состояний имеет место в экстремальных и особенно гиперэкстремальных ситуациях. По

оценкам зарубежных специалистов по аварийно-спасательным работам, только 20% людей в условиях катастроф способны вести себя спокойно и хладнокровно, спасая при этом других, 20% впадают в паническое состояние и действуют иррационально, а 60% находятся в ступорозном, беспомощном состоянии; 80% выходят из них без последствий для собственного здоровья, а 20% нуждается в различных видах психологической помощи.

При землетрясении в Ашхабаде 6 октября 1948 г. (погибло около 110 тысяч человек) и в Армении 7 декабря 1988 г. (погибло около 30 тысяч) острые психозы возникали у 10—25% пострадавших. В первое время в Ашхабаде 36,7% горожан либо бездействовали, либо молились.

Хорошо изучены события при землетрясении в Скопле (Македония) в 1963 г. Эпицентр землетрясения силой в 10 баллов находился под центральной площадью города с 220 тыс. жителей. Первый подземный толчок произошел ночью, когда люди уже спали. В течение дня было еще 84 толчка силой 4—5 баллов. Острые реактивные состояния в первые моменты возникли у всех жителей, у 20% они быстро прошли, у 70% длились от нескольких часов до 2—3 суток. Преобладали состояния ступорозного типа. Люди не реагировали на окружающее, бродили бессмысленно по развалинам, сидели неподвижно у разрушенных жилищ, трудно вступали в контакт. У 10% сильные нарушения психической деятельности потребовали медицинского лечения до 2-х и более месяцев.

При взрыве и пожаре 3 июня 1989 г. на магистральном газопроводе недалеко от Уфы, в зоне которого, к несчастью, оказались два пассажирских поезда, погибли около 600 человек, 98% прибывших к месту катастрофы членов аварийно-спасательных команд пережили в первые моменты страх и ужас; у 62% долгое время сохранялась растерянность; слабость и «предобморочное состояние» испытывали 20%, выраженный психологический стресс был у 54% спасателей.

За время, исчисляемое минутами или десятками минут, здоровые, разумные люди в экстремальных и гиперэкстремальных условиях независимо от первичных реакций несколько успокаиваются, адаптируются к обстановке и начинают принимать меры для спасения. Истерические формы расстройств сохраняются дольше ступорозных, шоковых.

**Неврозы** — устойчивые психические расстройства, возникающие, как правило, в результате длительных чрезмерных психических нагрузок, нарушения значимых для личности отношений в жизни. Как отмечают специалисты, условием их возникновения всегда выступают недостатки прижизненного формирования личности, ее воспитания, подготовки к реальным трудностям жизни и деятельности. Этому способствует обстановка заласкивания детей, беспринципной уступчивости, неоправданного подчеркивания достоинств

либо, напротив, безразличия или деспотичного воспитания, чрезмерной опеки, подавления самостоятельности и собственной инициативы, противоречивых требований и др.

Есть три основные формы неврозов: **неврастения** (неустойчивое настроение — часто пониженное, раздражительность, временами тревога и страх, нетерпеливость, расстройства сна); **истерия** (несдержанность, жестикуляция, выкрики, истерическая глухота, нарушения речи и координации движений, ориентированная на окружающих склонность к демонстрации переживаний); **невроз навязчивых состояний** (постоянное, навязчивое возвращение к волнующим, тревожным мыслям, воспоминаниям, мысленным картинам — представлениям, различным устойчивым страхам — фобиям: пребывание на открытом месте — агрофобия, в замкнутом пространстве — клаустрофобия; смерти, громких звуков и криков и др.).

Неврозы бывают кратковременными и затяжными, длящимися годами. Так, последствия катастрофических наводнений по зарубежным данным наблюдаются и через 4—5 лет. У людей, переживших их, увеличивается потребление алкоголя на 30%, курение — на 44%, потребление медикаментов — на 52%, у 75% пострадавших сохраняются нарушения засыпания и кошмарные сновидения. Тем не менее неврозы относятся к обратимым, устранимым расстройствам. При запущенных, стойких неврозах возможно патологическое развитие личности. По данным разных авторов ими страдает 1,6—2,5% населения страны.

Схожие психогении возникают и в условиях вооруженной борьбы. В США за время Второй мировой войны поступило в больницы около 1 млн лиц с психозами и неврозами. Половина демобилизованных из армии США по состоянию здоровья страдала нервно-психическими заболеваниями, в том числе 70% — неврозами. В Великобритании же после бомбежек городов немецкой авиацией нуждающихся в психологической помощи было всего 1—2%, что исследователи объясняют надежным оборудованием бомбоубежищ, своевременным оповещением о налетах и хорошей подготовкой населения к действиям по воздушным тревогам.

По расчетам военных психологов США, в случае возникновения глобальной войны в Европе с применением современного оружия массового поражения (ОМП), до 50% всех потерь могут составлять психологические. К ОМП относят ядерное, химическое, бактериологическое (биологическое) оружие, а сейчас и оружие несмертельного действия — психотронное оружие (генераторы электромагнитных импульсов, инфразвука, лазеры, химические и биологические вещества), рассчитанное на психологическое воздействие и порождающее поступки людей, не отвечающие их желаниям.

Данные о психогениях у участников антитеррористической операции в Чечне неоднозначны и колеблются в довольно значительных пределах. В среднем около 20 % испытывают повышенные психологические трудности, но число острых реактивных психозов невелико и составляет около 1,5%.

Бывают и случаи более сложных, глубоких и устойчивых патологических изменений психической деятельности — психических заболеваний, когда прибегают к обязательному медицинскому лечению.

### 3.4. Основные причины различий состояния и активности людей в экстремальных ситуациях

Как учит опыт и свидетельствуют данные экспериментальных исследований, одни и те же экстремальные ситуации и факторы могут оказывать диаметрально противоположное — благоприятное и неблагоприятное — психологическое воздействие на разных людей. Более того, один и тот же человек, в аналогичных экстремальных ситуациях, но в разное время, может вести себя с разной успешностью. Объяснение этому может быть только одно — решающая роль принадлежит личным, индивидуальным особенностям человека и их изменениям, определяющим значимость для него конкретных ситуаций и факторов и возможности адекватно реагировать на них.

Экстремальные ситуации и факторы, как факторы психогенного риска, нельзя рассматривать как лавину только неотвратимо негативных влияний на человека, как бомбардировку психики, от которой она не в состоянии устоять. Психологические реакции не однозначно навязываются человеку ситуацией. Ответ на вопрос ситуация, тот или иной фактор воздействуют на человека, с какой силой, какая реакция у него возникает «...необходимо предполагает учет его психической деятельности во всем многообразии ее форм и проявлений как внутренних условий его поведения», — отмечает классик отечественной психологии С.Л. Рубинштейн (1889–1960). Это важное положение, объясняющее причины индивидуализированных реакций разных людей в экстремальных ситуациях. Оно так же указывает на реальные психолого-педагогические возможности повышения экстремальной устойчивости каждого человека и позволяет оптимистично подходить к его подготовке к успешному поведению в экстремальных ситуациях.

Во второй половине 90-х годов произошло три крупнейших пожара в транспортных тоннелях: в Евротоннеле под Ла-Маншем между Францией и Великобританией (пострадали 36 человек, сгорело несколько автомашин и 4 вагона поезда; нанесен серьезный ущерб тоннелю), 24 марта 1999 г. в тоннеле Монблан между Австрией и Италией (погиб 41 человек, сгорело 36 автомобилей; тоннель разрушен на участке 900 метров) и 25 мая 1999 г. в Таурертоннеле в Австрии (сгорели 12 человек, 40 автомашин; тоннель на участке 300 метров разрушен). Действия личного состава пожарных сил в труднейших условиях (высокая температура — в очаге пожара она повысилась со временем до 1200°С, задымление, взрывы, обрушения) были самоотверженными и грамотными. Часть водителей транспортных средств и пассажиров принимали правильные решения: ложились, прикрывали рты платком, передвигались лежа; укрывались в специальных нишах, имевшихся в тоннелях; помогали другим, более слабым; осмысленно выбирали направление движения и др. Однако немало было и впавших в истерику, метавшихся в панике, совершенно утративших способность к самоконтролю и сознательному регулированию своего поведения.

#### Решающая роль личностных особенностей

Каждый человек индивидуален, а главные отличия его связаны с особенностями личности. Личность — системное социальное качество человека, главная целостная характеристика его внутреннего мира, мера его развития как носителя сознания, интеллекта, культуры, морали, защитника и творца человеческих ценностей. В перечисленных ипостасях каждый человек предстает как член цивилизованного общества, как гражданин, представитель определенной социальной группы, как созидатель. У разных людей личностные характеристики не одинаковы; но именно они определяют поведение в экстремальных ситуациях.

Личность, ее психология, поступки, действия целостны, системны. В ней нет «частей», функционирующих независимо, самостоятельно. Неверно представлять, что одни ситуации и факторы воздействуют на эмоции человека, другие на мысли, третьи на мотивы, четвертые на волю и пр. Поступки и действия также совершают не отдельные качества человека, не эмоции или ум, не подсознание или сознание и пр., а личность в целостности и индивидуальных особенностях ее внутреннего мира. Попытка протягивать ниточку причинно-следственной связи между неким экстремальным фактором и реакцией на него человека, или между отдельным элементом внутреннего мира (например, эмоцией) и поступком — значит мыслить бессистемно, репродуцировать давно дискредитировавший себя в психологической науке функционализм, примитивизировать сложный системный внутренний мир человека и сводить его к упрощающе прямолинейным зависимостям.



Сложность внутреннего мира человека (Я.А. Коменский, 1592—1670, именовал его «микрокосмом», а некоторые называют Второй Вселенной) не означает, что в нем все перемешано, хаотично, случайно. Как система, внутренний мир имеет свою структуру, состоящую из компонентов и элементов, функционирующих не беспорядочно (как при броуновском движении молекул), а закономерно. *Системная упорядоченность психологии личности* выражается, в частности, в *иерархических отношениях ее основных сфер* (подсистем) и входящих в них психологических элементов (рис. 3.4).



Рис. 3.4. Системная макроструктура психологии личности

*Сфера направленности личности* (ее называют еще мотивационной, потребностно-мотивационной, ценностно-целевой, нормативно-потребностной) включает в себя ее внутренние побудительные силы — взгляды, убеждения, верования, идеалы, потребности, интересы, желания, стремления, цели, планы, склонности, установки, мотивы и др. Она направляет активность личности, вовлекая в достижение избранной цели все иные внутренние силы. Ей подчиняются мысли, внимание, поиск, эмоции, действия, усилия, воля и отсекается все мешающее. Ради целей, убеждений, потребностей, идеалов — значимых, ценных, дорогих для данного человека — он преодолевает трудности, выдерживает испытания. Ради высших ценностей люди даже жертвуют жизнью. Поэтому данной сфере направленности принадлежит задающая, приоритетная роль во всей психической деятельности и поведении человека; она в наибольшей степени обуславливает и различия психологических реакций и поведения людей в экстремальных ситуациях.

*Операциональная сфера* включает элементы внутреннего мира личности, представляющие собой «арсенал» средств и способов, которыми она обладает и которые использует для достижения це-

лей, определяемых сферой направленности. Это освоенные личностью комплексы знаний, навыков, умений, привычек, социальных чувств, моральных, деловых, профессиональных, боевых и иных усвоенных норм поведения, опыт действий и поведения, способности, все, что характеризует образованность, воспитанность, обученность, развитость и опытность личности. Выбор средств и способов из имеющегося «арсенала» определяется направленностью личности: один человек, обнаружив опасность, в страхе бежит; другой, напротив, собирается с силами и готовится к встрече с ней и побеждает.

*Модуляционная (психофизиологическая) сфера* не определяет ни цели, ни мотивы, ни способы действий, но оказывает динамическое влияние на их проявление. Это обнаруживается в разной силе, подвижности, уравновешенности, скорости, согласованности, сбалансированности, эмоциональной окрашенности процессов внутреннего мира личности и внешне обнаруживающихся поступков и действий. В иерархии сфер психофизиологическая — низшая, обслуживающая.

Все сферы личности участвуют в преодолении трудностей экстремальных ситуаций. Но литература по психологии стресса в изобилии посвящена рассмотрению происходящего в психофизиологической сфере. Это в традициях зарубежной психологической науки, в привязанности значительной части ученых идеям ведущей роли бессознательного, инстинктов, врожденных факторов в поведении человека. Такое увлечение можно оценить минимум как проявление односторонности, а по существу — как биологизаторство, подход к человеку как к простому животному, как к организму, а не личности, социальному существу. Нельзя, конечно, не считаться с тем, что психофизиологическая сфера больше, чем другие, связана с физиологическими процессами, в частности с биологическим стрессом. При определенных условиях (черепно-мозговые травмы, сотрясения мозга, шоковые состояния и пр.) ее изменения могут приобретать силу, превосходящую регулятивные возможности высшего Уровня психологии личности, и переводить психическую деятельность человека в область патологии, болезненных нарушений. Но опять-таки это в подавляющем большинстве случаев зависит от развитости и регулирующей силы сферы направленности, внутренне одобренных данной личностью и принятых для реализации в поведении социальных ценностей (ценностных ориентации) и моральных норм. «Психофизиологическая смута» будет подавлена личностью, для которой любовь к Родине, верность истории народа и его традициям, долг, ответственность, гражданственность, честь, порядочность, человеческое достоинство, совесть и др. присущи ее направленности и моральному облику. Если же в психологии личное-

ти господствуют индивидуализм, эгоизм, корысть, безответственность и т.п., то «психофизиологическая смута» определит психическое состояние, «возьмет в плен» все мысли и намерения человека, а психическая напряженность перерастет все пределы, побуждая только к спасению самого себя любой ценой.

Упорядоченное функционирование различных компонентов психической деятельности обусловлено так же *особенностями развития и системной деятельности человеческого мозга*.

Эволюция нервной системы в животном мире происходила как развитие органа, обеспечивающего все более совершенную форму приспособления организма к жизни в окружающей среде. Анатомически это началось с появления на переднем конце спинномозговой трубки (простейшей нервной системы, сохранившейся, например, у червей) нервного новообразования, утолщения, ставшего прообразом головного мозга. Возникновение более совершенных видов животных было сопряжено с появлением на этом утолщении все новых и новых нервных образований, которые как бы наслаивались друг на друга, образуя отделы мозга с более сложными функциями. Так, в конце концов, возник человеческий мозг (рис. 3.5).

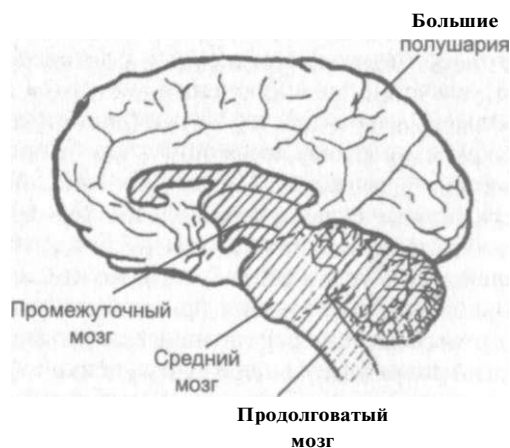


Рис. 3.5. Человеческий мозг и его основные отделы

Одновременно происходило совершенствование функций по закону, названному *«принципом анаболии»*. Новые нервные образования («слои», «этажи», отделы мозга) предназначались для выполнения новых функций по регуляции жизни усложняющегося организма и более совершенного поведения в окружающем мире. Они не отменяли более простые функции нижележащих, но включали

их в более сложную нервную деятельность, которую регулировали. Чем более развит мозг, чем больше у него «этажей»-отделов, тем меньше самостоятельность нижних, тем больше они зависят от работы высших. Акула, обладающая примитивным мозгом, с перерезанным его стволом продолжает плавать как неповрежденное животное, а обезьяна, с мозгом схожим по сложности с человеческим, после такой перерезки почти безжизненна.

Процесс налаживания согласованного функционирования отделов, лежащих на разных уровнях, сложился в *вертикальную функциональную организацию системной деятельности мозга*, с перемещением центров управления поведением и организмом в вышележащие этажи (этот процесс назван *кортикализацией* или *церебрацией функций*). Наиболее сильно он выражен у человека. Высшие регулирующие функции его поведением сосредоточены в больших полушариях головного мозга и их поверхностном слое — коре (здесь находятся центры мышления, речи, целенаправленного произвольного поведения и др.), и целостная работа мозга обеспечивает их. Психофизиологические изменения, сопряженные с переживаниями стресса в экстремальных ситуациях, возбуждают первично низшие отделы мозга, но поведение, в конечном счете, определяют высшие.

Лет 50 назад научный мир бы потрясен сообщениями американцев Д. Олдса и Х. Дельгадо об открытии в глубинных отделах мозга «центров потребностей» — удовольствия, страха, голода, жажды, ярости и др. Раздражение их электрическим током или механическим путем вызывало соответствующие эмоции и побуждения. Однако последующие исследования показали, что никакая точка в мозге не может быть центром потребности, хотя может иметь непосредственное отношение к нему. Центр потребности у человека — всегда особая функциональная система с вертикальным строением, включающая в себя группы нервных клеток (в том числе и объявленных «центрами»), расположенных на разных этажах мозга (рис. 3.6). Это системное образование работает как единое целое и только общий продукт его определяет поведение человека по удовлетворению данной потребности. Так, «голодная кровь», вызывает возбуждение в нервных клетках, расположенных в нижележащих отделах мозга. Возникшее возбуждение распространяется (иррадирует) по всему функциональному нервному образованию — центру потребности в пище, достигает до его коркового представительства и пробуждает у человека желание и мысли о пище. Но действия по поиску и потреблению пищи человек совершит только тогда, когда в корковом представительстве этого центра, включенного в систему высшей нервной и психической деятельности (куда поступают

и другие сигналы возбуждений), подтвердится возможность и целесообразность их осуществления в данное время и в данном месте, или будет принято решение подождать. Возбуждение всего центра может начаться и с коркового представительства, например от разговоров о пище, которое распространится на низшие этажи, пробудит чувство голода и желание поесть.

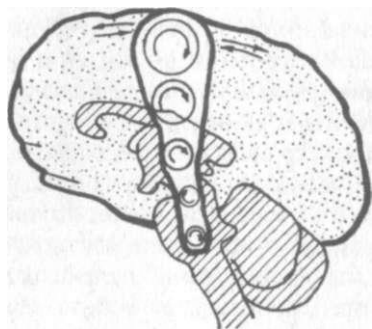


Рис. 3.6. Схема центра отдельной потребности развитой личности

**Экстремальная устойчивость личности** Среди многочисленных особенностей людей <sup>есть</sup> свойство, которое характеризует *жизнестойкость* или *экстремальную устойчивость* каждого — *личную возможность встречать и переносить трудности, невзгоды, неудачи в жизни (которых вовсе избежать нельзя), умение «держать удар», не отчаиваться при неудачах, а добиваться своих целей при любых трудностях.* Это личностная особенность, имеющая специальное значение для поведения в экстремальных ситуациях. Как и другие, она отличается разным качеством у людей, имеет индивидуальные вариации, что дополнительно объясняет неодинаковость реакций на жизненные трудности. Индивидуальны оптимистичность, чувствительность людей к неблагоприятным обстоятельствам, впечатлительность, эмоциональность, стойкость, верность себе и принципам поведения, податливость давлению обстоятельств, степень ситуативное™ поведения, переносимость стрессов и психической напряженности, способность к мобилизации собственных возможностей, умение владеть собой, степень психологической ранимости и способности изживать последствия психологических потрясений и др.

Свойство экстремальной устойчивости — **комплексное, системное, личностное свойство.** Оно не сводится к какому-то частному качеству,

неотрывно от всего внутреннего мира личности и вместе с тем своеобразно по специфическим компонентам. Каждый человек имеет возможность усовершенствовать его, как и его компоненты, лучше подготовить себя к встрече с экстремальными ситуациями, успешнее обеспечить свою безопасность и лучше решить трудные задачи.

Экстремальность как объективно-субъективный феномен <sup>Изложенное дополнительно подтверждает, что различные обстоятельства экстремальных ситуаций, содержащие в себе возможности негативного психологического влияния на человека, не однозначны и не неизбежно вызывают их. Многое зависит от самого человека, от:</sup>

- его личностных индивидуальных особенностей;
- степени их устойчивости по отношению к неблагоприятным факторам;
- личных возможностей самоуправления.

На одних людей, *плохо подготовленных* к поведению и действиям в экстремальных ситуациях, последние оказывают неблагоприятное влияние. На других, чьи индивидуальные особенности *отвечают требованиям должного поведения и действий* в любых, в том числе и экстремальных, ситуациях, последние либо не отражаются существенно, либо даже сказываются благоприятно. Поэтому *экстремальность в решающей степени — субъективно-объективное, индивидуализированное явление.* Одни и те же ситуации для одного могут быть оптимальными, для второго — параэкстремальными, для третьего — экстремальными, для четвертого — гиперэкстремальными. Более того, одни и те же ситуации для одной и той же личности могут менять степень своей экстремальное™. Это зависит от психического состояния (готовности, настроения или расслабленности, беспечное™), а также изменения личностных особенностей (отсутствия или приобретения знаний о действиях в экстремальных ситуациях, навыков самообороны, повышения или отсутствия натренированности, хорошего опыта или чрезмерно редкого попадания в экстремальные ситуации, развития или ухудшения психологической устойчивое™ и др.). Если обратиться вновь к рис. 3.3, то это можно представить в виде смещения (увеличения) предела полезности психического напряжения вправо под влиянием специальных занятий.

Существующее сейчас в практике публикаций и работе средств Массовой информации увлечение описаниями негативных последствий экстремальных ситуаций представляет собой перекоп. Негативные последствия бывают и достаточно часто, но они *прежде всего* <sup>20</sup> *продукт плохой подготовленности самих людей.* Вместе с тем, это

демонстрация слабости существующей практики подготовки их к трудностям жизни и труда, тяжелая и недопустимая расплата за массовое пренебрежение людьми и организациями к вопросам экстремальной подготовки, но об этом пишут крайне редко. Предупредить негативные последствия куда гуманнее, умнее и плодотворнее чем стенать после того как они возникли. Именно этим, прежде всего, и надо усиленно заниматься.

### Вопросы и задания для самопроверки и размышлений

1. В чем различия и взаимосвязь специфической и неспецифической активностей человека и их роль в экстремальных ситуациях?
2. Изложите основные положения концепции Г. Селье о биологическом (физиологическом) стрессе.
3. Что общего и разного в понимании природы физиологического и психологического стресса?
4. Дайте характеристику основным формам специфической активности человека-личности в экстремальных ситуациях.
5. Как вы поняли сходство и различие психического стресса и психической напряженности?
6. Какова зависимость между интенсивностью психического напряжения и эффективностью действий?
7. Чем обусловлены и в чем проявляются основные виды положительных изменений в психической деятельности значительной части людей в экстремальных ситуациях?
8. Назовите основные компоненты психологического боевого настроения.
9. В чем обнаруживаются в экстремальных ситуациях возможные негативные изменения в функционировании основных сфер и компонентов психической деятельности?
10. Какие трудные психические состояния могут возникнуть в экстремальной обстановке у неподготовленных людей?
11. К каким болезненным нарушениям психической деятельности может привести экстремальная неподготовленность человека?
12. Попытайтесь обосновать или, напротив, опровергнуть утверждение о том, что решающая роль в положительных или негативных реакциях людей в экстремальных ситуациях принадлежит их личностным, индивидуальным особенностям.
13. Почему можно утверждать, что экстремальность ситуаций есть объективно-субъективный феномен?

## Психология групп в экстремальных ситуациях

### ГЛАВА 4

#### 4.1. Группа в экстремальной ситуации

**Человек, группа**  
и экстр

Каждый человек проводит свою жизнь в окружающем его мире, существенной частью которого выступает *социальное окружение, среда*. Мир вокруг человека — не только земля, небо, звезды, воздух, вода, температура, растения, продукты питания и пр., но и другие люди, все, что связывает его с ними, жизнью общества, достижениями человечества. Это среда семьи, друзей, учебной группы, трудового коллектива, соседей по месту жительства, участников зрелищного мероприятия или какого-то события, толпы на улице, пассажиров в автобусе, отряда спасателей, личного состава органа внутренних дел, воинской части и др.

Единицами человеческих сообществ выступают группы разного масштаба и характера. *Реальные группы* — сообщества, в которых люди находятся вместе, где объединяющим их началом служит совместная деятельность, одинаковые условия, обстоятельства, события. Отдельный индивид, личность является членом обычно не одной, а нескольких групп. Большую роль в его жизни играют *малые*

Есть множество видов групп, отличающихся по разным признакам. По основе существования различают официальные и неофициальные группы. *Официальные* создаются открыто, гласно, на правовой основе, а их структура и функционирование регламентированы какими-то документами. Примером их выступают все государственные, производственные, коммерческие, образовательные и общественные организации, имеющие лицензию на право существования и деятельности. *Неофициальные* группы возникают стихийно, самостоятельно, их жизнь саморегулируется. Такие группы — любители спорта и танцев, туристов, наркоманов, преступников и др. По названию различают *организованные группы* и *неорганизованные*, например, группы зрителей, зевак, посетителей магазина, рыночной толпы, стоящих в очереди, пассажиров в автобусе. По численному составу выделяют группы (общности) — классы, нации, народности, профессиональные, региональные (ученический класс, производственная бригада, спортивная команда) и малые (семья и др.). Иногда выделяют нечто среднее между ними — *мезогруппы* (или *мидигруппы*). Психологически важно выделить *совместно действующие* (каждый член их действует относительно независимо) и *индивидуальные* (каждый член их действует относительно независимо) группы. Например, индивидуальные виды легкой атлетики, — но своим вкладом в «копилку» очков команды, в составе которой выступает *четверо* (например, спортивные команды по хоккею, футболу).

*группы*, важная черта которых не в том, что они малы по численности, а в том, что им свойственны: непосредственные контакты между членами группы (визуальный, информационный, эмоциональный), общность побуждений (целей, интересов, потребностей, планов, мотивов), общая деятельность (образ жизни, поведения, действий). Общественные отношения выступают в них для человека не как абстракции, а как социальные реальности, в непосредственной, чувственной форме, как отношения конкретных людей, а поэтому они психологически повышено действенны. Каждый человек практически всегда является членом нескольких групп, одна из которых обычно бывает для него самой важной.

Между группой и человеком существуют различные отношения (моральные, правовые, организационные, психологические, педагогические и др.), которые проявляются в том, что человек во многом чувствует себя и поступает так, как чувствуют и поступают окружающие его люди, члены группы. В то же время поведение каждого вносит свой вклад в то, что происходит в группе.

Жить в обществе, в социальной среде, среди людей и не зависеть от них невозможно. *Психология человека — это окружающий мир в человеке и человек в мире.* Порожденный логикой развития человеческой цивилизации, каждый призван быть на уровне ее достижений и умножать их, вносить вклад в утверждение и укрепление цивилизованных<sup>1</sup> начал в собственной жизни и непосредственном окружении. Недостойно быть ниже этого уровня, обладать психологией пещерного жителя и жить стремлением к удовлетворению только потребностей своего тела, а не духа.

Нельзя реализовать себя в жизни и самоутвердиться, не считаясь с социальным окружением, не уважая порожденные опытом человечества социальные ценности, не совершенствуя и не укрепляя благоприятные для себя и одновременно для других людей социальные условия. Не подчиняясь этой необходимости, человек ставит себя вне цивилизованного человеческого сообщества и непременно будет вступать в противоречия с ним, создавая себе многочисленные и серьезные трудности экстремального характера.

Не менее часто человек оказывается в экстремальных ситуациях, находясь в составе группы людей. Очень многое в тех проявлениях активности человека, о которых шла речь в предыдущей главе, зависит от происходящего при этом в группе. Смелый среди трусли-

<sup>1</sup> Цивилизация: 1) синоним высокой культурности, высших достижений человеческой духовности; 2) высший уровень общественного развития, духовного развития индивида, образа жизни и поведения человека; 3) ступень развития, следующая за дикостью, варварством, бескультурием.

вых — трус, трусливый среди смелых — смел, — правильно формулирует суть зависимостей народная поговорка.

Проблема группы в экстремальной ситуации представляет интерес и потому, что решение многих трудных задач осуществляется не индивидуальными усилиями, а специальными группами — экипажами самолетов, танков, кораблей, отрядами, фуппами спасателей, сотрудников правоохранительных органов, подразделений военнослужащих и др.

Отношения, существующие между людьми, либо

#### Психология

группы и ее спланируют их, побуждают держаться вместе, помогать друг другу, либо напротив — заставляют их

быть подальше друг от друга, ставят «по разную сторону баррикад», разделяя неприязнью или враждой. Особенно сильно взаимное притяжение или отталкивание в малых группах, характерных постоянными и тесными контактами между людьми (считается, что их численность не может превышать 50 человек). Прочные контакты в совместной жизни и деятельности способствуют хорошему знанию членами группы друг друга, постоянному обмену мыслями, впечатлениями, отношениями, настроениями, планами, намерениями, а поэтому и взаимной активизации, соревнованию, дружбе и др., в результате чего возникает *особая социально-психологическая атмосфера, психология группы.*

Психология групп, как и психология человека, имеет *отражательную природу*. Единство условий жизни, общая история и перспективы, совместная деятельность и ее организация лежат в основе психологии групп. Однако многое в ней *порождается контактами* между членами группы к которым относятся:

- *взаимоотношения* — социально-психологические взаимосвязи (контакты) между людьми. Объективной их предпосылкой служат позиционные отношения, особенности статуса, положения, которые, в силу разных причин, занимают одни члены группы в системе связей с другими; ролей, выполняемых ими (отношения мужа и жены, взрослого и ребенка, банкира и вкладчика, прокурора и адвоката, двух групп болельщиков разных футбольных команд, национальных групп и пр.). Сказываются и отношения, возникающие в результате познания и оценки друг друга в опыте совместной жизни и деятельности. Взаимоотношения бывают межличностными, личностно-групповыми и межгрупповыми;

- *общение* — информационные взаимосвязи (контакты) между членами группы: обмен информацией (коммуникативный аспект общения), воздействия друг на друга при этом (интерактивный аспект), взаимное восприятие, изучение и оценка друг друга — (перцептивный аспект);

• **взаимодействие** — поведенческие взаимосвязи между людьми, совместный труд, действия, развлечения, решение общих проблем. Люди вступают во взаимодействие прежде всего ради удовлетворения своих потребностей, интересов, реализации планов, целей, намерений, стремлений. Близость или совпадение их определяет тесноту взаимодействия, а различия — отсутствие его или соперничество, противостояние, конфликты, противоборство. Влияет на взаимодействие и степень единства подходов к решению практических вопросов, понимания обязанностей и прав, способов решения возникающих проблем и др.

В процессе контактов, совместной жизни и активности людей начинают действовать и **социально-психологические механизмы**: социальное восприятие, подражание, внушение, убеждение, заражение, принуждение, групповое давление, «массовая сила» (взаимное усиление), которые укрепляют психологическую силу взаимного сцепления между членами группы и влияние ее на своих членов, энергию их взаимных действий.

Психология коллектива насыщена также **массовыми («массовидными») социально-психологическими явлениями**, присущими группе или большинству ее членов. По преобладающим признакам это явления:

- мотивационно-потребностного характера — групповые цели, потребности, интересы, чаяния, надежды и ожидания, групповые стремления, мотивы, намерения, установки, ориентации;
- познавательного характера — групповое мнение, групповые взгляды, убеждения, представления, восприятия, верованиями, память, суеверия, предрассудки, слухи;
- эмоционального характера — групповые настроения, чувства и переживания, ожидания, напряжения, брожения, аффекты, паника;
- поведенческо-волевого характера — групповая деятельность, решения, действия, поведение, нормы, обычаи, традиции, мода, вкусы.

Описанные явления в совокупности образуют **психологию группы** — особый психологический феномен, обладающий целостностью, системностью и принадлежащий всей группе. Он присущ каждой **органizationalной и стихийно сложившейся группе**, но качественно неодинаков. Психология конкретной группы всегда в чем-то своеобразна и отличается господствующим в ней мнением, настроениями, взаимоотношениями, интересами, нормами поведения, морали и др. При этом качественная характеристика во многом определяется **уровнем социально-психологического развития группы**, целостно характеризующим степень соответствия особенностей ее психологии пив

язцованным нормам отношений между людьми, и взаимодействия при совместной жизнедеятельности. Социально-психологическое развитие группы бывает трех уровней и каждому из которых свойственно особое содержание, качество психологии и ее компонентов.

Для **высокого уровня** социально-психологического развития группы характерны деловая активность и острая нацеленность на качественное решение главной задачи, ради которой создана и существует эта группа; высокие результаты совместной деятельности; она сплочена, в ней здоровые (в социальном и психологическом плане) общественное мнение, настроения, традиции и обычаи, нормы поведения, взаимоотношения, отношения коллективизма (понимания членами группы совпадения основных личных и групповых целей, интересов и потребностей — за рубежом это часто называют корпоративностью), долга и ответственности, солидарности, взаимной благожелательной требовательности, сотрудничества, уважения, товарищества, поддержки, постоянной готовности прийти на выручку, оказать поддержку, помощь. Группу людей, занимающуюся общественно и личностно значимой деятельностью, отличающуюся высоким уровнем социально-психологического развития, благоприятной для решаемых задач и ее членов, социально-психологической атмосферой, принято называть **коллективом**.

Группу **низкого уровня** социально-психологического развития отличает разобщенность, отсутствие чувства групповой и личной ответственности, пренебрежение цивилизованными нормами отношений и поведения, уважения к своим товарищам, раздоры, конфликты, нарушения дисциплины, безразличие к результатам общей деятельности, забота о личной выгоде, попытка отдельных членов насадить в группе отношения выгодные себе, безразличие к испытываемым другими трудностям и т.п. Изменения в психологии личности большинства членов группы, их воспитанности, интеллекте,

В разговорном языке, любые организованные группы называются: «коллектив предприятия», «коллектив учреждения», «коллектив класса» и др. В них действительно есть один важный признак коллектива — общественно полезная деятельность. Однако им часто не присущи другие психологические признаки коллектива: сплоченность, коллективная морально-психологическая атмосфера и взаимоотношения, потенциал, благоприятного влияния на своих членов. Поэтому, например, к персоналу цеха, адвокатской конторы, фирмы и др., надо не забывать, что в социально-психологическом смысле они далеко не всегда бывают коллективами по уровню своего психологического развития. Правильнее выражаться так: «Это коллектив (среднего) уровня социально-психологического развития» или «Это «типичный коллектив»».

культурности, моральности, происходящие в социально-психологической атмосфере группы низкого социально-психологического развития, негативны и сулят проблемы в жизни.

*Среднему уровню* социально-психологического развития группы свойственны промежуточные между высшим и низшим уровнями характеристики.

Психология коллектива, уровень ее развития определяют главные достоинства и недостатки различных групп, их сплоченность, успехи в совместной деятельности, комфортность и проблемы совместной с другими жизни и труда, способность противостоять трудностям и преодолевать их. От них во многом зависит состояние и поведение людей в экстремальных ситуациях.

**Положительные изменения в группах в экстремальных ситуациях**

Группы людей, как и отдельные индивиды, попадая в экстремальные ситуации, подвергаются серьезным испытаниям и реагируют на них. Происходит *групповая адаптация* к новым условиям и требованиям, в процессе, которой одни группы повышают единство, сплоченность, организованность, умножают свои силы, другие — утрачивают остатки единства, дезорганизируются, начинают конфликтовать, теряют способность действовать сообща.

Реакция носит *групповой, целостный характер* и не сводится к отдельным индивидуально-психологическим изменениям у ее членов или сумме некоторого их числа. Это связано с принципиальным отличием психологии групп от психологии отдельных людей. Она — интегральный продукт совместной жизни, взаимодействия и общения людей, система индивидуально-психологических систем. Это психологический феномер более высокого системного уровня, чем психология отдельных людей. В нем сливаются взгляды, устремления и усилия всех членов группы, и это придает ему особую силу, влияние и свойства. Психология группы может умножать силы членов группы, повышать продуктивность их деятельности, и это происходит, если в ней задействованы исключительные силы сплочения и положительно-го влияния. Имея в виду высокую боевую сплоченность военных моряков, проявленную в годы Великой Отечественной войны, писатель-маринист Л. Соболев прибежал к такому сравнению: «один моряк — Л моряк, два моряка — взвод, три моряка — рота». Вместе с тем, негативные характеристики психологии группы (мнения, настроения, интересы и др.) оказывают отрицательное влияние на ее членов.

Общая тенденция поведения людей в экстремальных ситуациях — *не быть в одиночестве, находиться вместе, действовать сообща*, так

как при этом подсознательно или осознанно они чувствуют себя в большей безопасности. Плечом к плечу — плечи шире (поговорка), установлено, что один из важнейших путей снижения тревожности индивида — социальная поддержка его со стороны ближайшего окружения, одобрение, подбадривание, уважение (некоторые называют их антистрессом).

Л.А. Китаев-Смык подробно исследовал и описал в монографии «Психология стресса» изменения общения в экстремальных условиях<sup>1</sup>. Он отметил, что само общение может вызывать стресс; иные стрессовые обстоятельства, перед, после или во время которых оно осуществляется, повышают эмоциональность общающихся. Последнее может резко усиливать или, напротив, подавлять активность взаимодействующих людей; делать его приятным, желанным или мучительным, невыносимым. Гармонично красивыми или безобразно непривлекательными могут оказаться люди, общающиеся при стрессе. Стресс может побуждать в людях гуманное отношение друг к другу или, напротив, бесчеловечность. Такие различия он связывает с личностными особенностями общающихся людей, а так же социокультурными, национальными, этническими нормами, принятыми в обществе, к которому принадлежат общающиеся люди и которые усвоены ими.

К основным условиям консолидации группы в экстремальных ситуациях Л.А. Китаев-Смык относит:

- возникновение условий, совершенно нетерпимых для большинства людей, составляющих группу; истощение «потенциала терпения», приводящего к выводу, что сплочение возможно лишь при полном единстве и прекращении всяких конфликтных отношений;
- субъективная определенность для большинства членов группы единой позитивной цели, достижение которой: а) избавит от нетерпимого настоящего состояния; б) окупит усилия по достижению цели. Представления о такой цели должны сочетаться с убежденностью в достижимости ее только коллективными усилиями;
- наличие субъективного представления о том, что большинством окружающих людей совершаются действия или у них есть намерения действовать в том же направлении, в котором стремлюсь Действовать «я» — индивидуальный субъект действия, т.е. должно быть совпадение индивидуальных целей с целями других;
- осознание реальной возможности «первого шага» на пути осложнения от экстремальных условий и представления о реальности последующих шагов;

<sup>1</sup> Китаев-Смык ЛА. Психология стресса. — С. 280—297.

- наличие импульса (острого побуждения) внутреннего или внешнего к совершению этого «первого шага». Такими импульсами могут быть: пример «случайных» действий одного или нескольких членов группы, призыв лидера.

Л.А. Китаев-Смык описал «субсиндром стресса» группы в экстремальных ситуациях, к возможным позитивным выходам из которого принадлежат:

- приобретение общением адаптационной направленности, выступающей катализатором, ускоряющим развитие взаимоотношений общающихся людей;
- обнаружение доминирующего характера компонентами межличностного взаимодействия, либо консолидирующих группу (социально-позитивных), либо дезорганизующих ее (социально-негативных);
- усиление тенденций поддерживать лидирующий концепт и выделять лидера;
- проявление у отдельных членов группы склонности к принятию на себя роли носителя или генератора лидирующего концепта, лидера группы, коллектива, лидера в общении;
- возрастание чувства групповой общности, «чувства локтя», дружелюбности, взаимных симпатий, солидарности, сплоченности, а при наличии общей воодушевляющей цели — проявлений коллективного энтузиазма.

*Хорошо подготовленные и обладающие потенциалом экстремальной устойчивости группы* с честью выдерживают нагрузки экстремальных ситуаций. Для них характерны положительные проявления группового поведения и групповой психологической динамики:

- возникновение социально-психологического группового состояния, характерного повышением устремленности на достижение успеха, решительностью, предельной собранностью, сплоченностью, уверенностью в своих силах и успехе — состояния, которое часто называют «деловой настрой», «трудолюбием, энтузиазмом», «боевой настрой», «боевой дух», «боевой порыв»;
- повышение единства мнений, оценок, желаний и общей целеустремленности; усиление делового максимализма — ориентации на достижение максимально возможного положительного результата, деловой настрой;
- улучшение управляемости, готовность к быстрому и качественному выполнению указаний, команд и приказов руководителя коллектива, командира, начальника;
- укрепление организованности, дисциплины, исполнительности, более точное и успешное выполнение своих обязанностей;

- улучшение взаимодействия, согласованности действий, повышение ответственности перед коллективом и товарищами, старание и стремление не подводить их;
- увеличение числа хорошо, согласованно и качественно выполняемых действий; повышение производительности труда, успешности результатов деятельности;
- укрепление здорового морально-психологического климата, прекращение деструктивных конфликтов, умножение проявлений дружбы, товарищества, взаимной поддержки;
- более строгое следование боевым и служебным традициям;
- активизация коллективного творческого потенциала, совместный поиск наилучших способов действий, проявления изобретательности, внесение предложений руководству.

К положительным проявлениям относится также *усиление внутрigrупповой самоорганизации*. Члены коллектива в нестандартных сложных экстремальных ситуациях инициативно начинают проявлять повышенные требования друг другу, подсказывают более рациональные действия, осуществляют перестановки людей, частично перераспределяют обязанности, берут на себя дополнительные обязанности и нагрузки. Из рядовых совместно действующих членов группы часто самовыдвигаются лидеры, берущие на себя руководство действиями товарищей. Обычно это происходит быстро и без споров на основе общего понимания соответствующей необходимости.

А. П. Самонов<sup>1</sup>, исследовавший деятельность пожарных подразделений в экстремальных условиях, выявил, что в них очень часто обнаруживается *самораспределение* пожарными отдельных боевых функций, отличных от официально предписанных табелем боевого расчета. Чаще всего подобное бывает в особо сложных и опасных для жизни условиях, когда наиболее опасную для жизни работу (действия на высоте, по разборке конструкций на линии огня, работу ствольщика и др.) инициативно берут на себя отдельные пожарные, устойчивые к риску, более решительные, с задатками организаторских способностей. Менее опасную, но не менее нужную работу (установку пожарных машин на водосточники, прокладку рукавных линий, проливку мест, где основной огонь уже потушен и т.п.) выполняют другие. Причем каждый выполняет новые обя-

<sup>1</sup> Самонов А.П. Влияние экстремальных условий на эффективность действий пожарного подразделения в связи с некоторыми индивидуально-психологическими особенностями пожарных. — Автореф. канд. дисс. — М., 1978. — С. 16.



знанности с исключительной добросовестностью, взаимопониманием и четким взаимодействием.

Хорошо известен факт *взаимозаменяемости* членов коллектива. В организованных группах, специально готовящихся к экстремальным ситуациям, обычно предусматривается распределение обязанностей (кто и что делает). Но сплошь и рядом оказывается так, что, когда такая ситуация внезапно возникает, кого-то не оказывается на месте, либо один или несколько человек сразу получают ранения, а то и гибнут. В таких случаях кто-то из коллектива нередко берет на себя выполнение обязанностей других, совмещая со своими. Особенно важна такая заменяемость, когда не оказывается на месте или выбывает руководитель (начальник, командир). Во многих специально предназначенных для действий в экстремальных ситуациях группах профессионалов такая взаимозаменяемость предусматривается и заранее отрабатывается на учебных занятиях: для каждого готовится не менее одного боевого заместителя, а для руководителя — двух.

Положительные изменения в психологии групп благотворно отражаются на психическом состоянии, поведении и действиях их членов. Это находит, в частности, выражение в:

- феномене «социально-психологического облегчения», уменьшения силы негативных эмоций или вообще вытеснения их;
- повышении чувства уверенности;

Американский военный психолог Н. Коупленд пишет о самочувствии солдата: «Каждый солдат чувствует себя спокойным от сознания, что все его товарищи заодно с ним и не просто находятся рядом, а готовы в любую минуту прийти к нему на выручку. Его личность поглощена, а уверенность усилена коллективом»<sup>1</sup>.

- закономерном улучшении качества действий в присутствии других (если выполняются известные действия; при выполнении новых действий их качество, напротив, снижается)<sup>2</sup>.

#### Возможные неблагоприятные изменения в группах

Жизнь людей содержит достаточно примеров того, что экстремальные ситуации оказываются непостоянными не только для отдельных людей, но и целых групп. У малых организованных групп, типа производственных, служебных, воинских, спортивных, обладающих недостатками организации, управления, комплектования, социально-психологического развития, наиболее типичными являются

<sup>1</sup> Коупленд Н. Психология и моральное состояние войск // Психология экстремальных ситуаций: Хрестоматия. — Минск, — 1999. С. 439

<sup>2</sup> Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. — М., 1979. — С. 247

нарушениями групповой психологии и адаптации деятельности к новым условиям и требованиям бывают<sup>1</sup>:

- обнаженное, более демонстративное и частое, чем в обычных условиях, проявление недостатков, свойственных уровню их социально-психологического развития («все плохое всплывает на поверхность»);
- общее ухудшение морально-психологического состояния, появление негативных настроений, обостренных недовольств, нездоровых групповых мнений и оценок по вопросам, связанным с возникшей ситуацией;
- ухудшение взаимоотношений между членами группы и его структурными подразделениями, снижение уровня взаимного уважения, товарищества, коллективизма, солидарности, вежливости, культуры общения, возникновение и обострение существующих конфликтов<sup>2</sup>, распространение конфликтных отношений с первоначального предмета конфликта на другие вопросы жизни и деятельности коллектива (генерализация конфликта);
- усиление и умножение противоречий в группе, появление и увеличение числа противостоящих друг другу микрогрупп, преследующих разные цели;
- генерализация противоречий, проявляющаяся во все большей поляризации мнений и целей, вовлечении в конфронтацию большинства коллектива, объединение всех конфликтующих в две большие подгруппы, противостоящие друг другу;
- постепенная замена изначально деловой цели конфликтов целью «победы» над инакомыслящим любой ценой, включая использование аморальных, демагогических, недобросовестных средств;
- провоцирующее поведение некоторой части членов группы, подталкивание ими других к неприемлемым морально и профессионально, а порой и противоправным действиям;
- ослабление управляемости группы, распространение непослушания руководству, попытки некоторых членов группы дискре-

<sup>1</sup> В перечень излагаемых ниже нарушений включены и упомянутые в работах: Роберт М.А., Тильман Ф. Психология индивида и группы // Хрестоматия по социальной психологии — М., 1994; Колобова И.Н. Психология управления: курс лекций. - М., 1996. - С. 128-130.

<sup>2</sup> По опыту контртеррористической операции в Чечне в результате накопления Усталости и эмоционального напряжения уровень межличностных и межгрупповых конфликтов возрастал к концу второго месяца участия в ней (Смирнов В.Н. Гуманистическая ориентация сотрудников органов внутренних дел, как условие повышения психологической устойчивости к экстремальным условиям Деятельности // Психологическое обеспечение профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел и внутренних войск МВД России: сборник тезисов. - М., 2000. - С. 209).

дитировать его, превратить в «козла отпущения», появление требований заменить его;

- ослабление общей целеустремленности деятельности, ухудшение совместной деятельности, усиление ориентации структурных подразделений и отдельных членов группы на «собственные» цели и интересы;
- снижение организационного порядка, дисциплины, распространение неисполнительности, появление прямых отказов от выполнения обязанностей и распоряжений руководства;
- ухудшение качества работы, рост брака, срывы в выпуске и сбыте продукции;
- организационные перестройки группы: замена официальной структуры на неофициальную, насаждаемую не в деловых, а в личных интересах ее апологетов, выдвижение новых лидеров, борьба их за влияние в группе с использованием аморальных и неправомерных средств;
- изменение управления группой, его централизация, появление авторитарного стиля управления, прекращение деятельности демократических институтов группы;
- самостоятельный выход части членов из группы (увеличение «текущей кадры»);
- полный распад группы на несколько самостоятельных мелких групп.

В «синдроме стресса» общения, описанном Л.А. Китаевым-Смык, присутствуют и негативные компоненты, возникающие у части членов группы и способствующие ее дезорганизации:

- возникновение у людей склонности к конфронтации с лидерством и его носителем — лидером, руководителем;
- появление неприязни к психологическим нагрузкам, связанным с ответственностью за других людей или перед другими людьми;
- отчуждение от интересов группы, субъективное снижение значимости общих целей и дел;
- появление мыслей о большей эффективности индивидуальных путей выхода из стрессовой ситуации, а не коллективных;
- возникновение агрессивного поведения, насилия в отношении других людей (снижающие уровень стресса у группы и спасающие его членов от психологической травмы. Но какой ценой?).

Например, конфликт между ингушами и осетинами в 1993 г. сопровождался совершением более 5000 преступлений. В вооруженных столкновениях пострадали более 8000 человек, из которых погибли 583, были ранены 939, пропали без вести более 250. Экономический ущерб составил более 50 млрд руб.

Надо иметь в виду, что возникающие конфликты, противостояния, средства, используемые неразборчиво с целью «победы», действия, даже завершившиеся благополучно, оставляют глубокий «психологический рубец», часто надолго сохраняются в подсознании людей и продолжают скрытно влиять на взаимоотношения и совместную деятельность членов группы. Важно предупреждать их, а не рассчитывать на успешное разрешение потом.

Основной причиной различных изменений — положительных или неблагоприятных — в малых группах, оказавшихся в экстремальных ситуациях, выступает *уровень их социально-психологического развития*. В.А. Петровский, всесторонне исследовавший эту зависимость в производственных группах, установил<sup>1</sup>, что:

- сталкиваясь с угрозой нарушений групповой интеграции, группы, основанные на выполнении совместной деятельности, проявляют активность для ее сохранения и восстановления, особенно по тем ее показателям, в отношении которых существует угроза нарушения;
- способы сохранения групповой интеграции различаются: в коллективах они имеют адекватный характер, а в группах низкого уровня развития — неадекватный;
- группы высокого уровня развития (коллективы), связанные с решением производственных задач, преодолевают угрозы разрушающих и дезорганизующих совместную деятельность влияний путем мобилизации деловых качеств своих членов, организованности. Группы, не достигшие уровня развития коллектива, либо в слабой мере проявляют тенденцию к преодолению угроз, либо преодолевают их, используя неадекватные способы: нарушая нравственные и профессиональные нормы, дискриминируя низкостатусных членов группы (усматривая в них виновников неудач и проблем) и пр.;
- неадекватность активности группы характеру угроз проявляется в двух основных формах: а) несоответствии способов и средств. Для сохранения целостности и сплоченности группы целям ее существования и деятельности; б) сохранении каких-то подвергающихся испытаниям и разрушению показателей совместной деятельности за счет разрушения других показателей;

• в группах обнаруживаются два важнейших социально-психологических механизма, обуславливающих различия активности групп:

<sup>a)</sup> резистентность — способность группы оказывать сопротивление  
Петровский В.А. Активность групп различного типа в конфликтных ситуациях // Современные проблемы прикладной социологии и социальной психологии в трудовых коллективах. — Л., 1984. — С. 181—182.

возмущающим ее факторам; б) устойчивость общих для членов группы ценностных ориентации. Резистентность наиболее четко проявляется в высокоорганизованных группах, устойчивость — в слабоорганизованных с ярко выраженной просоциальной направленностью»-

- в группах со слабо развитой просоциальной направленностью» способы преодоления трудностей часто носят социально неприемлемый (аморальный, неделовой) характер (ложь, «показуха», дискриминация лиц, вскрывающих недостатки, нарушение общественных норм и сложившихся межличностных отношений), наблюдается рост брака в работе (лица, пытающиеся его устранить, подвергаются порицанию и осуждению, прежде всего, со стороны высоко-статусных членов группы — руководителей разного ранга);

- в низко организованных группах даже с выраженной положительно развитой социальной направленностью иногда проявляются социально порицаемые способы решения проблем. *Это* подчеркивает важность организованности любых групп для действий в экстремальных ситуациях.

Решающее значение в показателях уровня социально-психологического развития и устойчивости групп в экстремальных ситуациях имеет *система социальных ценностей*, следование которым составляет важнейшую потребность членов данной социальной группы, общности.

Почти тысячу лет назад знаменитый завоеватель Тамерлан захватил армянский городок Гошаванк. Он хотел отнять богатство здешнего монастыря — золото, спрятанное жителями городка. Но золота он не нашел. Ни к чему не привели даже пытки — место тайника жители не выдали. Один из приближенных Тамерлана посоветовал ему: «Вели сжечь древние монастырские книги».

Собрали рукописные книги и уже приготовились было сжечь, как народ прекратил путь огню.

— Подождите, мы отдадим золото, — и отдали все.

Тамерлан поразился. Он не мог понять, как за какие-то бумажные книги можно было променять настоящие сокровища. Он взял рукописную книгу, полистал ее, увидел буквы, рисунки и подумал, что армяне его обманули и главные драгоценности спрятаны внутри страниц. Поскреб по бумаге длинным ногтем, проделал дырку, но не увидел ничего нового и протянул книгу ближайшему к нему жителю:

— Прочитай, что здесь написано.

Тот взял ее в руки осторожно, как хрупкую драгоценность, полистал и сказал виновато:

— Я не умею читать, полководец.

Тамерлан передал ее второму, третьему и услышал те же ответы и совет обратиться к монахам.

— Так почему же вы отдали золото за эти книги? — удивленно спросил Тамерлан.

— Здесь наша история, наша гордость и наши молитвы, — ответил за безграмотных жителей монах. — А они знают, что без этого народ мертв.

Тамерлан сморщил лоб и возможно впервые задумался об истинных ценностях жизни, за которые люди готовы терпеть пытки и перед которыми блекнет блеск золота.

Прошло много сотен лет. Где теперь сокровища великого завоевателя? А рукописные книги спасены армянским народом, свято уважаемы им и находятся в настоящее время в национальном хранилище Матенадаране<sup>1</sup>.

Важен показатель *сплоченности группы, идентифицированности членов группы с групповыми ценностями, нормами, историей и будущим группы*. Речь идет о том, в какой степени групповые цели, интересы, честь, репутация, слава группы приобрели личностный смысл для ее членов, внутренне приняты ими, слились с их собственными. Когда это происходит, коллектив становится для его членов особым «родным домом», «трудовой (спортивной, дружеской) семьей»; успехи коллектива становятся высокозначимыми для всех его членов, а позор — личным позором каждого. Обычно такое наблюдается в стабильных коллективах, в истории которых немало успехов, где сложились коллективистские трудовые и боевые традиции, есть свои особые обычаи, ритуалы, эмблемы, а между членами коллектива отношения настолько крепки, что они и в труде, учебе и на досуге стремятся чаще быть вместе.

Поучителен опыт действий воинских подразделений, которым приходится действовать в ожесточенных условиях вооруженной борьбы. Русский боевой генерал и ученый М.И. Драгомиров писал: «Внутреннюю основу военного дела составляет начало товарищества, так как оно основа и воинского организма. «Не думай о себе, думай о товарищах; товарищи о тебе подумают — вот первая воинская заповедь». Сплоченность, боевая дружба заставляют каждого вести себя достойно. Страх потерять доверие группы, оказаться в моральной изоляции из-за трусости действует сильнее всего, служит опорой стойкости и смелости.

Анализ локальных войн второй половины XX в. (в Афганистане, на Ближнем Востоке, в англо-аргентинском вооруженном конфликте из-за Фолклендских островов и др.) показал важность формирования в воинских подразделениях отношений товарищества, взаимной поддержки и выручки. Солдат обучают не упускать из-под наблюдения своих товарищей в боевой обстановке и, заметив трудности, испытываемые ими, оказывать неотложную психологическую помощь. При комплектовании отделений, экипажей, расчетов стремятся объединять в них хорошо знающих друг друга военнослужащих (земляков, родственников). В США новобранцы набираются из одного штата и проходят службу постоянно в одном подразделении. Сегодня по этой системе укомплектовано около 80% частей.

## Часть I. Экстремальные ситуации и челове

Коллектив прочен и *составом личностей, их взаимоотношениями, уверенностью друг в друге*. Стойкость и самообладание каждого члена группы даже в смертельно опасных ситуациях определяются уверенностью в «боевом братстве», в ощущении постоянного присутствия рядом товарищей, в понимании, что им не легче, но они держатся, проявляют мужество и каждому нельзя поступить иначе. В цепочке бойцов, даже находящихся в десятках метрах друг от друга при обороне или наступлении, у каждого есть «чувство локтя», слитности и единства с другими. Между бойцами проходят незримые социально-психологические нити, связывающие эту цепь в единый психологический организм. Они имеют силу туго натянутых канатов, идущих вправо и влево и заставляющих каждого из последних сил держаться и выполнять свои функции. Силы каждого укрепляют мысль и вера в то, что товарищи всегда придут к нему на помощь в трудную минуту. Это может показаться странным, но для бойца утешительна мысль и о том, что, если он погибнет, его не бросят на поле боя, а похоронят по-человечески.

Плохо сплоченные группы, собранные наскоро и без разбора из людей, не знакомых или плохо знакомых друг с другом или находящихся в неприязненных отношениях, практически всегда оказываются менее стойкими в экстремальных условиях и подверженными негативным групповым психологическим реакциям.

В 70-х годах готовилась международная экспедиция для подъема на самую высокую вершину мира Джомолунгму (Эверест) по юго-западному, самому трудному, ее склону. Начальник экспедиции Н. Диренфурт привлек к ней выдающихся альпинистов из 12 стран. Но, случайно оказавшиеся вместе, не знакомые друг с другом и преследующие каждый свои престижные цели, они не составляли единой команды. С первых часов восхождения каждый старался максимально беречь собственные силы, чтобы потом на финише опередить других и первым достичь вершины. А после того как обнаружилось, что один из альпинистов идет с практически пустым рюкзаком, между участниками экспедиции обострилось недоверие, недоброжелательность друг к другу, резко пошатнулась дисциплина. В результате были нарушены правила альпинистской техники и, лишенный поддержки напарника, один из участников восхождения погиб. После этого взаимное раздражение достигло своего апогея — несколько альпинистов, отказались выполнять указания начальника группы и покинули лагерь. Экспедиция распалась, так и не достигнув цели.

Имеют значение и *другие различия* групп. Так:

- группы со слабо выраженной потребностью в интеллектуальных достижениях после неуспеха действуют хуже;

группы со средней силой потребности к достижениям после неуспеха работают лучше, а с большой — прилагают больше усилий, но совершают ошибки<sup>1</sup>;

- в группах с сильным внутренним соперничеством и конкуренцией обстановка борьбы может иметь разные последствия. Например, в обстановке спортивных соревнований по стрельбе, если стрелки достаточно хорошо информируются о текущих достижениях друг друга, то к концу стрельб они приходят с более или менее одинаковыми результатами, хотя высокого результата ожидать нельзя. Успешно стреляющие положительно действуют на отстающих, а отстающие, наоборот, оказывают расхолаживающее, тормозящее влияние на других стрелков<sup>2</sup>.

## 4.2. Психология слуха

Слух — групповое социально-психологическое явление природы — информация о каком-то событии, ничем слуха

не подтвержденная и устно передающаяся в массе людей от одного к другому. Слухи могут возникать по разным поводам, но приобретают силу, распространенность и влияют на поведение людей лишь те, которые *содержат значимую информацию, затрагивающую их интересы*, например, об угрозе жизни, материальных потерях, распространении ядовитого облака, неисправности самолета, повышении стипендии, увеличении длительности каникул и пр. Чем значимее информация, тем быстрее она распространяется и тем больший круг людей она охватывает.

Источник слуха никогда точно не известен, но иллюзия достоверности слуха укрепляется его массовым характером («Откуда эти сведения? — Все говорят!»). Доверие к слуху увеличивается при его конфиденциальности («Только для вас, и никому ни слова»). По второму закону Г. Олпорта и Л. Постмана (1947) содержание информации должно быть в какой-то степени неопределенным, т.е. Давать повод для гипотез и домыслов.

Слухи появляются непреднамеренно при напряженной обстановке, когда люди испытывают потребность в прояснении ее. Сталкиваясь с какой-то малопонятной информацией, люди пытаются объяснить и истолковать ее по своему. Например, некоторые малопонятные действия правительства, намеки (типа, «нужны непопулярные действия»).  
<sup>1</sup> Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. — М., 1979. — С. 281—282.  
<sup>2</sup> Умаров М.Б. Особенности психологической подготовки стрелка. — М., 1960. — С. 73.

лярные меры»), негативные изменения на рынке могут породить слух\*! об экономическом крахе, девальвации рубля, массовом подорожании и др. На химическом производстве может произойти небольшая неисправность, но возникает слух о химической катастрофе, бывает, что новый руководитель сменяет одного из заместителей, а по организации распространяется слух о готовящейся массовой «чистке» персонала.

А также и социально-психологические обстоятельства, **побуждающие людей распространять слух.**

- механизм самоутверждения — передавая другому сведения, составляющие содержание слуха, человек поднимает себя в своих глазах и; в мнении других, как человек более осведомленный;
- чувство солидарности — стремление помочь другим людям (близким, друзьям, соседям), предупредить их и дать возможность самим или совместно подготовиться к встрече с неприятным событием;
- компенсация неудовлетворенности от единоличного обладания тревожной информацией (стремление «выплеснуться», «хоть немногу облегчить душу») — человек получает подсознательное облегчение от того, что другой, получивший от него информацию, реагирует удивлением, испугом, восхищением, благодарностью за сообщение; Для усиления впечатления информация нередко «творчески» обогащается неприятными подробностями. Такой механизм особенно силен у людей, неудовлетворенных своим социальнопсихологическим статусом и не нашедших достойного места в жизни;
- стремление, чтобы другие, поступая в соответствии со слухом, приносили какую-то выгоду распространителю (помогали в борьбе с конкурентом, способствовали укреплению позиции в группе, ослабляли себя и пр.).

Имеются и социально-психологические обстоятельства, **побуждающие других людей воспринимать слух.**

- тревожная, напряженная, трудная обстановка, содержащая угрозы, опасности, проблемы, в которой люди ищут пути обезопасить себя;
- стремление предупредить наступление неприятных событий и заблаговременно подготовиться к ним, уменьшить возможный урон, если избежать его невозможно;
- механизмы заразительности, подражания, группового давления, стремление обезопаситься вместе со всеми;
- представление о достоверности слуха (его анонимность, распространенность, пример поступков части людей, уже принимавших меры в ответ на слух);

легкая внушаемость части людей, некритичность из-за не«сокой образованности и интеллектуальной неспособности самосознанию и трезво оценить правдоподобность и обоснованность слуха.

Бывает, что слухи распространяются и преднамеренно как средство в конкурентной борьбе, соперничестве, противоборстве в сфере политики, экономики, военной области и даже в быту. Например слухи о повышении или снижении курса доллара, цен на сахар или бензин, вредности продукции, выпускаемой конкурирующей фирмой, «порочащего компромата» на одного из кандидатов на выборах, о готовящихся диверсиях, заложенных взрывных устройствах и пр. — именно такие слухи.

Слух при распространении самопроизвольно обрастает домыслами и делается более угрожающим.

Подтверждение правильности хотя бы одного слуха вызывает повышенное доверие ко всем последующим. Распространение недостоверного слуха вслед за другим, оказавшимся достоверным, вызывает доверие к нему.

Экстремальные ситуации, вовлекая в себя различные по масштабу группы людей (вплоть до всего общества), содержат многочисленные поводы для возникновения слухов. Политической и экономической нестабильности, кризисам, банкротствам, катастрофам, стихийным бедствиям, чрезвычайным обстоятельствам, эпидемиям, международной напряженности, угрозе начала войны, неблагоприятному ее ходу и т.п. всегда сопутствуют слухи. По большей части это слухи тревожные, нежели радующие и успокаивающие.

Характерен пример из истории Второй мировой войны. Утром 7 декабря 1941 г. Япония без объявления войны нанесла мощный авиационный удар по главной базе Тихоокеанского флота США Перл-Харбор на острове Оаху, принадлежащем к группе Гавайских островов. Он застал находившийся там флот врасплох. Было потоплено 5 линейных кораблей и выведено из строя еще около 20 других, уничтожено и повреждено более 300 американских самолетов, погибли более 3000 военнослужащих. После удара японские самолеты возвратились на свои авианосцы, которые взяли курс назад в Японию. В разрушенной базе никто не знал, куда делся враг. В ней царил паника, и ходили невероятные слухи, которые увеличивали хаос, растерянность и потери: японцы высадили десант на востоке острова Оаху, захватили населенный пункт на западе острова, вся северная часть острова была уже в руках врага. Как будто морских десантов было недостаточно, распространялись слухи, что японские парашютисты дождем сыплются с небес. в разные концы отправлялись отряды для их уничтожения, но парашютистов не обнаруживали. Говорили, что живущая на острове японская

диаспора вот-вот начнет восстание, что японские агенты отравили уже ряд источников воды. Услышав это, люди пившие воду, почувствовали себя плохо и были доставлены в госпитали. Жители Оаху, японцы по происхождению, принимались за переодетых вражеских солдат, задерживались и доставлялись в комендатуру и полицию.

Когда спустилась ночь и было введено полное затемнение, обстановка усложнилась. Без конца поступали сведения об обнаруженных группах врага. То там, то здесь вспыхивала стрельба: стреляли часовые, которым что-то померещилось в темноте, целые подразделения вели огонь друг по другу. Группа американских самолетов после разведки в море возвращалась на свой аэродром с зажженными бортовыми огнями. Всем кораблям и зенитным батареям строжайшим образом было приказано не открывать огня — самолеты свои. Но стоило им появиться у Перл-Харбора, как линкор «Пенсильвания», подав пример «бдительности», ошестинился огнем. В одно мгновение застреляло все, что могло стрелять. Пять своих самолетов были тотчас сбиты, но боевой дух на кораблях поднялся: наконец «японцев проучили».

Появились слухи, что японцы-де уже высадились в США и продвигаются к Лос-Анжелесу; корабли в других базах тоже потоплены. Несколько подняли настроение слухи, что русские уже бомбят Токио, а всем уцелевшим в Перл-Харборе будет дан месячный отпуск.

Главное, что тревожит людей и способствует возникновению и хождению слухов:

- неясность обстановки, непредсказуемость ее развития;
- плохая (скудная, нерегулярная, запаздывающая, неполная, неубедительная, неправдивая) информация о ситуации;
- неуверенное руководство (отсутствие его решительности, твердости, оперативности, несвоевременность и неполнота принимаемых мер, недостатки обеспечения, помощи людям и их защиты, недоверие людей к руководству).

В новейшей истории России имеются, к сожалению, факты, когда деятельность некоторых каналов телевидения и передач также способствует возникновению и распространению слухов. Это происходит при сообщении недостоверной, непроверенной информации (типа: «из источника, заслуживающего доверия, нам стало известно...»), не фактов, которые слушатели должны оценить сами, а домыслов, мнений и оценок комментаторов, при переполненности информационного вещания негативной информацией, выступлениях всякого рода прорицателей.

Необходимо считаться и с тем, что распространение слухов предполагается, так называемыми, *психологическими операциями*, предусмотренными планами некоторых государств как в мирное, так и, особенно в военное время, и направленных на ослабление конкурирующих стран или сил противника, подрыв их престижа и влия-

ния на нейтральные государства<sup>1</sup>. Не гнушаются намеренным распространением слухов и противоборствующие политические силы внутри страны.

Податливость людей слухам в экстремальных ситуациях возрастает из-за общей неразберихи, неустроенности, усталости, часто — изнуренности, повышенной тревожности, присутствием среди них потерпевших, больных, раненых, чувствующих себя беззащитными.

Слухи, возникая в экстремальных ситуациях, оказывают преимущественно отрицательное влияние на людей, повышая психологическую напряженность, тревожность, неуверенность, нездоровые настроения, растерянность, страхи, отчаяние. Они подталкивают людей к неоправданным действиям. Большинство слухов мало достоверно, содержит в себе больше неправды, чем правды; поступая в соответствии с такими слухами, люди совершают ошибки, промахи, порой очень тяжелые.

Слухи будоражат людей, могут доводить их до крайности, порождать групповые нарушения общественного порядка. В боевой обстановке они способны вызывать панику.

### 4.3. Психология толпы

#### Особенности

Относительно большая, не имеющая организационной структуры и никем не руководимая группа людей, временно, по случайным обстоятельствам и сходным интересам оказавшихся на одном месте в одно и то же время, обычно называется *публикой*. Типичные примеры ее — зрители в театре, на стадионе, пешеходы на тротуаре, люди в местах массового отдыха, в магазинах, на вокзалах, платформах и станциях метро, в общественном транспорте, пассажиры на морских и речных судах и др.

*Толпа* тоже временное скопление определенного количества незнакомых людей в одном месте, привлеченных и взволнованных каким-то событием или происшествием. В толковых словарях толпа определяется как «множество сошедшихся вместе людей», «скопище», «сборище», «нестройное, «неорганизованное скопление людей». Примеры ее — группы зевак, привлеченных происшествием, чьи-то призывами или криками, стихийно митингующих, чем-то возмущенных. Поведение таких групп называют часто *внеколлективным* или *стихийным*.

*Караяни А.Г.* Психологические операции в современной войне: сущность, содержание, пути противодействия. — Самара, 1997. — С. 8, 14.

Психология толпы отлична от других групп. Она не носит сложившийся характер, динамична, податлива разным разовым влияниям. Для нее характерна активизация *социально-психологических механизмов конформизма, заражения, подражания*, сходство эмоционального настроения, что становится основой зарождения временного психологического единства. В толпе (в отличие от публики) рациональные, разумные способы регуляции поведения начинают уступать место эмоциональным<sup>1</sup>.

Роль случайности в настроениях и поведении людей в толпе повышена, а развитие ее поведения трудно предсказуемо. Люди в толпе не идентифицируют себя с ней и чувства «Мы» устойчиво не испытывают; их психическая деятельность более индивидуалистична, чем в организованных группах. Неорганизованность толпы может психологически освобождать человека от чувства ответственности за ее действия и перед ней как группой, а поэтому регуляция поведения строится из собственных соображений.

Для толпы характерна сгущенность, сближенность людей: они толкаются, слышат разговоры соседей, включаются в них, обмениваются мнениями, оценками, завязывают диалоги, споры, в процессе которых зачастую реагируют эмоционально, нередко агрессивно (в ответ на невежливое обращение, толчки, отлавливание ног и пр.). Это благоприятные условия для проявления социально-психологических механизмов, способствующих стихийному распространению зародившихся в какой-то части толпы эмоциональных вспышек и агрессивных побуждений. Американский ученый Г. Олпорт описывал механизм, «кольцевой реакции»: человек, «заражая» в толпе своим поведением другого, видит и слышит его реакцию и в результате «заражается» от него сам, повышая собственную возбужденность и активность.

В толпе сказывается и психологическое напряжение от вторжения других людей в «персональное пространство» каждого, находящегося в ней. Этот психологический феномен связан с некоторым пространством вокруг человека, которое он воспринимает как свое, интимное. Установлено, что это пространство не превышает обычно 1 метра (имеются индивидуальные вариации). Приближение чужих людей на меньшее расстояние (особенно на 50–30 сантиметров) сопровождается у человека ощущением дискомфорта, возникновением и повышением напряженности. Скученность, плотность толпы у многих людей вызывает стресс, усталость, особенно при длительном нахождении в ней.

<sup>1</sup> *Социальная психология: краткий очерк / Под общей редакцией Г.П. Предвечного и Ю.А. Шерковина. — М., 1975. — С. 283.*

Повышенно возбужденный в толпе человек или небольшая группа могут стать очагом, от которого зародившиеся эмоции, мысли, отношения начинают распространяться на всю толпу. Возникают «циркулярная реакция» и «процесс кружения»<sup>1</sup>, взаимное взвинчивание, которые, как центрифуги, разгоняют эмоции. Условия толпы — «это своего рода «ускоритель», который во много раз «разгоняет» ту или иную склонность, умножает ее, может разжечь до огромной силы»<sup>2</sup>. В толпе часто появляются слухи, которые «подливают масло в огонь».

Считается, что уровень интеллекта толпы ниже, чем у составляющих ее людей. Поэтому она содержит огромный потенциал перепада настроений, состояний и неразумных действий, способных превратить ее в буйную стихийную силу, пребывание в которой и действия которой делаются опасными для людей и способными приносить немалый ущерб. Человек, подчинившийся влиянию психологии толпы, утрачивает индивидуальность и самостоятельность поведения, оказывается вовлеченным в стихию общего буйного действия. Не подчиниться и действовать по собственному разумению могут лишь психологически и социально зрелые люди.

Не следует все же слишком психологизировать действия толпы и игнорировать ее социальные характеристики. Еще в конце XIX в. В. Вундт связывал поведение толпы с «духом народа». Многие зависят от политической, моральной, общественной культуры граждан, образующих толпу. Отечественными психологами выведена такая формула<sup>3</sup>:

	Степень обостренности
Степень вероятности	_ социально-экономических проблем
массовых беспорядков	Уровень развития политической культуры

Чем больше знаменатель, тем меньшая вероятность превращения толпы в буйствующую массу людей.

Демократизация нынешней жизни России сопряжена с увеличением числа многочисленных митингов, демонстраций, манифестаций, шествий, несанкционированных сборищ, которые в условиях снижения уровня гражданской дисциплины в стране нередко сопровождаются стихийными проявлениями заложенного в них потенциала психологической сипы.

<sup>1</sup> *Социальная психология / Под ред. Г.П. Предвечного и Ю.А. Шерковина. — М., 1975. — С. 291-292.*

<sup>2</sup> *Поршнев Б.Ф. Социальная психология и история. — М., 1966. — С. 91.*

*Современная психология; справочное руководство / Отв. ред. В.Н. Дружинин. — М., 1999. — С. 555.*

психологии толпы Начальное скопление людей, заинтересовавшихся каким-то событием по случайному стечению обстоятельств, называется *простой толпой*. Если скопление сохраняется, то в нем начинаются психологические перемены. Интерес, обобщающий людей в толпу, может привести к постепенному повышению ее сплоченности и превращению в некоторую общность, действия которой приобретают большую активность, направленность и действенность.

Начинается это обычно с превращения простой толпы в *дискутирующую*, в стихийный митинг. Впечатления от наблюдаемого или обсуждаемого, обмен мнениями и чувствами дополняются появлением и выступлениями ораторов. Толпа обычно не очень вникает в смысл речей, многие слова из которых она даже и не слышит из-за шума. На нее производит впечатление вид разгоряченных и страстно жестикулирующих выступающих, интонации возмущения в звуках их голосов, требования «справедливости», «выявления и наказания виновных», «свободы» (которые всем нравятся), краткие выражения-лозунги, которые содержатся даже в выкриках из толпы, призывы типа «хватит терпеть», «пришло время действовать». Толпа слышит то, что хочет слышать и поэтому может встречать резкие высказывания и призывы с одобрением и ликованием. Если развитие психодинамики толпы идет по такому сценарию, то страсти разгораются. Возникает *возбужденная (экспрессивная) толпа*, которая психологически созрела уже для стихийных действий, опасных для людей и нарушающих общественный порядок.

18 мая 1886 г. по случаю коронации Николая II на Ходынском поле собралось около полумиллиона человек. Была обещана раздача царских подарков. Возникший в толпе ажиотаж привел к тому, что 1389 человек были раздавлены, а 1300 изувечены.

Один из первых отечественных исследователей толпы Л. Войтоволский отмечал, что общие чувства предполагают не только и общее настроение в ней, но и общие цели, и общие усилия для их достижения. Чувства, переживания, взволнованность начинают приобретать активную направленность. В речах появляются критические высказывания в адрес каких-то руководителей, управленческих структур, начинается поиск «виновных», предложения «потребовать», «вызвать», «направить». Порой в какую-то инстанцию даже делегируется небольшая группа с поручением получить ответ или предъявить требования «от народа». Внимание и зарож-

<sup>1</sup> Войтоволский Л. Очерки коллективной психологии. — М.—Л., 1925. — Ч. 1. — С. 300. ч

юшаяся афессивность нередко переключаются с первоначального объекта или события на другие, которыми становятся порой случайные люди и объекты.

Дальнейшее развитие психологии толпы происходит тогда, когда люди начинают понимать, что их слова улетают на ветер, ничего не меняется, их интересы и требования не удовлетворяются. Никто к толпе не выходит, ничего нужного ей не делает. Прибытие сотрудников правоохранительных органов, их предложения не нарушать общественный порядок и расходиться обычно вызывают новый всплеск возмущения. Появляются угрозы, которые часто вымещаются на прибывших служителях правопорядка, олицетворяющих в восприятии толпы защитников тех, которыми недовольна толпа. На них сыплются оскорбления. Некоторые из наиболее разгоряченных и дерзких лиц из толпы совершают агрессивные действия (бросают камни, бутылки, пытаются ударить сотрудников). Часть таких лиц милиция пытается задержать, чему толпа, конечно, старается воспротивиться и защитить «своих» от «чужих».

Так, при задержании мотопатрулем милиции пьяного, ходившего по проезжей части дороги среди мчавшихся машин, тот начал оказывать сопротивление, ругая работников милиции, упрекая их в неуважении, несправедливости, грубом обращении с ним. Милиционеры же действовали нерешительно и медленно. В результате событие удалось привлечь немало зевак. Не зная истинных причин задержания, они не могли оценить событие и судили о причинах его лишь на основе выкриков нарушителя, «по традиции» симпатизируя человеку, находящемуся в подпитии. Неправомерное недовольство пьяницы привело в состояние сильного возбуждения группу людей, которая оказала противодействие сотрудникам милиции.

Человек в возбужденной толпе чувствует себя слившимся с другими, с массой, ощущает прилив сил, что является результатом действия особого социально-психологического механизма — *массовой силы*. Кроме того, психологическое самораскручивание толпы сопровождается возникновением группового чувства «мы» и убеждением в возможности всем миром добиться желаемого. Повышает Решимость толпы исполнение песен, символические жесты (поднятые вверх руки, потрясание кулаками, изображение пальцами латинской буквы V (начальной в слове виктория — означающей по Мифологии имя богини победы). Способствует этому и увеличение численности толпы: скопление чем-то взволнованных людей притекает к себе прохожих, расширяя масштабы и энергию психологических изменений. Имеют значение и различия людей, входящих в нее, хотя, на первый взгляд, она представляется однородной массой. В толпе обычно бывают взрослые и подростки, мужчины и





Э. Шур — исследователь общественных беспорядков, произошедших в Лос-Анжелесе в 1965 г.<sup>1</sup> — отмечал, что их нельзя объяснить лишь результатом подстрекательства и инцидентов, усиливающих психологическую напряженность, либо «необъяснимой яростью» людей. По его мнению, они поощрялись нездоровой атмосферой общества, существовавшей в то время в США, к признакам которой автор относит полную или частичную безработицу, неудовлетворительные жилищные условия, трудности с получением образования, неэффективность политической структуры, дискриминацию отдельных слоев населения, враждебность полиции.

Одна из разновидностей управляемо-действующей толпы — толпа, состоящая преимущественно из людей с затаенными обидами на жизнь, на атасть, накопившимся недовольством состоянием общества. Психологическая атмосфера толпы служит для них отдушиной и открывает возможность выплеснуть накопившиеся затаенные недовольства, озлобленность на кого попало. В толпе эти чувства легко разгораются и вымещаются с особой энергичностью. Носители негативных настроений выступают активными участниками нагнетания атмосферы недовольства в массе толпы и подталкивания к активным действиям. Чем больше таких лиц в толпе, тем быстрее и сильнее развивается накал страстей и тем больше вероятность ее превращения в агрессивную с осознанными намерениями нарушения общественного порядка толпу. При этом отдельные, в общем незначительные события, используются как повод для превращения собравшихся людей в неадекватно бурно реагирующую толпу.

Такой толпой могут стать санкционированные местными властями и несанкционированные, но специально организуемые инициаторами демонстрации, собрания, митинги, шествия не только организованно-протестной или даже позитивной направленностью. Перерастание общественных мероприятий в агрессивные действия порой заранее тайно планируется их организаторами. Иногда они используются небольшими группами людей, например криминальными, с целью вызвать беспорядки, хаос в ходе которого осуществить грабежи магазинов, обменных пунктов валюты, совершить провакации для подъема шумихи в средствах массовой информации и др. В последние годы организация массовых нарушений общественного порядка, неповиновения властям, сопротивления их представителям бывает осуществляется и открыто, например, при забастовках, перекрытии движения по дорогам и др.

<sup>1</sup> Шур Эдвард М. Наше преступное общество. Социальные и правовые источники преступности в Америке. — М., 1977.

#### 4.4. Психология групповой паники

**Особенности групповой паники** — состояние охваченной страхом группы, характеризующееся ее неуправляемой однонаправленной активностью. Группа в панике — спасающаяся толпа. Человек, попавший в поток панически действующих людей, находится под властью механизмов заражения и подражания и действует как все.

26—27 октября 1969 г. девятибалльное землетрясение на 80% разрушило югославский город Банялуку с 60-тысячным населением. Первый толчок силой восемь баллов произошел внезапно 27 октября. Один из очевидцев так описал свое состояние и увиденное: «Я не мог двинуться. Никогда в жизни не чувствовал себя таким беспомощным.... Люди окаменели и не двигались. Я тоже. Затем люди бежали без цели. Находившиеся в парке бежали в направлении зданий, хотя это было абсолютно нецелесообразно. Они бежали, чтобы спасти себе жизнь, и кричали как сумасшедшие. Те, кто был в домах, бежали напротив в парки. Все были в панике. Некоторые теряли сознание».

Панику можно классифицировать по особенностям активности, масштабам, глубине охвата, длительности и деструктивным последствиям<sup>1</sup>.

Паника бывает *аффективной*, т.е. групповой эмоцией испуга, страха, ужаса, проявления чувства самосохранения. Причиной тому может стать не только сама опасность, но и боязнь оказаться в безвыходном положении, ощущение того, что пути спасения либо крайне ограничены, либо могут быстро пропасть<sup>2</sup>. Бывает, что паника возникает и при мнимой опасности, если есть предрасполагающая ситуация, и люди находятся в тревожном ожидании.

Люди в группе, охваченной аффективной паникой, не контролируют сознательно свое поведение, туманно воспринимают окружающее; аффективная паника парализует их целенаправленную деятельность.

25 февраля 1977 г. в 21 ч 20 мин. в 12-этажной гостинице «Россия», с поднимающейся 22-этажной башней с роскошным рестораном под самой крышей, в котором находилось до 200 человек, возник пожар. Огнем было

Моляко В.А. Особенности проявления паники в условиях экологического бедствия (на примере Чернобыльской атомной катастрофы (ЧАК) / Психические состояния: Хрестоматия. — С. 237-243.

Современная психология: Справочное руководство / Под ред. В.Н. Дружинина. — С. 557.

охвачено несколько этажей, 3000 кв. м. Все было окутано едким удушливым дымом от горящих синтетических строительных материалов. Со стороны, пожар вел себя странно: то вспыхнет номер, отдаленный от горящего мезонина десятком темных оконных глазниц, то «засветится» через два или три этажа. Потом выясняется, что пламя распространялось по воздуховодам, давно не чистившимся и покрытыми изнутри отложениями пыли и жира, а также через отверстия в междуэтажных проемах для пропуска коммуникаций, халатно не заделанных еще строителями гостиницы.

Посетители и жильцы гостиницы действовали по-разному. Сказывалось, что многие были расслаблены спиртным. Люди металась в панике, некоторые выпрыгивали из окон высоких этажей, часть была в шоке. Большой ствол находились в номерах, вынужденные отказаться от попыток прорваться через задымленные и с обжигающим воздухом коридоры. Кто-то пытался запереться в туалетах, но именно через их вентиляцию шел дым и жар. Лишь некоторые владели собой и поступали осмысленно. Один военный, когда в номер стал поступать дым, закрыл все вентиляционные отверстия и щели намоченными подушками, постельным бельем, полотенцами. Группа японцев сидела в своем номере на полу, приложив к лицу смоченные водой платки и полотенца, и терпеливо ждала, когда придет помощь.

1400 приехавших пожарных действовали энергично и умело. Спасено было более 1000 человек, а около 200 было спущено практически на руках по автоматическим и ручным лестницам. Часть приходилось силой вытаскивать из номеров, а паникеров «приводить в чувство» водяной струей.<sup>1</sup> Многим помог совет накрываться шторами, скатертями, одеялами, которые смачивались водой из пожарных стволов.

Не случайно тушение пожаров называют боевой работой. Сражение с огнем — не война. Здесь не рвутся снаряды и бомбы, не свистят пули, но все происходит быстро, непредсказуемо, опасно, требует мужества и самоотверженности.

Характерные действия при панике — неудержимый, устремленный в никуда бег, хаотичные, беспорядочные действия, неадекватные поступки (выпрыгивание из окон горящего дома, спасение какой-нибудь куклы вместо драгоценностей, хватание теплой шапки при выбегании на мороз при практически голом теле и пр.). Не потерявшие способность к оценке обстановки, выбирают путь от опасности, но некоторые могут двигаться и в ее сторону, полагая, что так менее опасно, чем в общем потоке. Бывает, что кто-то приходит в себя и пытается остановить людей, организовать их действия. Но такие попытки чаще всего оказываются неудачными, а человек, ставший на пути панической толпы, может оказаться смелым и раздавленным. В практике имелись случаи, когда люди сохранявшие самообладание, объединялись в группы и совместными усилиями пытались внести организованность в поведение находящихся в панике людей. Наблюдались и факты, когда в такой обстановке лица с криминальными установками, стремились воспользоваться ситуацией в своих корыстных целях.

#### 4. Психология групп в экстремальных ситуациях

Аффективная паника бывает при пожарах, взрывах, землетрясениях, селевых потоках, сходах лавин, крупных авариях на транспорте, на производстве, в боевой обстановке<sup>1</sup> и пр. Возникает она всегда внезапно и постепенно затухает. Длится от нескольких минут до нескольких часов.

Считается, что 55% жертв при землетрясениях обусловлено неправильным поведением людей, в том числе и паникой.

Другой вид паники — *поведенческая паника (панические настроения)*<sup>2</sup>. Это уже не эмоциональная вспышка, а осмысленные и насыщенные переживаниями тревоги, страха, растерянности, поспешные решения и действия, которые не всегда адекватны угрозе или причине, побуждающей их. В отличие от аффективной паники она возникает не только под влиянием угрозы, но и по причине длительных переживаний, опасений, накопления тревоги, неопределенности, ожиданий худшего, с «накоплением «психологического горючего» и срабатыванием «реле», определенного «психического» катализатора»..., а катализатором может быть все, что угодно<sup>3</sup>. Поведенческая паника, возникнув не сразу, потом, как лавина, развивается по нарастающей и прекращается постепенно. Таковы, например, паники на бирже, продуктовых рынках; паники, порождающие потоки беженцев; переселенцев.

Когда 26 апреля 1986 г. на Чернобыльской АЭС произошел взрыв, официальная информация о нем была дана только через несколько дней, да и опасность была осознана гражданами не сразу. С 3 мая по Киеву поползли мрачные слухи: говорили, что вот-вот на станции произойдет взрыв, потому что температура в реакторе повысилась до крайних пределов, и пылающая сердцевина реактора, пройдя сквозь бетонную оболочку, может встретиться с водой, накопившейся под аварийным блоком станции, и тогда... Одни (это были «катастрофисты») уверяли, что произойдет водородный взрыв. Другие («оптимисты») считали, что взрыв может быть только паровой. И в том, и другом варианте веселого было мало. Говорили, что готовится эвакуация Киева...<sup>4</sup> 4—5 мая началась «Чернобыльская радиационная паника».

<sup>1</sup> Коробейников М.Л. Поведение воина в опасной ситуации: Психологическое исследование. - М., 1965. - С. 57—61.

<sup>2</sup> Впервые две формы паники — массовое бегство и панические настроения были выделены А.С. Прангишвили (*Прангишвили А.С. Исследования по психологии Установки.* — М., 1967).

<sup>3</sup> Моляко В.А. Особенности проявления паники в условиях экологического бедствия (на примере Чернобыльской атомной катастрофы (ЧАК) /Психические состояния: Хрестоматия. — С. 240.

<sup>4</sup> Опасность взрыва ликвидирована //Правда. 1986, 13 мая.

Множество людей бросились из Киева в южном направлении из страха за жизнь своих детей и собственную. Толпы людей осаждали сберкассы. В железнодорожных и авиакассах, на вокзалах и аэропортах — днюющие и ночующие толпы людей. На вокзалах безбилетные мужчины и женщины с детьми на руках в давке штурмуют вагоны поездов, заполняя их до потолка. Вспыхивают скандалы, плачут дети, кричат матери. Автомобильные\ дороги забиты всеми средствами передвижения.

Долго и в изобилии ходили постоянные слухи о гибели людей, облучении, заболеваниях, переполненности больниц зараженными, отравленными радиоактивными веществами, о появлении радиоактивности в грунтах, водах и колодцах. Пик панических настроений пришелся на 1986 г. и спадал постепенно до 1990 г., но уровень их все же оставался довольно\* высоким. В 1991—1992 г. возник новый пик, вызванный публикацией рас\* секреченных сведений, которые раньше скрывались от народа. Этот пик сопровождался настроениями озлобления к руководству страны и апатии.

Продолжительность поведенческой паники — от нескольких часов до нескольких лет. Интенсивность панического состояния за- висит от оценки степени опасности, ее реальности, вероятности и обстановки. Так, падение курса рубля на фоне общей устойчивости! может и не вызвать особых тревог, но в обстановке общей неста- бильности, кризиса, предвидения его углубления каждое изменение; курса будет восприниматься с повышенной тревожностью.

Паника негативна как социальными, материальными, так и человеческими потерями. При поведенческой панике бывают группы людей, использующих ее в корыстных целях. Так, в обстановке стигматических бедствий нередко усложняется криминальная обстановка,^ увеличивается число краж, грабежей, распространяется мародерство!

Последствия психологических потрясений от перенесенного при панике шока у некоторых людей сохраняются несколько лет.

**Причины и условия возникновения паники** Основная причина паники — *внезапность воз- никновения* события, устроившего труп людей; люди его не ждали, не настроились встречу с ним и поэтому психологический эффект от него много+кратно увеличен. Неожиданным может быть и возникновение пси\* хогенного фактора, его время (даже раньше или позже ожидавшего^ ся), место, характер воздействия.

Можно привести множество примеров влияния неожиданности, причем и из современности, но обратимся к далекой истории, которую каждый россиянин должен помнить и уважать.

8 сентября 1380 г. на поле Куликовом произошла битва, которая получила название «мамаево побоище». У впадения реки Непрядвы в Дон встре- тились примерно стотысячное войско, собранное с русских земель, и пре- восходящие силы татаро-монголов. Первых возглавлял московский князь-

Дмитрий Иванович (прозванный после битвы Донским), а вторых — правитель Орды хан Мамай.

Понимая численное превосходство сил противника, Дмитрий расставил свои полки так, чтобы основные его силы, стоя насмерть, измотали войска Мамаева, а в лесу спрятал Засадный полк, который решил использо- вать внезапно в нужный момент.

Бой начался в 11 часов дня, так как с утра был густой туман. Сначала на глазах у всех сразились русский богатырь Александр Пересвет с татарским — Челубеем. Гибель обоих соперников послужила сигналом к началу общей битвы. Она длилась много часов. Личное участие в ней принял и князь Дмитрий, который отверг советы приближенных остаться в тылу словами: «Не могу в тем быти, не хошу, екоже словом, такоже и делом — напреди всех».

В упорном сражении татаро-монголы, уничтожив основные силы пехоты, начали теснить ряды русских. Вдруг полк левой руки начал быстро отступать. Противники хлынули в прорыв, но, втянувшись в него, подставили свой тыл по удар Запасного полка, возглавлявшегося Боброком Волынским. Внезапный удар его из леса вызвал среди наступавших панику, кото- рая передалась всему татаро-монгольскому войску.

Русские полки преследовали и уничтожали бежавших. Куликовская битва сыграла поворотную роль в освобождении России от татаро-монгольского ига.

Паника чаще возникает в *неорганизованных (диффузных) группах* — группах ничем не связанных людей, в толпе. Другая причина панической дезорганизации группы — отсутствие уверенного управления ею в экстремальных условиях, неавторитетность руководителя, неверие людей в то, что он в состоянии вывести их из тяжелой ситуации. Немецкие и американские специалисты подчеркивают роль дисциплины в группах.

Многое зависит от уровня социально-психологического разви- тия группы. В коллективах паника крайне редка, а несплоченные, недружные, раздираемые противоречиями и конфликтами груп- пы, собранные наскоро из незнакомых людей, сильно подверже- ны ей. Стихия индивидуализма, отсутствие сплачивающих группу психологических сил определяют высокую вероятность возникно- вения паники и действий по принципу «каждый сам за себя» и «спасайся, кто может».

Любые группы подвержены панике при плохой подготовленности к действиям в экстремальных ситуациях и особенно — к внезапности и неожиданности. Сказывается наличие в группах слабых, орально и психологически неустойчивых, впечатлительных, истеричных людей — паникеров, первыми теряющих контроль над со- бой. Их паническое поведение — метания, попытки бежать, истош- ные вопли, пугающие выкрики («пожар», «окружают», «предали», «спасайтесь», «все погибнем» и др.), — сильно действует на до пре-

дела «натянутые нервы» других членов группы, может послужить толчком для начала паники.

Большое значение принадлежит состоянию готовности группы. Например, воинские подразделения и части много дней стойко мужественно проводившие тяжелые бои с противником, обычно отводятся в тыл для отдыха. Люди отдыхают, безмятежно расслаиваются и наслаждаясь безопасностью. Бывало, что именно в такой момент они внезапно подвергались нападению какой-то группы противника, скрытно проникшей в тыл; в такой ситуации даже опытные боевые группы охватывала паника.

Паника возникает легче в общей обстановке неудач, чередующихся грозных явлений природы; среди людей, перенесших физические потрясения, усталых, физически и психологически изнуренных, находящихся в состоянии предельного напряжения; в темноте, при плохой видимости, когда воображение рисует то, чего нет, преувеличивает опасности. По опыту боевых действий воинские подразделения часто утрачивают боевую устойчивость при больших людских потерях: предел их — 25% от числа участвующих в боях. Опасны и условия окружения. Американские специалисты считают, что боевые возможности изолированного от своих основных сил воинского подразделения за 48 ч утрачиваются наполовину из-за снижения морального духа личного состава<sup>1</sup>.

Вместе с тем, при панике проявляются порой и инициативные попытки преодолеть стихийность, действовать разумно, внести элементы организованности.

Характерно поведение пассажиров и должностных лиц при пожаре, имевшем место в около 10 лет назад на одной из станций Московского метрополитена. Пассажиры обратили внимание на запах гари, появившийся дым, почувствовали внезапную остановку поезда, услышали хлопок и крики людей, но не сразу оценили опасность. Первые предположения, напротив, были оптимистичны. Очевидцы объясняют это доверием граждан к метро, привычкой к высокому порядку в нем. Дым, появившийся на платформе, вызвал у большинства желание поскорее уехать, но не из чувства опасности, а из-за неприятных ощущений при дыхании. Другие проявляли любопытство и желание узнать подробности происходящего.

Состояние сильного возбуждения и страха, сопровождающееся истерическими криками, стоном, плачем женщин и детей, у большинства возникло лишь после того, как пассажиры увидели разбегающихся с платфор-

<sup>1</sup> Американские специалисты, на основе анализа 80 операций и боев Второй мировой и израильско-арабских войн пришли к выводу, что части прекращают активные боевые действия при потерях в среднем равных 6%: 4% — в наступлении и 8% — в обороне (Военная психология и педагогика профессиональной деятельности офицера. — С. 201).

мы людей, возникшую давку и начали задыхаться от густого и едкого дыма. В вагонах били стекла, хотя можно было выйти через двери. Часть бежала вверх по движущемуся вниз эскалатору, практически не продвигаясь вверх. Должностные лица на станции были в растерянности и оказались неподготовленными к подобным ситуациям. Эскалаторы, идущие вниз, не были остановлены и переключены на подъем. Никакой информации по громкоговорящим средствам связи по станции и вагонам не передавалось.

Однако, некоторые лица, особенно из числа военнослужащих, пытались овладеть обстановкой и направлять поведение людей, призывая их к спокойствию. Несмотря на личную опасность, они помогли выйти из опасной зоны тем, кто находился в состоянии растерянности и проявлял беспомощность, других укрывали своей одеждой от вредного действия горячего дыма. Положительно влияли на людей активные и целенаправленные действия части рядовых работников метрополитена, сотрудников милиции и пожарной охраны по локализации очага пожара и эвакуации людей. Многие из пострадавших отмечают, что появление людей в форме они восприняли как избавление от опасности и в значительной степени успокоились.

Предотвращение описанных в параграфах 4.2—4.4 социально-психологических явлений способствует повышению гарантий достижения успеха группой и обеспечению безопасности ее членов.

## Вопросы и задания для самопроверки и размышлений

1. Какова роль групп в поведении человека в экстремальных ситуациях? Какие социально-психологические механизмы влияют на его поведение?
  2. Какие психологические характеристики групп определяют их собственную экстремальную устойчивость?
  3. В чем выражаются положительные социально-психологические изменения, которые могут происходить в группах, попавших в экстремальную ситуацию, и от чего они зависят?
  4. В группах, попавших в экстремальную ситуацию, могут происходить и негативные изменения. Какие? Почему, в каких группах?
  5. Что такое служебная паника? Какова природа их происхождения и условия распространения?
  6. Как, почему, при каких условиях слухи отрицательно воздействуют на людей в экстремальных ситуациях?
  7. Каковы социально-психологические особенности толпы как группы людей?
  8. Как групповая динамика психологических явлений в толпе может превратить ее в действующую толпу?
  9. Дайте определение панике, ее психологическим особенностям и влиянию на поведение отдельных людей в экстремальной ситуации.
- Ю- В чем различия между аффективной и поведенческой паникой?

# Экстремальные способности и экстремальная подготовленность человека

## 5.1. Психологические компоненты экстремальных способностей человека

**Экстремальные способности и подготовленность** Изложенное в предыдущих главах свидетельствует, что поведение человека в экстремальных ситуациях может быть успешным при обязательном наличии у него определенных личностных достоинств, обеспечивающих:

- 1) устойчивость перед лицом экстремальных испытаний;
- 2) успешное поведение, адекватное целям деятельности и специфике экстремальных ситуаций;
- 3) личную безопасность.

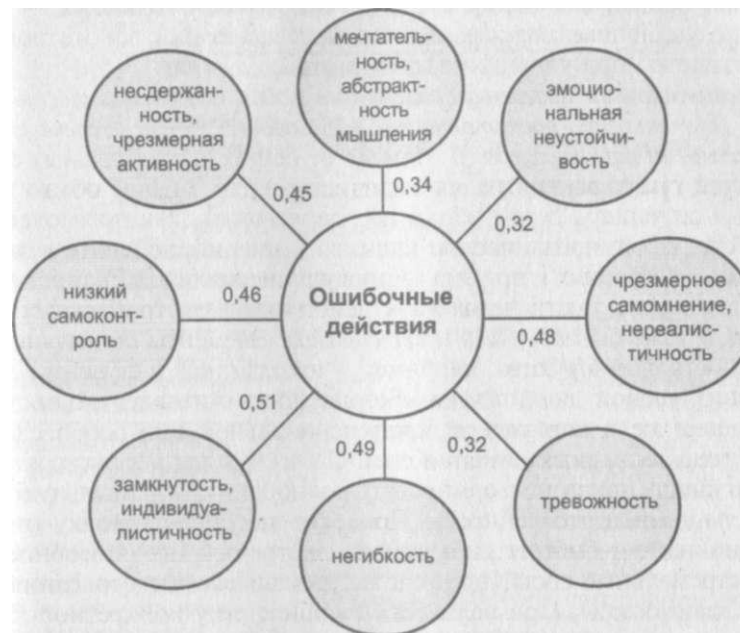
Трудно назвать что-то, что при этом не имеет значение. Об этом, например, наглядно свидетельствует экспериментально выявленный у летчиков набор качеств, представленный на рис. 5.1, от которых зависит надежность их деятельности (причем, по замечанию самих исследователей, это лишь некоторые качества).

В общем случае весь комплекс личных достоинств (свойств, качеств, знаний, навыков и др.) можно представить двумя **взаимосвязанными группами: экстремальными способностями и экстремальной подготовленностью.**

Под **способностями** в науке понимают устойчивые индивидуальные особенности человека (качества, общие умения), выступающие важной субъективной (личной, индивидуальной) предпосылкой овладения им конкретной деятельностью, успешного ее осуществления и прогресса в достигаемых в ней результатов. Способность к определенной деятельности — это не какое-то особое качество. Реально человек обладает множеством индивидуальных особенностей, а о способности его к какой-то деятельности говорят только оценивая их соответствие требованиям этой деятельности. Разные особенности характеризуют интеллектуальные способности: организаторские, управленческие, математические, художественные, педагогические, ораторские, коммуникативные, технические и конструкторские, криминалистические, музыкальные, спортивные

### Экстремальные способности и экстремальная подготовленность человека

и др. Наличие у данного индивида определенных особенностей по-разному характеризует и его способности: как отличные к одной деятельности, хорошие ко второй, посредственные к третьей или неспособность к ряду деятельностей (профессий).



**Рис. 5.1.** Корреляция некоторых качеств личности летчиков с надежностью деятельности (По В.А. Пономаренко и Л.А. Агапову)

Роль способностей в успехе человека, занимающегося какой-то деятельностью, тем больше, чем выше ее особые требования к наличию у него определенных свойств, качеств, общих умений. Деятельность в экстремальных условиях относится к тем, которые предъявляют самые высокие и своеобразные требования к человеку, а поэтому важно оценивать его особенности с позиций этих требований и говорить о наличии или отсутствии у него **экстремальных** способностей. **Экстремальные способности человека — это высокая степень соответствия его индивидуальных особенностей требованиям поведения и действий в экстремальных ситуациях, выступающая в качестве важной предпосылки успеха в них и обеспечения своей безопасности.** На основе их изучения и оценки можно прогнозировать его поведение при попадании в экстремальные ситуации. Есть **общие** экстремальные способности и **специальные.** Оценка первых позволяет делать усредненный

прогаоз поведения во всяких экстремальных обстоятельствах жизни, а вторые — только в особых, наиболее сложных, профессионально обусловленных (например, спасательных, хирургических, военных, морских, при пожарах, катастрофах и др.)- Экстремальные способности, особенно общие, как индивидуальные особенности человека, — достаточно устойчивая его характеристика. Однако они все же поддаются развитию при упорных и компетентных усилиях.

*Экстремальная подготовленность — особая подготовленность человека (обученность, воспитанность, образованность) к встрече с экстремальными трудностями.* В отличие от общих экстремальных способностей она характеризуется наличием у него знаний об экстремальных ситуациях, о том, как в них действовать, как преодолевать трудности; сформированностью навыков и умений, действий в экстремальных ситуациях и пр. Она — продукт специальной (экстремальной) подготовленности человека к действиям в экстремальных ситуациях и тоже бывает *общей* и *специальной*. Элементы общей подготовленности формируются, например, у школьников и студентов при изучении учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности»!^ Подготовка же к конкретной профессиональной или особо сложной деятельности и действиям в специфических для нее экстремальных ситуациях призвана формировать полноценную специальную экстремальную подготовленность. Провести такую подготовку относительно легче и быстрее, чем развить экстремальные способности.

Экстремальные способности и экстремальная подготовленность имеют взаимосвязи. При наличии способностей у конкретной личности ее подготовка идет успешнее, а процесс подготовки оказывает инициирующее влияние на развитие способностей (особенно, если об этом проявляется специальная забота, если экстремальной подготовке придается развивающий характер).

Можно сделать несколько общих практических выводов из сказанного:

- важно знать и оценивать индивидуальные возможности каждого человека противостоять экстремальным трудностям жизнедеятельности, с которыми он может столкнуться;
- изучение и оценку строить на основе экстремальных способностей и экстремальной подготовленности человека;
- осуществляя помощь человеку, готовя его к преодолению возможных в его жизни и профессиональной деятельности экстремальных трудностей, надо обязательно проводить с ним экстремальную подготовку и стараться развивать экстремальные способности;
- осуществляя профессиональную ориентацию и отбирая людей для подготовки к работе в опасных профессиях, надо делать это с оценкой их экстремальных способностей.

## 5. Экстремальные способности и экстремальная подготовленность человека

Экстремальные способности и экстремальная подготовленность **сами** состоят из многих компонентов (рис. 5.2), которые надо знать, понимать, оценивать и совершенствовать.

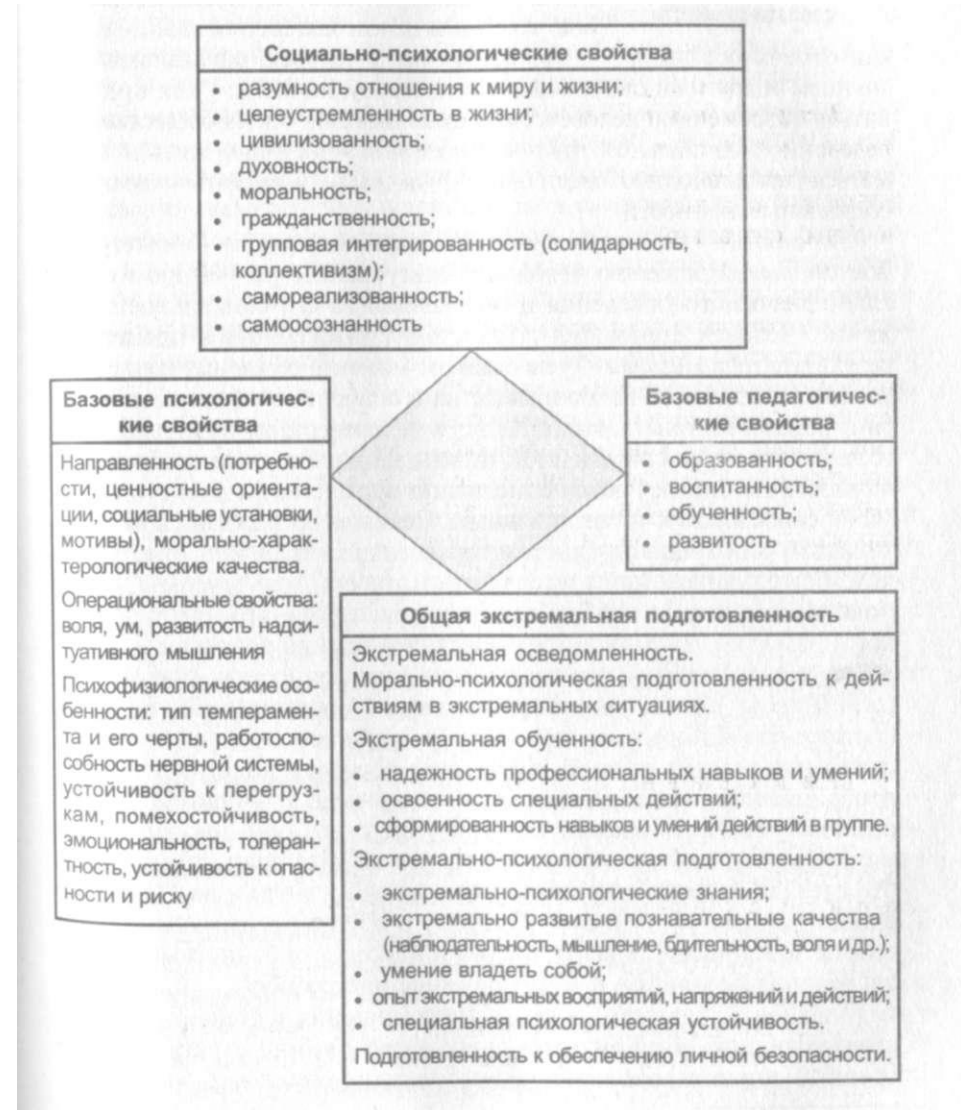


Рис. 5.2. Психолого-педагогическая модель экстремальных способностей и экстремальной подготовленности личности

Общие экстремальные способности — СПО-Я способности встречать и преодолевать различные трудности жизни и осуществляемой деятельности — зависят от того, что представляет собой человек в целом как личность. Личность, как отмечалось выше, — это конкретный человек, обладающий сознанием и другими свойствами, характеризующими его как представителя современной человеческой цивилизации, члена общества, определенной социальной группы, способного достойно жить и заниматься деятельностью среди людей, уважать, защищать и созидать! социальные ценности.

Личность — по своему происхождению и существу — интегральное *социальное* качество человека, выступающее регулятором социально значимого поведения и определяющее его социальное положение. Человек становится личностью прижизненно в процессе и результате *социализации* — усвоения (от момента рождения и до конца жизни) и активного воспроизводства в особенностях своей личности и поведении опыта, накопленного человечеством и воплощенного в достижениях современной цивилизации. Главные особенности личности не определяются однозначно врожденными, генетически предпосылками и механизмами. Человек не рождается коллективистом или индивидуалистом, правозащитником или преступником, бездельником или трудолюбивым, героем или трусом. Он становится тем, кто он есть в результате прижизненного (онтологического) развития. Взгляды и убеждения человека по вопросам жизни в обществе, отношения к общечеловеческим ценностям, нормам морали и права, отношения к другим людям и самому себе, целям, к достижению которых он стремится, к трудностям, жизненным испытаниям в своей главной причинной обусловленности это новообразования, приобретения человека в ходе его прижизненного развития. Иногда образно, округляя, но с пользой для запоминания, говорят, что личность на 1/3 то, что ей дала природа, на 1/3 то, что сделали из нее общество, условия жизни и люди и на 1/3 то, что сделал с собою человек сам<sup>1</sup>. Поэтому и общие экстремальные способности личности не являются раз и навсегда ее данностью, а прижизненно изменяются и могут совершенствоваться.

Главное в личности — ее взаимоотношения с социальной действительностью в различных проявлениях, которые регулируются совокупностью ее *социально-психологических свойств*.

<sup>1</sup> «В каждом человеке природа всходит либо злаками, либо сорной травой; пусть же он своевременно поливает первое и истребляет вторую», — говорил Ф. Бэкон (1561-1626).

Первая группа социально-психологических свойств определяет *взаимосвязи личности с окружающим миром и осознание своей жизни*. Для характеристики конкретной личности, качества ее жизни и стойкости перед трудностями первейшее значение имеют особенности понимания ею окружающего мира, человечества, общества и отношения к ним. Это находит свое выражение в *мировосприятии* и *мироотношении*, которые у развитой и образованной личности характерны научной картиной мира и понимания себя в нем. Развитый человек — идентифицированный (погруженный, включенный), тождественный, сливающийся, живущий) своим сознанием, мыслями, чувствами, намерениями и действиями в современное Человечество, его ценности, жизнь и проблемы. Классик отечественной психологии С.Л. Рубинштейн (1881—1960) писал: «способность осмыслить жизнь в большом плане, распознать в ней то, что есть истинно и значимо, есть нечто, превосходящее бесконечно всякую ученость: это драгоценное и редкое свойство — мудрость»<sup>1</sup>. Решение общих проблем улучшения жизни и прогресса, сохранения жизни на Земле, флоры и фауны, экологии, повышения плодородия почв, предотвращения войн и самоуничтожения Человечества, борьбы с болезнями и за продление жизни, обеспечение каждому человеку равных прав и условий для достойной жизни развитый человек считает и своими проблемами. Он ориентирован на гармоничное решение этих проблем своей жизни, обеспечение ее полноты, счастья, достатка, удовлетворенности. *Это Человек Мира, Человек Разумный, а потому и более устойчивый в трудностях жизни.*

Развитая личность отличается *жизненной целеустремленностью*. Важно не просто жить, а как жить; не просто быть, а каким быть; не просто существовать, а кем быть, какое место занимать среди людей, быть уважаемым или презираемым ими. Не что-то делать, а вносить свой вклад в общее стремление людей жить лучше, достойнее, создавать условия для будущего своих детей, участвовать в общественном прогрессе и сохранении жизни на Земле. Развитый человек — *Человек, Целеустремленный в жизни, Хозяин ее.*

Если человек иной, то его жизнь перестает быть целеустремленной, а, значит, становится податливой случайностям, в которых статистически успехи и неудачи соотносятся в лучшем случае как 50 : 50. Человеку без цели, как гласит поговорка, ни один ветер не бывает попутным. Отсутствие должной активности, лень, праздность и ограниченность ума приводят к жизненной беспечности, от которой

<sup>1</sup> Рубинштейн С.Л. Избранные философские и психические произведения. — М., 1977. — С. 523.



рукой подать до любых промахов и трагедий. Праздный человек — есть животное, поедающее время, — говорил француз А. Делакура. Праздное поведение — одна из причин развития у человека так называемого *экстернального локуса<sup>1</sup> контроля* — склонности считать, что все зависит от других, что в них причина всех его бед и неудач, но не в нем самом. Люди с таким локусом контроля более повержены психологическому стрессу, менее уверены в себе, чем люди с *интернальным локусом* (склонные видеть возможности и причины в себе). Деятельный человек решает проблемы, а нежелающий действовать целеустремленно и осмысленно — ищет причины для самооправданий. Склонность валить все на других и жить за счет других порождает пассивность, формирует чувство обреченности, недоверие, завистливость. Еще страшнее — потеря смысла жизни, ее перспектив, приводящая к тяжелым душевным кризисам, а иногда к совершенно противоестественному самоубийству (суициду).

Глубокое, достоверное, научное понимание мира и себя в нем, высшее проявление деятельного начала и поведения личности в экстремальных ситуациях выражено в таком социально-психологическом свойстве как *духовность личности*. Духовность — мировоззренческое и аксеологическое (ценностное) начало личности, результат и показатель приобщения человека к высшим достижениям человеческой цивилизации, духовным ценностям, их глубинной, пронизывающей сознание значимости для нее и подчиненности им своих переживаний, отношений, поступков. Развитый социально-психологически человек — это *Человек Духовный* и поэтому всегда устойчивый в жизни, последовательный, выверяющий свои поступки, в том числе в экстремальных ситуациях по высшим духовным ценностям.



™

**В.А. Пономаренко**, длительно и глубоко исследовавший летный труд и труд космонавтов, убедительно показал зависимость поведения летчиков в экстремальных ситуациях от состояния их духа. Сами летчики выделяют дух как силу, служащую им защитой от тревожного ожидания возможной гибели в сложных, аварийных условиях полетов, силу, подавляющую подсудный страх. Духовный слой сознания, отмечает В.А. Пономаренко, «в виде радости преодоления возвышенных чувств от удачно выполненного полета, приобщения к Пространству как фактору преддверия Духа, видимо, и создает ту духовную диминуанту, которая удерживает «в подвалах» подсоз-

нания видовые защитные реакции и инстинкты самосохранения, предчувствий, навязчивых состояний, суеверий, фиксированных фобий и пр. По-

<sup>1</sup> От лат. *lokus* — место.

этому если дух «приземлить», то его можно представить как психическое состояние, формирующее резерв выносливости в опасной профессии»<sup>1</sup>.

Важное социально-психологическое свойство личности — *самоосознанность*, «Я-образ». Это умение и склонность оценивать себя в социуме, мысленно смотреть на себя со стороны глазами других людей, с их позиций. Самооценка личных достоинств и недостатков и представление о мнении других о себе примерно в равной степени бывает завышенной или адекватной, реже заниженной. Самомнение, самодовольство, самоуспокоенность или недооценка в равной степени могут подвести в экстремальной ситуации. В самооценке большую роль, часто негативную, играют механизмы психологической защиты. Люди защищают свое сознание, не признавая даже себе в имеющихся личных недостатках, ранящих их самолюбие. Так часто поступают трусы, чувствуя свою неспособность достойно преодолеть опасности, оправдывая себя мыслью о том, что «все люди трусы, только скрывают это». Для преступников, например, свойственна демонстрация убежденности, что все совершают преступления, только многим удается быть неуязвимыми для правосудия. Надо помнить: как ты живешь, чего добился — таков ты и есть. Развитый человек — это *Человек Честный перед собой, Требовательный к себе и Владующий собой*.

**Вторая группа социально-психологических свойств** выражает *социальную интегрированность личности в социум*, общество, группы людей. Показатель интегрированности — степень осмысленности и совершенства построения своих взаимосвязей с другими людьми и группами, солидарности с ними, духовной близости, принятия норм и ценностей, существующих в них, согласованной с ними жизни и деятельности.

Главный критерий совершенства социальной интегрированности личности — *цивилизованность* ее отношений с миром, людьми, обществом. Живущим ныне выпало счастье жить в эпоху величайших духовных, культурных, научных, технических, социальных достижений. Но надо не только пользоваться достижениями цивилизации, надо и цивилизованно жить. Цивилизованность личности как социально-психологическое свойство — показатель соответствия ее сознания и самосознания, ума, личных качеств, поведения уровню Достижений и ценностям человеческой цивилизации. Сегодня не только товары и техника должны отвечать мировому уровню, но и каждый человек должен быть развит, образован, культурен в своих отношениях и поведении на мировом уровне социальных достижений. Развитый социально-психологически человек в жизни, пове-

<sup>1</sup> *Пономаренко В.А. Психология духовности профессионала. — М., 1997. — С. 272.*

дении, труде, отношениях с людьми руководствуется цивилизованными моральными и правовыми нормами, социальными ценностями, принятыми в обществе. К сожалению, часть людей живет канувшими в прошлое, отмирающими, бескультурными, порой дикими представлениями о поведении. Не все оказались готовыми жить в условиях свободы, про которую говорят, что она, как солнце, заставляет цвести природу, но и поднимает зловоние из болот. Развитый человек — *Человек Моральный*. Такой человек ответственен, трудолюбив, добросовестен, оптимистичен, стоек перед трудностями и неудачами, в экстремальных ситуациях он поступает в соответствии с нормами морали и совести.

Социально развитая личность *психологически интегрирована в общество*, в котором она живет, что проявляется в ее *гражданственности, патриотизме*. Это отношение человека к России как к своей Родине, в истории которой глубокие корни его предков, а в будущем — личное счастье, счастье детей и всего народа. Это преданность ей, интересам и чаяниям ее народа. Это любовь к культуре своего народа, родному языку, сохранение его красоты и богатства; охрана его от уродующего засорения почерпнутым из различных субкультур словечками. Это чувство долга и ответственности перед народом, страной, Родиной, осознание необходимости участия в ее вооруженной защите, если это потребуется.

События, связанные с аварией на Чернобыльской АЭС, начиная с первых минут и часов после взрыва на 4-м энергоблоке в 1 ч 26 мин 26 апреля 1986 г., наполнены героизмом множества людей и прежде всего персонала дежурной смены, состоявшей из 50 человек. Все абсолютно выполняли свой гражданский и служебный долг самоотверженно. Все оставались на своих рабочих местах и, подвергая опасности жизнь и жертвуя собой, сделали возможное и невозможное, чтобы предотвратить развитие аварии, спасти станцию от еще больших разрушений и бед для окружающего; помогали, подвергаясь сильному облучению, эвакуировать пострадавших из аварийной зоны.

Пример ответственности и самоотверженности проявлял начальник смены Александр Федорович Акимов. Он первым оценил ситуацию как радиационную аварию большого масштаба. Не считаясь с опасностью для своей жизни, он выявил состояние механизмов и значение параметров непосредственно на месте аварии, принял меры для вывода персонала из зоны разрушения, организовал блокирование ее. Оберегая жизнь подчиненных, А.Ф. Акимов прибегал к их помощи лишь в тех случаях, когда не мог выполнить работу один. Утром прибыла новая дежурная смена, но Александр Федорович отказался уходить.

«Говорю ему, — вспоминал начальник новой смены В.А. Бабичев, — Саша, обстановку я уяснил, можешь уходить.... Сдавай смену». «Нет, — возражает, — побуду еще немного. Вдруг понадобится тебе..... «И все мне что-то

подсказывает, советует. Вижу — уже сознание теряет. Позвал я санитаров. Унесли Акимова на носилках...».

Сам В.А. Бабичев в условиях тяжелой радиационной обстановки и смертельной опасности обрушения поврежденных строительных конструкций продолжал разведку характера и масштабов аварии, принимал все меры для ее локализации. Когда его потом спросили: знал ли он о большом уровне радиации и опасности, которой подвергался, он ответил:

— Конечно....

— И все-таки вы пошли в опасную зону....

— А как же иначе? И я.... И другие. Все мы отлично знали, что нас ожидает... Но за нами были наши близкие, наши дети, наш чудесный город Припять....<sup>1</sup>

Патриотизм — одно из величайших достоинств человека, позволяющее ему выдерживать огромные испытания. Самые великие подвиги были совершены из любви к Родине. Развитая социально-психологически личность — *это Человек — Гражданин, Патриот*.

Для характеристики человека и его поведения важна *групповая интегрированность*, его осознание себя как члена определенного социального слоя, фуппы. Она проявляется как идентичность, солидарность, коллективистичность, потребность к взаимодействию, конформность, суггестивность (внушаемость), имидж, авторитетность, харизматичность<sup>2</sup>, социально-психологический статус (место, занимаемое в неформальной групповой иерархии ее членов, выполняемые роли). Групповая интегрированность бывает социально зрелой, когда не ограничивается интегрированностью в отдельную малую группу, но проявляется как гражданственность, интегрированность в общество в целом, не вступает с ней в противоречия.

Развитая личность обычно бывает членом нескольких групп и во всех она на высоте: достойный и уважаемый член группы, доброжелательный, верный, готовый помогать другим, активно участвующий в ее жизни, строго соблюдающий нормы, традиции и обычаи группы, оберегающий и защищающий ее честь. Такой личности присуща культура отношений с людьми: общительность, открытость, дружелюбность, доброжелательность, гуманистичность, демократичность, справедливость, порядочность, честность, эмпатийность (способность понимать и переживать состояния и чувства другого человека), чувствительность к чужой беде, альтруистичность (бескорыстная забота<sup>0</sup> Других). Противоположные характеристики этого свойства, свиде-

<sup>1</sup> Солдаты Чернобыля: Сборник статей. — М., 1989. — С. 53—56.

<sup>2</sup> От греч. *charisma* — милость, божественный дар. Применяется к характеристике личности, наделенной выраженными особенностями внешности и поведения, привлекающими к себе внимание других членов группы и оцениваемыми как способность к лидерству.

тельствующие о слабом социально-психологическом развитии личности, — индивидуализм, эгоизм, черствость, несправедливость, конфликтность, враждебность, грубость, жестокость, агрессивность. Американские исследователи обеспокоены негативной ролью индивидуализма для устойчивости человека перед трудностями решения общественно значимых задач, повышенной психологической ранимостью людей, отличающихся индивидуализмом, рас пространностью среди американских граждан вызываемых им нарушений психического здоровья, становящихся угрозой и для общества<sup>1</sup>.

**Поучительны факты из истории гибели «Титаника», произошедшей в 1912 г. и описанной в документальной повести У. Лорда «Последняя ночь «Титаника».**

«Пассажиры были охвачены ужасом. Команда лайнера в темноте ночи пыталась посадить на шлюпки прежде всего женщин с детьми. Но посадка и спуск шлюпок шли с большим трудом, ибо на них пытались проникнуть десятки и сотни наседавших мужчин. Приходилось применять силу, но и после этого многие посторонние пытались самостоятельно пробраться на спущенные шлюпки по таям и тросам, свисавшим с борта, или предварительно прыгнув в воду. Шлюпки неизбежно бы затонули из-за сильного перегруза. Некоторые члены команды лайнера пытались стрелять вдоль борта, а на воде другие члены команды продолжали освобождать шлюпки от проникавших все же в них мужчин, применяя силу и не разбираясь в средствах.

Когда шлюпки отходили от тонущего лайнера, многие плававшие в воде несчастные пассажиры, захлебывавшиеся в ледяной воде, истошно зывали о помощи. Кого-то по возможности подбирали, но бывало и иначе. Например, на шлюпке номер 6 оказалось всего 24 женщины, мальчик со сломанной рукой и 3 человека из команды. Но она была рассчитана на 65 человек. Женщины стали уговаривать командира шлюпки взять на борт хотя бы нескольких из находящихся в воде. Но тот ответил отказом:

— Нет, мы спасаем наши жизни, а не других.

Никакие уговоры женщин не помогли. Позже одна из них вспоминала: «Командир шлюпки был полон страха, он помешался на этом страхе. Он стоял за рулевым веслом и говорил нам об ужасах, которые нас ожидают в случае, если мы начнем подбирать людей из воды. Он пытался внушить нам ужас, говоря об огромной воронке, которая образуется на месте тонущего судна и затягивает в глубины всех находящихся рядом, о непрерывном взрыве котлов, заливаемых холодной водой, о том, насколько крепка хватка утопающих, которые потопят нашу шлюпку...». Недогруженная шлюпка и люди на ней спаслись, но она могла без угрозы для себя спасти еще 37 человек. Так было и на многих других шлюпках».

Для развитой личности приоритетно членство в семье, учебном, трудовом, спортивном, служебном или воинском коллективе. Она

разборчива в членстве и самоустраивается от участия в жизни групп с низкой культурой, моралью, криминогенными потенциями, увлекающихся наркотиками, алкоголем и иными вредными привычками.

Все это говорит о том, что развитый человек, должным образом интегрированный в группы, — это *Человек Солидарный, Комективистский*.

*Самореализованность* — практическое выражение реальной воплощенности человеком своих возможностей в жизни, в достижениях, отвечающие ценностям, признаваемым и уважаемым другими людьми. Задача любого появившегося на свет человека — сполна использовать в ходе жизни все свои возможности, «наполнить» себя достоинствами, а жизнь — делами, которыми можно гордиться самому, родителям, супругу, детям и подающими пример другим.

Реализация достигается *самоактуализацией* личных возможностей, саморазвитием их, самораскрытием имеющихся задатков и способностей, целенаправленным формированием у себя качеств, которые отвечают мировому уровню достижений человеческой цивилизации и в которых обнаруживается уникальность и индивидуальная духовная красота человека, стремлением повысить свои возможности в реализации жизненных планов. *Самоутверждение* — одно из проявлений, продукт и способ самореализации. Человек — это его дела, поступки. Плохо быть умным, если об этом знаешь только ты сам. Человек — не то, что он думает о себе, а то, что создали его ум, руки, воля, его мораль, упорный труд, что ценимо и пользуется спросом у других. Человек самовыражается и самоутверждается в делах, в том длинном шлейфе следы их, который он оставляет в жизни. Он самоутверждается во мнении людей о нем и результатах его дел, в положении среди них. Самоутверждение через достижения рождает объективно обоснованное уважение к самому себе как к действительно достойному, не замаравшему себя ничем человеку, человеку со спокойной совестью, которому нечего стыдиться ни сейчас, ни в будущем. Оно повышает и веру в себя, в возможность преодоления любых трудностей.

Самоактуализация и самоутверждение находят выражение в стремлении быть на земле не потребителем, а созидателем; не паразитом, живущим за счет других, а творцом. Развитая личность не просто хочет добиться чего-то, а возможно большего (доступных вершин — «акме»<sup>1</sup>), реализоваться полностью, раскрыть и проявить все свои возможности и индивидуальность. Социально-психологически развитый человек поэтому *Человек Самореализующийся, Са-*

В последнее десятилетие получила развитие особая научная дисциплина — акмеология, занимающаяся изучением проблемы достижения каждым человеком вершин в своей жизни.

<sup>1</sup>Ст. X<sub>0</sub><sup>1</sup>/e/уНарДНЫЙ конг Р<sup>есс</sup> общества исследователей стресса и тревожности (БИАК) // Психологический журнал. 1999. Том 20, № 2, март-апрель. - С. 133.

**моутверждающийся, Деятельный.** Такого человека не пугают трудности. Встречаясь с ними и преодолевая их, он самоутверждается, самовыражается и гордится этим, уважая самого себя. У человека не самореализовавшего себя, не ставшего достойным уважения человеком, но обладающего высокими притязаниями, нередко возникает **комплекс неполноценности**. При наличии у человека хотя бы задатков социальных или моральных достоинств, этот комплекс может помочь выйти на верную дорогу в жизни. В противном случае он побуждает компенсировать неприятное, поддерживающее стресс, подсознательное чувство неполноценности стремлением выделиться внешне хоть в чем-то, что на деле по-человечески примитивно (демонстративно некультурным поведением, вычурной и безвкусной раскраской лица, прической, одеждой, манерами, жаргоном, агрессией, жестокостью, курением в раннем возрасте, обнародованием своей нетрадиционной сексуальной ориентации, слепым подражанием тому, кто не заслуживает подражания и пр.). Почти как у А.С. Пушкина: «он уважать себя заставил и лучше выдумать не мог».

Все социально-психологические качества характеризуют соответствующую развитость человека, которая входит в структуру его экстремальной устойчивости.

**Экстремальная значимость базовых психологических свойств личности** Экстремально значимы и основные психологические (базовые) свойства личности. Они характеризуют развитость трех основных сфер психологии личности (см. п. 3.4, а также рис. 3.5): направленности, операциональной и психофизиологической.

Направленность представляет собой систему побуждений личности к активности (систему мотивации), определяющую ее избирательность и интенсивность, а также оказывающую регулирующее воздействие на другие сферы и свойства личности. Ей принадлежит функция инициации активности, ее «запуска», энергетического обеспечения успеха поведения и действий (рис. 5.3).

Основные побуждения исходят от **потребностей личности**. Можно выделить восемь групп потребностей<sup>1</sup>, находящихся в определенной иерархии (рис. 5.4):

<sup>1</sup> Впервые иерархию потребностей (мотивов) построил американец А. Маслоу (1908—1976), включив в нее пять групп: 1) физиологические; 2) мотивы безопасности; 3) мотивы принадлежности и любви; 4) мотивы оценки; 5) мотивы самореализации. Он считал их инстинктоподобными и удовлетворяемыми, обязательно начиная с первого. Актуализация, проявление в качестве побуждения каждого следующего, осуществляется только после удовлетворения нижележащих.



Рис. 5.3. Уровень выполнения и уровень мотивации (по Я. Рейковскому)



Рис. 5.4. Иерархическая система потребностей личности

- трансцендентной духовности (8);
- в самоуважении (7);
- в самовыражении, созидании, творчестве, личностном росте индивидуальности (6);
- в социальном статусе — в занятии достойного положения в сообществе, в признании и уважении со стороны других, в дружбе и любви (5);
- в контактах с людьми — в жизни среди людей, общении, социальной включенности, принадлежности к определенному сообществу, группе, в совместной жизнедеятельности (4);
- в жизнеобеспечении — в информации о происходящем вокруг, в материальных, бытовых, жилищных, транспортных и иных удобствах, в добывании средств для жизни, в труде (3);
- в безопасности — в сохранении жизни (инстинкт самосохранения), защите от боли, травм, болезней, угроз, риска, неприятных переживаний (2);
- физиологические — в пище, воде, тепле, продолжении рода (1).

Глубинные, первичные, животные, примитивные потребности находятся внизу (1-я, 2-я группы), и чем они выше (вплоть до 8-й группы), тем более социальные, духовные, развиты. Первые три снизу — потребности организма, верхние три (6-я, 7-я, 8-я группы) — потребности социально и духовно развитой личности (с повышающимся уровнем этого развития); потребности 4-й и 5-й группы имеют промежуточный характер. Было бы, однако, неверным относить первые три группы потребностей к чисто биологическим. Все потребности изменяются и формируются у каждого человека прижизненно под влиянием процесса социализации — овладения достижениями человечества, опытом старших поколений и изменений в опыте жизни в обществе. Потребности организма имеют врожденные предпосылки, но и они сильно видоизменяются, социализируются (особенно 3-й группы) и превращаются в материальные потребности. Результаты этого процесса, имея общее, индивидуализированы у каждого человека, что находит выражение в неодинаковом развитии системы потребностей, каждой из потребностей, даже отсутствию у части людей потребностей высшего уровня (6—8-й группы), в доминировании разных потребностей, направляющих поведение человека.

На удовлетворение каких потребностей данный человек направляет свои основные силы и возможности — показатель доминирующей мотивации. Так, жизнь, подчиненная усиленному удовлетворению первых трех групп, — это жизнь на потребу своих органов, сходная с жизнью пещерного жителя на заре человечества. Ограниченность ими — показатель низко развитой личности, обладающей

олиготрофной психикой. Сегодня — это ползание по «дну» жизни в океане современной цивилизации и достижений человеческого ума, культуры, морали. Такая примитивизация смысла жизни унижает ныне живущего человека.

Восьмая группа потребностей — высшая по своим социально-психологическим признакам. Это потребности, характеризующие подлинную духовность — потребность приносить пользу другим людям, группе, обществу, человечеству, отдавать силы утверждению в жизни справедливости, человечности, морали и других духовных ценностей, вносить вклад в культуру, совершать научные открытия, заниматься миротворчеством и гуманитарной деятельностью. Это *трансцендентная*<sup>1</sup> духовная потребность — вынесенная личностью за пределы корыстных расчетов на каждом шагу своей жизни. Человеку, обладающему такой потребностью, удовлетворение приносит не то, что он сделал лично для себя, а то, что сделано бескорыстно для других. Трансцендентность не означает, что у человека нет других потребностей и он их не удовлетворяет. Главное, что она есть в системе потребностей и преобладает над другими при столкновении разных побуждений.

Система потребностей конкретного человека определяет и его поведение в экстремальных ситуациях. «Только духовность может указать человеку, что есть подлинно главное и ценное в его жизни; дать ему нечто такое, чем стоит жить, за что стоит нести жертвы»<sup>2</sup>. Доминирование у конкретного человека потребностей низших уровней, стремление «шевелить пальцем» только тогда, когда есть личная выгода, индивидуализм, эгоизм, потребительство, подрывают его устойчивость в подавляющем большинстве экстремальных ситуаций, особенно когда надо помочь другому, выполнить свой долг перед товарищами, коллективом, обществом, Россией. От такого человека надо ожидать подлости, трусости, предательства. История не знает героев, которые подвергали бы опасности свою жизнь, а тем более, жертвовали ею из материальных соображений.

Большое мотивирующее значение имеют *убеждения, идеалы и интересы* человека. Первые — глубоко осознанные знания, идеи, представления о потребном, должном, необходимом, внутренне одобряемые человеком и признаваемые как истинные, единственно возможные. Идеалы — образы желаемого будущего, обладающего для данной личности признаками совершенства и привлекательности. К. Маркс писал: «Идеи, которые овладевают нашей мыслью, подчи-

<sup>1</sup> От лат. *transcendo* — выхожу за пределы.

<sup>2</sup> Слюбодчиков В.И., Исаев Е.И. Психология человека: Введение в психологию субъективности. - М., 1995. - С. 337.

няют себе наши убеждения — это узы, из которых нельзя вырваться не разорвав своего сердца. Это демоны, которые человек может победить, лишь подчинившись им»<sup>1</sup>. Во имя убеждений (в том числе и религиозных), жизненных идеалов и интересов люди сражались, конфликтовали, жертвовали жизнью. Это происходит и сейчас.

Побуждают и направляют активность человека и его *ценностные ориентации*<sup>2</sup>, и их разновидность — *социальные установки*. В обществе много социальных ценностей, одобряемых большинством населения и исторически традиционных для него идей, идеалов, убеждений, норм поведения, отношений, оберегаемых, защищаемых им и государством. Это, например, ценности жизни, Родины, ее истории и культуры, свободы человека, прав человека, ответственности, демократии, гуманизма, закона, труда, собственности, морали, общинное<sup>TM</sup>, коллективизма, справедливости, честности, верности, преданности, порядочности, традиций, культуры поведения и общенности, заботы о природе, образованности, профессионализма и др. Ценностные ориентации — те социальные ценности, которые понятны, внутренне одобрены, приобрели личностный смысл и значение именно для данного человека. Социальные установки — устойчивое предрасположение, готовность человека к определенному реагированию на различные общественные явления как на представляющие для личности ту или иную ценность или отсутствие ее. Если социальные ценности, стоящие за словами «Родина», «долг», «ответственность», «порядочность», «коллективизм», «верность», «совесть» и т.п. для данного человека пустой звук, то экстремальные трудности им просто обходятся и решаются просто: «пропади все пропадом, лишь бы мне было хорошо».

*Мотивы* — осознаваемые личностью побудительные силы конкретных выборов, решений и действий<sup>3</sup>. *Цель* — к чему стремится человек, *мотив* — ради чего, для чего это ему нужно. Мотивы и цели — это не просто мысли, соображения, образы, но и побуждения, содержащие в себе большой заряд психологической энергии.

В Аргунском ущелье под Улус-Кертотом более 2 тыс. чеченских бандитов пытались 29 февраля 2000 г. концентрированным ударом на узком участке вырваться из окружения и выйти в тылы наших войск. На пути их мощной группировки находился участок 6-й роты 104-го полка Псковской ДИВИ-

<sup>1</sup> Маркс К., Энгельс Ф. Соч., т. 1. - С. 118.

<sup>2</sup> От франц. *orientation* — установка.

<sup>3</sup> В психологии понятие *мотив* употребляется в двух значениях: в широком — мотивами называют все силы человека, побуждающие его к активности. В этом смысле все компоненты направленности являются мотивами, а сама она — системой мотивации. В узком смысле *мотив* — личностный смысл той или иной активности, показатель того, *ради чего* он ее проявляет.

зии воздушно-десантных войск, воины которой приняли на себя этот удар. Десантники сражались до последнего, проявили мужество и героизм и остановили хорошо вооруженных головорезов. Свою задачу они решили ценой жизни, не выпустив бандитов на равнинную часть Чечни. Героически погибли 84 бойца, а в живых осталось только шестеро. Бесмертный подвиг нового поколения молодых россиян сравним с героическим подвигом матросов, оборонявших Гангут в начале Великой Отечественной войны, героев-панфиловцев при обороне Москвы зимой 1941 г. и другими подвигами советских солдат и офицеров. Этот подвиг войдет в боевую историю нашего народа и станет вечным примером силы любви к своей Родине и верности воинскому долгу.

Особенности системы мотивации существенно характеризуют личность и ее дела. Человек отдает все свои силы для достижения одних результатов, преодолевая любые трудности на пути к ним, и остается глухим к самым правильным призывам, не ударит палец о палец, чтобы получить другие, даже если это вовсе не связано с трудностями.

Операциональная сфера личности, как отмечалось выше, включает в себя отношения, привычки, общие умения, качества, выступающие в качестве средств и способов достижения результатов, определяемых направленностью. Она содержит ряд влияющих на экстремальную устойчивость особенностей человека.

*Характер личности* — сложившаяся у личности система устойчивых отношений к труду, к другим людям и самому себе. Эти отношения во многом зависят от сферы направленности, но связаны и со специальными знаниями личности, регулируемыми отношениями, умениями, навыками реализации отношений, а также соответствующими привычками и качествами. Таковы, например, добросовестность, трудолюбие, доброжелательность, общительность, вежливость, опрятность, требовательность к себе, самокритичность и др. Характер проявляется во всем, всегда и везде. Его нельзя, образно говоря, оставить дома, идя на работу, или в казарме, отправляясь в бой.

Большинство отношений личности, закрепленных в характере, — *моральные*. *Мораль* — система ценностей и норм поведения, воплощающая сложившиеся в обществе представления о добре и зле, справедливости и несправедливости, честности и порядочности. Характер, по существу, воплощает в себе *морально-психологические* особенности личности, арсенал моральных отношений, порождающих поступки с соответствующим выбором способов поведения и решения задач. Аморальные средства и способы, а не добросовестный ТРУД, высокий профессионализм и иные личностные достоинства используются частью наших граждан, жаждущих личного обогащения любой ценой. Ныне остра не столько проблема частной, сколько честной собственности.

Система привычных, сложившихся у человека отношений, образующих его характер, не холодно рассудочна. Как всякие отношения она эмоционально окрашена, сопряжена с *социальными чувствами*. Значительная часть последних выражена у развитой личности в чувствах долга, ответственности, порядочности, гуманности, товарищества, коллективизма и др. Важно *чувство совести* — привычки человека не поступаться социальными ценностями и моральными принципами, постоянно сверять свое поведение с ними, остро переживать малейшие отступления от них (испытывать муки, угрызания совести) и избегать подобных переживаний.

Особое значение имеет *воля*. Это качество выражает способность человека мобилизовывать свои возможности на преодоление встречающихся трудностей. Однако не всякая воля хороша. Способность преодолевать трудности не чужда и животным. Перелетным птицам, например, требуются исключительные усилия весной и осенью, чтобы перемещаться на многие тысячи километров и достигать далеких теплых и богатых пищей краев. Ослиное упрямство — то же подобие воли. Пьяница проявляет исключительное упорство, изобретательность, идет на риски, чтобы раздобыть желанную бутылочку, но это не характеризует его развитую волю. В подобных поступках человек нередко поступает вопреки разуму, во вред себе и другим, побуждаясь мотивом «я хочу». Черты же развитости воля приобретает тогда, когда поступки продиктованы глубоким пониманием ситуации, целей, необходимости, высоким уровнем развития потребностей и движима мотивом — «я должен».

«Самые ценные люди на войне — это люди высоких человеческих качеств, — писал в 1942 г. бывший в то время военным корреспондентом Леонид Соболев. — Это люди отважные, стойкие, инициативные, люди, в которых кипит яростная и хорошо осознанная ненависть к врагу и которым совершенно ясно, что в бою есть только два выхода: победа или смерть с оружием в руках. Слово «надо» живет в них твердо и непоколебимо. Если надо что-то сделать, они это сделают, хотя бы ценой своей жизни. Эти люди ядро всякой воинской части, ее душа, ее гордость, ее гвардия»<sup>1</sup>.

Мотив «я должен» обычно не противоречит желаниям развитой личности: ее «я должен» совпадает с «я хочу». Именно такое совпадение рождает чувство внутренней свободы, психологию действий по личному побуждению, а не принуждению. Еще Г. Селье предложил различать «поверхностную» и «глубокую» адаптационную энергию, скрытые и редко используемые *резервы организма*. Воля, движимая сильной мотивацией при сочетании «я должен» и

«я хочу», приобретает большую силу и позволяет использовать все резервы человека.

Пример из времен Отечественной войны (1941—1945 гг.). Катера малые охотники (МО) за подводными лодками прикрывали уничтожение мин на фарватере в Финском заливе, которое осуществлялось тральщиками. Операция проводилась под обстрелом немецких артиллерийских батарей, находившихся на захваченном фашистами берегу, в тихую и ясную погоду. Один из снарядов попал в концевой тральщик, который загорелся и начал тонуть. Черный густой дым столбом поднялся в неподвижном воздухе. Осколки пробили бензоцистерны. Вытекающий бензин образовал вокруг тральщика пылающее озеро диаметром метров полтора. Казалось, горит море. Среди языков пламени, плясавших на поверхности воды, то появлялись, то исчезали головы людей.

Несмотря на огромный риск, один из катеров МО направился в пламя. От нестерпимой жары пузырилась краска на его деревянных бортах. Но матросы, опаяя брови, обжигая руки, встали на привальный брус, проходящий вдоль борта и вытаскивали на палубу товарищей. Моряки задыхались в жарком, наполненном копотью воздухе. И тем не менее катер не вышел из пламени, пока не подобрал всех членов экипажа тральщика.

Действия экипажа и преодоление огромных трудностей осуществлялось не только потому, что они должны были по законам морского братства спасти своих товарищей, но и потому, что они страстно хотели их спасти. «Я должен» переживалось ими и как «я хочу».

Воля представлена в личности *волевыми качествами*: настойчивостью, упорством, стойкостью, мужеством, смелостью, храбростью. Из любой экстремальной ситуации они позволяют выйти с честью, а их отсутствие делает человека, не способным преодолевать трудности.

В жизни и деятельности человека постоянно участвует его *ум*, *познавательные качества* — ощущения, восприятия, память, представления, воображение, мышление. Экстремальные ситуации предъявляют повышенные требования к способности человека понять, разобраться в них, взвесить все и действовать с умом. Каждое из познавательных качеств играет свою роль, но особое значение имеют *качества мышления*, характеризующие уровень развитости интеллекта человека: быстрота, гибкость, находчивость, глубина, аналитико-синтетический характер, логичность, ясность, доказательность, практичность, прогностичность, критичность, интуитивность, самостоятельность, творческий характер. Б.М. Теплов, выполнивший в 1945 г. блестящую работу «Ум полководца»<sup>1</sup>, выделял и такие качества, как *смелость мысли, мужество ума (разума)*<sup>2</sup>. Немецкий военный теоретик Клаузевиц много раньше писал: «Решительность,

<sup>1</sup> Теплов Б.М. Проблемы индивидуальных различий. - М., 1961. - С. 252—346.

<sup>2</sup> Там же. С. 282, 283.

побеждающая состояние сомнения, может быть вызвана только разумом, притом своеобразным его устремлением»; решительными «не могут быть люди с ограниченным умом»; решительность есть «способность...устранять муки сомнения и опасности колебаний».

Особое значение имеет способность человека к *надситуативному мышлению*<sup>1</sup>. Чтобы правильно понять ситуацию и успешно действовать, мало исходить только из тех ее особенностей, которые воспринимаются непосредственно. Такое мышление присуще и животным и называется наглядным или наглядно-действенным. Возможности человеческого ума (и это его выдающееся достоинство) позволяют «заглядывать» за горизонты непосредственно воспринимаемого в ситуации. Мыслить надситуативно — значит мысленно подняться над ситуацией, мысленным взором посмотреть на нее «сверху», масштабнее, увидеть то, что лежит за горизонтом непосредственно воспринимаемого, т.е. происходящее на соседних участках деятельности, осуществляемой другими людьми, работу взаимодействующих групп, события в стране, вспомнить нормы достойного поведения и др. Подняться мысленно — значит включить в понимание, оценку ситуации и адекватное ей разумное регулирование своего поведения здесь и сейчас не только то, что видят глаза и слышат уши, но в не меньшей степени и ум, информацию, хранящуюся в памяти, актуализируемую и включаемую в процесс мышления. Это информация, включенная в подготовленность человека, систему его мотивации, образованность, обученность, понимание мира, жизни, общества, своего места в нем, долга, ответственности, чувства патриотизма и др. Мысленное привлечение такой информации для понимания данной экстремальной ситуации позволяет лучше понять ее место в своей жизни, стратегии поведения и жизненных планах, увидеть в свете других происходящих событий в группе, во временной последовательности выполняемых действий, подчиняющихся достижению долговременной цели. Понимать ситуацию надситуативно — значит освободиться от плена непосредственных воздействий ситуации, руководствоваться стабильными ориентациями

<sup>1</sup> Клаузевиц. О войне. Т. I, изд. 5-е. — М., 1941. — С. 67.

<sup>2</sup> Надситуативное мышление — вариант явления трансцендентности в психике человека, о котором упоминалось выше. Оно частично связано и с особенностью мышления (имеющейся не у всех людей), именуемой креативностью: чуткостью к противоречиям процесса собственного мышления, пробелам в рассуждениях, дисгармонии выводов и способности преодолеть их, вырваться из плена стереотипной, «зацикленной» мысли, сделать самостоятельный, творческий мысленный шаг. Проблемой надситуативности в последние годы активно занимался В.А. Петровский (Петровский В.А. Психология наднадаптивной активности. — М., 1992; Петровский В.А. Личность в психологии. — М., 1996).

(социальными, моральными, правовыми и др.). Мыслящий надситуативно принимает более разумные, социально и житейски зрелые решения, понимает взаимосвязи видимого и представляемого, всего, что переплетено в данной ситуации. Видеть пространственные и временные дали ситуации — значит быть дальновидным, прогностичным, более разумным, последовательным, надежным, верным своим ценностным ориентациям жизни и устойчивым.

В.А. Петровский пишет: «Можно различать мотивационные, целевые операциональные, ориентировочные моменты надситуативности. Надситуативный мотив характеризуется побуждениями, избыточными с точки зрения потребности, первично инициировавшей поведение, и, возможно, находящимися иногда в противоречивом единстве с данной потребностью. Надситуативная цель — это такая цель, принятие которой не вытекает непосредственно из требований ситуации, однако реализация которой предполагает актуальную возможность достижения исходной цели. Надситуативный образ включает в себя (в качестве подчиненного...) исходный образ ситуации, однако им не исчерпывается и т.д. Соотношение ситуативности и надситуативности может быть понято по аналогии взаимосвязи «задачи» и «сверхзадачи» в терминах К.С. Станиславского. Решение «сверхзадачи» предполагает осуществимость решения «задачи», однако само по себе решение «задачи» не означает решения «сверхзадачи». Психологический парадокс состоит в том, что субъект первоначально следует ситуативной необходимости, но в самом процессе следования рождаются надситуативные моменты, способные вступать в противоречие с ситуативной необходимостью»<sup>1</sup>.

Основатель отечественной психологии и физиологии И.М. Сеченов (1829—1905) писал: «Когда человек идет на подвиг, на смерть, в голове у него всегда какая-нибудь страшно сильная мысль, крепкое чувство, убеждение, верование, из-за которых смерть становится менее страшной, по крайней мере из-за которых он мирится с ней»<sup>2</sup>.

**Экстремально значимые психофизиологические особенности личности** — феномен биологического стресса, столь характерный для экстремальных ситуаций и тесно связанный с особенностями организма человека, подчеркивает значимость его психофизиологических особенностей.

Традиционно психофизиологические особенности человека соотносятся с понятием *темперамента* — совокупностью динамических особенностей психической деятельности человека, обусловленных типом высшей нервной деятельности. Выдающийся исследователь высшей нервной деятельности, лауреат Нобелевской премии И.П. Павлов (1849—1936) называл ее тип у человека не фенотипом, но гено-

<sup>1</sup> Петровский В.А. Психология наднадаптивной активности. — С. 77—78.

<sup>2</sup> Сеченов И.М. Философские и психологические произведения. — М., 1947. — С. 523.



типом, имея в виду определенную прижизненную изменчивость физиологических черт. Широко известна классификация *типов темперамента* по совокупности характерных для них особенностей нервных процессов (рис. 5.5). И.П. Павлов выделял также типы высшей нервной деятельности по особенностям соотношения в ней словесных и непосредственных раздражителей (воздействий объектов и явлений внешней среды и их следов, сохраняющихся в памяти): *мыслительный* и *художественный*. Человек с первым типом — более рассудительный, со вторым — более впечатлительный, податливый внешним воздействиям, более эмоциональный.

Типы темперамента	Свойства нервных процессов		
	сила	подвижность	уравновешенность
Холерик	+	+	— <i>Щ</i>
Сангвиник	+	+	+
Флегматик	+	-	+
Меланхолик	-		

Рис. 5.5. Классификация типов темперамента (по И.П. Павлову)

К характеристикам темперамента относятся его *основные черты*, т.е. перечень особенностей. К важнейшим из них принадлежат:

- *сила* — интенсивность, энергичность, выраженность психических процессов;
- *подвижность* — быстрота возникновения и прекращения психических процессов;
- *скорость протекания* психических процессов;
- *уравновешенность* — сбалансированность активности, побуждений, импульсивных ответов со сдержанностью, торможением;
- *ригидность*<sup>1</sup>, *пластичность* — трудность или легкость психологических изменений, образования и изменения внутренних связей;
- *активность* — устойчивый уровень активности, энергичности психической деятельности;
- *сенситивность*<sup>2</sup> — повышенная или пониженная чувствительность человека ко всем или некоторым воздействиям на органы чувств;

<sup>1</sup> От лат. *rigidus* - оцепенелый, твердый.

<sup>2</sup> От лат. *sensus* — чувство, ощущение.

- *эмоциональность* — эмоциональная реактивность, степень эмоционального реагирования на воздействия;
- *психофизиологическая устойчивость* — устойчивость к риску и опасности, перегрузкам, перенапряжению, потрясениям (вызванным возможно видом крови, трупа, жизненными неудачами и др.);
- *работоспособность* — запас психофизиологической выносливости и др. (рис. 5.6).

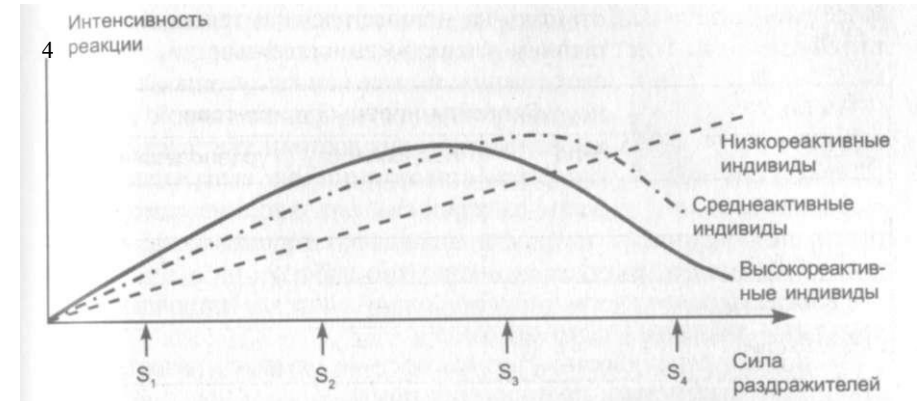


Рис. 5.6. Характеристика интенсивности реакций индивидов, отличающихся уровнем реактивности на раздражители возрастающей силы (по Я. Стреляу)

Очевидна значимость приведенных психофизиологических особенностей для экстремальной устойчивости человека. Особо велика роль *силы*, обусловленной соответствующими физиологическими особенностями нервных процессов. Ее отрицательное значение — слабость — проявляется в плохой переносимости человеком психических и нервных нагрузок, его подверженности психическим травмам и расстройствам. Люди с меланхолическим темпераментом (слабым, бывающим примерно у 2% людей) наименее устойчивы в экстремальных ситуациях. Меланхолик повышенно сензитивен, эмоционален и из-за этого недостаточно уравновешен, малоустойчив, психологически раним. Склонен к отрицательным настроениям, грустным переживаниям, восприятию явлений «сквозь черные очки», пессимистичен, подвержен растерянности, бывает плаксив. Работоспособность понижена. Он, как тонкая струна, «звучит» от малейших прикосновений, но может порваться от грубых. Особенности меланхолика имеют, правда, и плюсы: ему присуща хорошая



2. Стремление навстречу опасности. Оно очевидно, но тем не менее существует.

**А. Врожденная ориентировочная реакция** имеется даже у животных. Если, например, собаку поместить в какое-нибудь новое помещение, то первыми у нее будут ориентировочные, «исследовательские» действия: взволнованное и быстрое изучение помещения «которое она попала, обнюхивание углов, предметов с целью изучения обстановки и проверки отсутствия опасностей. Человек, сталкиваясь с новым объектом или ситуацией, мера опасности которых не известна, стремится их понять, найти свойства и особенности которые могут составить предмет опасений. Активность, проявляемая в поиске контакта с такими свойствами и особенностями, уже обнаруживает влекомость человека опасностью, наличие скрытых опасений. Когда она не обнаруживается и контакт с возможной опасностью не устанавливается, эта сторона активности исчезает.

**Б. «Жажда острых ощущений».** Обуславливается опытом преодоления опасности в прошлом как тенденция к воспроизводству пережитого, которое чем-то удовлетворило человека, доставило какое-то удовольствие, было сопряжено с *катарсисом* — особой эмоциональной встряской, которая, однако, стала эмоциональной разрядкой, «очищением» психики от иных имевшихся у человека неблагоприятных аффективных трудностей.

**В. Ценностно-обусловленное стремление к опасности.** Это может быть названо «ценностью» риска («риск — благородное дело», «защитный плод сладок», искушение сделать нечто неординарное, но! рискованное, чтобы отличиться, выделиться), социальной установкой, диктующей предпочтение рискованных действий. Настоящим\* профессионалам известно, что успех невозможен без риска неудач.]

Стремление навстречу опасности, обуславливается также:

- влечением к получению не только положительных, но и отрицательных эмоций;
- желанием испытать радость от преодоленной опасности, доказать себе и другим, что способен на смелые и мужественные поступки<sup>^</sup>
- парадоксом пережитого катарсиса, когда слабые, отчаявшиеся\* потерявшие надежду люди вдруг словно перерождаются и находят в себе силы для дерзких и бесстрашных действий.

Таким образом, *отношение к опасности*, имея психофизиологические предпосылки, трансформируется под влиянием психологических и социально-психологических особенностей, развивающихся при жизни человека. Оно превращается в личностную, социально обусловленную индивидуальную особенность человека, становится компонентом его экстремальной устойчивости. Поэтому пси\*!

гическая, а говоря шире, — экстремальная устойчивость человека может быть производной только от его психофизиологической и эмоциональной устойчивости. Она — системный продукт устойчивости всей психической деятельности и в решающей степени зависит от базовых, социально детерминированных свойств личности.

Прав В.Э. Чудновский, который пишет<sup>1</sup>: «Устойчивость организма и устойчивость личности — две качественно различные ступени развития. Являясь продуктом социального развития человека, устойчивость личности имеет ряд коренных отличий от биологической устойчивости. Укажем некоторые из них. На уровне биологической устойчивости эмансипированность организма от внешней среды есть по существу результат приспособления к ней; в условиях социального развития возникает новый, качественно отличный уровень эмансипации человека от непосредственного воздействия среды, когда человек начинает господствовать над ситуацией, нейтрализуя и преобразуя непосредственно действующие факторы.

Устойчивость организма является в основном результатом изменения его природы (И.П. Дубинин, 1972); для устойчивости личности характерна способность человека преобразовывать свое поведение в соответствии с определенными потребностями и намерениями. Только человек может сформировать внутреннюю цель своего дальнейшего развития (Б.С. Украинцев, 1972). Чем более сложной и творческой является деятельность человека, тем большую роль в детерминации ее конечных результатов играет осознанный уровень системы регулирования деятельности (О.А. Конопкин, 1977).

Биологическая устойчивость определяется инвариантами, выработанными в процессе биологической эволюции организмов; устойчивость личности предполагает наличие нравственных инвариантов<sup>2</sup>...

Психологическую сущность устойчивости личности составляет специфически личностная ориентация на отдаленные факторы».

Логика рассуждений подвела нас к важному компоненту общих экстремальных особенностей личности — ее *экстремальной устойчивости*. Ее важно понимать и совершенствовать с позиций системного подхода, и изложенное выше свидетельствует о сложном клубке ее личностных зависимостей. *Общая теория систем* — комплекс идей, входящих в методологию современной науки, — связывает устойчивость любой системы с ее способностью к самоорганизации. Один из ее создателей, У.Р. Эшби, писал в 1964 г.: «Каждая стабильная система обладает тем свойством, если ее вывести из состояния равновесия и представить самой себе, то ее последующее изменение окажется в таком соответствии с Исходным отклонением, что система вернется к состоянию равнове-

<sup>1</sup> Чудновский В.Э. Нравственная устойчивость личности. — М., 1981. — С. 28—29. Заложено выше в п. 5.1 свидетельствует, что устойчивость личности связана только с ее нравственностью.

сия»<sup>1</sup>. Устойчивость поэтому — особое свойство всей системы, характеризующее ее способность противостоять разрушающим факторам и самоорганизовываться. *Системное качество человека, характеризующее его возможность успешно справляться с трудностями экстремальных жизненных ситуаций, представляет собой общую экстремальную устойчивость (жизнестойкость).*

Свойства системы — интегральный, системный продукт взаимодействия элементов, из которых она состоит и которые объединяет в границах своей целостности. Психология личности, как отмечалось выше, целостна и системна. Она не существует по «частям». Дела и поступки совершают не отдельные качества или желания человека. Даже в тихой и мирной ситуации урока, лекции, обучающийся в аудитории не только тихо слушает. Успех его участия, то, что он приобретет на занятии, зависит от проявления и других личностных особенностей: добросовестного отношения, внимательности, желания усвоить весь учебный материал, прилагаемых для этого усилий, активности мышления, ответственности, дисциплинированности, проявлений воли, уважения к педагогу и др. На разных индивидов может влиять и другое, но это лишь дополнительно будет характеризовать системность его внутреннего мира.

Общая экстремальная устойчивость личности — *одно из целостных проявлений ее внутреннего мира и не может быть сведено к какому-то отдельному элементу психики* или к арифметической сумме нескольких. Чем сложнее дело, решаемая задача, обстановка, тем больше успех зависит от целостных характеристик личности, от **Б** соответствия требованиям происходящего с ней и вокруг нее.

Между элементами системы, согласно положениям общей теории систем, существуют силы сцепления, взаимного притяжения взаимного влияния, которые как паутина связывают их между собой. Системные свойства, возникнув как продукт действия этих сил, сами превращаются в системоукрепляющую силу, связывая все элементы в единую прочную целостность. Система — не карточный домик, не обладающий такими силами и рассыпающийся при малейшем прикосновении. Экстремальная устойчивость, являясь свойством всей психологии личности, укреплена одновременно устойчивость каждого ее элемента. Проявление *устойчивости отдельными элементами личности* (характером, эмоциями, волей, психофизиологическими особенностями, знаниями) навыками и пр.) помимо собственных характеристик зависит и от взаимодействия с другими элементами и общей экстремальной устойчивости как целостного системного свойства.

<sup>1</sup> Эшби У.Р. Конструкция мозга. — М., 1964. — С. 96.

В научном обиходе и практике часто употребляются слова: «стрессоустойчивость», «психофизиологическая устойчивость», «помехоустойчивость», «эмоциональная устойчивость», «эмоционально-волевая устойчивость», «психологическая устойчивость», «моральная устойчивость», «морально-психологическая устойчивость». Безусловно, они имеют право на существование, ибо за ними стоят реальные особенности элементов психологии личности. Но очевидно и другое — каждое из них лишь фрагментарно, частично, обособленно, аналитически выделяет элемент из целостного внутреннего мира личности, которая не может обнаруживаться в экстремальных ситуациях вне зависимости от других ее особенностей, системных свойств, всего внутреннего мира.

Специальными исследованиями Я. Рейковского<sup>1</sup> выявлено влияние притязаний личности на ее эмоциональную устойчивость. Бывают люди с завышенным («рискующие»), заниженным («перестраховщики») и обособленным уровнем притязаний. «Рискующие» заранее знают, что подвергают себя воздействию неудач и, следовательно, большим психологическим нагрузкам, но не опасаются этого. «Перестраховщики» всегда повышено напряжены. Их позиция в работе основана на излишней тревоге перед возможной неудачей; они занижают свои притязания, осторожничают и обеспечивают себе как бы некоторую зону безопасности. Наиболее высокой эмоциональной устойчивостью обладают люди, правильно (обоснованно) соразмеряющие свои притязания с возможностями.

В работах М.А. Котик показана существенная зависимость психологической устойчивости от коллективистских нравственно-деловых качеств личности: чем больше человек способен подчинять личные интересы интересам своего трудового коллектива, тем выше его устойчивость ко всякого рода трудностям. Самоуверенность, индивидуализм, эгоизм, равнодушие к требованиям коллектива и дисциплины оборачиваются повышенной неустойчивостью, предрасположенностью к совершению нарушений и отказу от преодоления трудностей. Работники, чаще других допускающие ошибки в трудных условиях, обычно отличаются и худшим отношением к труду, отрицательным мнением о коллегах, коллективе и руководителях, повышенной критичностью к другим и малой к себе, стремлением переложить ответственность за свои неудачи на других, не связывая их с собственными недостатками. Устойчивые в поведении работники отличаются серьезным отношением к вопросам поддержания порядка и организованности в работе, к соблюдению запретов; установками на следование социальным ценностям (честность в работе, аккуратность, добросовестность, настойчивость, законность, порядочность, человечность и др.)<sup>2</sup>.

Вероятно, первым глубоко и обоснованную психологическую характеристику устойчивости личности дал в 1981 г. известный отечественный психолог

Эшби У.Р. Экспериментальная психология эмоций /Пер. с польск. — М., Г- ~ С 268-270.

\*-отик М.А. Психология и безопасность. — Таллин, 1981. — С. 97.



В.Э. Чудновский в связи с исследованной им нравственной устойчивости как «интегративного свойства» личности<sup>1</sup>.

Давно занимающийся проблемами психологического опыта и экстремальности в профессиональной деятельности В.А. Бодров вместе с соавтором определяет стрессоустойчивости человека как *интегративное свойство, которое (1) характеризуется необходимой степенью адаптации к воздействию экстремальных факторов среды и профессиональной деятельности, (2) детерминировано уровнем активации ресурсов организма и психики индивида и (3) детерминировано уровнем активации его функционального состояния и работоспособности*. Из этого определения

авторы делают вывод, что механизмы регуляции и специфика проявлений стрессоустойчивости человека обуславливаются особенностями: а) мотивации и намерений; б) функциональных и оперативных ресурсов; в) личностных черт и когнитивных возможностей; г) эмоционально-волевой реактивности; д) профессиональной подготовленности и работоспособности<sup>2</sup>.

Таким образом, общая устойчивость личности к экстремальным ситуациям — особое проявление всего, чем обладает личность перед лицом экстремальных испытаний. Она характеризует общую возможность человека встречать и переносить трудности, невзгоды, неудачи (которых в жизни вовсе избежать нельзя), умение «держать удар», не отчаиваться при неудачах, а добиваться своих целей при любых трудностях. Как и все в человеке, это свойство индивидуализировано и определенным образом зависит от природных задатков данного человека, от особенностей его прижизненного развития, подготовки и социального окружения.

## 5.2. Педагогические компоненты экстремальных способностей человека

Педагогика в формировании экстремально значимых особенностей личности	Общие экстремальные способности включают себя и педагогические компоненты. Педагогика — наука о целенаправленном формировании личности и человеческих общностей, обеспечении успеха их жизни и деятельности педагогическими средствами, формами и методами. Многие сотни лет педагогика занимается работой с детьми в специальных образователь-
---	---

<sup>1</sup> Чудновский В.Э. Нравственно-Я устойчивость личности: Психологическое исследование. — М., 1981.

<sup>2</sup> Бодров В.А., Обозное А.А. Система психической регуляции стрессоустойчивости человека-оператора // Психологический журнал. 2000. Том 21, № 4. С. 32). Так понимание стрессоустойчивости сближает его с излагаемой в настоящей книге трактовкой сущности, структуры и содержания экстремальной устойчивости человека, которая имеет, правда, более широкое, не только профессиональное значение. |

ных и воспитательных системах (в семье, детских садах, школах). Но сегодня она все больше становится наукой о решении педагогических задач в работе с любыми категориями граждан, причем не только в образовательных и воспитательных учреждениях, но и в разных организациях, ситуациях, условиях, видах деятельности.

Педагогическими системами, в которые включается каждый человек в процессе своего прижизненного формирования как личности, гражданина и профессионала и следы воздействия которых он несет в себе в виде приобретенных знаний, навыков, умений, привычек, качеств, развитых способностей, свойств, выступают *образование, воспитание, обучение и развитие*. Каждая из них целенаправленно дает человеку что-то свое, формирует и совершенствует его основные педагогические свойства — *образованность, воспитанность, обученность и развитость* — которые значимы для встречи и преодоления трудностей экстремальных ситуаций.

Заметным явлением в развитии педагогики как науки и практики стало становление особого ее направления — *социальной педагогики*. Человек воспитывается, развивается, обогащает свои знания, навыки и умения не только в стенах школ и институтов, но и в процессе жизни и практической (в том числе профессиональной) деятельности. Социальная педагогика — педагогика жизни, среды, изучающая их влияние на образованность, воспитанность, обученность и развитость человека и разрабатывающая рекомендации по совершенствованию этих влияний.

Педагогические свойства формируются у человека не только целенаправленно, но и приращиваются стихийно в результате *научения* — пополнения знаний, навыков и умений на основе проб и ошибок, совершаемых в практике жизни и профессиональной деятельности.

Таково, например, влияние моря и морской службы на людей, связавших с ними свою жизнь и профессию. Тяга к ним порой овладевает человеком с детства. Море проникает в юные головы с картин художников, со страниц книг о морских путешествиях, с кино- и телеэкранов вместе с сочным морским говорком бывалых людей. Море влечет к себе и молодых, и зрелых людей своей непокорностью, тревожными отзвуками вечных тайн и трагедий, радостью, которую испытывают те, кто не побоялся и выстоял перед ним хоть раз. Морская стихия подвергает человека непрерывным суровым испытаниям по всем статьям. Она безжалостна в гнев штормов и ураганов, обманлива гладкостью спокойной зыби и ласковым шепотом набегавших на прибрежный песок небольших волн, угрожающая мраком глубин и своей не знающей предела необузданностью. «Война страшна, трудна и опасна и на твердой земле, — отмечал в одной из своих публикаций известный писатель Л. Кассиль. — Но недаром пословица говорит: «Кто на море не бывал, тот и страха не знавал».

Во флотской службе ко всем военным испытаниям неизменно присоединяется еще и тяжкое испытание человека морем. Тут и пугающая отдаленность от родных берегов, и обнаженная пустыньность горизонтов, подчеркивающая неукрытость и незащищенность человека, и бездонность глубин, над которыми ощущаешь себя таким утлым... Солдат, даже сраженный! пулей в бою на суше и падающий на твердую землю, еще не чувствует себя погибшим, пока у него не остановилось сердце или не померкло сознание. Моряк, идущий «позаныр» со своим кораблем, большей частью уходит в пучину смерти вместе с товарищами. Это порождает особый морской характер. Так рождается железное братство моряков, скрепленных единством общей палубы и судьбы».

«Характер моряка, — писал К.Д. Ушинский в 1853 г., — образовавшись раз в истории флота, где бури и битвы наполняют каждую страницу, потом переходит уже легко от одной личности к другой, от одного поколения моряков к другому. Новый пришелец на борте корабля, окруженный энергичными натурами старых моряков, быстро и неудержимо подчиняется их влиянию и проникается их характером, сложившимся веками. Этот характер скоро покоряет безразличную, неустановившуюся натуру молодого рекрута, находит в его душе новую, свежую и, может быть, сильную почву для своего дальнейшего развития. Таким образом, пополняются предания флота и создаются типические личности моряков, живые хранилища морских преданий...! Они неопределимо важны для Залого и составляют корень его живучести и силы»<sup>1</sup>.

Подобные влияния экстремальной деятельности можно проследить и у людей других опасных профессий — летчиков, пожарных, воздушных десантников, бойцов отрядов особого назначения и пр.

**Педагогические свойства личности и их экстремально-назначенность**

*Образованность* человека — результат его образования, представляющего собой педагогическую систему, существующую в обществе и открывающую возможность гра-

жданам обогатить себя фундаментальными (общими, обширными, глубокими, систематизированными, научными) знаниями и соответствующими общими умениями, привычками, качествами, отвечающими современному уровню человеческой цивилизации, и приобрести профессию. Философу К. Гельвецию принадлежат слова: «Всякий изучающий историю народных бедствий может убедиться, что большую часть несчастий на земле приносит невежество». Образованность человека, как его свойство, оценивается не по дипломами а по результату образования, по тем знаниям, которыми он обладает и их использованию в практике жизни, стремлению все понять! на их основе, привычке думать, принимать взвешенные решения, действовать творчески; по наличию потребности в дальнейшем непрерывном самосовершенствовании. Пословица гласит: «не говори

<sup>1</sup> Ушинский К.Д. Соч.-Т. I. - М.-Л., 1948. - С. 314.

чему учился, а говори чем обогатился». Образование и образованность, — не одно и то же. В народе говорят: «дипломов — тьма, образованных мало». Чешский писатель Карел Чапек высказался резко: «Одно из величайших бедствий цивилизации — ученый дурак».

Образованность человека помогает ему снизить экстремальность и повысить безопасность своей жизни, предвидеть опасности, предупредить, избегать их, правильнее (глубже, всесторонне, надситуативно) оценивать их и находить лучшие решения.

*Воспитанность* человека — результат воспитания — особой педагогической системы, реализуемой разными субъектами и институтами общества и нацеленной на социализацию человека, на его подготовку к жизни в социуме. Человек воспитывается и всей жизнью, ее обстоятельствами, собственными отношениями и поступками, самовоспитанием. Воспитанием достигается подготовленность человека к жизни в обществе, среди людей, к цивилизованному, культурному, моральному, правомерному поведению, формирование у него гражданственности, любви к Родине, окружающей природе, семье, уважения к закону, правам и свободам человека, к общечеловеческим ценностям, другим людям, приобщение к труду, созиданию, профессиональной культуре, воспитание трудолюбия и любви к профессии. Патриотизм, любовь к России ярко выражены в запоминающихся строках Сергея Есенина:

Если крикнет рать святая:  
«Кинь ты Русь, живи в раю!»  
Я скажу: «Не надо рая,  
Дайте Родину мою».

Воспитанность играет огромную роль в поведении человека в экстремальных ситуациях, определяя выбор им норм и способов поведения. В военной педагогике подчеркивается роль патриотической, моральной, воинской воспитанности солдат и офицеров. Издавна в разных странах большое значение придается и их дисциплинированности, повышающей стойкость в боевой обстановке.

*Обученность* человека — система разносторонних, достоверных, научно обоснованных знаний, навыков и умений по отдельным наукам, их комплексам, сферам жизни, видам профессиональной деятельности, которыми он владеет. Она — результат обучения в системе общего и профессионального образования, а также опыта жизни и трудовой деятельности. Богатство знаний, навыков и умений положительно сказывается на действиях в экстремальных ситуациях, потому что «где нет знаний, там нет и смелости». Хорошо обученный человек уверен в себе, ничего не знающий трясется перед каждым сложным делом.

**Развитость** человека — *уровень достигнутых основных качественных изменений*, произошедших в нем в результате целенаправленных педагогических воздействий, практики жизни и саморазвития (самоактуализации, самореализации). Она выражается в повышении социального, культурного, интеллектуального, физического, профессионального и иного специального (творческого, музыкального, эстетического, волевого, организаторского, ораторского, профессионального, экстремального и пр.) совершенства человека. Образование, обучение и воспитание вносят свой вклад в развитие человека. Высоким этот вклад бывает, когда педагогическим воздействиям придается развивающий характер, когда они нацелены на достижение развивающего эффекта. Развитый человек более умен, смыслен, сообразителен, гибок, быстр, силен, компенсирован (способен замещать какие-то свои слабости богатством других сильных сторон своей развитости), а поэтому более способен к действиям в экстремальных ситуациях.

Совокупность и качественные характеристики педагогических свойств характеризуют *педагогическую сформированность* человека, которая может находиться на высоком, среднем или низком, примитивном уровне (педагогическая запущенность) и обнаруживается в поведении человека постоянно и повсеместно. С достигнутым уровнем он входит и в экстремальные ситуации, проявляя разную способность успешно справляться с их трудностями и обеспечивать свою безопасность.

Изложенное в этом и предыдущем параграфах позволяет заключить, что низкий уровень психологического и педагогического развития личности, психологические деформации и педагогическая запущенность, примитивное понимание жизни, невоспитанность, преобладание потребностей низкой иерархии, эгоизм, индивидуализм, привычка к праздности, отсутствие трудолюбия, требовательности к себе — зияющие «трещины» в личностной платформе, на высоком качестве которой только и может базироваться подлинно высокая способность человека обеспечивать свою безопасность, избегать и преодолевать трудности экстремальных испытаний.

### 5.3. Экстремальная подготовленность человека

#### Необходимость и основные виды экстремальной подготовленности человека

Как бы ни были важны общие экстремальные способности, только их недостаточно, чтобы обеспечить уверенные действия человека в экстремальных ситуациях. Мало быть подготовленным ко

подготовленным к экстремальным ситуациям, учитывая их высокие требования к человеку и те неприятные, тяжелые, а порой и трагические последствия, которые почти неизбежны при недостаточной подготовленности к ним. А для этого человеку необходимо:

- **знать** с какими экстремальными ситуациями можно столкнуться, в чем их особенности, какие трудности они в себе таят;
- **знать и уметь** выполнять обычные, например профессиональные, действия, не ухудшая их качество под влиянием своих психических состояний и необычных обстоятельств экстремальных ситуаций;
- **уметь выполнять особые действия**, адекватные специфике конкретных экстремальных ситуаций;
- **обладать специально развитыми качествами**, повышающими специальную способность к успешным действиям в специфичных, наиболее вероятных в жизни и деятельности экстремальных ситуациях;
- **обладать повышенной экстремальной устойчивостью**, чтобы безопасно выходить из экстремальных испытаний без негативных последствий для дела, жизни и здоровья;
- **быть способным настойчиво, невзирая на трудности, реализовать свои намерения**, наступательно преобразуя обстоятельства экстремальной ситуации и гибко управляя своим поведением.

Хорошо подготовленный к экстремальным ситуациям человек более уверен в себе, чем неподготовленный. Сознание собственной неподготовленности, неумелости — источник трусости и волнений там, где для них нет оснований. Подготовленный лучше разбирается в особенностях возникающих ситуаций, более правильно оценивает их, предвидит развитие событий, что делает возникновение трудностей понятными, ожидаемыми, исключает если не все, то многие неожиданности, не позволяет застать себя врасплох и действовать впопыхах. Подготовленный меньше нервничает, волнуется, действует спокойнее, допускает меньше ошибок и промахов, не создает себе дополнительные трудности. Профессионализм товарища, находящегося в экстремальной ситуации рядом, усиливает «чувство локтя», благотворно сказывается на психическом состоянии даже слабо подготовленного. Уверенность в профессионализме руководителя, командира придает силы всем, кто действует под его началом.

Нет таких экстремальных ситуаций, в которых подготовленность человека не имела бы значение. Чем сложнее экстремальные ситуации, чем они опаснее, чем разнообразнее, чем\*больше в них нео-

жданного, тем значимее роль подготовленности в устойчивости и успехе действий.

*Экстремальная подготовленность* — особая подготовленность человека к успешным действиям и обеспечению безопасности в экстремальных ситуациях. Как показывает опыт и проведенные исследования, она включает (рис. 5.8):

- общую экстремальную подготовленность;
- специальную экстремальную подготовленность.

#### Экстремальная подготовленность человека

#### J. Общая экстремальная подготовленность |



#### Специальная экстремальная подготовленность

1. Специальная морально-психологическая подготовленность.
2. Специальная экстремальная обученность:
  - специальная надежность обычных навыков и умений;
  - обученность выполнению специальным (экстремальным) действиям;
  - обученность согласованным действиям в составе группы в экстремальных ситуациях;
  - отработанность гибкой тактики действий в экстремальных ситуациях;
  - умение преодолевать противодействие.
3. Специальная психологическая подготовленность:
  - специальные экстремально-психологические знания;
  - специальные экстремально-психологические умения и навыки;
  - специально развитые психологические качества;
  - специальная психологическая устойчивость.
4. Специальная подготовленность к обеспечению личной безопасности.
5. Практический опыт преодоления экстремальных психологических трудностей.

*Рис. 5.8.* Психолого-педагогическая структура специальной экстремальной подготовленности человека

*Общая экстремальная подготовленность* человека заключается

- знания о существовании проблемы экстремальности в жизни и деятельности и тенденций ее усложнения;
- знания сущности, типов, видов экстремальных ситуаций и их характеристик;
- понимании основных требований экстремальных ситуаций К человеку, трудностей и опасностей, возникающих перед ним, И\*

влиянии на него, возможных последствий позитивного и негативного характера;

- понимании зависимости воздействий экстремальных ситуаций и его успеха от личной подготовленности к ним;
- понимании структуры и содержания личных общих экстремальных способностей и экстремальной подготовленности;
- убежденности в необходимости тщательной и полноценной подготовки себя к экстремальным ситуациям в жизни и деятельности и обеспечения таким образом личной безопасности;
- знании педагогической системы экстремальной подготовки (целей, задач, содержания, условий, организации, форм, методов, технологий, средств, личных возможностей и др.);
- сформированном и проявляющемся стремлении человека к непрерывному повышению собственной экстремальной подготовленности.

Такая общая экстремальная подготовленность важна. По данным, например, Л.А. Китаева-Смык даже только осведомленность человека о стрессе, изучение его проявлений на себе уже положительно отражается на устойчивости<sup>1</sup>. Но для практических действий одной общей экстремальной осведомленности явно недостаточно. Наличие ее не означает, что человек будет одинаково успешен и обезопасен в любых экстремальных ситуациях, например — в условиях космического полета, в ходе проведения водолазных работ, хирургических операций, в конфликтах с другими людьми, экзаменов, в случае аварии, пожара, езды на мотоцикле, морского плавания, устранения повреждений высоковольтной аппаратуры и др. Но всего этого ему и не нужно. Зато обязательны уверенные действия в экстремальных ситуациях, типичных для особенностей его жизни и рода занятий. Например, опытный парашютист, совершивший много сотен прыжков, в очередной раз покидает борт самолета не только без страха, но с удовольствием. Но случись ему встретиться ночью в переулке с преступником, Угрожающим ножом или пистолетом, его самочувствие окажется скорее всего противоположным. В то же время милиционер, хорошо владеющий боевыми приемами рукопашного боя и самозащиты и неоднократно принимавший участие в задержании вооруженных преступников, не растеряется при встрече с очередным, будет Действовать уверенно, собранно, с подъемом. Но если ему предложить прыгнуть с парашютом, чего он никогда не делал, у него

*Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. — М., 1983. С. 39.*



обязательно проявится в большей или меньшей степени тревога волнения, страхи, нерешительность. Такое наблюдается повсеместно в быту и труде. Кто-то подходит к перилам балкона на 10-м этаже и у него возникает боязнь, кружится голова, внизу живота что-то сжимается, а строитель-высотник и на большей высоте ходит как по земле. Патологоанатом спокойно работает с трупом, а многих даже вид крови, пореза, мертвого человека вызывает крайне негативные эмоции, а то и обмороки. моряк, не испытывая ничего неприятного, нормально несет вахту на судне при шторме, а кто-то, ступив на палубу стоящего в тихой гавани лайнера, начинает укачиваться. Причин подобных различий может быть не одна, но всегда среди них — высокая или низкая **специальная экстремальная подготовленность к конкретному виду экстремальных ситуаций.**

Высший уровень экстремальной подготовленности человека представляет собой единство его **общей и специальной составляющих.** Формирование той и другой зачастую осуществляется в единстве, и все компоненты формируемой общей экстремальной подготовленности (перечисленные выше) конкретизируются и дополняются специальным содержанием. Решающее значение при этом принадлежит специализации экстремальной подготовленности, уровень которой должен быть достаточно высок и он легче достижим. Ограничение общей экстремальной подготовленностью всегда имеет черты незавершенности.

Специальная экстремальная подготовленность личности — комплексное образование и имеет свою психолого-педагогическую структуру (см. рис. 5.8).

<p><b>Специальная (экстремальная) морально-психологическая подготовленность</b></p>	<p><i>Морально-психологическая подготовленность человека к экстремальным ситуациям</i> — специфическая воспитанность, обеспечивающая высокоморальное поведение при столкновении с трудностями жизни и профессиональной деятельности. Морально подготовлен тот, кто ведет себя всегда и везде по долгу, ответственности и совести, верен моральным ценностям, сверяет свои отношения и поведение по ним, защищает добро и справедливость, борется со злом и несправедливостью. Поступать морально в экстремальных ситуациях бывает не просто. Чтобы выбраться из возникающих трудностей и кризисных положений, некоторые люди становятся на путь обмана, мошенничества, лжи, измены, предательства, правонарушений.</p>
---	--

*Подготовленность человека к моральному поведению в экстремальных ситуациях* проявляется в:

- полном и глубоком знании моральных идей и моральных норм (общих и специальных, профессиональных, в том числе нормативных положений, закрепленных в присяге, уставах, кодексах чести и др.); знании, понимании и признании единственно возможными поступков, отвечающих специфике возможных экстремальных ситуаций; убежденности в ценности моральных требований и необходимости подчинения им своего поведения не только в нормальных, но и в специфических экстремальных ситуациях;

- твердой решимости человека в любой ситуации, в любых условиях следовать требованиям гражданского, патриотического, профессионального, человеческого долга, быть верным и преданным ему, чувству совести, уважения к самому себе и ни при каких обстоятельствах не изменять им, не терять человеческого достоинства;

- непоколебимой нацеленности на утверждение добра и справедливости, на борьбу со злом и несправедливостью во имя подлинного, а не украденного у других, личного успеха, защиты своего доброго имени во имя людей, во благо России;

- глубоком понимании ценности человека, его достоинства, прав, интересов и жизни как высшей социальной и духовной ценности и готовности в трудных ситуациях прийти на помощь, верности товарищескому долгу при действии в составе групп, заботе о сохранении жизни и здоровья других (в том числе и подчиненных по службе);

- умении видеть в экстремальных ситуациях моральные стороны, правильно оценивать их и с этих позиций делать морально корректный выбор в поведении и регулировании собственных действий;

- привычке всегда быть в трудных ситуациях на высоте моральных требований и делать это не ради контроля, не из страха перед наказанием, а по внутренней моральной потребности;

- обладании высокой морально-психологической устойчивостью при действии факторов, подталкивающих к отступлению от моральных норм, которых может быть немало в трудностях жизни;

- умении сохранять оптимальный, бодрый, здоровый морально-психологический настрой в экстремальных ситуациях, предъявляя высокие требования к себе.

Морально-психологическая подготовленность — не надуманное требование к специальной экстремальной подготовленности, а **одна из высших показателей ее.** Отступление от моральных норм в экстремальных ситуациях зачеркивает все другие достоинства человека, если они есть, делает ошибочными многие решения и выборы.

«Можно и должно уважать защиту как великое учреждение, — писал в начале XX в. профессор Л. Владимиров, — но не следует ее превращать в

орудие против истины... Неужели...защита есть законом установленные и наукой одобренные приемы для наилучшего введения судей в заблуждение? Нам кажется, что защита имеет целью выяснить все то, что может быть приведено в пользу подсудимого согласно со здравым смыслом, правом и особенностями данного случая... Защита, конечно, есть самооборона на суде. Но судебное состязание не есть бой, не есть война; средства, здесь гозволяемые, *должны основываться на совести, справедливости и законе*»\ Его современник, известный юрист А.Ф. Кони отмечал: «Нельзя без тревоги видеть, как в отдельных случаях защита преступника превращается в оправдание преступления, причем искусно *извращая нравственную* перспективу дела, заставляет потерпевшего и виновного меняться местами, или как широко оплаченная ораторская помощь отдавалась в пользование притеснителю слабых, развратителю невинных, расхитителю чужих трудовых сбережений или бессовестному обкрадыванию народа»<sup>2</sup>.

Уголовно-процессуальное законодательство содержит четкое положение о том, что защитник обязан использовать все *указанные в законе* средства и способы защиты в целях выявления обстоятельств, оправдывающих подозреваемого или обвиняемого, смягчающих их ответственность, оказывать им необходимую юридическую помощь. Между тем в последние годы наблюдались многочисленные факты, когда некоторые рекламируемые «выдающиеся» адвокаты, выступая перед телезрителями, защищая «денежных мешков» и не располагая убедительными доказательствами их невинности, обрушивались буквально с грязной руганью в адрес правоохранительных органов, Правительства, Президента и с наивной серьезностью пытались черное выдать за белое, демонстрируя собственную безнравственность и продажность.

Безнравственностью насыщена зачастую и предвыборная борьба, в ходе которой часто используются «грязные» (читай — безнравственные) технологии лжи, обмана, дезинформации, подкупа, распространения сплетен.

Специальный характер придает морально-психологической подготовленности ее связь с профессиональными кодексами чести, профессиональной этикой, профессиональной деонтологией<sup>3</sup>, военной присягой, уставами, кодексами. Экстремальная морально-психологическая подготовленность — мощная внутренняя сила, позволяющая преодолевать трудности и сохранять личное достоинство, не терять свое лицо при тяжелых испытаниях в жизни и деятельности.

**Специальная** ^ экстремальных ситуациях перед челове-  
**экстремальная обученность** <sup>к о м</sup> «>бые проблемы, особые задачи, которые требуют особых действия.

<sup>1</sup> *Сергей П. Искусство речи на суде. — М., 1960. — С. 243—244 (выделено автором — А.С).*

<sup>2</sup> *Кони А.Ф. Собр. соч. - М, 1967. - Т. 4. - С. 13 (выделено автором - А.С).*

<sup>3</sup> Профессиональная деонтология - система знаний и норм, стандартов профессионального поведения, отвечающих моральным ценностям, исторически сложившимся, общепризнанным в конкретной профессиональной среде и социальным ожиданиям общества. За рубежом существуют профессиональные деонтологи почти по всем профессиям, у нас пока официально оформленных мало.

Первый элемент экстремальной обученности<sup>TM</sup> человека — *специальная надежность обычных навыков и умений*. В экстремальных ситуациях, наряду с особыми, часто следует выполнять и обычные действия: кому-то надо продолжать выполнять диспетчерские или операторские функции, кому-то обеспечивать связь, кому-то работать на компьютере, обеспечивать подачу электроэнергии, вести автомашину, проводить расчеты, продолжать обсуждение и пр. Но все это будет выполняться хуже, если обычные навыки и умения специально не отработаны так, чтобы и в экстремальных условиях они выполнялись безукоризненно, с высоким качеством. Важно научиться с той же уверенностью, какую человек проявляет в обычной спокойной обстановке, вести наблюдение, думать, сохранять внимание, скорость, точность и координацию движений, осуществлять самоконтроль и пр. Чтобы делать обычное в необычной обстановке, простое в сложной, этому нужно специально учиться.

Солдат сблизился с вражеским пулеметчиком на минимальное расстояние, но не сразу бросил гранату, а сначала скинул с нее рубашку, дающую две тысячи мелких осколков, поскольку эти осколки могли задеть и его самого. Когда пружина с бойком сработала, он еще две секунды после щелчка подержал гранату в руке и только потом расчетливо кинул, но не совсем рядом с пулеметчиком, а так, чтобы тот не успел отшвырнуть ее от себя. И делалось это в то время, когда враг, стоя у стреноженного пулемета, торопливо водил ребристым стволом, полосуя снежный наст очередями все ближе и ближе к тому месту, где лежал солдат.

Умение соображать и сохранять хладнокровие в таких смертельных условиях — это и есть высшее солдатское искусство, понять и оценить которое может только тот, кто сам побывал под смертельным огнем.

Надежны действия в экстремальных ситуациях, которые базируются на автоматизме, отличаются гибкостью, сноровкой, быстротой и точностью. Плохо освоенные действия, не обладающие такими свойствами, обязательно подведут: появятся сбои, неточности, промахи, ошибки, и конечный эффект окажется до 50—80% ниже, чем обычно.

Второй элемент экстремальной обученности человека — *обученность выполнению специальных действий*. Она представлена *комплексом экстремальных навыков и умений*, отвечающих специфике ожидаемых экстремальных ситуаций. При конфликте надо делать одно, при неудаче — другое, при пожаре — третье, при нападении преступника — четвертое, при аварии — пятое и т.д. Незнание как действовать или Действия по шаблону обычных условий наверняка приведут к неудаче.

«Мы застали людей, готовых к любым действиям в любых условиях, — вспоминал академик В.А. Легасов, прибывший к месту аварии на Чернобыльской АЭС из Москвы во главе группы специалистов. — Но к каким именно

действиям, что нужно было делать в этой ситуации, как спланировать и организовать работу — здесь никакого понимания необходимой последовательности действий у хозяев станции, у руководства Минэнерго не было. Ни в заранее изложенном и изученном виде, ни в вариантах, которые рождались тут же»<sup>1</sup>.

Третьим элементом экстремальной обученности человека выступает *обученность согласованным действиям в составе группы*. Индивидуальная обученность (мастерство, профессионализм) чаще всего страдает неполнотой, если ей не присущи навыки и умения согласованных действий.

Так, специалист в области военно-морского искусства Н. Кладо писал еще в 1902 г.: «Рулевой подготовлен только тогда, когда он изучил до тонкости не только эволюционные свойства своего корабля, но и своего командира. Во время маневрирования корабля между командиром и рулевым существует невидимая духовная связь, посредством которой последний понимает командира с полуслова, считается с тоном его голоса, с характером движений его руки, указывающей рулевому, что надо делать с рулем.... Таким образом только и получают корабли, маневрирующие смело и точно»<sup>2</sup>.

В современных условиях роль этого компонента подготовленности возросла. Особенно это относится к тем профессионалам, чьи действия носят групповой характер — в составе бригады, расчета, экипажа, отряда, смены и др.

Четвертый элемент — *отработанность гибкой тактики действий в экстремальных ситуациях*. Экстремальные ситуации даже одного типа многообразны и не идентичны и надо уметь действовать гибко, строго в соответствии с уникальной спецификой каждой из них. Такое умение рождается на базе отработки штатных вариантов действий, т.е. нескольких, наиболее вероятных, но охватывающих весь возможный диапазон ситуаций: от наиболее простой до самой сложной.

Пятый элемент — *умение преодолевать противодействие* будь то силы природы, другой человек или группа людей. Это предполагает, в частности, умение вести переговоры и психологическую борьбу.

**Специальная психологическая подготовленность** — это вероятность разнообразного и сильного психологического воздействия экстремальных ситуаций на человека и негативных последствий его подчеркивает важность специальной подготовленности к встрече с психологическими трудностями и преодолению их. Эта подготовленность обязательно должна соответствовать специфике экстремальных ситуаций, более того — именно тех, которые ожида-

емы и к преодолению трудностей которых должен быть готов данный человек, специалист, профессионал.

**Структура специальной психологической подготовленности** своеобразна и многокомпонентна.

*Специальные экстремально-психологические знания* — не абстрактное знание человеком положений психологической науки, а понимание психологических особенностей тех ситуаций, действий, условий успеха, к которым надо быть ему готовым. Нужно твердое знание и предвидение особенностей (трудностей) решения профессиональных задач. Это «работающие», практичные психологические знания, служащие основой понимания и осмысленного преодоления возможных психологических трудностей; они снижают интенсивность эмоциональных реакций, превращая трудности в ожидаемые.

*Экстремально-психологические навыки и умения* — особый компонент, обеспечивающий высокую практическую умелость в преодолении психологических трудностей и решении психологических задач. Существует несколько групп таких навыков и умений.

*Навыки и умения учета психологических аспектов выполняемых различных действий*. Большинство действий, которые направлены на других людей, имеют психологический аспект. К примеру, простейшее и встречающееся на каждом шагу любого человека действие — общение. Нередко в ходе его приходится сталкиваться с психологическими трудностями, например нежеланием собеседника общаться, неприязнью, непониманием, сопротивлением, конфликтным поведением, грубостью. Не понимая, какое психологическое впечатление производят наши слова, тон, психическое состояние, внешний вид, поведение на собеседника, мы нередко сами создаем психологические барьеры, либо усиливаем их.

Правильное понимание психологических аспектов принимаемых решений, мер, воздействий создает благоприятные предпосылки для улучшения административных, организационных, управленческих, кадровых, педагогических и иных действий. Особенно важно это в экстремальных ситуациях, где достижение высокого результата затруднено.

*Навыки и умения целенаправленного психологического «усиления» различных методов*, ориентированных на других людей. Есть методы Наблюдения, разъяснения, убеждения, воздействия, примера, одобрения, поощрения, принуждения, критики, наказания и др. Администраторы называют их административными, управленцы — управленческими, педагоги — педагогическими, психологи — психологическими и т.п. Кто из них прав? Правы все, но каждый по-своему. Все дело в том, кто, с какой целью, с каким подходом при-

<sup>1</sup> *Солдаты Чернобыля /Сборник статей. — М., 1993. — С. 10.*

<sup>2</sup> *Кладо Н. Военно-морские очерки и заметки //Морской сборник. 1902. № 8. — С. \*л*

меняет их. Психологическими, т.е. психологически эффективными I и психологически бездейственными на других методы делаются только I тогда, когда применяющий обладает психологической установкой I и психологической умелостью. Так, в упоминавшемся примере I с общением оно делается психологичным, когда инициатор его ставит I перед собой психологическую задачу (например, изменить настроение I собеседника, добиться изменения отношений к чему-то, активизировать надситуативное мышление или какой-то мотив и пр.) I и отбирает для этого психологически эффективные приемы. Начальник I может наградить сотрудника ценным подарком и, ф^Н малюно I уведолив, отправить на склад учреждения для его получения I и расписки в ведомости. Но можно вручить подарок лично, высказав I одновременно одобрительные и теплые слова в адрес подчиненного, похвалить и выразить уверенность в дальнейших успехах. I Можно все это проделать и в присутствии других сотрудников, поставив I награжденного в пример другим. Психологические и педагогические I эффекты будут разными.

**Навыки и умения выполнения психологических действий.** Каждому современному I образованному человеку, профессионалу полезно уметь:

- усматривать психологический аспект в жизненных и профессиональных I ситуациях и действиях, понять, верно оценить его, принять I решение и наметить план реализации;
- составлять психологический портрет лиц и групп, представляющих I жизненный и профессиональный интерес;
- осуществлять визуальную психодиагностику — обнаруживать I и оценивать внешние признаки психических состояний и особенностей I собеседника, партнера по действиям;
- вести психологически грамотно профессиональное наблюдение;
- устанавливать психологический контакт с людьми;
- предупреждать и преодолевать конфликты во взаимоотношениях;
- оказывать психологическое воздействие;
- вести психологическую борьбу («борьбу нервов») и др.

**Технико-психологические навыки и умения.** Связаны с использованием I психологических средств: речевых, неречевых, поведенческих I Это навыки и умения правильно подбирать слова и строить фразы, I произносить их с уместной эмоциональной окраской, придавать с помощью I мимики соответствующее выражение лицу, а позе и n&III ходке — I нужную выразительность и др.

**Специально (экстремально) развитые психологические качества** (частные I или специальные экстремальные способности). Для успеха в I различных типах экстремальных ситуаций нужны не только устойчивые I способность, но и другие качества: **специально развитые ощущения** (повы-

#### экстремальные способности и экстремальная подготовленность человека

201  
шенная чувствительность к экстремально и профессионально важным I признакам, звукам, запахам и др., которые необходимо своевременно I обнаруживать и правильно диагностировать); **специально развитые I восприятия** (зрительные, слуховые, обонятельные и т.д.); **специальная I наблюдательность, внимательность, память, представления** (развитая I способность хорошо представлять в уме план местности, микрорайона, I предстоящие действия, мысленно проигрывать их и др.); **мышление, I бдительность, готовность к неожиданному** и др. При специальной I экстремальной подготовке следует оценить, I какие именно качества для данной категории обучающихся следует I специально развивать.

**Специальная психологическая устойчивость** — компонент специальной I психологической подготовленности, заметно укрепляющий экстремальную I устойчивость личности. Она повышается, когда у человека есть **опыт I восприятий обстановочных факторов психогенного риска**. Все, что может вызвать у человека, готовящегося к определенным I экстремальным ситуациям, повышенные психологические нагрузки и негативные I реакции, он должен увидеть, услышать, ощутить в первый раз не тогда, I когда грянет беда, а раньше, в учебной обстановке, причем I многократно. По мере накопления опыта человек перестает I обостренно реагировать на них, эмоции приглушаются, становятся не I такими трудными и перестают негативно отражаться на поведении.

Устойчивость человека повышается по мере накопления им **опыта I преодоления и познавательных, физических, волевых трудностей** опять-таки I характерных для того типа экстремальных ситуаций, к которым он I готовится, и иных, схожих с ними. Человек не от природы I смел или труслив; он делается таким при жизни. Целенаправленными I усилиями можно воспитать в человеке смелость, если обстоятельства I жизни и деятельности стихийно их не выработали.

Особый элемент — **умение владеть собой в экстремальных I ситуациях**. Смелость, мужество — не отсутствие страха, а способность I человека не дать страху овладеть сознанием. Это достигается силой I Ума, активизацией позитивных мотивов, усилиями воли, применением I специальных приемов самоуправления. Они обеспечивают доминирование I в сознании разума, долга, ответственности, совести и отодвигают I страх на периферию психической деятельности, приглушают, I подавляют, тормозят его притязания на господство. Существует I множество обучающих технологий, позволяющих формировать I умение владеть собой и доводить его до больших, почти чудодейственных I высот. Они и закладывают базу под это умение. Применение I таких технологий должно распространяться на профессио-

нальные и жизненные ситуации, где они могут проявиться наилучшим образом.

**Специальная подготовленность к обеспечению личной безопасности** — это способность человека в результате исследований психологов и педагогов А.В. Буданова, В.С. Петрова, А.И. Папкина, А.Д. Сафронова<sup>1</sup>, а также виктимологов — специалистов

занимающихся изучением роли качеств и поведения человека как одной из причин, способной сделать его жертвой собственной неосторожности и соблазнительным объектом нападения, — стало ясно, что каждый, а особенно профессионал, сталкивающийся с опасностью по работе, обязан быть *специально подготовлен к обеспечению личной безопасности*. А.И. Папкиным показано, что лица, имеющие высокую мотивацию на достижение цели, обладающие высоким профессионализмом, повышенное внимание уделяют личной безопасности.

**Виктимность**, или виктимогенность, — *совокупность особенностей человека, которые характеризуют его предрасположенность стать жертвой преступления*. Установлено, что:

- жертву убийства характеризуют неосмотрительность, чрезмерная рискованность, конфликтность, склонность к агрессии, эгоцентризм, злоупотребление спиртными, зачастую — знакомство с преступником;
- жертвы изнасилований часто неразборчивы в знакомствах, эгоцентричны или, наоборот, нерешительны, личностно незрелы, не имеют опыта половых отношений, инфантильны. Их поведение, часто без собственных сознательных намерений, нередко интерпретируется преступником или как явное приглашение к сексуальному взаимодействию, или как знак того, что жертва будет доступна, если он проявит достаточную настойчивость, а ее сопротивление — своего рода кокетство;
- жертвы истязаний в большинстве случаев знакомы с преступником и находятся в той или иной зависимости от него (жена, сожительница, ребенок, мать); по характеру они часто слабовольны и не имеют устойчивых жизненных позиций, порой ведут аморальный образ жизни, нередко их социальный статус выше статуса истязателя;
- жертвы мошенников чрезмерно доверчивы, некомпетентны, **легковерны**, в ряде случаев жадны или испытывают материальные трудности, нередко суеверны<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> Буданов А.В. Методика использования материалов зарубежного опыта в профессиональной подготовке сотрудников МВД. — М., 1995; Папкин А.И. Личная безопасность сотрудников органов внутренних дел /Тактика и психология безопасной деятельности. — М. 1996; Сафронов А.Д., Карпов В.С. Пособие по обеспечению профессиональной безопасности сотрудников органов внутренних дел. — М., 1997.

<sup>2</sup> Прикладная юридическая психология /Под ред. А.М. Столяренко. — М. 2001 — С. 138-139.

Можно говорить о существовании *общей виктимности* конкретного человека, связанной с недостатками описанных выше психологических и педагогических особенностей, а также *специальной* (экстремальной) — большой вероятности стать жертвой в конкретных экстремальных ситуациях. Последняя и составляет особый компонент специальной экстремальной подготовленности.

Подробный анализ причин гибели и ранений сотрудников органов внутренних дел выявил негативную роль слабой подготовленности их к обеспечению личной безопасности. Так, А.Д. Софронов приводит перечень допускаемых сотрудниками типичных промахов, состоящий из 50-ти наименований. Среди них: грубые нарушения норм дисциплины профессиональной безопасности; нежелание вернуться к гражданину в пол-оборота и проконтролировать движение его руки, опущенной в карман для предъявления документов или других целей; нахождение спиной к задержанному; прекращение наблюдения за проверяемым либо агрессивно настроенным гражданином и переключение внимания на другие вопросы (оформление документов, осмотр изъятых предметов, ведение разговоров по телефону, радиостанции); беспечность и бравада, нежелание экипироваться бронежилетами, касками; проявление неосмотрительности и несобранности при входе в квартиру по сообщению о семейном скандале или драке и пр.

В других профессиях некоторых людей называют «аварийщиками», имея в виду их какую-то особую предрасположенность часто быть причиной поломок, аварий и происшествий. Ее обычно связывают с наличием у них качеств, не отвечающих специфике профессии. К таким качествам, например, относят:

- пониженную психологическую устойчивость и подверженность психологической дезадаптации;
- повышенную тревожность, склонность к испугу, дистрессам, аффективным реакциям;
- невыдержанность, эмоциональную неуравновешенность и импульсивность в действиях;
- слабо развитые свойства внимания — распределение, концентрация, устойчивость;
- плохая сенсомоторная координация (восприятий и движений);
- недостатки органов чувств (плохое зрение, слух);
- неумеренная склонность к риску («сдвиг к риску»);
- замедленная реакция и недостаточная ловкость;
- недостаточно развитый интеллект, малая сообразительность;

<sup>1</sup> Софронов А.Д. Причины и условия гибели и ранений сотрудников органов внутренних дел в криминальных ситуациях. — М., 1994. — С. 8—18.

<sup>2</sup> Петров С.В. Психология и педагогика в деятельности органов внутренних дел. — Калининград, 2000. — С. 108.

- пристрастие к алкоголю и наркотикам;
- плохое состояние здоровья.

Многочисленные факты свидетельствуют о важности специальной подготовленности граждан к безопасному поведению при стихийных бедствиях, крупных техногенных авариях, на автомобильных дорогах и т.п. Все сказанное свидетельствует, что специальная подготовка к обеспечению личной безопасности — обязательный компонент экстремальной подготовленности человека.

Рассмотренный в гл. 5 комплекс характеристик человека, обеспечивающий его экстремальную устойчивость и подготовленность, — основа для построения системы экстремальной подготовки, которая подробно рассматривается во второй части пособия.

### Вопросы и задания для самопроверки и размышлений

---

1. Что такое способности человека и что понимается по общими экстремальными способностями?
2. Назовите основные социально-психологические особенности личности и поясните, какое значение они имеют для поведения в экстремальных ситуациях. Попробуйте дать оценку своим социально-психологическим особенностям и определить их вклад в вашу общую экстремальную способность.
3. В чем особенности такого индивидуального качества, как отношение к опасности? Как бы вы оценили это качество у себя?
4. В чем роль и своеобразие общей экстремальной устойчивости личности? Как она соотносится с индивидуальными особенностями, а именно с психологической устойчивостью и стрессустойчивостью? Попробуйте оценить свою общую экстремальную устойчивость и обоснуйте оценку.
5. Назовите педагогические свойства личности и обоснуйте их экстремальную значимость. Оцените качественные особенности своих свойств и как они укрепляют ваши общие экстремальные способности.
6. Каковы основные виды экстремальной подготовленности человека?
7. Охарактеризуйте основные компоненты специальной экстремальной подготовленности человека.
8. Дайте полную характеристику специальной психологической подготовленности человека.
9. В чем сущность специальной подготовленности к обеспечению личной безопасности?

# ЧАСТЬ

## ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ЧЕЛОВЕКА

# Л Основаы экстремальной подготовки

## ГЛАВА О

### 6.1. Психолого-педагогическая концепция экстремальной подготовки

**Сущность подготовки к обеспечению безопасности жизнедеятельности** Система «человек в ситуации» характеризуется множественностью, сложностью и многообусловленностью связей и зависимостей. Экстремальные ситуации — ситуации сурового жизненного экзамена для человека, «незирая на лица» всесторонне и точно проверяющие его подготовленность к испытаниям. Уклониться от испытаний и обмануть «экзаменатора» — жизнь невозможно. «Экзаменатор» честен и справедлив; здесь шпаргалкой не воспользуешься, скидок не будет; никакие заклинания и оправдания «экзаменуемого» во внимание не принимаются. «Двойки» неподготовленным (жизненные кризисы, неудачи, проблемы, трагедии, разочарования, утраты, инвалидность и пр.) гарантированы. Каждый получает то, что заслужил, насколько подготовил себя к испытаниям жизни, профессиональной и иных видов деятельности, к обеспечению безопасности.

Введение в образовательный процесс в средней и высшей школе новой учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» — I нужный и радикальный шаг, явившийся ответом на новые обстоятельства жизни. Они требуют от людей более цивилизованного отношения к вопросам реализации своих возможностей, предупреждения необоснованных рисков и личных кризисов, преодоления возникающих трудностей, сохранения здоровья и самой жизни.

Словосочетание «обеспечение жизнедеятельности» семантически весьма широко. Практика изучения курса с таким названием, однако, неправомерно сузила его значение, фактически ограничившись обеспечением безопасности жизнедеятельности при чрезвычайных ситуациях. Неудовлетворенность такой неточностью породила на местах тенденцию включения в курс и других вопросов, например охраны труда, экологической безопасности, охраны природы и др. Может быть, это и правильно, если не впадать в крайно-

<sup>1</sup> *Безопасность жизнедеятельности с основами экологии и охраны природы* /Под ред. проф. Д.Б. Гелашвили. - В 2-х ч. - Н. Новгород, 1996.

сти<sup>1</sup>. Однако этого недостаточно, ибо человек — носитель самой жизни, обладающий правом жить безопасно, главное заинтересованное лицо в достойной и безопасной жизни, творец своей судьбы — продолжает оставаться на периферии рассмотрения проблем безопасности жизнедеятельности.

Недостаточно говорить о вопросах обеспечения жизни вообще, в планетарном масштабе. Жизнь — явление не только вселенское, но прежде всего *индивидуальное, и для каждого человека она архиважна именно в таком качестве*. Жизнь для него неповторима, упущенные возможности обычно необратимы, извлечь печальные уроки сделанных жизненных ошибок в какой-то «второй жизни» невозможно. Поэтому каждый образованный человек должен знать как правильно обеспечивать свою личную жизнь, сделать ее максимально достойной и безопасной. В такой подготовке человека заинтересовано и общество, благополучие и процветание которого складывается из благополучия людей. Интерес тут взаимен.

Молодому человеку, вступающему в жизнь, в особенности необходим максимум знаний о том, как жить. Предоставлять каждому возможность учиться на собственных ошибках антигуманно. Поговорка о том, что «дураки учатся на собственных ошибках, а умные — на ошибках других», верна. Есть тут психологические барьеры: присущая молодости и бьющая ключом жизнерадостность, порождающая нередко беспечность в вопросах бережливого использования времени жизни; безграничный оптимизм, оборотной стороной имеющий недооценку рисков, опасностей и жизненных неудач; чрезмерная самоуверенность в том, что человек в 12—15 лет уже все понимает в жизни и что «старика», которым за 35—40, безнадежно от нее отстали и т.д.

Фактически дисциплина «Безопасность жизнедеятельности» по объективно входящему в нее комплексу проблем и соответствующих им знаний не может не быть междисциплинарной. Непременной ее частью должен быть *раздел «Психология и педагогика самообеспечения жизни человеком»*. Было бы вообще полезным изыскать возможности создания комплекса учебных дисциплин, научно и прагматично готовящих людей к обеспечению своего жизненного успеха и безопасности.

**Необходимость экстремальной подготовки и ее главная цель** Надо трезво смотреть на жизнь и понимать, что она состоит не только из радостей, но и трудностей, поджидают человека на каждом шагу, «Жизнь прожить — не поле перейти» (широко известная народная мудрость). Вступая в жизнь и Шагая по ней, надо быть внутренне готовым к встрече с разными

<sup>1</sup> Одна из таких крайностей содержится в по-своему интересном учебном пособии Под ред. проф. Д.Б. Гелашвили: «Таким образом, проблема безопасности жизнедеятельности является по преимуществу экологической...» (с. 156).

осложнениями и неприятностями, уметь их предупреждать и пре-  
одолевать. Надо быть и **оптимистом**: опыт жизни многих поколе-  
ний людей и наука дают убедительный ответ, что подготовить себя;  
можно почти к любым экстремальным испытаниям.

С опытом жизни в человеке многое меняется; он приобретает зна-  
ния, навыки, умения и привычки, развивает способности, качества, в  
том числе и нужные для преодоления экстремальных трудностей. Про-  
исходит это в результате следующих воздействий и влияний:

1) **стихийных, неуправляемых, неосознанно и нецеленаправленно про-  
исходящих влияний окружения, среды** (людей, обстоятельств, условий,  
событий). Они носят стихийный **социально-психологический** и **соци-  
ально-педагогический** характер, а механизм их — **научение**. Продукт  
таких воздействий и влияний в значительной степени случаен и опре-  
деляется не самим человеком (большинство людей не отдает себе от-  
чета в том, что у них психологически и педагогически изменяется под  
влиянием среды, чему они учатся), а складывающимися не по его  
воле обстоятельствами. Такие воздействия и влияния испытывают все  
без исключения люди, и изменения происходят у всех, независимо от  
возраста. Но научение и его результаты, конечно, таковы, каков харак-  
тер социально-психологических и педагогических влияний именно на  
данного человека и зависят от его индивидуальных особенностей.  
У одних они одно, у других другое. У одних идет процесс совершен-  
ствования качеств, знаний, способностей и пр., вторые деградиру-  
ют; одни повышают свои экстремальные способности и подготов-  
ленность, другие — нет, третьих жизнь вообще ломает. Причем, **как**  
показывает опыт, человек легче портится, чем совершенствуется;

2) **целенаправленных, планируемых, организованных, осуществляе-  
мых** в образовательных и учебных заведениях. На школьников, сту-  
дентов, курсантов, слушателей оказывают **педагогическое** и **психоло-  
гическое** воздействие и влияние **педагогические системы**, создавае-  
мые в этих заведениях и имеющие продуманные цели, задачи, со-  
держание, организацию, средства, условия, методы и разрабатывае-  
мые специалистами — учителями, преподавателями, педагогами, пси-  
хологами, воспитателями. Такие системы организуются для достиже-  
ния целей **образования, воспитания, обучения, развития** и различных  
видов **психологической подготовки**. Они предполагают также контроль  
за социально-психологическими и социально-педагогическими влия-  
ниями среды и образа жизни, максимально возможное преодоление  
их стихийности. Результат планируется, хотя и не всегда достигается с  
должной успешностью и тоже имеет индивидуальные вариации;

3) **самопрограммирования** — самоизменения, более или менее осоз-  
нанного изменения человеком самого себя с целью достижения успе-  
ха в жизни, самореализации и самоутверждения в ней. С нек-

**б основы экстремальной подготовки**.....-си-/  
рым преувеличением можно сказать, что каждый таков, каким он  
хочет стать и что для это-о делает. Люди ставят перед собой разные  
цели, по-разному понимают жизненный успех, не одинаково стре-  
мятся взять судьбу в свои руки, чтобы не быть травой перекаати-  
поле, которую гонит ветер. Не одинаково подготовлены они к пре-  
одолению трудностей в жизни и профессиональной деятельности.

Результат развития экстремальных способностей и экстремальной  
подготовленности человек достигается при сочетании всех трех видов  
воздействий и влияний. Однако оптимального результата можно дос-  
тигнуть лишь при обязательном существовании и оптимальности вто-  
рого и третьего видов, преодолевающих стихийность и случайность и  
строющих процесс изменений по интенсивным психолого-педагоги-  
ческим технологиям. Иначе говоря, каждому человеку **требуется целе-  
направленная помощь и собственные осознанные активные усилия**.

**Экстремальная подготовка — система целенаправленной педагоги-  
ческой и психологической работы, обеспечивающая надлежащий уровень  
подготовленности человека, групп к встрече с экстремальными ситуа-  
циями и успешное преодоление их трудностей при реализации жизнен-  
ных и профессиональных {амерений**. Есть два связанных, но имеющих  
не одинаковое значение, понятия, обозначающих разные реальности:  
**подготовка** — система целенаправленной работы с человеком, **подго-  
товленность** — результат продукт подготовки, то, что приобрел чело-  
век в результате подготовности, что определенным образом характеризует  
его достоинства<sup>1</sup>. Главни цель экстремальной подготовки — **подготов-  
ка человека к успешным действиям и обеспечению безопасности в экstre-  
мальных ситуациях, форирование у него экстремальной под-  
готовленности /развитие экстремальных способ-  
ностей**. Очевидно, что экстремальная подготовка по преобладаю-  
щим особенностям имеет психолого-педагогическую природу.

т с Экстремальная подготовка, учитывая ее значи-  
требования и задачи

экстремальной " i  
подготовки последствия при ее отсутствии или слабости, дол-  
жш отвечать повышенным педагогическим тре-  
бованиям к ней. К числу таких требований относятся следующие.

1. **Обязательность подготовки**. Требования к экстремальной под-  
готовленности и устойчивости людей никто не выдумывал. Это требо-  
<sup>1</sup> Категория «подготовка», т сожалению, трактуется не одинаково. Расширитель-  
ное толкование ее связывалось со всем, что готовит человека к жизни. Такую цель  
ставит, например, одна их шровых педагогических школ — «школа жизни», от-  
вечающаяся особой педагогической системой — задачами, содержанием, метода-  
ми, условиями и пр. Предельно узкое понимание подготовки, встречающееся у  
на с, сводит ее к формированию у человека только навыков. Применительно к  
<sup>3</sup> экстремальной подготовке пособию дается особое понимание ее.



вания современной жизни и наличие реальных возможностей современной науки и практики повысить безопасность людей, оградить их от чрезмерных потрясений и неудач, сделать их жизнь более успешной. Здесь вопрос о том, «нужно» это или «не нужно» не стоит. Надо!

2. **Массовость подготовки.** Экстремальная подготовка нужна всем и готовить надо всех. Другое дело — кого, в каком объеме, сколько времени, к чему, когда, где, кому.

3. **Специфичность подготовки.** Необходима не только общая, но и специальная подготовка, ориентированная на экстремальность жизни вообще и дополнительно на те экстремальные ситуации, к которым должна быть готова данная категория обучающихся — возрастная, профессиональная, должностная, региональная.

4. **Непрерывность и последовательность.** Экстремальная подготовленность и устойчивость не могут возникнуть раз и навсегда. Подготовку надо вести с детских лет как составную часть непрерывного образования, по мере накопления жизненного опыта с возрастом, с возникновением новых задач на очередном этапе жизненного пути человека.

**Общими задачами** экстремальной подготовки выступают:

- вооружение граждан психологическими и педагогическими знаниями в объеме, обеспечивающем понимание ими экстремальных проблем в жизни и профессиональной деятельности, способов личной подготовки к их решению;
- развитие бдительности, осмотрительности, разумной осторожности и психолого-педагогической ориентированности (установки) на выявление и принятие во внимание психологических и педагогических факторов при оценке экстремальных ситуаций и преодолении их трудностей;
- повышение уверенности в себе и оптимизма в успешном преодолении встречающихся в жизни и деятельности трудностей, веры в успех при столкновении с экстремальными ситуациями;
- развитие экстремально важных психологических и педагогических личностных свойств и качеств и повышение на этой основе общей экстремально-психологической устойчивости обучающихся;
- повышение специальной (экстремальной, профессиональной) психологической устойчивости к особому типу экстремальных ситуаций, наиболее часто возникающих у конкретной категории граждан, профессионалов, обучающихся;
- формирование привычек, навыков, умений, обеспечивающих успешные действия при попадании в экстремальные ситуации, типичные для данной группы граждан и обучающихся;
- формирование установок на совместные, согласованные действия при попадании в экстремальные ситуации в составе группы,

• формирование навыков и умений совместных действий, оказания само- и взаимопомощи (психологической, педагогической, медицинской);

- обучение активным («наступательным») действиям в экстремальных обстоятельствах.

Высокие требования и повышенная ответственность за качество подготовки людей к трудным испытаниям жизни, деятельности и обеспечению безопасности обязывают строить и осуществлять ее по строгим педагогическим и психологическим критериям качества и результативности. Этому соответствует **система подготовки, базирующаяся на достижениях психологической и педагогической наук при полном учете экстремальных реалий**, изложенных в части I. Эта система призвана в идеале охватывать все слои населения и строиться дифференцированно.

**Виды экстремальной подготовки.** Разнообразие экстремальных ситуаций и трудностей, возникающих перед людьми в них, вызывает потребность в разных **видах экстремальной подготовки.**

**По сложности экстремальных ситуаций**, к преодолению трудностей которых готовятся обучающиеся, **экстремальная подготовка** бывает **трех основных (уровневых) видов:**

- **общая** (социально-психологическая) **экстремальная подготовка** — обеспечивает **общий уровень экстремальной подготовленности\*** человека к обостренным ситуациям повседневной **жизни** и деятельности, их профилактике, преодолению и обеспечению личной безопасности при этом. Она включает подготовленность и к элементарно правильным действиям при возникновении чрезвычайных ситуаций — пожаров, наводнений, землетрясений и пр. Этот вид подготовки распространяется на всех граждан и всех обучающихся в системе образования;
- **профессиональная экстремальная подготовка** — предназначена для формирования **профессионального Уровня экстремальной подготовленности** работающих (служащих) и обучающихся в профессиональных образовательных учреждениях. Повышает общий уровень и дополняет его подготовленностью к специфичным экстремальным ситуациям по избранной или осуществляемой профессиональной деятельности: их предупреждению, своевременному выявлению, анализу и оценке, уверенному поведению и успешному преодолению, предупреждению поломок, аварий и ка-

\* Далее для краткости будет чаще употребляться словосочетание «экстремальная **Подготовленность**» вместо перечисления — общая и специальная подготовленность, общие и специальные способности. В необходимых случаях об этих разновидностях будет упоминаться специально.

катастроф по субъективным причинам, обеспечению личной профессиональной безопасности, безопасности других людей, экологической и иных видов безопасности;

• чрезвычайная экстремальная подготовка — нацелена на достижение высшего уровня экстремальной подготовленности — *чрезвычайной* (аварийно-спасательной, служебно-боевой, боевой) *экстремальной подготовленности* профессионалов по осуществлению деятельности в самых сложных экстремальных ситуациях. Предназначена обеспечить уверенное решение задач в условиях повышенной опасности для собственной жизни и жизни других людей (вооруженная защита Отечества, борьба с преступностью, терроризмом, спасение людей при крупных стихийных и технических катастрофах и др.), высший уровень экстремальной устойчивости, самообладания, готовности к самоотверженным действиям.

По видам экстремальных ситуаций осуществляется подготовка к действиям при:

- обострениях повседневной жизнедеятельности (семейных, финансовых, соматических — связанных со здоровьем и пр.);
- пожарах;
- землетрясениях;
- наводнениях;
- аварийно-угрожающих ситуациях, техногенных авариях и катастрофах;
- экологической опасности;
- эпидемиях и эпизоотиях;
- криминальной опасности;
- спасательных работах;
- вооруженной борьбе и др.

Нередко целесообразно проводить более конкретную экстремальную подготовку, связанную с *отдельными экстремальными факторами и условиями*. Так, в практике проводилась и проводится подготовка к действиям:

- в темноте, при плохой освещенности или видимости;
- на высоте;
- при радиоактивном (химическом) заражении;
- заблудившегося или случайно оказавшегося в лесу, в горах, песках при отсутствии воды и пищи;
- при возникновении беспорядков в общественных местах;
- при сложных хирургических операциях;
- в море, с трупами и т.д.

Такие виды подготовки могут существовать отдельно, проводиться индивидуально; чаще они реализуются в рамках более масштабной! экстремальной подготовки, выступая ее частью, разделом.

Сплошь и рядом возникает необходимость в видах подготовки, отличающихся по отдельным задачам, возникающим в экстремальных ситуациях. Это, например, подготовка к:

\* , обеспечению безопасности жилища (материальных ценностей, сбережений и пр.);

• обеспечению безопасности при движении по улицам (особенно ночью), переходе дорог, посещении рынков, магазинов, дискотек, спортивных соревнований, участии в шествиях, демонстрациях митингах, азартных играх, при контактах с незнакомыми людьми, особенно назойливо навязывающими себя и услуги и пр.;

• обеспечению безопасности в туристическом походе, при восхождении в горы, скоростном спуске с гор на лыжах, спуске на резиновой лодке по горной реке и пр.;

• обеспечению безопасности при работе с электрооборудованием и приборами, находящимися под напряжением, с горючими и взрывоопасными веществами, ядами и др.;

• участию в спортивных соревнованиях и ведению спортивных единоборств;

• преодолению возможных конфликтов в общении и взаимоотношениях (в семье, между соседями, на работе и т.д.);

• оказанию неотложной медицинской помощи (при переломах, ранениях, остановке дыхания, спасенному из воды и др.);

• отказу от вредных привычек и зависимостей: курения, алкоголизма, наркомании;

• возможному возгоранию в квартире новогодней елки (и других предметов), возникновению пожара в жилом доме, общежитии, гостинице, метро и др.;

• спасению человека провалившегося под лед, упавшего за борт судна, людей, оказавшихся под завалами и в иных случаях;

• вождению автомобиля в горах, при гололедице, на большой скорости, при угрозе столкновения и пр.;

• самозащите при нападении хулигана, насильника, бандита;

• ведению переговоров (финансовых, предпринимательских, с преступником и иных);

• задержанию преступника;

• освобождению заложников;

• ведению разведки в опасных условиях;

• обезвреживанию взрывных устройств.

Таких задач множество и решение о том, к какой их них и как готовиться, принимается на месте. Эта подготовка по необходимости может осуществляться отдельно, а может быть частью более масштабной.

Важна экстремальная подготовка **по профессиям** (профессионально-экстремальная, профессионально-психологическая, профессионально-педагогическая). Сколько профессий, связанных с теми или иными экстремальными ситуациями, специальная подготовка к действиям в которых будет сочтена целесообразной, столько и профессиональных видов экстремальной подготовки. Обязательна профессионально-экстремальная подготовка военных, сотрудников правоохранительных органов (милиционеров, военнослужащих внутренних войск, сотрудников федеральной службы безопасности, налоговой полиции, таможни, пограничников), спасателей, шахтеров, сотрудников охранных служб, частных детективов, телохранителей, пожарных, профессиональных спортсменов и др. Заслуживает развития экстремальная подготовка врачей, учителей, социальных педагогов, психологов, работников различных видов экстренной помощи, менеджеров, инженеров и т.д.

По направленности на формирование различных компонентов экстремальной подготовленности и экстремальных способностей различаются подготовки:

- социально-психологическая;
- специальная морально-психологическая;
- экстремально-тактическая;
- экстремально-психологическая;
- к экстремальному (конфликтному) общению;
- к преодолению противодействия (борьбе с противником, вооруженным преступником, ведению психологической борьбы);
- волевая, обучение самоовладению (владению собой, управлению своими психическими состояниями и поведением);
- физическая;
- огневая (стрелковая);
- к рукопашному бою, боевым искусствам;
- к обеспечению личной безопасности и др.

По субъектам экстремальной подготовки различается:

- индивидуальная (одиночная) и групповая;
- рядовых сотрудников и руководителей (экстремально-управленческая).

По времени проведения экстремальная подготовка бывает:

- предварительной или базовой — проводится заблаговременно, исходя из вероятности экстремальных ситуаций в жизни и деятельности разных категорий обучающихся. В ходе ее формируется экстремальная подготовленность и развиваются экстремальные способности конкретного уровня и вида;

- непосредственная или оперативная — дополняет базовую, основывается на экстремальной подготовленности и устойчивости, име-

ющейся у участников предстоящих действий в экстремальных ситуациях. Ее задача — сформировать **состояние готовности** человека, чтобы здесь и сейчас им было проявлено все лучшее, что у него есть, успешно преодолены предстоящие трудности, наступательно реализовано имеющееся намерение. Такая подготовка проводится непосредственно перед началом действий в экстремальных ситуациях, когда их возникновение можно предусмотреть. Она представляет собой комплексную настройку человека (социально-психологическую, морально-психологическую, психологическую, психофизиологическую, физическую) на предстоящие ответственные действия. Такова, например, непосредственная подготовка спортсменов перед соревнованием, учащихся, студентов, обучающихся вождению автомобиля — перед ответственным экзаменом, менеджера, предпринимателя — перед трудными переговорами, спасателей — при выезде к месту экстремальных (чрезвычайных) событий, сотрудников правоохранительных органов — перед задержанием вооруженного преступника, дежурных, вахтенных, караульных — перед заступлением на пост, военнослужащих — перед боем и пр.

Экстремальная подготовка, как и другие психологические и педагогические явления, закономерна на свойственные свои причинно-следственные зависимости между психологическими и педагогическими воздействиями на подготавливаемых людей и достигаемыми результатами. Высокие результаты достижимы, если подготовка строится с учетом всех ее важнейших закономерностей, воплощенных в **специальных (частных) педагогических принципах** экстремальной подготовки. Это исходные положения, идеи, рекомендации, которые не придумываются, а вытекают из понимания закономерностей. Каждый принцип объединяет определенную группу тесно связанных между собой закономерностей. Педагогикой разработаны **общие** педагогические принципы методологического, обучающего (дидактического), воспитательного назначения. Опираясь на них и учитывая своеобразие закономерностей экстремальной подготовки, экстремальная психопедагогика формулирует свои, специальные или частные по отношению к общим, принципы (рис. 6.1).

Система специальных педагогических принципов экстремальной подготовки охватывает четыре их группы, присущие компонентам педагогической системы, а именно: **основные, содержательные, организационные и методические**. Детализация их понимания и применения облегчается **правилами (требованиями)**.

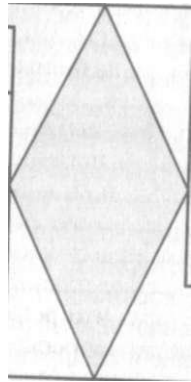
^ лат. *principium* — начало, основа.

## Общие принципы

1. Экстремальной природосообразности.
2. Экстремальной научности.
3. Психолого-педагогического единства.
4. Экстремальной целеустремленности и надежности.
5. Гуманизма и личного подхода.
6. Оптимизма и позитивности.

Содержательные  
\_\_\_\_\_ принципы

7. Формирования экстремальной подготовленности и экстремальной устойчивости.
8. Единства экстремального обучения, воспитания, развития и психологической подготовки.
9. Экстремально-прикладной результативности.

Организационные  
\_\_\_\_\_ принципы

10. Педагогической системности.
11. Единства группового, дифференцированного и индивидуального подходов.
12. Специального обеспечения экстремальной подготовки.

## Методические принципы

13. Мотивирующей, воспитывающей и развивающей личности методики.
14. Доступности, последовательности и прочности подготовки
15. Интенсивной мобилизующей методики подготовки
16. Максимально возможного приближения трудностей и условий обучения к реальным экстремальным

Рис. 6.1. Специальные педагогические принципы экстремальной подготовки

Основные специальные системные принципы экстремальной подготовки относятся к построению всей подготовки.

1. *Принцип экстремальной природосообразности.* Общедидактический принцип природосообразности впервые сформулировал выдающийся чешский педагог Я.А. Коменский (1592—1670), подчеркивая важность построения обучения на основе понимания объективных закономерностей, лежащих в его основе. Экстремальная подготовка не может быть успешной без глубокого понимания закономерностей целенаправленного формирования компонентов экстремальной подготовленности и экстремальных способностей в процессе подготовки.

<sup>1</sup> Дидактика — общепедагогическая теория образования и обучения.

2. *Принцип экстремальной научности.* Экстремальную подготовку недопустимо строить на глазок. Это сложный вид подготовки, который может дать результат только при опоре на научные данные экстремальной психологии и экстремальной педагогики; промахи при ее проведении недопустимы.

3. *Принцип психолого-педагогического единства.* Экстремальная подготовка обязана учитывать и психологические, и педагогические закономерности, приносить психологические и педагогические результаты во взаимосвязи. Руководитель занятий должен быть одновременно и психологом и педагогом, как и сам обучающийся, заботящийся об укреплении своих духовных сил и обеспечении собственной безопасности.

4. *Принцип экстремальной целеустремленности и надежности.* Все, что делается при организации и проведении экстремальной подготовки, должно быть строго подчинено достижению ее главной цели. Все, что «не работает» на требуемый результат, устраняется. Главные критерии эффективности подготовки и каждого занятия не внешние (чистота, порядок, наличие планов, наглядных пособий, оборудования и пр.), а внутренние: что реально приобрели обучающиеся, чем обогатились. Главные вопросы при оценке любого компонента подготовки, занятия, новации: что это дает обучающимся? нельзя ли повысить отдачу от занятий? как придать им большую экстремальность (при последовательном наращивании трудностей)? Особое внимание должно быть уделено устранению формализма, упрощенчества, условностей. Нельзя останавливаться на половине дороги, не доводить подготовку до требуемого качественного результата. Обучающемуся нужно не кое-что узнать и кое-что уметь, а быть основательно подготовленным. Жизнь вообще не терпит ползнаек и недоучек, а экстремальные ситуации их безжалостно наказывают.

5. *Принцип гуманизма и личного подхода.* Экстремальная подготовка проводится для реализации основных идей гуманизма; исходит из величайшей ценности человеческой жизни, необходимости всемерного внимания к человеку и заботы о нем, обеспечения его безопасности, заботы о выживании человечества на Земле. Оградить человека от всех трудностей жизни невозможно, ибо он сам часто находит и создает их. Поэтому строить подготовку нужно не ради проформы, а во имя человека и для человека.

Решения такой задачи не должно ограничиваться вооружением человека некоторой суммой прагматичных знаний и умений. Надо развивать личность, ее общие экстремальные способности; только такая личность способна выбирать гуманно корректные способы преодоления трудностей, уважать права, свободы и интересы дру-

гих людей, ценность и их жизни, а не только свою. Экстремальная подготовка, не затрагивающая личность обучающихся, формальна и неполноценна.

6. **Принцип оптимизма и позитивности.** Выбирая формы, средства, методы и приемы подготовки человека к преодолению экстремальных трудностей, важно не запугивать его ими, а укреплять оптимизм, отношение к трудностям как к жизненной обыденности, развивать личную способность успешно преодолевать их на основе личной экстремальной подготовленности.

Ошибочно считать, что готовить человека к преодолению трудностей, — значит без конца намеренно погружать его в душевные муки, страдания, страхи, чтобы приучить к ним. Исследованиями высшей нервной деятельности человека доказано, что угасательное торможение по ослаблению влияния и уничтожению какого-то сильного очага нервного возбуждения развивается обычно с трудом, протекает медленно и не стирает полностью след от него. Эффективен иной путь — формирование конкурирующего с «болезненным» очага возбуждения, максимальное увеличение его силы, обеспечение доминирования в процессах высшей нервной деятельности и подавления им первого по физиологическим законам доминанты и индукции (рис. 6.2).

Знакомя обучаемых с трудностями, вызывая у них неприятные переживания (без этого не обойтись), главное внимание надо уделять укреплению их позитивных духовных сил — сильной мотивации достижений, оптимистической веры в себя, чувства личного достоинства, чести, долга, ответственности, самоутверждения в жизни и труде, потребности в удовольствии от успеха и победы над собой и своими слабостями, мужества, стойкости и на этой основе чувства свободы при встрече с любыми трудностями, а не пленника обстоятельств и судьбы.

Этот принцип имеет и немалое психогигиеническое значение, ограждая психику обучающихся от травмирования в ходе трудной экстремальной подготовки.

Содержательные педагогические принципы экстремальной подготовки отражают зависимости ее результатов от особенностей реализуемых программ и занятий и отвечают на вопрос — **что надо формировать у обучающихся, чему их учить.**

7. **Принцип формирования экстремальной подготовленности и экстремальных способностей** указывает на необходимость подчинять содержание подготовки формированию у обучающихся этих важнейших компонентов личных сил, определяющих их реальную возможность справиться с экстремальными трудностями.

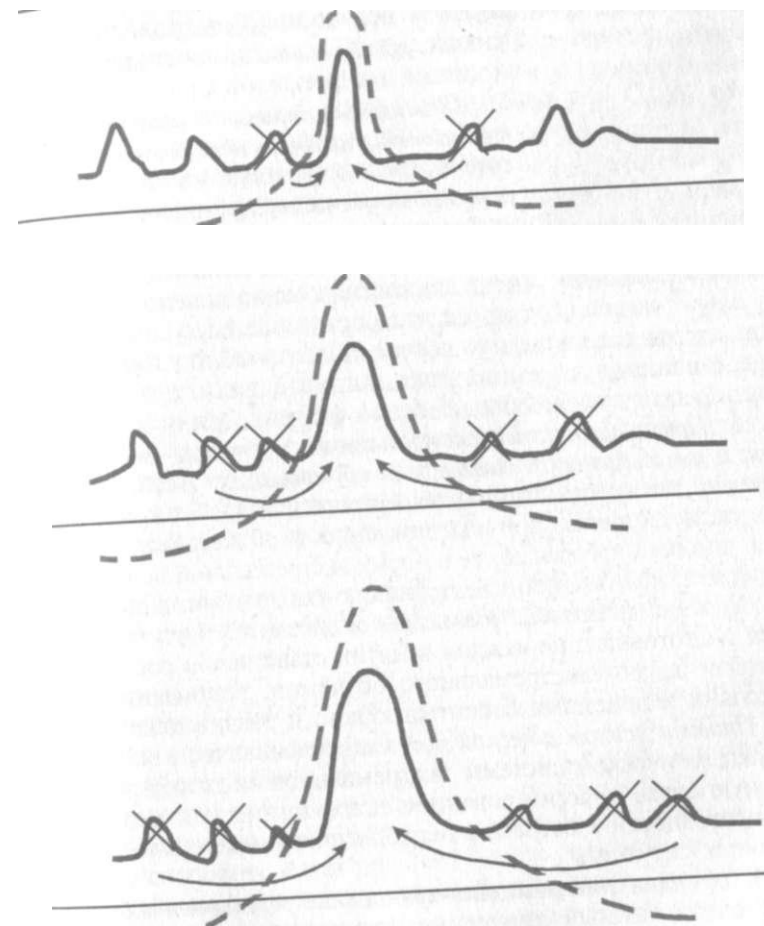


Рис. 6.2. Схема возникновения и индукционных влияний доминанты в высшей нервной деятельности

**Правило учить тому, что требуется для успеха в труднейших экстремальных ситуациях** вероятных в жизни и деятельности данной категории обучающихся подчеркивает необходимость соответствующего отбора содержания. В Вооруженных Силах это правило конкретизируется: «учить тому, что необходимо на войне», а в правоохранительных органах — «учить тому, что необходимо в оперативно-служебной и учебно-боевой деятельности». Известный адмирал русского флота Ф. Ф. Макаров (1848—1904) сформулировал его для моряков так: «Помни



С.О. Макаров

войну!». То, что пригодно только для простых ситуаций, мало поможет справиться с проблемами экстремальных.

**Правило формирования всех компонентов экстремальной подготовленности и экстремальных способностей** определяет необходимость дифференцированно-целеустремленного отбора содержания программ и занятий, точного определения перечня знаний, навыков, умений, привычек, личностных компонентов, которые должны быть сформированы, усовершенствованы

или специализированы у обучающихся учебной группы. Содержание, а в последующем организация, методика и оценки достигнутого, определяются необходимостью формирования каждого из них.

8. **Принцип единства экстремального обучения, воспитания, развития и психологической подготовки обучающихся.** Необходимость обеспечения такого единства — общепедагогическая аксиома, а неразрывная связь экстремальной подготовленности и экстремальных способностей человека превращает ее в норму экстремальной подготовки, обязательную к исполнению и дополнению психологической подготовкой,

**Правило триединой педагогической задачи** требует, чтобы в системе всей подготовки и на каждом занятии ставились и решались во взаимосвязи задачи экстремального обучения, воспитания и развития методами и приемами воспитывающего и развивающего обучения.

**Правило психологической подготовки** выявляет важную специфику педагогической системы экстремальной подготовки — ее неразрывную связь с формированием психологической подготовленности и готовности к встрече с психологическими трудностями экстремальных ситуаций.

9. **Принцип экстремально-прикладной результативности** фиксирует очень важный критерий успешности экстремальной подготовки — обучающиеся должны не только знать, как действовать в экстремальных ситуациях, но и уметь действовать, достигать цели, обеспечивать свою безопасность. Принцип конкретизируется и реализуется в **правилах**.

- **практичности** — преимущественной нацеленности на формирование навыков, умений и других компонентов практической умелости обучающихся;

- **специализации** — полного подчинения содержания практического обучения экстремальной специфике ситуаций, к которым **ТОШ** готовятся обучающиеся;

- **достижения высшего уровня экстремальной подготовленности**

Надо никогда не останавливаться на достигнутом, не переубеждать

Подготовленность обучающихся, а непрерывно ее совершенствовать как в организованном порядке, так и самостоятельно. Это связано с отработкой с обучающимися действий в типовых (штатных) экстремальных ситуациях (они должны быть доведены до автоматизма) и возможных нестандартных. Последние требуют **формирования** гибких умений и соответствующих качеств — **сообразительности, находчивости, быстроты реакции** и др.;

- **поддержания натренированности** — в наибольшей степени относится к подготовке профессионалов и исходит из того, что сформированное у человека однажды знание, навык, умение со временем могут забываться, ухудшаться, если регулярно не используются. Известно, что для достижения высокого спортивного результата надо поддерживать спортивную форму, повышать натренированность перед соревнованиями. Это справедливо для любой сложной деятельности, а тем более к готовности действовать в экстремальных ситуациях, могущих возникнуть внезапно, неожиданно, не по плану.

**Организационные педагогические принципы** отражают закономерную связь результатов экстремальной подготовки с ее четкой организацией.

10. **Принцип педагогической системности.** Организация экстремальной подготовки предполагает создание педагогической системы в единстве ее элементов:

- целей и задач;
- содержания;
- принципов построения;
- условий проведения;
- обеспечения;
- **форм** проведения;
- средств, способов, методов;
- взаимодействия преподавателя и обучающихся;
- контроля и коррекции процесса подготовки;
- достигаемых результатов и их оценки.

Все элементы должны быть состыкованы, согласованы, взаимно дополнять и обуславливать друг друга. Так, цели должны воплотиться в конкретные педагогические задачи, последние — в отвечающее им содержание и формы занятий, обеспечение всем необходимым, создание благоприятных условий, соответствующий подбор средств, способов, методов и т.д. Такая системность необходима и каждому занятию.

11. **Принцип единства группового, дифференцированного и индивидуального подходов.** Он соответствует общей практике подготовки профессионалов, а при экстремальной особенно важны **правила:**

- **дифференциации** — комплектации учебных групп по одному признаку: принадлежности обучаемых к определенной

возрастной, образовательной, профессиональной, должностной тегории;

- **индивидуализации** — сочетания подготовки в группах с индивидуальной; учета личностных особенностей каждого обучающегося и достигаемых им успехов в овладении учебным материалом-

- **сплочения штатных служебных (боевых) групп, расчетов, отрядов, экипажей** (спасательных групп, экипажей спецмашин или расчетов, отрядов быстрого реагирования и др.). Организация занятий в таких группах призвана формировать не только индивидуальную подготовленность обучающихся, но групповую: слаженные действия, привычку к совместной работе, взаимопонимание и др.

12. **Принцип специального обеспечения экстремальной подготовки** Экстремальная подготовка не может проводиться только в обычных помещениях; она нуждается в особом управленческом, кадровом, методическом, материально-техническом, финансовом и ином обеспечении. Условия (**правила**) его оптимальности: наличие учебной литературы и методических документов, оборудованных помещений (специальных учебных кабинетов, спортивных залов) и территорий (полигоны профессиональной подготовки, площадки, городки, полосы, стрельбища, тир), учебных средств (станков, инструмента, тренажеров, образцов оружия, спецсредств, средств защиты), технических средств обучения (проекторных устройств, аудио- и видеоаппаратуры, персональных компьютеров и др.), средств наглядности (схем, рисунков, фотографий, кино- и видеофильмов, макетов, наборов слайдов и др.), расходных материалов (боезапаса, средств имитации, ветоши, перевязочных материалов и др.), средств обеспечения безопасности, правильного подбора, педагогической и методической подготовки лиц, участвующих в ее организации и проведении (руководителей занятий, их помощников, имитаторов и др.)-

Методические принципы профессиональной подготовки. Их назначение — полно и точно учесть психолого-педагогические закономерности при ответе на вопрос — **как учить?**

13. **Принцип мотивирующей, воспитывающей и развивающей личности методики** очевиден из изложенного в принципе 8. Личностный подход не может ограничиваться намерениями, а обязан воплощаться в методике занятий.

**Правило мотивирования обучающихся, стимулирования их добросовестности и ответственности** в повышении своей экстремальной подготовленности. Реализуется не только обращением к сознательности, но и увлекательным проведением занятия, демонстрацией руководителем личного заинтересованного и старательного отношения к нему, показом значимости учебного материала, предъявлением педагогической требовательности, систематическим контролем и др.,

**Павло экстремально-развивающей методики** заключается в возможности использования всех методических возможностей для общих экстремальных способностей обучающихся, специальных способностей, морально-психологических качеств, экстремальной устойчивости и др.

14 **Принцип доступности, последовательности и прочности подготовки** отражает зависимость успешного формирования знаний, навыков и умений от овладения обучающимися их структурой (последовательностью выполнения элементов, операциями, приемами).

**Правило наглядности** учитывает зависимость ясности, глубины и прочности усвоения учебного материала от формы его предъявления обучающимся — лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать.

Правило реализуется **приемами:**

- показа всего того, что бывает в экстремальных ситуациях и что можно показать при проведении занятий;
- обеспечения максимально возможного непосредственного восприятия обучающимися реальных экстремальных событий, факторов и действий;
- опоры на все органы чувств в непосредственном восприятии изучаемого (не только зрения, но при необходимости и обоняния, осязания, вкуса и др.);
- использования наглядных средств — рисунков, фотографий, чертежей, фильмов, звукозаписей и др.;
- образности речи преподавателя.

**Правило последовательности (преемственности) и систематичности.** Доступно и хорошо усваивается то, к чему обучающийся подготовлен предшествующими занятиями. Используются приемы: от известного — к неизвестному, от простого — к сложному, от близкого — к далекому. Нарастивая трудности и повышая интенсивность, надо учитывать достигнутое на предыдущих занятиях.

**Правило алгоритмизации обрабатываемых действий** рекомендует формировать у обучающихся четкое представление о технике их выполнения: из каких операций оно состоит, в какой последовательности и\* выполнять, какими приемами выполнять, почему все надо делать именно так, а не иначе. Вначале об этом преподаватель рассказывает и показывает, потом обучающиеся выполняют учебные упражнения.

**Правило автоматизации обрабатываемых действий** обязывает доводить отработку важнейших стандартных действий до навыка Многократным практическим выполнением их (в общей сложности не менее 25—30 раз). Отрабатанные до автоматизированного навыка

Действия максимально устойчивы к разнотрующим факторам (времени, помехам, трудностям, усталости, психическому напряжению) Выполняются качественно даже когда такие факторы действуют.

**Правило гибкого выполнения действий** требует готовить учащихся к действиям в нестандартных, разнообразных, неожиданных непредвиденных условиях, создавая таковые в ходе подготовки

15. **Принцип интенсивной мобилизующей методики подготовки** отражает закономерную зависимость результатов подготовки от достаточности высоких, но доступных учебных нагрузок обучающихся от принятия мер, обеспечивающих максимально возможные результаты при минимально возможных затратах времени, сил и средств.

**Правило интеллектуальной активизации** обучающихся заключается в тесной связи содержания занятий с практикой, применении мелодик, ориентированных на мышление; в обеспечении новизны и поучительности учебного материала, проблемности обучения, организации обсуждений и дискуссий, ответов на вопросы обучающихся и др.

**Правило побуждения обучающихся к инициативности, творчеству и самостоятельности** указывает на зависимость успехов обучения от проявления этих качеств обучающимися и одновременно на то, что прилагая усилия, они одновременно развивают их.

**Правило интенсивного, но доступного наращивания учебных трудностей.** Медленный темп, излишняя простота и доступность обучения делают его менее интересным и расслабляют обучающихся. Реализация этого правила приучает их к внутренней собранности, готовит к встрече с повышенными трудностями, учит преодолевать их, мобилизуя себя, что само по себе экстремально полезно.

**Правило стимулирования упорства и настойчивости обучающихся в преодолении учебных трудностей** улучшает достигаемые учебные результаты и совершенствует волевые качества обучающихся, необходимые в экстремальных ситуациях.

**Правило стимулирования и организации самостоятельной работы.** Такая работа нужна для достижения успехов в любом деле, в том числе в экстремальной подготовке.

16. **Принцип максимально возможного приближения трудностей и условий обучения к реальным экстремальным** ориентирован на приучение обучающихся к преодолению трудностей близких к экстремальным, вооружает опытом их преодоления, повышает возможность преодоления максимальных трудностей.

**Правило выбора и моделирования внешних условий и трудностей** содержит рекомендацию выбирать место, время и погодные условия, типичные для экстремальных ситуаций или создавать их, используя учебные средства и методы имитации, моделирования и др.

**Правило моделирования внутренних условий и трудностей** требует намеренно вызывать у обучающихся внутренние трудности (познавательные, волевые, эмоциональные, физические и др.), сходные с

которые могут возникнуть в экстремальных ситуациях, учить преодолевать их и достигать стоящих целей.

**Правило направленного создания ожидаемых внешних и внутренних ювий и трудностей** ориентировано на специализацию подготовки. Создавать не трудности вообще, а конкретные, стимулирующие активность соответствующих компонентов экстремальной подготовленности обучающихся. Активно проявляясь, они формируются, совершенствуются, крепнут. Так, скорость мышления возникает только при обучении в условиях, когда надо быстро мыслить; сообразительность — когда возникают неожиданные, нестандартные обстоятельства; решительность — когда трудно принимать решение, но надо делать это быстро и др. Нельзя стать смелым, не попадая в трудные условия, когда надо проявить смелость. Выдающийся педагог А. С. Макаренко (1888—1939) в одной из своих бесед, отвечая на вопрос: «А если обучающийся будет бояться?», сказал: «А он и должен бояться!». Уверенно проявятся в реальных ситуациях только те навыки, умения, качества, компоненты специальной экстремальной подготовленности, которые прошли экстремальную закалку при подготовке. То, что будет упущено при подготовке, при реальном попадании бывших обучающихся в экстремальные ситуации станет фактором психогенного риска, приобретет характер неожиданности, внезапности, путающей сложности, растерянности, нарушения внутреннего равновесия.

**Правило последовательного приближения к максимальным трудностям.** Нельзя стать рекордсменом по прыжкам в высоту, ежедневно перепрыгивая тысячу раз планку на высоте 30 сантиметров и не приближая высоту к рекордной. Нельзя подготовить себя к тяжелым экстремальным испытаниям, готовясь в «тепличных» условиях, решая простенькие учебные задачи.

Описанные принципы и правила их реализации во взаимосвязях и взаимообусловленностях представляют собой основу системы экстремальной подготовки. Успех подготовки приходит лишь при полном и правильном использовании всех принципов и правил их реализации.

## 6.2. Опыт и состояние экстремальной подготовки

Подготовка специалистов в различных видах экстремальной подготовки по месту жительства и работы повышается достаточно давно, постепенно расширяясь и совершенствуясь. Сегодня можно говорить о значительном опыте ее проведения. Но жизнь и деятельность людей на рубеже третьего тысячелетия ставит все новые и новые зада-



чи, позволяющие видеть определенные слабости этой подготовка и необходимость ее совершенствования на научной основе.

С середины 90-х годов в России на государственном уровне начинают приниматься обязательные для повсеместного исполнения **правовые акты** по организации массовой подготовки населения к поведению при чрезвычайных обстоятельствах. 21 декабря 1994 г. принят Федеральный закон «О защите населения и территории от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера». Постановлением Правительства РФ от 16 января 1995 г. объявлена Единая государственная система предупреждения и действий в чрезвычайных ситуациях, Закон 1994 г. определяет права и обязанности граждан в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций. Он предусматривает права граждан на защиту жизни, здоровья, личного имущества в случае возникновения чрезвычайных ситуаций, медицинскую помощь, возмещение материального ущерба, получение льгот за проживание и работу в зонах чрезвычайных ситуаций, пенсионное обеспечение при потере трудоспособности и др. Ст. 19 Закона обязывает граждан:

- активно содействовать выполнению всех мероприятий, проводимых МЧС РФ;
- соблюдать законы и иные нормативные и правовые акты в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций;
- выполнять меры безопасности в быту и повседневной трудовой деятельности, не допускать нарушений производственной и технологической дисциплины, требований экологической безопасности, которые могут привести к экстремальным ситуациям;
- изучать основные способы защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций, приемы оказания первой медицинской помощи пострадавшим, правила пользования коллективными и индивидуальными средствами защиты, постоянно наращивать и совершенствовать свои знания и практически навыки для действий в любых условиях;
- знать сигналы оповещения и порядок действий по ним;
- четко выполнять правила поведения при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций;
- при первой возможности оказывать содействие проведению аварийно-спасательных и других неотложных работ.

Постановлением Правительства от 24 июля 1995 г. за № 738 определен **порядок подготовки населения к действиям при чрезвычайных ситуациях**. В нем сказано: «Установить, что подготовка населения Российской Федерации в области защиты от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера ведется по соответствующим возрастным и социальным группам... (Она) осуществляется на предприятиях, в учреждениях (в том числе образовательных) и орга-

да независимо от их организационно-правовой формы, а также <sup>3311</sup> «жительства». Разработана «Программа подготовки работников <sup>М</sup> «Жащих, работников сельского хозяйства и неработающего <sup>ЧИХ</sup> чения к действиям в чрезвычайных ситуациях». Изданы методические рекомендации к ней'.

Указанные меры несомненно важны, прогрессивны и отвечают оевшей общественной и гуманной потребности. Вместе с тем: , исполнение принятых законов и постановлений по подготовке населения не обеспечивается должным управлением и находится пока как многое у нас в стране, в противоречии с замыслами законодателя. Подготовка ведется слабо, а уровень подготовленности масс населения и работающих к действиям при чрезвычайных ситуациях оставляет желать лучшего;

- существующие нормативные документы ориентированы только на определенный круг экстремальных ситуаций, именуемых чрезвычайными. Значительное число экстремальных ситуаций, более часто и массово встречающихся в труде и повседневной жизни людей, остается вне поля внимания и подготовка к ним ведется не везде.

Таким образом, организация экстремальной подготовки нуждается в совершенствовании. Не ожидая государственных мер, стоило бы повсеместно принимать меры на производствах, в организациях и учреждениях.

«**Экстремальная подготовка** - **ждениях** в образовательных учреждениях России экстремальная подготовка (под другими названиями) началась уже в первом из них — Навигацкой школе, созданной Петром I в Санкт-Петербурге в 1702 г. для подготовки офицеров военно-морского флота. С тех пор она осуществлялась во всех вновь создаваемых военно-учебных заведениях.

С некоторого времени экстремальная подготовка начала проводиться и в ряде иных высших образовательных учреждениях — медицинских, правоохранительных, управленческих. В истории нового времени она приобрела ускорение и стала охватывать более широкий круг работающих специалистов. В 1990 г., например, в МГУ им. М.В. Ломоносова была создана межфакультетская кафедра защиты и действий населения в чрезвычайных ситуациях. Основная задача ее — обучение студентов действиям в чрезвычайных ситуациях мирного и Энного времени, организации и проведению аварийно-спасательных и иных неотложных работ, оказанию населению первой медицинской помощи при авариях и катастрофах на опасных для людей и

*Стихийные бедствия, аварии, катастрофы. Выпуск № 1. Правила поведения и действия населения. — М., 1997; Выпуск № 2. Защита населения в чрезвычайных ситуациях; Выпуск № 3. Помощь пострадавшим. Защитные меры.*

природной среды производства, на транспорте, в экспедициях, проведении экспериментов с радиоактивными, химическими и другими опасными веществами и в другой экстремальной обстановке».

Реформа образования в России, строящаяся в соответствии с Федеральными законами 1996 г. «Об образовании» и «О высшем и послевузовском профессиональном образовании», содержит некоторые дополнительные новации, способствующие улучшению подготовки студентов к трудностям жизни и профессиональной деятельности. В цикл гуманитарных дисциплин федерального компонента включена учебная дисциплина «Психология и педагогика». Обязательным стал и курс «Обеспечение безопасности жизнедеятельности» (ОБЖ). В государственные требования к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников высших образовательных учреждений по многим специальностям введены некоторые дополнительные требования для их экстремальной подготовки положения.

Так, подготовка выпускников по специальности 022100 — социальная работа предусматривает, что они должны:

- знать психологию, социальную психологию, педагогику, основы педагогической деятельности, формы, средства и методы социально-педагогической деятельности;
- уметь давать психологическую характеристику личности, интерпретацию собственного психического состояния, владеть приемами психодиагностики, психологического консультирования и психической саморегуляции, социально-психологической коррекции;
- уметь использовать углубленные знания специальных разделов психологии и педагогики социальной работы, знать экстремальную психологию, психологию труда и управления, педагогическую психологию, психологию инвалидности, психологию травматического стресса, социально-психологическую работу с хроническими конфликтами, социально-психологическую помощь семьям больных алкоголизмом, социально-психологическую помощь одиноким и престарелым;
- знать специфику работы в различной социальной среде, методы решения социальных проблем, социальной адаптации, особенности социальной экологии, организацию пропаганды здорового образа жизни, применять полученные знания при решении современных проблем занятости населения, уметь вести социальную работу среди безработных, рантов, оказывать им моральную и материальную поддержку, владеть методикой социальной реабилитации, уметь оказывать медицинскую помощь
- уметь обеспечивать посредничество, с одной стороны, между личностью и семьей, а с другой — между разными общественными и государственными структурами, знать конфликтологию;
- быть способными находить нестандартные решения типовых задач или уметь решать нестандартные задачи, находить и принимать управленческие решения в условиях противоречивых требований.

Экстремальной подготовки. Согласно законам и постановлениям Правительства России и в их общеобразовательных школах началось изучение учебной дисциплины «Обеспечение безопасности жизнедеятельности» (ОБЖ). Нельзя не отметить, что бесспорно полезные новации не решают всех задач экстремальной подготовки молодого поколения, открываемых вопросами, относящимися к ведению Министерства по чрезвычайным ситуациям. Психологические и педагогические основы профессиональной деятельности трудностей, обеспечения повседневной безопасности практически не изучаются. Не хватает учителей по дисциплине ОБЖ и в ряде школ она не преподается. Методический уровень занятий недостаточно высок; они затеоретизированы, зачастую сводятся к словесному обучению, практической подготовки почти нет. Курс ОБЖ обычно не пользуется особой популярностью, мало интересен школьникам и студентам; его проблемы зачастую воспринимаются ими как малореальные, неактуальные, к ним не относящиеся.

Спорт был в числе тех видов человеческой деятельности (НОСТИ) где интерес к вопросам психологической подготовки подготовки спортсменов, ведению борьбы за победу в спорте достиг в напряженных соревновательных условиях возмужал в практические меры. Особенно это коснулось соревнований высшего уровня: чемпионатов страны, мира. Олимпийских игр, — «спорта высших достижений». Профессионализация спорта в последнее время резко повысила статус этого вида подготовки. Спорт высших достижений приобрел социально-психологическую значимость, стал проявлением патриотизма, фактом национальной гордости, одним из факторов, влияющих на настроения больших групп людей, умножив ответственность спортсменов перед собой, другими людьми и страной. Спортивная победа свидетельствует не только о победе натренированного тела, но и о твердости духа.

Спорт высших достижений потребовал по-новому готовить спортсменов, тренировать не только мышцы, но и формировать личность спортсмена. Победа стала определяться не тем, что одни готовятся, а другие нет. Все готовятся, и соревнования ныне — спортивная борьба Равных, сильных, всесторонне подготовленных, страстно жаждущих Победы и выкладывающихся для ее достижения целиком. Победа стала Достигаться минимальным преимуществом одного над другими, измеряться долями секунды, миллиметрами, граммами и на пределе напряжения человеческих физических и духовных возможностей. Человек с бицепсами Геркулеса сейчас мало чего добьется, если не будет тверд духом и специально подготовлен к достижению победы.

Не случайно подготовка спортсменов высокого, особенно международного класса, потребовала и от спортсменов, и от их тренеров

величайшего упорства и психолого-педагогической квалификации ее организации. Подготовить себя к победе сейчас может лишь кто является личностью, кто развивается как личность, кто укрепляет свои психологические возможности. Подготовка теперь — мнотлетний упорный труд целеустремленного человека, требующая как дневной самоотдачи на многочасовых тренировках, строгой организации рабочего дня и режима питания, самоограничений в посторонних удовольствиях, отказа от вредных привычек курения, употребления алкоголя и др. Пришел, увидел, победил — это сейчас только в сказках. Победу надо завоевать, доказать себе и другим право на нее.

Современная подготовка классных спортсменов — это научно построенная педагогическая система, основанная на данных психологии, психофизиологии, физиологии и анатомии. Она включает психодиагностику спортивных способностей, организацию психологически обоснованного отбора в спортивные команды; максимальное развитие психических возможностей, характера, волевых качеств, ответственности, коллективизма, умения владеть собой и вырвать победу в нужный момент; способность полностью мобилизовывать возможности своего организма и духа в обстановке ажиотажа, криков и воплей болельщиков, улюлюкания, порой враждебности, провокаций и предвзятости судей. Есть немало спортсменов, которые хороши на тренировках, но падают духом при накале спортивной борьбы.

Важным стало умение достигать пика спортивной формы к ответственному соревнованию, провести правильно разминку перед самым его началом. Надо уметь достигать гармонии физического и психического состояний в момент спортивной борьбы, при которых только и возможны высшие результаты, подобные феноменальному прыжку в длину на 9 м на Олимпийских играх чернокожего американца Бимона, — результата, который он сам не показывал ни до, ни после, и который никто не мог превзойти долгое время.

Подготовка к экстремальным напряжениям спортивной борьбы ведется в командах по футболу, волейболу, ручному мячу и другим спортивным играм и видам спорта. Победа или поражение все чаще и демонстративнее стали определяться психологической подготовкой, настроением, умением бороться за победу до конца. Изучение психологии спортивного коллектива, взаимоотношений между его членами, климата в команде, целенаправленное и умелое влияние на все социально-психологические силы взаимного влияния и поддержки в ней — неотъемлемая часть подготовки.

Наконец, значительные нагрузки, которые переносят спортсмены во время тренировок и соревнований, обязывают спортивных руководителей, психологов и самих спортсменов искать и использовать все возможности для восстановления физических сил и нормального пси-

^ е б ^ е м а л ь ^ ^ ^  
^ • " " ^ Тостояния в постсоревновательный период, что тоже требует  
^ е С К 0 1 ^ биинированного психологического и педагогического подхода.

\* ^ И л л ^ П о с о б н о с т ь с о с т а в о р и т ь о н я м е н я к о р е с р е в н о в а н и ю , и с х о д я и з з л о ж е н -  
Н . П Т Н П О Р ^ н и е м а к с ы и й у р о в н ь р а з в и т и я с и с т е м о р г а н и з м а ,  
^ о б е с п е ч и в а ю щ и х д о с т и ж е н и е м а к с и м а л ь н о в о з м о ж н о г о с о р e в н o -  
^ т е т ь н о г о с п o р т и в н о г о р e з y л ь т а т а . П с и х o л o г и ч e с к а я п o д г o t o в к а в  
[Торпе делится на *два вида: общую*, направленную на развитие и совершенствование психологических возможностей спортсмена, и *подготовку конкретному соревнованию*, обеспечивающую формирование у него психологической готовности именно к этому соревнованию.

Основными задачами первой выступают:

- подготовка к выполнению необходимых движений и действий с высокой степенью точности, минимальным отступлением от оптимальной нормы и без ошибок в обстановке предельных физических и психических напряжений спортивной борьбы; к достижению максимально возможного результата;
- формирование умения вести психологическую борьбу с противником, оказывать на него психологическое давление, ослаблять волю к победе и сопротивлению;
- развитие способности правильно оценивать соревновательную обстановку, принимать решения и, не колеблясь, их осуществлять;
- подготовка к действиям в разнообразных условиях, стойкость к негативным внушающим влияниям предсоревновательных и соревновательных факторов и окружающих людей, сбивающих часто настрой и вызывающих рассогласование функций (проявление высокой спортивной надежности);
- формирование воли к победе, умения мобилизовать все свои возможности для ее достижения, в полной мере использовать подготовленность, достигнутую на тренировках;
- формирование умения самостоятельно регулировать свое нервно-психическое состояние, обеспечивая ей благоприятность для Достижения победы.

К основным задачам психологической подготовки спортсмена к конкретному соревнованию относятся:

- определение соревновательных целей;
- актуализация установки на достижение целей;
- формирование психофизиологического состояния готовности организма и психики к достижению максимально возможного результата;
- формирование уверенности в высокую вероятность показа максимально возможного результата на соревновании;
- сохранение нервно-психической свежести<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Психология спорта высших достижений / Под общей ред. А.В. Родионова. М., 1979. - С. 103-105, 109.

Считается, что весь промежуток от момента получения известия о соревновании вплоть до финала сам спортсмен и обслуживающий его специалисты должны вести себя и действовать так, чтобы психически способствовать показу максимально высокого спортивного результата. Особое значение при этом имеет словесное, поведенческое, личностное воздействие тренера на спортсмена — *секундирование* а также товарищеское — со стороны членов спортивной команды.

Вся описанная работа непреложно необходима, однако она не всегда достигает должного результата из-за недостаточной компетентности осуществляющих ее людей.

**В Вооруженных Силах** всесторонняя и обстоятельная подготовка воинов ведется с тех пор как существуют сами эти силы. Необходимость ее очевидна, ибо стихия войны — опасность, а бой — высшее испытание всех сил и возможностей человека, сложное которого в профессиональном и особенно психологическом отношении нет ничего.

Системы подготовки в вооруженному столкновению и преодолению его трудностей своими корнями уходят, наверное, во времена палеолита, которой вооружался древний человек. В древнерусской литературе IX—XIII вв. и народном фольклоре нашли отражение идеи о духовной стороне ратного дела, источниках смелости, верного служения Отечеству и победы над его врагами. В средние века подготовка к сражениям совершенствовались элементами специальной подготовки к защите России от нашествий, на Западе — рыцарским воспитанием, а на Востоке — разработкой различных боевых единоборств. Впервые сознательно начали ставить цель подготовить духовный мир воина к испытаниям в сражениях, формируя его личность на основе религиозных представлений.



—ш

А.В. Суворов

Импульсы к развитию систем подготовки дала эпоха Возрождения и последующее за ней время расцвета цивилизации. Сначала это была отработка технических и тактических действий в поединках и сражениях, а затем специальная моральная и психологическая подготовки. Петр I ставил задачи формировать у солдат патриотизм, честь, братство, сообразительность. Большое значение придавали формированию боевых качеств великие полководцы А.В. Суворов (1730–1800) и Наполеон Бонапарт (1769–1821). Фельдмаршал М.И. Кутузов писал: «Не численность войск, а именно храбрость, рвение, дух по боль-

Ос Нggbi\*gg<sup>HO</sup>\* подготовки  
 «Трешают успех»<sup>1</sup>. Заметную роль в развитии внимания к проблеме морального фактора в войне сыграли труды немецкого военного теоретика, историка и генерала К. Клаузевица (1780–1831). Все системы военной подготовки имели педагогическое и психологическое предназначение, хотя не именовались так. Лишь с появлением педагогической и психологической наук они стали приобретать все более научно обоснованный характер.



М.И. Кутузов

Развитие военной психологии и педагогики началось в России на рубеже XIX—XX вв., когда появились первые книги по этим проблемам и стала соответствующим образом совершенствоваться подготовка воинов.

Формулировались замечательные выводы, нашедшие воплощение, например, в таких строках:

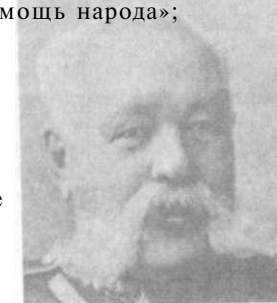
- Н. Леер: «Человек был, есть и будет главным орудием войны»;
- М.В. Зенченко, исследуя нравственные силы бойца, сделал четыре вывода: 1) личность воина производна от общественных условий; 2) армия есть верная копия государства, миниатюра, зеркало его со всеми достоинствами и недостатками; 3) для мощи войск необходимы симпатии всего населения; 4) не может быть мощи армии, если немощен ее солдат в моральном, психологическом, профессиональном и физическом отношении; 5) никакой энтузиазм в армии невозможен, когда не будет его в Отечестве;

• И.Г. Энгельман: «Воин, будучи сколком своего народа, верно и точно отражает как его доблести, так и немощь народа»;

• Н. Головин: «Все решительные и победоносные войны имели в основе идею, которая близка была сердцу бойца. Основа победного стремления бойца лежит в мотивах социального характера»;

• Г.Е. Шумков: «Прежнее понятие о бое как о насилии физическом, об истреблении противника, о захвате как цели приходится изменить, и центр тяжести о насилии из области физической перенести в область психологическую»;

• М.И. Драгомиров: «Наилучший стрелок



М.И. Драгомиров

Или фехтовальщик, если он не проникнут сознанием долга или не убежден, что он сможет одолеть неприятеля, ни-  
<sup>1</sup> Кутузов М.И. Сборник документов. — М., 1952. Т. 2. — С. 57.

чего не делает. Наоборот, слабый физически и не совсем искусный не допускающий мысли, что его могут побить, часто бьет и искусно.

• НА Корф: «Мы не преувеличим, если скажем, что власть нами эмоций безгранична. Эмоция всеильна: повинувая ей, человек не колеблясь, идет на смерть или страдания».



М.И. Дьяченко

Новый этап развития военной психологии и педагогики начался с появлением оружия массового поражения, значение которого для подготовки войск было осмыслено в середине 50-х годов прошлого века. Большой вклад в разработку проблем подготовки внесла кафедра военной педагогики и психологии Военно-политической академии, возглавлявшаяся профессором А. В. Барабаншиковым и ее сорудниками М.И. Дьяченко, М.П. Коробейниковым, Н.Ф. Феденко и др. Психологическая подготовка воинов была поставлена в один ряд с воинским обучением, воспитанием и развитием. Были исследованы различные аспекты боевой деятельности по опыту Великой Отечественной войны, локальных войн послевоенного времени, связанных с коренными изменениями в способах и средствах ведения вооруженной борьбы. На основе их внесены коренные усовершенствования в практику подготовки личного состава различных родов войск.



А.В. Барабаншиков

### Основы «экстремальной подготовки»

- — Гасходящее время в уставы Вооруженных Сил официально включено, посвященный морально-психологическому обеспечению выполнения боевых задач. Этот вид подготовки стал обязательным в боевой подготовке и воспитании личного состава в мирное время. Основные направления психологической подготовки военнослужащих: вооружение научно обоснованными знаниями о боевых действиях, специфике современной войны, ее трудностях; формирование убеждений, готовности к подвигу, совершению самоотверженных поступков во имя победы над врагом;
- повышение уровня профессиональных и боевых навыков и умений;
- укрепление психологической и физиологической выносливости;
- воспитание неприязнительности, неприхотливости, умеренности в желаниях и потребностях в ходе решения боевых задач;
- привитие доверия к командирам и начальникам, выработка установки на беспрекословное повиновение и послушание;
- воспитание благонадежности и лояльности к политике государства.

Психологическая подготовка осуществляется в основном звене — полку. В действующих ныне нормативно-правовых документах вся работа по ее организации и проведению возложена на психолога части, которую он проводит во взаимодействии с органами боевой подготовки.

В Министерстве внутренних дел психологическая подготовка сотрудников к действиям в экстремальных условиях началась зарождалась в 70-е годы, причем сначала во Внутренних войсках. Однако она копировала опыт Вооруженных Сил и не отвечала специфике психологических трудностей правоохранительной деятельности. Это положение было исправлено в 1982—1985 гг. разработкой и экспериментальной апробацией психологически обоснованной педагогической системы *специальной профессионально-психологической подготовки*. С 1989 г. она введена в качестве обязательной дисциплины в начальную профессиональную подготовку молодых сотрудников. Затем получила распространение и в практических органах внутренних дел, особенно при подготовке сотрудников отрядов **М И Р У** особого назначения (ОМОН) и специальных отрядов быстрого реагирования (СОБР). В Вооруженных Силах психологическая подготовка персонала целенаправленно формируется психологической (понимае-

<sup>1</sup> Дьяченко М.В. Сообщение на тему «Анализ нравственных сил бойца». — М., 1892; Энгельман И.Т. Воспитание современного солдата и матроса. — СПб., 1900. — С. 5; Шумков Г.Е. Психика бойца во время сражений. — СПб., 1905. — С. 5; Корф Н.А. О воспитании воли военачальников // Общество ревнителей военных знаний. 1906. Кн. 1; Добровольская М.К. Морально-психологическое обеспечение деятельности войск // Военная мысль. 1995. № 2. — С. 60—63; Караяни А.Г. Психологическое обеспечение боевых действий личного состава сухопутных войск в локальных конфликтах. — М., 1998. — С. 86.

<sup>2</sup> Коробейников М.П. Современный бой и проблемы психологии. — М., 1972; Дьяченко М.И. Психологический анализ боевой деятельности советских воинов. Матрица. Психолого-педагогические основы деятельности командира. — М., 1974; Феденко А.М. Психологическое обеспечение высокой боевой готовности личного состава ВМФ. — Автореф. дисс... докт. психол. наук. — М., 1974; Сысоев В.В. Психологическая подготовка воздушных десантников к боевым действиям в тылу противника. — Автореф. дисс... докт. психол. наук. — М., 1989; Корчелный П.А. Психологическая подготовка летного состава военно-воздушных сил к активным боевым действиям в условиях современной войны. — Автореф. дисс... докт. психол. наук. — М., 1991; Захарик С.В. Сформирование психологической устойчивости у воинов-десантников в условиях современного боя. — Автореф. дисс... канд. психол. наук. — М., 1998.

<sup>1</sup> Там же. — М., 1998. — С. 16.

мой как эмоционально-волевая) устойчивости, то в органах внутренних дел она изначально предусматривала проведение в единстве морально-психологической и профессионально-психологической, а последняя, помимо формирования психологической устойчивости, ориентировалась на:

- повышение надежности профессиональных навыков и умений, обеспечение их качественного функционирования при высокой психической напряженности в правоохранительных экстремальных ситуациях;
- формирование умений и навыков использования психологических средств (речи, неречевых и поведенческих) и приемов (составления психологического портрета, психологического наблюдения, визуальной психодиагностики, установления психологического контакта, правомерного психологического воздействия и др.) при решении психологически трудных правоохранительных задач;
- профессиональное развитие важных для действий в экстремальных условиях психологических качеств (частных профессиональных способностей — профессиональной наблюдательности, профессиональной памяти, профессионального мышления и др.);
- формирование умения владеть собой и волевыми качествами.

Во второй половине 90-х годов юридическими педагогами и психологами было разработано особое направление экстремальной подготовки со своей задачей, содержанием, формами и методами работы — *подготовка сотрудников к обеспечению личной профессиональной безопасности*. Основные психологические и педагогические идеи этого направления могут быть распространены на иные виды профессиональной деятельности, сопряженные с опасностью, а также частично на подготовку к обеспечению безопасности жизнедеятельности всех граждан.

Установлено, что молодой сотрудник, прошедший полный курс профессионально-психологической подготовки за 4—6 месяцев, *ЮЩ* тигает уровня соответствующей грани мастерства, которая без подпЩ

<sup>1</sup> Колomeец В.К. Вопросы психологической подготовки сотрудников милиции к действиям в особо сложных условиях. - Свердловск, 1975; Столяренко А.М. Пей\*] хологическая подготовка личного состава органов внутренних дел. — М., 1987.

<sup>2</sup> Буданов А.В. Методика использования материалов зарубежного опыта в профессиональной подготовке сотрудников ОВД. — М., 1995; Папкин А.И. Личная безопасность сотрудников органов внутренних дел: Тактика и психология безопасности деятельности. — М., 1996; Буданов А.В. Педагогика личной профессиональной безопасности сотрудника органов внутренних дел. — М., 1997; Софронов А.А. Карпов В.С. Пособие по обеспечению профессиональной безопасности сотрудников органов внутренних дел. — М., 1997; Буданов А.В. Методика разработки учебных курсов по проблемам личной безопасности сотрудников правоохранительных органов (на опыте США и России). — М., 1998.

товки, стихийно, путем проб и ошибок (чаще всего горьких), на основе уроков практики возникает у прослуживших 8—10 лет. В условиях возросших трудностей правоохранительной деятельности и текучести кадров значимость использования возможностей целеустремленной профессионально-психологической подготовки особенно велика.

В конце 90-х годов возникла новая отрасль педагогического знания — *юридическая педагогика*, разделами которой стали: экстремально-юридическая педагогика и профессионально-педагогическая подготовка<sup>1</sup>.

#### Экстремальная подготовка спасателей и сотрудников гражданской обороны

Этот вид подготовки начал развиваться лет 40 назад. С созданием Министерства по чрезвычайным ситуациям РФ (полное название его — Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий) значительно активизировались психологические и педагогические поиски улучшения подготовки личного состава его служб, отрядов, подразделений и частей. Разработаны пособия и проведены исследования по проблемам<sup>2</sup> подготовки спасателей и сотрудников гражданской обороны.

В специализированных образовательных заведениях МЧС изучается курс «Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях»<sup>3</sup>. Цель его — достижение понимания курсантами «сути психологической устойчивости личности, способов ее формирования и поддержания, методов самопрограммирования, снятия физической и эмоциональной усталости, агрессивности, восстановления энергоресурса, ознакомление со специальной техникой снятия последствий стресса, а также методикой подготовки личного состава войск гражданской обороны». Одна из главных задач здесь состоит в том, чтобы вооружить обучаемых психолого-педагогическими знаниями, навыками и умениями, необходимыми для эффективной организации учебно-воспитательного процесса в частях и подразделениях

<sup>1</sup> Юридическая педагогика в МВД /Под ред. А.М. Столяренко. — М., 1997.; Столяренко А.М. Юридическая педагогика в системе МВД: методология, теория, практика. — Автореф. дисс... докт. педаг. наук. — М., 1999; Столяренко А.М. Юридическая педагогика: Курс лекций. — М., 2000; Лазукин А.Д. Профессионально-педагогическая подготовка преподавателей образовательных учреждений МВД России: опыт, проблемы, перспективы. — М., 2001.

<sup>2</sup> Методика специальной подготовки и тактико-специальных учений с невоенизированными формированиями гражданской обороны. — М., 1985; Корчемный П.-А., Елисеев А.П. Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях. — Новогорск. 2000. Часть I, II.

<sup>3</sup> Корчемный П.-А., Елисеев А.П. Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях. - Новогорск. 2000. Часть I. - С. 76-78.

войск гражданской обороны, управления людьми в повседневной деятельности и чрезвычайных ситуациях.

В результате изучения дисциплины курсанты должны усвоить:

- сущность и содержание психологической подготовки офицера войск гражданской обороны;
- характеристику психологической устойчивости, способы ее формирования и поддержания;
- психофизиологические основы регуляции психического состояния;
- методы диагностики, поддержания и восстановления психического ресурса;
- способы идентификации личности военнослужащего и составления психологического портрета;
- методы снятия физической и эмоциональной усталости, восстановление энергоресурса, снятия агрессивности;
- методику самопрограммирования и индивидуальной коррекции подготовки офицера войск гражданской обороны.

Обучаемые должны также приобрести навыки и уметь:

- осуществлять психологический анализ личности и ее деятельности при выполнении различных заданий;
- реализовать способы формирования и поддержания психологической устойчивости;
- применять в учебно-воспитательном процессе современные формы и методы профессиональной психофизической подготовки подчиненных, самостоятельно решать задачи психофизического самосовершенствования.

В практических органах и подразделениях МЧС реализуется система практической подготовки сотрудников к действиям при чрезвычайных ситуациях. Опыт их участия в ликвидации последствий землетрясений, наводнений, крупных пожаров, промышленных катастроф в последние 10 лет свидетельствует о том, что она развивается в нужном направлении.

Давно существующий вид подготовки. Борьба с огнем спасение людей из стихии беснующегося огня, высокой температуры, инфракрасного излучения, раскаленного, обжигающего легкие воздуха, дыма, ядовитых газов, шума, криков и стонов, при плохой видимости, на большой высоте, при угрозе обрушения горящих конструкций очевидно опасна. Гибель и поражения человеческого тела всегда страшны, но гибель в огне и ожоги от него — самые мучительные и страшные. К огню, как экстремальному фактору, привыкнуть труднее всего, но именно к нему у пожарных должна быть

**К тремальная подготовка пожарных**

повышенная стойкость, сочетающаяся с мужеством, самообладанием, развитыми моральными качествами.

Методик подготовки пожарных, основанных на практическом опыте, создавалось немало, но построение их на базе специальных научных психолого-педагогических исследований началось с 1980 г. А.П. Самоновым<sup>1</sup>. Экстремальная подготовка пожарных относится ныне к одной из наиболее совершенных.

### 6.3. Организация экстремальной подготовки

**Система организации** Экстремальная подготовка, благодаря ее значимости для людей жизни общества, заслуживает того, чтобы строиться масштабно, охватывать все категории граждан и осуществляться на высоком организационном и методическом уровне. Организация ее сопряжена с мерами на *федеральном, ведомственном, региональном и местном уровнях, а по содержанию — с нормативно-правовыми, управленческими, кадровыми, образовательными, методическими, материально-техническими и научно-исследовательскими.*

К *федеральному уровню организации* относится:

- принятие законов и правительственных решений по вопросам подготовки населения (молодого поколения, специалистов, работников различных сфер, жителей) к трудностям современной жизни, экстремальным событиям и чрезвычайным обстоятельствам. Существующие законодательные акты — хорошая основа, но прошедшие со времени их принятия годы, накопленный опыт и результаты новейших научных исследований подсказывают необходимость их корректуры;

- создание вертикали управления экстремальной подготовкой, распределение ответственности между федеральными структурами и формирование федерального центра, обеспечивающего управление функционированием системы подготовки;

<sup>1</sup> Самонов А.П. «Психологическая подготовка пожарных. — М., 1982. См. также: Временные рекомендации по подготовке личного состава пожарной охраны на огневых полосах психологической подготовки. — М., 1980; Пожарная тактика /Под ред. Я.С. Повзика. — М., 1984; Главы, подготовленные В.М. Панариным и А.М. Столяренко (С. 134—212): Глава 8. Психологический анализ деятельности личного состава подразделений пожарной охраны при тушении пожаров и требований к его подготовке; Глава 9. Основы психологической подготовки личного состава подразделений пожарной охраны; Глава 10. Психологический анализ деятельности начальствующего состава по руководству личным составом подразделений пожарной охраны при несении службы и тушении пожаров; Глава 11. Психологические особенности деятельности и подготовки руководителя тушения пожаров.

- финансовое и материально-техническое обеспечение экстремальной подготовки в бюджетных организациях;
- организация научно-прикладных исследований по психологическим и педагогическим проблемам экстремальной подготовки и управления действиями людей в массовых экстремальных ситуациях<sup>1</sup>.

На *ведомственном уровне* осуществляются:

- реализация в сфере своей компетенции министерствами, ведомствами, государственными комитетами федеральных правовых актов, имеющих отношение к экстремальной подготовке и руководству действиям персонала подведомственных организаций в экстремальных ситуациях;
- создание ведомственного центра по экстремальной подготовке, профилактике экстремальных ситуаций ведомственного масштаба, управлению при их возникновении и при ликвидации их последствий;
- принятие инициативных мер по совершенствованию экстремальной подготовки и руководству персоналом в специфических профессиональных ситуациях, обеспечивающих максимальное снижение человеческих и материальных потерь и решение экстремальных задач; нормативное регулирование этой работы ведомственными актами;
- подготовка практических психологов и педагогов — специалистов по ведомственным особенностям экстремальной подготовки и обеспечения действий персонала в специфичных для ведомства экстремальных ситуациях и условиях.

Опыт последних 25 лет свидетельствует о том, что многие психологи и педагоги, имеющие соответствующее базовое образование, с трудом осваивают специфику ведомственных экстремальных проблем. У них обнаруживается тяга к разработке общих вопросов, имеющих теоретическое или общее значение, но мало относящихся к проблемам данного ведомства. Ведомственными практическими работниками эти разработки зачастую воспринимаются как вычурные, мало практичные, а поэтому они трудно принимаются к реализации. Мешает слабое знание такими психологами и педагогами специфики задач, условий, трудностей, способов действий специалистов данного ведомства, отсутствие личного опыта работы в нем и собственные трудности преодоления этих слабостей. *Наступило время, когда надо готовить не психологов и педагогов вообще, а специалистов по определенным (в том числе и ведомственным) проблемам.* Целесообразно:

- специализация подготовки студентов, курсантов и слушателей психологических и педагогических факультетов вузов как ведомственных практических психологов и педагогов;

<sup>1</sup> В настоящее время в стране нет ни одной научной организации, занимающейся исследованием психологических и педагогических проблем подготовки и действий людей в экстремальных ситуациях.

- дополнительная, не менее чем годичная, специализированная подготовка психологов и педагогов, получивших высшее образование в университетах и педагогических вузах;
- подготовка «своих» психологов и педагогов на психологических и педагогических факультетах ведомственных вузов;
- подготовка в системе послевузовского ведомственного образования «своих» психологов и педагогов из числа ведомственных специалистов;
- руководство системой ведомственной экстремальной подготовки;
- специальная экстремальная подготовка руководящего, начальствующего и командного состава;
- создание при ведомственных центрах профессиональной подготовки и повышения квалификации полигонов, учебных кабинетов, тренажерных залов и организация ротации учебных групп, обеспечивающей повышение и поддержание экстремальной подготовленности всего персонала;
- организация изготовления и снабжения подчиненных организаций и производств необходимыми для экстремальной подготовки учебными средствами и учебными материалами;
- организация научных исследований ведомственных экстремальных проблем и разработки профессионализированных методик "экстремальной подготовки";
- организация системы методической подготовки руководителей занятий, проводимых в организациях и предприятиях ведомства, обеспечение их всеми необходимыми методическими материалами;
- создание и организация работы нештатных групп и общественных формирований, содействующих обеспечению безопасности и решению экстремальных проблем;
- осуществление непрерывного мониторинга реальной подготовленности и готовности всех категорий работников ведомства к Действиям в экстремальных ситуациях;
- проведение работы с населением по кругу ведомственных экстремальных проблем; участие в работе средств массовой информации и периодической печати, обеспечивающее поддержание позитивных настроений, уверенность населения и предупреждающее Распространение слухов, лживой, психологически и педагогически безграмотной, нагнетающей психозы информации.

*Региональный уровень организации* экстремальной подготовки охватывает все вопросы ведомственного уровня, но на территории Конкретного субъекта Российской Федерации. Главный объект его ответственности — население, главная работа — по месту жительства, главная специфика — «привязка» всей экстремальной работы



к местным экономическим, культурно-историческим, этническим национальным, географическим особенностям.

**Местный уровень** — организация экстремальной подготовки персонала предприятий, учреждений, отделов и управлений, воинских частей. Ответственность за такую подготовку несет руководитель начальник, командир. Организуя ее, он назначает непосредственного руководителя экстремальной подготовки в качестве своего помощника по текущему руководству ею. Последний:

- подготавливает приказ по организации учебных групп, назначении руководителей занятий и других ответственных лиц;
- разрабатывает годовые комплексные планы экстремальной подготовки, включающие разделы: тематические планы по группам обучающихся, план-график изучения разделов и тем, материально-техническое обеспечение, методическое обеспечение, темы и сроки проведения общих учений, система контроля и оценки результатов, меры по обеспечению безопасности;
- осуществляет месячное планирование занятий и мер по методическому и другим видам обеспечения занятий, контролю за качеством их проведения;
- лично посещает занятия, получает информацию от контролирующих лиц, ежемесячно подводит итоги и принимает меры по устранению обнаруженных недостатков.

Ежегодная подготовка эффективна, если не сводится к повторению одного и того же, а обеспечивает поддержание достигнутого уровня экстремальной подготовленности (с учетом текучести персонала и его обновления) и неуклонное его повышение.

**Организационные формы экстремального обучения** — лекция, семинар, групповое обсуждение, практические занятия, тренинг (тренировка), игра, учение, урок, экскурсия, учебная практика, стажировка, консультации, самостоятельные занятия, зачеты, экзамены и др.

**Лекция** — ведущая форма обучения, особенно в высших образовательных учреждениях. Ведущей она является потому, что с нее начинается каждая учебная дисциплина, раздел и большинство тем, предусмотренных учебными программами. Лекция пока незаменима, ибо она не только не повторяет учебник, но дополняет его последними данными науки и опыта, личным пониманием и отношением лектора. Самые «сухие» теоретические положения и цифры оживают в речи преподавателя, предстают в эмоциональном и доступном виде. Не случайно превосходство речи над текстом сравнивают с превосходством звучащей музыки над нотами, восприятием живого цветка

над засушенным в гербарии. Лекция — это сплав, произведение научной мысли, эстетики слова, глубокого понимания и пристрастного отношения преподавателя к тому, о чем идет речь. Для должного понимания и отношения обучающихся к вопросам безопасности и действий в экстремальных ситуациях это особенно важно. Практическая ориентированность лекции находит выражение в ее тесной связи с жизнью, практикой, в теоретически корректном анализе практических экстремальных проблем, научном обосновании путей правильных решений и действий, активном использовании примеров из практики и научных исследований, сочетании теоретического анализа с практическими рекомендациями обучающимся.

В экстремальной подготовке, проводимой по месту работы, лекциям отводится меньше учебного времени (по успешному опыту — не более 10%). Основное время посвящается формам, обладающим большим потенциалом практического обучения, формирования навыков, умений, развития качеств у обучающихся.

**Семинар** характеризуется групповым обсуждением обучающимися под руководством преподавателя определенного учебного вопроса (проблемного, прикладного). Обычно семинар следует за лекцией либо после самостоятельного изучения обучающимися литературы по предварительному заданию преподавателя. Он рассчитан на углубление, закрепление знаний и понимание путей их практического применения. Бывает, что семинар превращается в проверку знаний, но это ошибка. Эффективен семинар-дискуссия с теоретико-прикладным обсуждением вопросов безопасности и действий в экстремальных ситуациях с активным использованием фактов жизни и профессиональной деятельности. Особое внимание при этом должно быть уделено обоснованию и доказательности суждений, оценок, практических предложений. Вмешательство преподавателя в дискуссию должно быть минимальным: его задача — «раздуть жар» дискуссии, тактично направлять ее ход, не допускать отклонений от обсуждаемых вопросов, ведущих к потере времени и темпа. Завершаться семинар должен подведением четких итогов и формулированием Рациональных, практических мер, вытекающих из дискуссии.

**Выезд в практическую организацию (экскурсия)** полезен в первую очередь для студентов, курсантов и слушателей образовательных учреждений, находящихся большую часть времени в учебных помещениях. Непосредственное ознакомление с реальностями жизни и Профессиональной деятельности позволяет проверить, усовершенствовать, обогатить умозрительные представления, сформировавшиеся за Партой. Специальное внимание на экскурсиях обращается на технику \*У безопасности, практику подготовки к действиям при авариях, про-

исшествиях, чрезвычайных ситуациях, ознакомление с опытом действий при их возникновении и ликвидации их последствий.

**Практические занятия** предназначены для формирования у обучающихся навыков и умений. Они проводятся в аудиториях, лабораториях, учебных кабинетах, учебных городках, полигонах, на местности, в расположении предприятий, учреждений, производств. Практические занятия бывают *подготовительными, тренировочными, контрольными и показательными\**. Первые проводятся в начале отработки какого-то практического действия; значительная часть времени отводится на рассказ руководителя занятий, разъяснения, показ, ответы на вопросы обучающихся. На тренировочных занятиях львиная доля времени отводится многократным упражнениям и выработке автоматизма в выполнении действий. Эта разновидность практических занятий нередко именуется *тренингом (тренировкой)*.

**Групповое упражнение** — форма практического обучения, при проведении которого у обучающихся формируются умения оценивать обстановку, принимать решения, организовывать их выполнение. Все воплощается в устные или письменные (компьютерные) распоряжения и команды. Групповые упражнения особенно хороши при подготовке руководителей. Вначале обучающиеся вводятся в исходную обстановку (устным сообщением проводящего занятия, ознакомлением с заранее подготовленными документами и работой с картами). Затем начинается поэтапное логичное развитие экстремальной ситуации (например, получение сообщения или распоряжения, подготовка к действиям, передвижение к месту событий, оценка обстановки на месте, принятие решения, организация его исполнения и т.д.). Переход от этапа к этапу (от эпизода к эпизоду) объявляется руководителем занятий. Действия обучающихся начинаются с вводной: «Вы в роли... Действуйте!». Обучающийся действует, принимая решения и отдавая распоряжения. Вводная повторяется еще двум-трем обучающимся. Далее руководитель проводит розыгрыш эпизода. Выбирая одно из действий, предпринятых получившими вводную, он развивает его, обращаясь к другим обучающимся: «Вы в роли... Получили от...распоряжение... Ваши действия?» и т.д. Все действия обучающихся фиксируются руководителем занятий или его помощником. В конце группового упражнения проводится тщательный разбор; ему отводится примерно треть учебного времени. Обсуждаются решения и действия обучающихся

\* Последние зачастую называют «показными». Однако семантика этого слова в русском языке связана с негативным оттенком: скрытием за фасадом благополучия чего-то плохого, видимостью благополучия, «втиранием очков», обманом.

**а** начинается это с их критического самоанализа. Развертывается дискуссия, в ходе которой даются оценки и общими усилиями находят наиболее правильные решения и действия.

**Тактико-специальные (строевые) занятия** нацелены на дальнейшее совершенствование навыков и умений обучающихся, но главное — на слаживание звеньев, групп, отрядов. Если описанные выше формы занятий служат интересам одиночной экстремальной подготовки, то эта — групповой.

**Игра** — форма практического обучения, в которой разыгрываются действия в имитируемых экстремальных ситуациях взаимодействия, что позволяет вырабатывать навыки, еще лучше — умения, а также развивать мышление, находчивость, быстроту оценки ситуаций и принятия решений в них, достигать слаженных действий групп.

При поведении игр каждый обучаемый по заданию руководителя занятий выполняет функции определенного должностного лица, специалиста, партнера. Условия в основном задаются руководителем словесно (объявляется обстановка, а в дальнейшем ее изменения) и развиваются под влиянием действий обучающихся.

Так, может быть проведена игра по отработке действий следственно-оперативной группы органа внутренних дел. Руководитель намечает ряд этапов, например: сбор и выезд, прибытие на место происшествия, осмотр его и опрос свидетелей, преследование и задержание правонарушителя по «горячим следам». Из учебной группы выделяется ряд обучающихся, каждому поручается роль конкретного члена группы (следователь, оперативный работник, эксперт-криминалист). Возможно (для большего охвата студентов) выделение двоих на одну роль: основного и дублера.

Последовательно объявляются этапы. Все действуют, объясняя на словах свои действия, а если эти действия представляют собой вопрос, ответ, сообщение, доклад, то они произносятся так, как бывает в реальной обстановке. Руководитель включается в розыгрыш ситуации, по необходимости играя роль всех других участников события (если они не были почему-то назначены заранее). Например, при опросе свидетеля он отвечает на вопросы за него; если кто-то из следственно-оперативной группы связывается с дежурной частью, руководитель отвечает и говорит как дежурный и т.д. При ошибках кого-то руководитель «наказывает» имитацией соответствующего ухудшения обстановки и побуждает выходить из нее, а не возвращаться назад и начинать с нового, правильного действия. После завершения этапа он констатирует сложившуюся на данный момент игры ситуацию и новыми вводными запускает очередной этап. В конце делается тщательный разбор.

По необходимости на играх проигрывается ситуация противостояния и специально готовятся «имитаторы» (один или несколько), которым предлагается играть роль «противника» (оппонента в споре, конфликте, преступника, врага). Хорошо, когда подбирают

человека с артистическими задатками, находчивого в ведении диалога, быстро ориентирующегося в изменениях ситуации.

Возможны и игры, в которых за всех против обучающегося (-ихся) играет сам руководитель. Он выполняет разные роли, изображая звонящего по телефону, вступившего в пререкания строптивного сотрудника, дерзко ведущего себя прохожего, отвечающего на запрос играющего и др. Его методическое мастерство — в умении разыгрывать ситуации. Делает это он серией ответов, сообщений, возражений, действий. Причем все они вытекают из складывающейся в результате действий обучающегося обстановки. Руководитель также наказывает его за ошибки. При этом он не делает замечаний типа «ошибка», «не так», а действуя за других, увеличивает трудности, тем самым указывая на ошибку и выводя обучающегося на отыскание верных действий.

Особый вид игр — психотехнические игры (см. главу 7).

**Учение** — наиболее масштабная, максимально приближенная к реальности форма практического обучения. Оно имеет сходство с игрой, только все делается обучающимися не на словах, а фактически и проводится не в обычной учебной аудитории, а на местности, полигонах, в реальных рабочих помещениях. Участники учения, выполняя определенные роли, распределены по местам (или выполняют свои должностные функции), контакты с друг другом осуществляют как в реальной деятельности с помощью средств связи, переписки, посыльных и пр. Все не рассказывают, что делают, а делают фактическим, перемещаясь, действуя, если надо — имитируя применение оружия (холостые патроны) и спецсредств или даже фактически (если это заранее обговорено, подготовлено, обеспечено средствами безопасности). Развитием событий и контролем за действием участников осуществляет руководитель учения с помощью штаба учения и посредников, прикрепляемых к каждой группе участников или к месту, где развертываются ответственные события.

Можно говорить о большей или меньшей теоретичности или практичности этих форм, но все их следует максимально приближать к практике жизни, профессии, преодолению экстремальных трудностей. Экстремальная подготовка просто не может не быть практически ориентированной.

**Подготовка и организация занятия** — Чтобы занятие имело успех, оно должно быть тщательно подготовлено. Подготовка занятия включает \* уяснение темы занятия преподавателем, рУ" ководителем — того, как и почему она выбрана, какое место занимает в системе подготовки, как соотносится с под-

## 6. Основы экстремальной подготовки

&с i

готовленностью обучающихся учебной группы, что входит в ее содержание, как содержание связано с изученным и тем, что будет изучаться вслед;

- **определение цели и задач занятия** — четкое осознание того, какие знания, навыки или умения должны быть сформированы у обучающихся в результате занятия, что должно прибавиться в их экстремальной подготовленности. В числе формулируемых задач должны быть и воспитательные, развивающие, связанные со спецификой темы и содержанием занятия;

- **отбор и изучение руководителем (повторение, воспроизведение в памяти) содержания** темы занятия; следить, чтобы содержание занятия отвечало названию темы, целям и задачам занятия, причем не приблизительно, а точно; все лишнее должно быть отсечено;

- **структурирование** занятия — выделение его основных частей, учебных вопросов и подвопросов. Удача приходит к тому, кто точно и обоснованно намечает структуру занятия и последовательность в отработке содержания темы;

- **разработку плана** занятия (написание плана и тезисов — краткого изложения содержания для памяти и соблюдения полноты и последовательности изложения, а при необходимости и подробного конспекта);

- **выбор методики** (выбор места проведения занятия, необходимых условий, средств обеспечения, методов и методических приемов, — в том числе обладающих воспитывающим и развивающим эффектом, — технологий их применения по этапам занятия);

- **подготовку обеспечения занятия** (наглядных пособий, проекционных устройств, средств имитации, помощников-имитаторов, техники, средств обеспечения безопасности, просмотр фильмов и пр.);

- **подготовку места занятия.**

Обычно планы групповых упражнений, игр, учений утверждаются руководителем учреждения, органа, части или его заместителем, ответственным за экстремальную подготовку.

По необходимости к подготовке занятия привлекаются и отдельные обучающиеся (чаще всего — для подготовки средств обеспечения, мер безопасности и места занятия). Бывает, что некоторую подготовку к занятию нужно осуществить и всем обучающимся. В таких случаях руководитель заблаговременно дает им задание что-то прочитать, принести, отработать, а проверку того, что сделано, Проводит перед занятием или в начале его.

На занятиях по экстремальной подготовке руководителю приходится готовить себе помощников: лиц, которые будут обеспечивать

безопасность, приводить в действие средства имитации, выступать сами в качестве имитаторов (изображать собеседника, оппонента, соперника, преступника и др.). Их индивидуально надо научить, проинструктировать. Перед началом занятия на месте следует убедиться, что все готово. Особое внимание уделяется готовности средств и лиц, обеспечивающих безопасность.

Каждое занятие имеет *организационную структуру*, в которой, как правило, выделяются вводная, основная и заключительная части.

*Вводная часть* занятия включает:

- проверку присутствия обучающихся, их готовности к занятию (опрос, просмотр подготовленных материалов);
- объявление темы, цели и задач занятия, разъяснение его значимости;
- раскрытие порядка проведения занятия и инструктирование обучающихся.

*Основная часть* заключается в реализации намеченного при подготовке содержания, организации и методики.

*Заключительная часть* служит для подведения итогов:

- анализа и оценки достижения поставленной цели и задач;
- объявления результатов, достигнутых разными обучающимися с выражением похвалы, одобрения, сомнения, сожаления или критики;
- указаний группе по подготовке к следующему занятию (с объявлением его темы), а отстающим — дополнительных заданий по устранению недостатков.

*Воспитательные и развивающие влияния* занятий на обучающихся достигаются:

- *о р г а н и з а ц и е й*, способствующей воспитанию организованности, аккуратности, добросовестности, требовательности к себе, дисциплинированности, воли к преодолению трудностей учебы, привычки к самостоятельной работе и др.;
- *с о д е р ж а н и е м*, органически связанным с проблемами личности, ее поведения в экстремальных ситуациях, долгом и ответственностью, моральными качествами, патриотизмом, коллективизмом, правовоспитанностью и др. Преподавателю буквально надо обладать какой-то антипедагогической подготовленностью» чтобы не затронуть этих вопросов. Кстати, и при этом, вопреки своей воле, он неизбежно окажет воспитывающее влияние на обучающихся, только, скорее всего, негативное;
- *м е т о д и к о й* проведения занятий, о чем уже говорило\*\* выше;
- *п р и м е р о м* личности учителя, преподавателя, руководителя занятий.

#### 6.4. Обеспечение экстремальной подготовки

Учебная база

Центром сосредоточения информации и методических средств обеспечения выступают **учебные кабинеты экстремальной психолого-педагогической подготовки**. Во

многих структурных подразделениях силовых министерств такие кабинеты созданы и успешно функционируют. Это специальное помещение или группа их, оборудованные для качественного проведения занятий (в том числе практических) по экстремальной подготовке. Комплектация *основного кабинета* (если он, тем более, единственный в учреждении, на предприятии, в части, отделе) включает: рабочие места для преподавателя и обучающихся, технические средства обучения (телевизор, видеоаппаратура, магнитофон, экраны), обучающие и контролирующие устройства на учебных местах (телемониторы, пульта управления, индивидуальные наушники и др.), наборы наглядных пособий (слайдов, видеофильмов, копий кинофрагментов, схем, фотоальбомов, фотографий), тестов для психодиагностики индивидуальных особенностей обучающихся, библиотеку психологической, педагогической и экстремальной литературы, каталоги фильмов, средств наглядности, упражнений и др.

Возможно и целесообразно создание *специализированных учебных кабинетов*, например общения, психологического тренинга, дорожной обстановки, криминалистического и др. Из-за распространенной нехватки помещений такие учебные кабинеты в ряде мест оборудуются в подвальных и чердачных пространствах.

Так, в одном из учебных центров учебный кабинет общения представлял собой небольшую комнатку, обстановка которой могла быстро меняться и превращать ее то в служебный кабинет, то в жилую комнату. Комнатка оборудована телекамерами и микрофонами, приемники которых выведены в обычную аудиторию. Учебная группа находится в классе, а в комнатку по очереди направляются отдельные обучающиеся с определенным учебным заданием. Они встречаются там с «имитатором» — партнером по общению, заранее подготовленным руководителем (для этого подбирается хорошо подготовленный обучающийся старших курсов, опытный практический работник, лаборант, обладающий к тому же определенными артистическими способностями к перевоплощению и импровизации). Каждое упражнение, наблюдаемое и слышимое группой, подробно разбирается в ней под руководством преподавателя.

В другом учебном центре создан кабинет дорожных ситуаций. На чердаке здания смоделирован семиметровый участок дороги. Интерьер — на полукруглой панели нарисован лес, из которого как бы и выходит дорога. Тут есть кусочек асфальтового покрытия, грунта, песка. В стороне наборы шин (их используют для изучения следов протектора на различных видах дорожного покрытия) и предметов, которые зачастую бывают на реальном месте происшествия.

Все большее значение и распространение получают сейчас *тренажерные кабинеты*. Созданы тренажеры для подготовки космонавтов, ракетчиков, летчиков, подводников, рулевых кораблей, водителей танков, бронемашин и автомашин, диспетчеров, операторов, стрелков и др. Они моделируют функционирование системы «человек — машина — среда», создавая условия максимально близкие к реальным. На тренажерах отрабатываются не только обычные навыки и умения, но и действия при возникновении экстремальных ситуаций, совершенствуются компоненты экстремальной устойчивости. Определенными возможностями обладают и игровые автоматы, принцип работы которых можно использовать в будущем для создания лучше приспособленных для экстремальной подготовки образцов. Например, есть игровой автомат для соревнования в упреждающем выстреле из пистолета. На экране перед играющим на автомате человек с кобурой на боку. В какой-то момент он выхватывает пистолет и «стреляет» в играющего. Задача последнего уловить этот момент и, быстро выхватив свой, сделать упреждающий «выстрел». Автомат фиксирует время «выстрелов», сличает их и выдает результат — кто победил.

Экстремальная подготовка к преодолению профессиональных трудностей может и должна проводиться и *на базе других учебных кабинетов*, а так же на *спортивных площадках* и в *спортивных залах*. Большие перспективы у компьютерных классов, но опыт их использования для экстремальной подготовки пока невелик.

**Учебный полигон психологической и боевой подготовки** может иметь размеры от 100x100 м до десятков километров. Небольшие полигоны обычно включают: учебный городок, полосу препятствий, площадку для эмоционально-волевых упражнений и тир.

**Учебный городок** представляет собой модель (-и) реальной территории с сооружениями, где могут происходить экстремальные события, типичные для вида деятельности, к которой готовится данная категория обучающихся. Это может быть городской перекресток с расположенными по углам жилым домом, банком, магазином, дискотекой и подземным переходом для обучения сотрудников милиции, дымокамера и высотный дом для тренировок пожарных, модель отсека корабля для отработки действий по борьбе за живучесть, помещения таможни, макет пограничного пропускного пункта и др. Сооружения на нем делаются в натуральную величину из подручных легких материалов или бетонных блоков и кирпичей. Ста-

<sup>1</sup> См.: Платонов К.К. Психологические вопросы теории тренажеров // Вопросы психологии. 1961. № 4. — С. 26—44; Психология профессиональной подготовки/ Общ. ред. Г.С. Никифорова. — М., 1993. Гл. 3.

вятся на полигоне по потребности и другие сооружения: телефонная будка, киоск, обменный пункт валюты, палатка, автомобиль скорой помощи и т.п. Их можно взять из числа списанных на различных предприятиях и в учреждениях города. На полигоне в обстановке близкой к реальной отрабатываются профессиональные действия в относительно простых и предельно сложных учебных ситуациях.

Сооружения на полигоне целесообразно оборудовать так, чтобы руководитель занятий и другие обучающиеся могли:

- вести наблюдение за действиями выполняющих упражнения (смотровая площадка, телевизионные установки, прозрачные внутренние перегородки с односторонней проницаемостью и др.);
- осуществлять видеозапись действий выполняющих упражнения для последующего разбора;
- иметь голосовую, сотовую или радиосвязь с посредниками, имитаторами и обеспечивающими безопасностью;
- вводить в действие средства имитации в нужный момент.

**Психологическая полоса препятствий** — цепь учебных позиций в виде расположенных последовательно на расстоянии 3—5 м друг от друга различных препятствий, типичных для деятельности подготавливаемых профессионалов. Это могут быть ямы, ямы с водой с перекинутым через них бревном, дымоогневая позиция, качающийся мостик, карниз на высоте 3—4 м, подземный лаз, подвал, лабиринт, домик, автомашина, ров, бум и др. Задача обучающихся — успешно преодолеть все препятствия в кратчайший срок. Чтобы разнообразить обстановку при повторных упражнениях, наряду со стационарными применяются переносные препятствия. Их место на полосе постоянно меняется, как и концентрация на разных ее участках. Это: стенка высотой 1,5—2,0 м, заборчик высотой около 1 м, оконный проем (отверстие в вертикально расположенном щите) размером 70 \* 120 см, нижний срез которого находится в 70—100 см от земли, сваленное дерево с ветвями, куча автомобильных покрышек и пр. Ползны и вращающиеся по вертикали или горизонтали большие металлические барабаны, позволяющие быстро менять размеры окна, через которое надо пролезть (перепрыгнуть кувырком), ширину бума, бревна. Учебные позиции можно располагать по прямой линии, кривой или близкой к кругу. Хорошо сделать две параллельные линии препятствий, что позволяет выводить на старт двух человек, между которыми возникают соревновательные отношения и повышается напряжение.

Упражнения на полосе усложняются прохождением ее:

- без отдыха несколько раз;
- вдогонку (с гандикапом: первый обучающийся стартует с опережением второго на 5—15 сек.);

- в прямом и обратном направлении;
- парами, группой;
- группой с переносом «раненого»;
- с имитацией огня, дыма, резких запахов, газов, шумовых эффектов, криков, взрывов, яркого света в лицо и др.;
- имитацией разрушений, «погибших» животных и людей (муляжи).
- в затрудненных условиях — в сумерках, темноте, контрастах света и темноты, при сильном ветре, дожде, снеге, гололеде.

Чтобы прохождение полосы не сводилось к физическим и волевым нагрузкам и увеличивались психологические, применяются дополнительные учебные задания:

- оказать первую медицинскую помощь «пострадавшему» на следования, вынести «пострадавшего» или имущество (тяжелые предметы) из огня;
- быть бдительным и отражать нападения «противника» (на полосе скрытно располагаются 2—3 помощника руководителя занятий из числа обучающихся, осуществляющих внезапное нападение)!
- изучить обстановку по пути следования и доложить о ее особенностях по возвращении;
- запомнить все мелкие детали обстановки (номера автомобилей, особенности предметов на «месте происшествия», надписи (плакаты) на стенах, столбах и пр., внешние данные лиц, встретившихся по пути следования (вывешенные, портреты).

Полезно включать периодически в маршрут прохождения полосы стрелковый тир и выполнять в нем упражнения по стрельбе (на специальном тренажере или боевыми патронами), когда обучающиеся находятся в состоянии учащенного сердцебиения и усталости.

При моделировании экстремальных ситуаций на учебной полосе и психологической полосе не всегда удается создать ситуацию, когда бы человеку приходилось преодолевать тревогу, страх, прояснить самообладание и умение пересиливать свою нерешительность, заставить себя. Компенсирует этот недостаток *площадка для эмоционально-волевых упражнений*, позволяющая моделировать некоторые опасности и угрозы. Она оборудуется специальными устройствами, которые подбираются тоже с максимально возможным профессиональным усложнением. Устройства представляют собой конструкции, размещенные компактно на площадке. Это, например, трамплины для прыжков с высоты 3, 4, 5 м на землю; лестницы разной высоты, наклонные конструкции и прочности (качающиеся); трапеции с подвешенными шестами и канатами длиной 5—10 м, веревочными лестницами, расходящимися наклонно на 20—25 м тросами; бревна, расположенные горизонтально на высоте 2, 3, 4 м; шатающийся мостик без опор и

ней, перекинутый через небольшой водоем, и тут же горизонтально натянутый и вертикально подвешенный канаты, длинный шест, чтобы преодолевать водоем прыжком; 15-метровая башня с полого тянущимися от нее с разной высоты и в разные стороны металлическими тросами, спусковыми и страховочными устройствами на них и пр. Везде, где обучающиеся могут упасть и получить серьезную травму, используются песок, опилки, мягкие маты, водоемы, страховочные концы, и должны находиться страхующие люди и медработник.

Для многих профессий упражнения на таких устройствах не типичны по характеру опасностей и рисков, но отрицать их полезность неверно. А.С. Макаренко справедливо считал, что воспитать мужественного человека можно, ставя его в ситуации, когда бы ему приходилось испытывать и преодолевать опасения и страх, «все равно в чем», — подчеркивал он. Человек регулярно попадавший в разные трудные ситуации, имеет больше шансов выйти с успехом и из очередной, чем никогда не попадавший в них. Важно, чтобы человек пережил «волнение первого раза» в учебной, а не в реальной обстановке.

**Стрелковые тир** создаются там, где использование оружия в профессиональной деятельности предусмотрено законодательно.

Где нет возможности создавать учебные кабинеты и полигоны, будет полезным опыт *использования учебных, служебных и производственных сооружений на территории* предприятия, учреждения, правоохранительного органа, воинской части. Определенные экстремальные ситуации можно создавать практически во всех помещениях и особенно в бюро пропусков, контрольно-пропускном пункте, на чердаке, пожарной лестнице, в подвале, у финансовой части, в магазине, столовой, на стоянке автомашин (в гараже), в общежитии и т.п. Обычно для руководителей занятий разрабатывается документ, содержащий список помещений и участков территории с указанием против каждого тех экстремальных ситуаций, которые могут тут создаваться.

Проведение занятий по экстремальной подготовке требует своеобразного и обстоятельного **материально-технического обеспечения**. Нужны слайды, фотографии, фотоальбомы, видео- и кинофрагменты, видеофильмы, различные предметы, учебная техника. Целесообразно подготовить и использовать **Фонограммы** с записями звуков, типичных для реальной экстремальной обстановки: записи звуков моторов транспортных средств, шума Улицы, толпы, боя, ночного города, шорохов, стрельбы, бытового скандала, пожара и др. Хорошие результаты дает изготовление **фотоальбомов** по разным вопросам наблюдения и различения значимых признаков. Каждый альбом — подборка фотографий, расположенных в определенном порядке, например — передвижений и действий

ночью, картины мест дорожно-транспортных происшествий, охраны объекта, фотографии людей и др. Можно попарно размещать фотоснимки одного и того же объекта, сделанные с небольшим интервалом времени, и использовать их для выполнения упражнений по нахождению сходства и различия между ними.

Очень хороши учебно-тренировочные видеофильмы. Структура и содержание, например, фильма по развитию наблюдательности на улице таково. Демонстрируется статичный кадр с текстом, излагающим цель фильма и краткое описание предстоящей работы, на ознакомление с которым отводится примерно 15 сек. Следующий кадр тоже статичный — «Упражнение № 1» с описанием задания — 5—8 сек. Вслед за ним — динамическая картина улицы с идущим по ней одним человеком — 10 сек. Ее сменяет статичный кадр с тремя вопросами, касающимися примет прохожего, затем выделяется 15 сек. на ответы. Опять статичные кадры — «Упражнение № 2» с заданием, сменяющиеся динамичными — улица с идущими по ней двумя-тремя прохожими) — 10 сек. И опять статичный с 3-мя вопросами — 15 сек. Далее в фильме еще 15—20 сюжетов. Логика последовательности такова: усложнение от сюжета к сюжету по нарастающей; вопросы по сюжетам усложняются от первого к третьему (первый обычно самый простой, ориентированный на самых слабых обучающихся). Стоит учитывать, что чрезмерная сложность в начале, с которой обучающиеся не справляются, отбивает желание продолжать упражнения, а успех радует и мотивирует. Кстати, вопросы могут касаться не только прохожих, но и обстановки на улице (дома, транспорт, реклама, названия магазинов и пр.). Могут быть и отдельные фильмы по этим обстановочным особенностям. Ответы записываются либо отмечаются на заранее подготовленных карточках подчеркиванием, крестиками, галочками.

Такие фильмы сейчас легко снимать самостоятельно с помощью видеокамер. Сценарий технически пишется так: каждый кадр на отдельном стандартном листе. На первом листе пишется название фильма и сбоку — сколько секунд он демонстрируется; на втором — текст, поясняющий назначение фильма, общий порядок работы обучающихся и сколько секунд он демонстрируется; на третьем — текст «Упражнение № 1» и задание, сбоку — секунды; на четвертом — динамический кадр для восприятия, изучения и оценки, сбоку — секунды; пятый — текст «Ответьте на вопросы» и три вопроса, сбоку — секунды (начать можно с 20—30 секунд, но в дальнейшем постепенно усложнять задачу сокращением времени). Лист 6 — «Упражнение № 2» с заданием и т.д. Вместе с подготовкой сценария на изготовление одного фильма уходит обычно двое-

трое суток. Еще лучше, если комплексы фильмов с такой учебно-методической идеей, полностью специализированные, будут подготовлены централизованно ведомством, которое заинтересовано в качественной подготовке своих профессионалов.

Для проведения занятий необходима подготовка комплекса *средств имитации*, опять-таки специализированных по ситуациям и решаемым задачам, к которым готовятся обучающиеся.

**Наиболее сложна проблема имитации реальных условий экстремальных ситуаций при вооруженной борьбе. Поэтому в Вооруженных Силах уделяется большое внимание подготовке средств имитации. К ним сейчас относятся:**

- комплексные системы имитации обстановки боя — компьютерные тренажеры управления боевыми действиями подразделений; лазерные имитаторы стрельбы; компьютерные тренажеры с использованием эффектов виртуальной реальности и др.;
- средства имитации боя — взрывчатые вещества, имитационные мины, фугасы, гранаты, взрывпакеты, дымовые шашки, сигнальные и осветительные ракеты, огнесмеси, холостые патроны и выстрелы, источники сильного слепящего света, средства звуковещания и фонотеки звуковой картины боя, имитационные минные поля и т.п.;
- средства имитации результатов применения оружия 11 боеприпасов — разрушенные объекты, участки дорог и мосты, макеты поврежденной техники, муляжи трупов, завалы, аудиозаписи с криками раненых, контуженных, паникеров и др.;
- средства, применяемые в реальном бою — проволочные заграждения и малозаметные препятствия, противотанковые рвы и ловушки, баррикады, понтоны и пр.

Многие занятия, проводимые по игровой методике, проходят успешнее при участии «имитаторов» — специально подготовленных руководителями занятий обучающихся, лаборантов, лиц из вспомогательного персонала, профессионалов-пенсионеров (имеются факты привлечения и артистов), которые в ходе занятий имитируют поведение и действия других лиц — партнеров по общению, «противников», допрашиваемых и др.

Моделирование риска и опасности, обязательное для **безопасно** ти У<sup>спеха</sup> экстремальной подготовки, требует обеспечивать и безопасность обучающихся, свести к минимуму возможность получения ими травм, а тем более гибели.

К числу **обязательных мер безопасности** занятий относятся:

- включение во все планы подготовки и каждого занятия (в виде ^Дельной позиции) продуманного и адекватного их условиям и Методике комплекса мер безопасности;
- исключение из занятий упражнений, при которых риск несчастных случаев очень велик, а снизить его мерами безопасности невозможно;

- допуск к выполнению травмоопасных упражнений обучающихся, готовых по уровню подготовленности к их выполнению;
- инструктирование участников занятий о личных мерах безопасности;
- наличие и полное состояние готовности к использованию средств тушения пожаров, спасения на воде, предупреждения падений с большой высоты, падения на могущие вызвать травму поверхности, удушения газами, получения сильных ожогов, завалов и других средств, отбираемых с учетом особенностей занятий;
- выделения специальных лиц («страховщиков»), обеспечивающих принятие мер безопасности на отдельных учебных позициях, этапах занятий, при задействовании конкретных средств имитации и выполнении упражнений; подбор их осуществляется с учетом их личных качеств и способности обеспечить безопасность; осуществление специальной подготовки их и инструктирования перед началом занятия;
- присутствие на повышенно опасных для здоровья обучающихся занятиях медицинского работника с необходимыми для оказания неотложной помощи средствами и медикаментами;
- личный контроль руководителя занятий за обеспечением мер безопасности; проверка готовности всех мер и лиц перед началом занятий.

К мерам безопасности экстремальной подготовки относятся и **обеспечение психогигиены**. Это сложный, «жесткий» вид подготовки, сопряженный с большими физическими и морально-психологическими нагрузками, биологическими и психологическими стрессами, переживаниями, страхами и др. Бездумный подход к нагрузкам, негативным факторам учебной обстановки порой порождает неблагоприятные психологические и педагогические последствия: фрустрации на занятиях, эмоциональные срывы, утрата веры в себя; формирование мнения, что посвящать свою жизнь профессии, связанной с такими неприятностями, нецелесообразно; принятие решения о смене профессии, переходе в другое образовательное учреждение, увольнение с работы; принятие негласного решения для себя при возникновении экстремальных ситуаций думать только о спасении; невротизация и др. Они не только наносят вред психическому здоровью, но и являются угрозой для успешных действий в реальных экстремальных ситуациях.

Организаторам экстремальной подготовки и руководителям занятий не следует заниматься запугиванием, а подходить индивидуально, последовательно увеличивать физические и психологические нагрузки, пересматривать методику занятий, если обнаруживаются признаки негативных проявлений, усиливать конструктивность занятий, воспитывать веру в преодолимость экстремальных трудностей при серьезном отношении к подготовке и самоподготовке.

В психологии и педагогике спорта в целях психогигиены рекомендуется<sup>1</sup> создавать благоприятный для спортсмена с точки зрения напряжения и релаксации режим тренировочного процесса, дозировать предельные нагрузки, регулировать психические состояния, создавать благоприятные условия для отдыха и социально-психологическую атмосферу в спортивном коллективе, семье, во взаимоотношениях с тренером и другими людьми. Следует учитывать этот опыт и в других видах экстремальной подготовки.

### Вопросы и задания для самопроверки и размышлений

1. Дайте определение экстремальной подготовке и назовите ее основную цель и задачи.
2. Вспомните классификацию видов экстремальной подготовки.
3. Перечислите специальные системные принципы экстремальной подготовки и дайте им характеристику.
4. Перечислите и дайте характеристику содержательным педагогическим принципам экстремальной подготовки.
5. Охарактеризуйте группу организационных педагогических принципов экстремальной подготовки.
6. Оцените имеющийся опыт и современное состояние практики экстремальной подготовки. Что в этом опыте вам понравилось и что бы вы использовали в своей практике?
7. Какие из приведенных в ссылках публикации об экстремальной подготовке привлекли ваше внимание и вам было бы интересно познакомиться с ними подробнее?
8. Расскажите об основных формах экстремального обучения и выделите в каждой из них то, что позволяет повысить ее «экстремальную отдачу».
9. В чем заключается подготовка занятия по экстремальной подготовке?
- Ю. Как, решая задачу моделирования риска и опасностей на занятии, обеспечить безопасность обучающихся?
11. В чем специфика учебной базы экстремальной подготовки?
12. Какие специфические учебные средства нужны для проведения экстремальной подготовки?
13. Какие средства имитации нужны для проведения экстремальной подготовки по вашей специальности?
14. Попробуйте разработать сценарий учебно-тренировочного фильма «Проверка техники безопасности на рабочем месте».

<sup>1</sup>нек м Гошек В. Актуальные вопросы психогигиенической подготовки спортсменов и На ^/Психология и современный спорт: Сборник / Составители А.В. Родионов и Н А Худадов. - М., 1982. - С. 115-116.



# ГЛАВА 7

## Методическая система экстремальной подготовки

### 7.1. Методика ознакомления обучающихся с экстремальными ситуациями и факторами и приучения к ним

Даже перед человеком, хорошо знающим, что над<sup>0</sup> формировать, чем овладевать, возникает вопрос — как? Методическая система (от греч. *metodhos* — путь к чему-либо) **экстремальной подготовки представляет собой взаимосвязанное и адекватное ее задачам единство методов, приемов, педагогических технологий, отвечающих на вопрос «как?» и обеспечивающих при правильном применении формирование необходимых обучающимся компонентов экстремальной подготовленности и способностей.**

Экстремальная подготовленность человека, как было установлено в главе 5, — нечто большее, чем обученность и техническое умение что-то делать. Она носит личностный характер, т.е. предполагает наличие целого комплекса качеств, характеризующих должную воспитанность и развитость человека. Добивается успеха и обеспечивает свою безопасность в экстремальных и гиперэкстремальных ситуациях тот, кто **знает + может + хочет + способен** достигать нужного. Поэтому и экстремальная подготовка — это педагогическая система, которая решает **трехединую педагогическую задачу (ТПЗ): обучение + воспитание + развитие.** Это **обучающе-воспитывающе-развивающая подготовка.** Изучение дисциплины «Обеспечение безопасности жизнедеятельности» \* образовательных учреждениях призвано решать и **образовательные задачи.** Подготовка эффективна при условии решения всех задач в единстве и взаимосвязи. Такою **основополагающее, принципиальное положение** частной дидактики экстремальной подготовки. Оно соответствует и фундаментальным требованиям педагогической науки. Я.А. Коменский писал: «...вполне соответствующей своему назначению я называю только такую школу, которая явилась бы <sup>нсГ^\*</sup> [ной мастерской людей]». Сведение экстремальной подготовки к обучению ущербно и создает лишь видимость ее эффективности.

<sup>1</sup> Коменский Я.А. Великая дидактика: Педагогическое наследие. — М., 1989. —

**Методы** экстремальной подготовки — способы упорядоченной взаимосвязанной деятельности обучающего и обучающихся, направленные на решение задач экстремального обучения с одновременным достижением воспитательного и развивающего эффекта. Система экстремальной подготовки использует методы:

- **словесные** — рассказ, объяснение, беседа, дискуссия, инструктаж;
- **наглядные** — иллюстрация, демонстрация, показ, моделирование обстановки;
- **учебных действий** — упражнение, поисковая работа, обучающее наблюдение, вербализация (озвучивание мысленного плана и техники выполнения действий, признаков наблюдаемых факторов и явлений и др.); заучивание алгоритма действий (инструкции); моделирование действий, идеомоторные действия (мысленное выполнение движений и действий); дублирование действий опытных специалистов, участие в решении экстремальных задач (научение); тренинг (многократное повторение одних и тех же действий для достижения совершенства их выполнения); разбор действий, коррекция действий, методы обеспечения безопасности при отработке действий;
- **учебного моделирования экстремальных условий** — словесно-образное моделирование (словесное описание обстановки с образным представлением его обучаемыми); фактическое моделирование, имитация (создание экстремальных условий применением специальных средств и приемов); психологическое моделирование экстремальных трудностей (вызов у обучаемых особенностей мыслительных, эмоциональных, волевых процессов, характерных для экстремальных ситуаций); моделирование противоборства, проигрывание ситуаций, моделирования нагрузок и напряжений (моральных, психологических, физических) и др.;

- **самостоятельной подготовки** — проработка учебной литературы, выполнение заданий обучающего, заучивание, повторение, самостоятельный тренинг (упражнения); самонаблюдение, самоанализ, самооценка, самообучение и др. Методы мотивации экстремальной самоподготовки: разъяснение личной жизненной значимости и необходимости экстремальной подготовки, формированием установок на высокий результат подготовки; убеждение в личных возможностях, развитие жизненного (профессионального, спортивного и др.) честолюбия, постановка в пример людей, дошедших до жизненных высот и успешно преодолевших большие трудности, активизация командного духа и чести учебной группы — Ример увлеченного отношения к занятиям преподавателя (руководителя занятий, тренера, командира) и др.

Необходимо добиваться серьезного, добросовестного отношения обучающихся к:

- тренировочной работе, которая нередко бывает монотонной может надоедать, утомлять, сопровождаться внутренними конфликтами из-за застоя достигаемых результатов и неудач на пути к желательным высотам мастерства, овладению навыками и умениями и пр.;
- большим нагрузкам занятий по экстремальной подготовке. Бывает не только недовольство ими, но и боязнь не выдержать трудности, либо даже утратить здоровье. Необходимо предупреждать и преодолевать такие настроения и тревожность отдельных обучающихся;
- тренировочному режиму, режиму дня, целесообразной подчиненности поведения обеспечению главного — достижению высоких результатов в подготовке (отказ от излишней занятости другими делами, а в большом спорте — от злоупотребления спиртным, курением и др.).

Эффект применения методов достигается *методическими приемами* (методы нередко определяют даже как совокупность методических приемов). Так, при *словесных методах* могут быть использованы приемы устного изложения, жестикуляции, обоснования, привлечения внимания, возбуждения интереса, образности, постановки вопросов, ответов на вопросы, обмена мнениями, обсуждение, обобщение и др.

Для *наглядных методов* характерны методические приемы показа схем, фотографий, фильмов, прослушивания аудиозаписей, работы на учебной доске, графического изображения обучающимися увиденного, понятного или запомненного; акцентирования внимания на деталях наблюдаемого, объяснительного показа, показа в темпе, показа по элементам, повторного показа, наблюдения за действиями и др.

*Методы учебных действий* предполагают использование методических приемов постановки и разъяснения учебных заданий, объяснения техники выполнения действий, рассказа обучающегося о порядке выполнения предстоящих действий, сопровождающего рассказа обучающегося о ходе действий, приостановки действий, исправления ошибок, снятия нормативов, самоанализа действий, группового разбора, многократного повторения действий, увеличения темпа действий, наращивания трудностей, варьирования способами действий, изменения обстановки, выполнения совместных действий, действия в составе группы, поддержания натренированности и др.

Значимы и характерны методические приемы *учебно моделирования экстремальных условий*: создания внешней картины экстремальной обстановки, моделирования умственных, эмоциональных, мотивационных трудностей, противодействия, риска и опасности, контролирования риска и опасности, выбора реального места, вре'

мени и погодных условий, усложнения наблюдения (надевание полупрозрачной темной повязки на глаза), имитации отдельных факторов, комплексирования сложных условий, наращивания трудных условий, изменения условий, моделирования неудач, имитации выхода из строя напарника и др.

К *методам воспитания* при экстремальной подготовке относятся: пример, разъяснение, убеждение, упражнение в правильном поступке, следование примеру, приучение, требование, поддержка, одобрение, поощрение, осуждение, наказание, принуждение, участие в совместной работе, соперничество, соревнование, самовоспитание и т.д.

В ходе экстремальной подготовки применяются *методы развития*: активизации развиваемых качеств, проблемное™, упражнений на пределе доступных трудностей, мотивирования саморазвития, перспективных линий, целенаправленного саморазвития качеств, контроля и самоконтроля за развитием экстремально-значимых качеств, оценки и самооценки достигнутого уровня развития качеств.

При использовании всех методов используются *воспитывающие и развивающие приемы*:

- *воспитывающие* — доказательства, словесные убеждения, внушения, эмоциональные воздействия, требования, контроль, оценка, одобрение, осуждение, критика, убеждение на личном опыте; мотивирования, побуждения к самооценке и самоанализу, сравнения, коллективная работа, соревновательные отношения, организация оказания товарищеской помощи отстающим, побуждение к взаимной поддержке и выручке; проявление справедливости, доброжелательности, внимания, сочувствия, индивидуальной помощи, личной примерности обучающего; дифференцированный и индивидуальный подходы, имитация неудачи первой попытки решения трудной задачи, авансирование доверия, оценка моральных аспектов экстремальных ситуаций, задания на самоподготовку с проверкой качества их выполнения;
- *развивающие* — представление самостоятельности, побуждение к творческому поиску решения учебной задачи, создание повышенных трудностей, выполнение учебных действий в условиях риска и опасности; обучение самоуправлению, контролю и регулированию напряженности; проведение диспутов и обсуждений, всестороннее обоснование своего мнения обучаемыми, совместный поиск Правильного вывода, оценки, решения и разбор жизненных экстремальных ситуаций, намеренное саморазвитие экстремально-значимых качеств и привычек и т.п.

Руководителю подготовки следует пользоваться *комплексом тех-*  
 10 < *Блогий и методов*. Любой хороший метод, если он применяется не  
 времени и не к месту, в отрыве от системы методов — плох.

Многое зависит от обстановки, в которой метод применяется, и авторитетности применяющего. Обучая, воспитывая, развивая кого-то, преподаватель, руководитель достигают успеха, когда активизируют в своем сознании установку на психологическую и педагогическую результативность, припоминают и примеривают к данной ситуации подготовку и индивидуальным особенностям обучающегося или учебной группы знания и рекомендации психологии и педагогики; ясно понимают нужный психологический и педагогический результат, и, ориентируясь на него, выбирают технологию, стиль тон, такт, приемы; гибко применяют методы.

Подготовленность обучающегося к встрече с экстремальными ситуациями и присущими им факторами начинается со знакомства с ними: их знания > чувственного ознакомления с ними, превращения ^ в знакомые, привычные, ожидаемые.

Конкретизируя эту идею, авторы публикаций обычно сводят дело к демонстрации обучающимся негативных факторов, того, что вызывает внутреннее отрицание — неприятные чувства, трудные переживания, тревожные мысли, страх и др. Но так люди получают одностороннее, а значит неверное, представление об экстремальных ситуациях. Ведь они — не только поле страха, но и поле величия человеческого духа, героизма, самоотверженности, товарищества, верности, высокого профессионализма, проявляющегося в победе над любыми трудностями и мешающими факторами. Поэтому ознакомление с экстремальными ситуациями должно *обязательно предваряться, сочетаться и завершаться демонстрацией всего нормального и положительного*, что реально бывает в них.

Вместе с тем, целесообразно и практично, чтобы «волнение первого раза» при встрече с потенциально негативными факторами обучающийся испытал в учебной обстановке, а не когда окажется в реальной. Знакомство с ними способно изменить реакцию человека и вместо отрицательного дать положительный эффект. Это подтверждается, в частности, положениями *информационной теории эмоций* П.В. Симонова, концентрированно выраженной в формуле:

$$\Theta = - П (И,, - И^c) \setminus$$

где:  $\Theta$  — эмоция;

$П$  — потребность в достижении, успешном решении задачи в данной ситуации;

$И^c$  — информация необходимая (опыт, подготовленность, **необходимые** для удовлетворения потребности — достижения цели,  $I^2$ , шения задачи в данной ситуации);

<sup>1</sup> Симонов П.В. Теория отражения и психофизиология эмоций. — М., 1970. — С 2\*

$И^c$  — информация существующая у данного человека (степень его знакомства с данной ситуацией, обученности достижению цели, решению задачи и удовлетворения потребности).

Волнения, напряженность тем больше и отрицательны по знаку, чем большую, с одной стороны, потребность, желание ( $П$ ) испытывает данный человек в успехе, и, с другой, чем меньше его  $И^c$  (разность величин в скобках при этом увеличивается), т.е. чем хуже он подготовлен. Если  $И^c$  равно  $И^н$ , то разность в скобках равна нулю, и человек уравновешен при действиях в данной ситуации ( $\Theta = 0$ ), а если  $И^c$  больше  $И^н$ , то эмоция положительна. Простой пример: поступающий в институт молодой человек волнуется, даже переступая первый раз порог входной двери вуза. Став студентом и проучившись несколько месяцев, он делает это спокойно, а то и с подъемом. В общем, все по поговорке — «чего не знаю — того боюсь».

В концепции вероятностного прогнозирования и преднастройки к движениям, развитой И.М. Фейгенбергом и В.А. Иванниковым<sup>1</sup>, на экспериментальных материалах показано, что на основе знания, подготовки, опыта человек осуществляет предвидение событий, опережает их возникновение, внутренне подготавливается к ним, а поэтому они в значительной степени утрачивают эффекты внезапности и неопределенности, которые обычно психологически негативны. Чем лучше знакома (в деталях, в чувственном личном опыте) человеку наступающая ситуация или угрожающий чем-то фактор, тем с большей уверенностью он встречает их возникновение, тем больше у него шансов действовать успешно и не понести урон. При одинаковой неожиданности возникновения какого-то экстремального фактора, реакция разных людей будет не одинакова, если у одного есть опыт восприятия и реагирования на него, а у другого нет.

Экстремальная подготовка изначально должна строиться так, чтобы *обеспечить знакомство обучающихся с экстремальными ситуациями и факторами, причем именно с теми, которые могут иметь место в жизни и деятельности обучающихся данной учебной группы*. Без словесного ознакомления не обойтись, но одного его мало. Нужно, чтобы обучающиеся увидели, услышали, потрогали, прочувствовали, пережили влияние на себя этих ситуаций и факторов. Достигается такое:

- ознакомлением с фотографиями ситуаций, мест происшествий, Разрушений, видов потерпевших и т.п.;
- прослушиванием фонограмм с записью, могущих оказаться Неожиданными и впечатляющими, типичными для разных экстремальных ситуаций;

<sup>1</sup> Фейгенберг И.М., Иванников В.А. Вероятностное прогнозирование и преднастройка к движениям. - М., 1978.

- просмотром документальных кино- и видеофильмов;
- имитацией различных факторов экстремальных ситуаций (дым, пожар, взрыв, неприятный запах, кровь, стрельба, стоны, крики команды, ликование и др.) с помощью специально предназначенных для этого средств;
- проведением практических занятий в суточных, погодных, местных и пр. условиях, соответствующих реальным экстремальным-
  - организацией встреч с участниками, потерпевшими, очевидцами, героями реальных экстремальных событий;
  - осмотром макетов, муляжей, предметов, характерных для изучаемых экстремальных ситуаций;
  - посещением мест аварий, происшествий, чрезвычайных ситуаций, мест трудовой и боевой славы;
  - выездами в качестве наблюдателей совместно с дежурными, аварийно-спасательными группами по вызовам на места экстремальных событий.

При ознакомлении с часто негативно влияющими на психику факторами следует не просто предъявлять их обучающимся для восприятия, но *учить правильно воспринимать, оценивать и учитывать их* в практике решений и действий:

- объяснять возможные психологические реакции при их восприятии;
- раскрывать причины разной силы и характера реакций;
- учить видеть не только «пугающее», но и такие особенности экстремальных факторов, которые следует учесть при принятии правильных решений и для успешного выполнения действий (ослабление влияния, предупреждение встречи с ними — «умный в гору не пойдет, умный гору обойдет»);
- заботиться о реалистичной и оптимистичной тональности своих комментариев;
- исключать ранящее психику воздействие последовательностью ознакомления с психологически трудными ситуациями и факторами.

Разумно начинать с легко психологически переносимых факторов, постепенно переходя к более трудным. Не должно быть запугивания; нужен деловой, жизненно и профессионально необходимый разговор, формирующий эмоционально уравновешенное отношение к ожидаемым трудностям и активный настрой на их преодоление. Как выразился один из героев фильма о Великой Отечественной войне: «Война не гулянка, но и не похороны. Это дело как дело и делать его надо на полном серьезе». Это относится к любой; опасной профессии и трудностям жизни.

### Моделирование экстремальных ситуаций и факторов

Моделирование экстремальных ситуаций, их обстановки и условий играют в а ж н е й ш у ю Р о л ь в эффективности экстремальной подготовки обучающихся. Смоделировать их — значит воспроизвести на занятиях максимально правдоподобно то, что будет, когда экстремальная ситуация возникнет фактически. Все воспроизвести, как правило, невозможно (например, смертельную опасность, хотя, например, прыжки с парашютом не исключают ее), а любые угрозы для здоровья и получения травм должны быть контролируемы и сведены к минимуму. Но какие бы высокопарные слова о вреде риска и опасности травм не говорить, а остаточный риск при подготовке не может и не должен быть сведен к нулю. Ведь даже занятия спортом содержат в себе угрозу получения травм и очень серьезных. Главное в моделировании угроз, опасностей, риска — не объективный характер, а психологический. Так, прыжок через «коня» (спортивный снаряд) некоторым подросткам кажется страшным и трудно заставить себя сделать его. Такое моделирование иллюзорной опасности можно и нужно делать при создании условий и выборе упражнений. Например, перепрыгнуть через две линии, проведенные на земле на расстоянии двух метров друг от друга, сможет каждый. Но если выкопать глубокую траншею той же ширины, то для части обучающихся прыжок через нее станет страшным.

Стремление руководителей занятий исключить всякий риск и опасности из личного страха перед ответственностью за возможные неприятные случайности на занятиях — одна из основных причин упрощенчества и условностей в экстремальной подготовке, оказываемой «медвежьей услуги» обучающимся, за которую им возможно придется расплачиваться в жизни. Снижению вероятности возможных неприятностей и травм обучающихся способствуют:

- качественная предварительная отработка действий с ними в простых условиях;
- строгая последовательность в наращивании трудностей рисков и опасностей;
- обязательная индивидуализация темпов наращивания экстремальных сложностей, учет достигнутого уровня подготовленности каждым обучающимся и его индивидуальных качеств;
- принятие комплекса мер по обеспечению безопасности на каждом занятии, страховке выполняющих упражнения.

Есть **два основных и взаимосвязанных пути** моделирования экстремальных условий на занятиях. Первый путь — *приближение внешних Условий* занятий к реальным, т.е. воспроизводства внешней картины («лица») экстремальных ситуаций. Это позволяет обучающимся при

нахождении на занятиях ощущать себя участниками реальных событий. Внешняя картина учебной обстановки, похожая на реальную создается выбором трудных условий места, времени, освещенности, имитацией предметов, явлений, факторов, свойственных экстремальным ситуациям, постановкой препятствий, выполнением (проигрыванием) действий с максимально возможным фактическим использованием техники, средств нападения и защиты, усложнением задач, созданием помех, имитацией противоборствующих сил и др. Так, в практике психологической подготовки военнослужащих на занятиях и учениях стремятся создавать реалистическую, многомерную, полимодальную картину современного боя или отдельных его фрагментов: используется метание боевых гранат, в том числе в атаке, на ходу; проводятся стрельбы штатным снарядом и занятия по огневой подготовке в ночных условиях, обучающиеся «обкатываются» танками и передвигаются на танках по-десантному, тренируются в десантировании и спешивании с боевых машин и транспортных средств на ходу; на учебных полях устанавливаются минно-взрывные заграждения с боевыми взрывателями, ведется их разминирование, преодолеваются сложные препятствия с непосредственной опасностью получения травм, при строгом соблюдении мер безопасности'.

Второй путь — *приближение внутренних условий*, т.е. воспроизводство на занятиях психических процессов и состояний обучающихся, максимально приближенных к тем, которые могут быть у них в экстремальных ситуациях (воспроизводство «души» экстремальных ситуаций). Нужно стимулирование, актуализация соответствующих побуждений, мыслей, переживаний, волевых и физических напряжений, решений, моральных норм поведения и др. Конечно, создание внешних условий способствует этому, но не решает задачу психологического моделирования полностью.

Приходит на память показательный случай из практики. С молодыми парнями проводились практические занятия по тушению пожара. Чтобы создать реальную картину, руководитель занятий зажег пропитанную горючим материалом тряпку, лежащую на металлическом противне посреди двора. Был солнечный летний день, но черный дым и языки пламени выглядели эффектно и естественно. «Тушить пожар!» По команде пятеро обучающихся бросились за стволом, шлангами, стали их раскатывать, соединять, включили воду. Кто-то схватил огнетушитель. «Пожар» был ликвидирован за пару минут.

Внешне все вроде бы выглядело правильно. Но психическое состояние обучающихся не соответствовало интересам их экстремальной подготовки. Они действовали не только энергично, но и весело, с шутками и прибаутками, попутно брызгая друг на друга водой и с удовольствием повизгивая.

' Караяни А.Г. Психологическое обеспечение боевых действий личного состава сухопутных войск в локальных конфликтах. — М., 1998. — С. 146.

Не нужно быть специалистом по тушению пожаров, чтобы понять, что пожар — не шутка, а тяжелое психологическое испытание для людей. Вот этого-то испытания на занятии не было, и оно не стало для обучающихся поучительным уроком.

Необходимо *целенаправленное моделирование психических процессов, состояний и трудностей: мотивационных, познавательных, эмоциональных, волевых, психофизиологических (психомышечных* — как часто выражаются в спорте).

*Мотивационная активность и трудности* моделируются: созданием обстановки, диктующей необходимость подчинения обучающимися сиюминутных интересов долговременным, отсроченным, более общим, конечным, деловым, солидарным, коллективным; проигрыванием ситуаций, активизирующих моральные, гуманные мотивы решений и поступков; активизацией мотивов самоконтроля, самооценки, долга, ответственности; напряжением мотивов путем создания трудностей иной природы (познавательных, физических и др.); созданием ситуаций, сопряженных с трудным выбором и борьбой мотивов; использованием заданий, придающих обстановке конкурентный, соревновательный характер.

*Познавательная активность и трудности* можно создавать: реальным восприятием обучающимися сложных процессов и явлений, свойственных экстремальным ситуациям; постановкой задач на идентификацию, осмысление воспринимаемого и его малозаметных, но существенных деталей; созданием ситуаций и постановкой задач, требующих активного и адекватного мышления и проявления его различных свойств; созданием обстановки перегрузки или нехватки информации для понимания происходящего и принятия решений; побуждением к анализу психологических и педагогических особенностей ситуаций; созданием обстановки, требующей глубокого и разностороннего анализа и др.

*Эмоциональные состояния и трудности*, приближенные к экстремальным, можно вызывать у обучающихся: повышением ответственности за решение поставленной учебной задачи; моделированием ситуаций риска, опасности, неизвестности, внезапности, новизны; подготовкой мест занятий с признаками условий, объектов и явлений, обладающих силой психологического воздействия (высота, возможность возникновения боли, вид трупов (муляжи), кровь на земле, жар огня, удушливая атмосфера, неприятные запахи, раздражающие звуки и др.); лимитированием времени на выполнение упражнений и быстрым темпом выполняемых действий; присутствием посторонних наблюдателей; длительными нагрузками, вызывающими сильную усталость и пр.

Отстаивая идею максимальной натурализации при моделировании боевой обстановки на полигонах, известный американский специалист Р. Риге писал: «...лучшим памятником американцам, погибшим в борьбе за обеспечение свободы, является учебное поле, приближенное к боевой действительности»<sup>1</sup>.

В израильском наставлении по психологической подготовке одно из учебных «полей сражения» описано так: «Деревня, вернее ее развалины, кругом валяются трупы «убитых», ощущается тошнотворный запах. Среди обломков мебели видна детская игрушка с оторванной ногой, на оконной раме болтается женский чулок. Всюду битая посуда. На пороге разрушенного дома лежит «труп» хозяйки с проломленным черепом, густо облепленный мухами. Из-под обломков торчат ноги хозяина. Все это хорошо дополняется смрадом пожара, имитируемого при помощи дымовых шашек»<sup>2</sup>.

*Волевые проявления и трудности* моделируются: созданием серьезных препятствий на пути решения учебной задачи; увеличением трудностей, порождающих неудачи при первой попытке их преодоления; изменениями обстановки, требующими проявления самостоятельности и принятия решений на свой риск; умышленным отказом в помощи обучающемуся в отдельных трудных учебных ситуациях и побуждением самостоятельно добиться результата; выполнением освоенных обучающимися действий во внезапно сильно усложнившихся и резко изменившихся условиях; имитацией помех, усложняющих выполнение действий; организацией противодействия «противника» (в войсках — имитацией его активных и нестандартных действий, диверсий, засад, налетов, контрударов, массированного использования снайперов, мин-ловушек и др.).

Выступление спортсмена, например, практически никогда не обходится без присутствия зрителей и их реакций на соревнованиях. Поддержка ими спортсмена способствует показу высокого спортивного результата, а неприязненное отношение, выражающееся в выкриках, свисте, мешает этому и способно оказать сковывающее, угнетающее или чрезмерно возбуждающее и активизирующее влияние, снизить спортивные достижения. На опытных спортсменов с сильной мотивацией к достижению успеха и низкой тревожностью присутствие зрителей обычно действует положительно. Тренировки молодых, повышенно тревожных спортсменов опытные тренеры проводят на стадионах, в перерывах матчевых встреч, либо воспроизводя звуки стадиона с помощью магнитофонных записей и звукоусилителей. Порой специально приглашают группу людей для имитации действий зрителей, давая им задание реагировать определенным образом<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> Риге Р. Боевая подготовка войск. — М., 1956. — С. 31.

<sup>2</sup> Дедов Ю., Ярцев Л. Психология на службе израильских интервентов // Зарубежное военное обозрение. 1988. № 9. — С. 12—14.

<sup>3</sup> Кретти Брайент Дж. Психология в современном спорте. — М., 1978. — С. 191.

*Психомышечные нагрузки и трудности* создаются скоростным и кроссовым бегом; поднятием и переносом тяжестей; подтягиванием, отжиманиями, спортивными и боевыми единоборствами; длительными переходами и марш-бросками; лазанием по канатам, скалам и лестницам; преодолением водных препятствий и рвов вплавь и по бревнам; перепрыгиванием и преодолением высоких препятствий и завалов; переносом «раненых», выполнением ответственных действий (например, зачетных стрельб из личного оружия) в состоянии усталости; многократным повторением упражнений подряд без отдыха и др.

Психологическое моделирование осуществляется избирательно, применительно к виду осуществляемой экстремальной подготовки, задачам конкретного занятия, с учетом особенностей компонентов экстремальной подготовленности, формируемых на нем у обучающихся и индивидуальных особенностей их.

К психологическому моделированию экстремальных обстоятельств следует привлекать и обучающихся, которые и *сами должны стараться психологически включаться в обстановку*, образно представлять реальную экстремальную ситуацию, проигрывать в уме практические и психологические ее тонкости.

Например, опытные профессиональные теннисисты на тренировках перед игрой не просто отрабатывают подачу мяча, а подают, воображая что играют с определенным противником, ловким или имеющим недостатки в приеме подач.

На случай попадания в критическую игровую ситуацию, когда счет таков, что подача решает все, они отрабатывают подачи с мыслями об этом. Ведь реально такие ситуации сопряжены с тревожными мыслями, боязнь ошибиться. Приучив себя при тренировке к ним, теннисист более уверенно выполняет подачу в реальной ситуации, так как ситуация психологически отработана, привычна, и тревожные мысли не ухудшают ее.

Моделирование экстремальных условий успешно, если для этого используются во взаимосвязи и в необходимых пропорциях оба рассмотренных пути. Моделируя и усложняя учебную обстановку, надо быть последовательным, двигаясь от простого к сложному. Чрезмерная поспешность приведет к срывам и неудачам обучающихся, что может сформировать устойчивую неуверенность в себе, чувство неполноценности. При профессиональной подготовке это может подтолкнуть некоторых к выводу об ошибочности выбора профессии, Желанию сменить ее, перейти на другую работу. Однако во всех случаях, в конечном счете, надо доходить до занятий с предельно сложными условиями.

Что в итоге дает моделирование экстремальных ситуаций, факторов и трудностей во время подготовки? Чрезвычайно важные результаты

- во-первых, снижается интенсивность эмоционального реагирования обучающихся на неблагоприятные обстоятельства (нередко даже отрицательный тип переживаний сменяется на положительный).

В одной из своих работ известный специалист по психологии спорта О.А. Черникова писала, что психологическая подготовленность обучающегося «выражается не в том, что он престал переживать сильные спортивные эмоции», а в том, что в определенные моменты спортивной борьбы эмоции приобретают определенную степень интенсивности, благоприятствуя показу высокого спортивного результата;

- во-вторых, достигается оптимальный уровень и вид психического состояния, которое не только не мешает, но, напротив, способствует эффективным действиям;

- в-третьих, развиваются важные для успеха качества;

- в-четвертых, формируются необходимые обучающимся личностные установки: уверенность в себе, повышенная вера в успех, готовность и решимость активно действовать при возникновении экстремальных ситуаций.

**Критерии эффективности занятий** При подготовке, проведении, анализе и оценке организационной и методической деятельности целесообразно использовать следующие пять специальных педагогических критериев экстремальной эффективности:

1) **экстремальная нацеленность** занятия — выстраивается и оценивается по увязке его задач, содержания и методики с использованием возможностей совершенствования экстремальной подготовленности обучающихся;

2) **экстремальная плотность** занятия — степень его насыщенности элементами экстремальности от начала до конца занятия;

3) **экстремальная реалистичность** — показатель степени приближенности задач, решаемых обучающимися, выполняемых ими действий, испытываемых и преодолеваемых трудностей, моделируемых на занятии условий, к реальным экстремальным;

4) **уровень экстремальности** — показатель интенсивности трудностей, преодолеваемых обучающимися, их близости к предельным экстремальным;

5) **экстремально-педагогическая результативность** — показатель того, какую пользу для повышения экстремальной подготовленности

<sup>1</sup> Черникова О.А. Исследование эмоциональной устойчивости, как важнейшего показателя психологической подготовленности спортсмена к соревнованиям // Психологические вопросы спортивной тренировки. — М., 1967. — С. 3—16.

ти обучающихся принесло проведенное занятие, что конкретно оно изменило в ней<sup>1</sup>.

Чем более труден успешный жизненный и учебный путь за плечами человека, тем лучше подготовлен он к успеху в преодолении трудностей. Чем тяжелее в учебе, на занятиях, тем успешнее действия обучающихся в экстремальных ситуациях. Чем ближе учебные трудности к реальным, тем выше планка реальных жизненных и профессиональных достижений человека.

## 7.2. Формирование навыков и умений, необходимых для действий в экстремальных ситуациях

**Методика формирования навыков** Смелые и уверенные действия в трудных испытаниях экстремальных ситуаций не могут появиться только благодаря призывам и желаниям, как бы ни были возвышенны слова и намерения. Нужна практическая умелость и натренированность в преодолении трудностей на пути к цели. Основу ее составляют *навыки и умения действий* в экстремальных ситуациях.

**Навык** — *освоенный человеком автоматизированный способ успешного выполнения определенного действия*. Он характеризует действие человека, выполнение которого отличается высоким качеством, результативностью, быстротой, экономичностью (минимальными усилиями и затратами энергии), машинальностью (возможностью выполнять действие без концентрации внимания на технике выполнения, с отвлечением на другое), прочностью (сохранностью во времени), стереотипностью (одинаковостью выполнения при повторениях), консервативностью (трудностью изменения), надежностью (относительно устойчивым качеством выполнения при влиянии на человека помех, экстремальных факторов, ухудшении собственного психического состояния). Все эти проявления относятся к свойствам навыков. Навыки нужны *для выполнения стандартных, повторяющихся действий*, требующихся в разных ситуациях жизни и деятельности обучающихся. Формирование их обязательно при подготовке людей к действиям в экстремальных ситуациях.

Человек, выражаясь техническим языком, — «одноканальная система». Его сознание может в один и тот же момент делать что-то

<sup>1</sup> Применительно к занятиям по физической подготовке схожие критерии были разработаны автором совместно с Н.А. Минжановым в 1992 г.

одно. Два, три и более дел он способен выполнять лишь двумя способами: **1)** быстро переключая сознание с одного на другое (прекращая при этом хоть на долю секунды делать другое) и **2)** освободив сознание для главного, делая вспомогательное автоматически. В экстремальных ситуациях перед человеком возникает множество задач — наблюдать, оценивать, решать, действовать, согласовывать предвидеть, принимать и передавать сообщения и пр., ни одну из которых на потом не отложить. Навыки в этих условиях неопределимы. Они позволяют действовать успешно, когда мысли заняты чем-то самым важным, когда они порой сбиваются, когда возникает стресс и другие негативные состояния, когда надо экономить силы и сохранять высокую работоспособность.

Физиологическую основу навыков составляют упрочившиеся системы условно-рефлекторных нервных связей (функциональные системы, динамические стереотипы). Последние формируются в результате многократного повторения одних и тех же действий. При этом повторяются и ощущения, восприятия, процессы памяти, внимания, представлений, воображения, мышления, а не только мышечные, физиологические процессы. Постепенно упрощаются, облегчаются, сокращаются переходы от одного элемента действия к другому, процессы программирования, осмысливания, контроля, оценки, регулирования действий. В результате складывается взаимосвязанная психологическая и физиологическая структура навыка (психологический и физиологический стереотип — динамический стереотип по И.П. Павлову). Психологическая структура — многократно и хорошо, во всех деталях и вариантах, продуманная «мысленная картина» действия, состоящая из системы образных представлений, речемыслительных, логических и психофизиологических (сенсомоторных) связей. То, что мы наблюдаем в виде быстрых, точных и в то же время непринужденно выполняемых движений » действий опытного специалиста — есть лишь внешнее выражение сложившейся *внутренней психологической и физиологической «схемы» (программы) навыка*, которая выполняет регулируемую роль по отношению к проявляющимся внешне движениям и действиям.

Во внутренней «схеме» (программе) навыка выделяются компоненты и связи: «входа» — сенсорные (ощущения и восприятия, обеспечивающие быстрое и тонкое улавливание важных для выполнения действия изменений в обстановке, используемой технике, **РЩ** боте других людей, собственных рук, ног, тела и пр.); «центра» — умственные; «выхода» — двигательные. Удельный вес их в разные навыки не одинаков. В зависимости от преобладания какого-то типа\*

связей различают *навыки сенсорные* (ощущений и восприятий), *умственные и двигательные*. Примером сенсорных навыков могут быть навыки наблюдения, осмотра, оценки расстояний, обнаружения (зрением, слухом, обонянием и др.) малозаметных, но профессионально важных признаков, выявления и оценки психического состояния собеседника, своевременного обнаружения скрытых приготовлений собеседника к агрессивным действиям и т.п. Плавание, манипуляция органами управления автомобилем или мотоциклом при вождении, уверенное выполнение приемов самозащиты — примеры преимущественно двигательных навыков. Навыки быстрой оценки обстановки, чтения карты, использования таблицы умножения — умственные. Часты и *комплексные* навыки, содержащие признаки сенсорных, двигательных и умственных в разных пропорциях. Таковы, например, речевые навыки, навыки общения, навыки реагирования на аварийно-опасную ситуацию при дорожном движении, работы на персональном компьютере, самоуправления и др.

Все это свидетельствует о том, что за внешне, порой казалось бы, простыми движениями и действиями скрывается сложная познавательная, волевая и эмоционально насыщенная внутренняя деятельность, нуждающаяся в понимании при экстремальной подготовке. Невозможно, например, формировать умственные навыки, выполняя упражнения по поднятию тяжестей. Общая закономерность такова: развивается и совершенствуется то, что активно. Всегда необходимо при организации упражнений активизировать, интенсифицировать, повышать напряжение именно тех своеобразных внутренних, психологических и физиологических связей и процессов, которые лежат в основе формируемого навыка.

*Общая методика формирования навыков*, пригодных для действий в экстремальных ситуациях, включает следующие положения.

1. В качестве основного метода *использовать метод упражнения* — метод многократного, сознательного, учебно-целевого совершенствования выполнения осваиваемого действия. Эффект достигается не простым многократным повторением, «дрессировкой». Нужно: а) Понимание обучающимся *что, как, в какой последовательности и почему* делать; б) выполнение каждого упражнения с понимаемой Учебной целью, т.е. чего в данном упражнении следует добиться: Действовать правильно, исправить какую-то ошибку, немного ускориться, повысить скорость и пр.; в) понимание степени достижения Пели и результата упражнения: что сделано правильно, где допущены промахи и почему, над чем надо работать дальше.



2. **Избирать преимущественно предметно-операциональный (комплексный) подход.** Если действие состоит из нескольких (до 10) простых и последовательно выполняемых элементов, то его можно осваивать сразу целиком. Но большинство действий в экстремальных ситуациях сложно и включает часто несколько десятков приемов и операций, часть из которых к тому же трудна по исполнению. Преподаватель, хорошо представляющий трудности овладения навыком, сначала отрабатывает с обучающимися ту операцию или прием, которые обычно не сразу удаются, а потом уже действие целиком. Так, меткая стрельба из пистолета требует освоения техники прицеливания, плавного нажатия на спусковой крючок до фактической стрельбы.

3. Овладение навыком **начинается с показа и объяснения действий преподавателем.** Обучающиеся с самого начала должны иметь наглядное представление о том, чего надо добиться. Обычно после наблюдения за действиями, выполненными быстро и непринужденно виртуозом-практиком, у них остается лишь смутное представление об их слагаемых и технике выполнения. Поэтому руководителю занятий целесообразно поступать так:

- первый показ — продемонстрировать обучающимся образец, которого надо достигнуть, вызвать у них восхищение мастерством преподавателя и желание научиться действовать также, т.е. продемонстрировать образец, который позволяет преподавателю сказать: «Действуйте как я!»;
- второй показ — выполнение преподавателем действия в медленном темпе, с разбивкой на элементы, с паузами и пояснениями **что, как, в какой последовательности и почему делать.** Важно добиться понимания всего обучающимися.

Бывает, что необходим и третий показ по типу второго.

4. **Формировать навык поэтапно,** учитывая закономерно обусловленную постепенность возникновения нужных его свойств (рис. 7.1). Первый этап составляет основу формирования «внутренней схемы» — **структуризации** (аналитико-синтетический этап овладения структурой и содержанием действия). Чтобы в сознании обучающегося сложился образ-схема (психологическая схема, психологический алгоритм) выполнения действия, надо:

- рассказать и показать что, как, в какой последовательности и почему делать;
- предложить нескольким обучающимся (по возможности, всем) медленно выполнить действие, сопровождая рассказом, что, как, какой последовательности и почему они делают;



Рис. 7.1. Основные этапы формирования навыка

- разобрать тщательно, «по косточкам», успешность выполнения каждого упражнения;
- раздать обучающимся, по возможности, письменную инструкцию, содержащую четкое, последовательное, по пунктам описание-алгоритм действия и дать задание заучить ее в часы самоподготовки, вспоминая и мысленно представляя то, что и как делалось на занятии (возможно порядок и правила выполнения действия представлять в виде учебно-тренировочных карт, предложенных капитаном 2 ранга С.А. Огневым (рис. 7.2);
- рекомендовать обучающимся при самоподготовке, если есть. Для этого условия (открыты учебные кабинеты, наличествуют тренировочные устройства, учебная техника и др.), тренироваться в выполнении действия вместе с товарищем или под руководством лаборанта, преподавателя;
- при каждом упражнении давать задание, сопровождать действия рассказом;
- повторять упражнения до тех пор, пока обучающиеся не смогут не спеша делать все последовательно и правильно, рассказывая что, как, в какой последовательности и почему надо делать (на это может потребоваться 5–10 упражнений);
- чередовать мысленные представления с реальным выполнением Действий, что оправдывает себя даже при освоении и совершенствовании сложнокоординированных действий, какие, например, «Бывают у гимнастов, акробатов, прыгунов в высоту с шестом и др.

Проверка документов, удостоверяющих личности членов команды судна и пассажиров, документов на право нахождения на борту судна в море	Какие это документы? 1. Паспорта экипажа и пассажиров- 2. Судовая роль; 3. Список пассажиров
--	---

Проверяю паспорта членов команды и пассажиров

Паспорта подлинные

Проверяю судовую роль и список пассажиров

**Признаки подлинности паспортов:**

1. Герб страны судна или страны фрахта;
2. Язык страны и повтор сообщения (вопроса, пояснения) на английском языке;
3. Непрерывная нумерация страниц;
4. Идентичность номера и серии паспорта на всех страницах;
5. Отсутствие смещения водяных знаков и четкость их изображения;
6. Аккуратность подклейки фотографии, соответствие ее размера размеру рамки для фото в паспорте;
7. Наличие оттисков, штампов и печатей, свидетельствующих о регистрации документа в органах внутренних дел страны и разрешении таможенной службы на выезд из страны;
8. Скрепки паспорта должны быть только из нержавеющей стали;
9. Отсутствие следов подчисток и подтирок в записках.

Есть	Нет ли подтирок и подчисток в документе?	Нет
Есть	Нет ли перепечаток ранее напечатанного текста или фамилий, данных паспорта?	Нет
Нет	Подписан ли документ капитаном и заверен ли его печатью?	Да
	Соответствует ли число предъявленных паспортов числу лиц, заявленных в судовой роли и списке пассажиров	Нет
	Произвожу сверку данных паспортов с данными, заявленными в судовой роли и списке пассажиров	

Докладываю командиру корабля о выявленном нарушении и действую по его приказанию

Нет

Соответствует ли фамилии, указанные в паспортах, фамилиям, заявленным в судовой роли?

Нет *	Соответствует ли число собранных лиц числу предъявленных паспортов?
Да	
Провожу сличение фотографий в паспорте с личностью владельца	

Потребовать от капитана судна собрать команду и пассажиров на верхней палубе для сверки их личностей с паспортными данными

Соответствует	Нет ли ориентировки относительно кого либо из членов команды или пассажиров о его задержании в связи с нарушением законов на территории России?	Есть
		Нет

Продолжаю осмотр судна по УТК№ 1

Докладываю командиру корабля об отсутствии нарушений в оформлении документов, удостоверяющих личности экипажа и пассажиров ^,

**Рис. 7.2. Учебно-тренировочная карта командира обзорной группы пограничного сторожевого корабля**

Установлено, что успешность выполнения многокомпонентных действий, состоящих из относительно простых по своим двигательным характеристикам операций, находится почти в прямопропорциональной зависимости от рассказа о том, что, как, в какой последовательности и почему надо делать (рис. 7.3). Как правило, в четырех случаях из пяти пропущенный при предварительном рассказе элемент, не выполняется и фактически<sup>1</sup>. Поэтому ускоренное словесное заучивание алгоритма действия сокращает этап структуризации навыка, который без этого может занимать довольно продолжительное время.



**Рис. 7.3.** Зависимость успешности действий (характерных большим количеством операций) от возможности обучающегося специалиста рассказать что, в какой последовательности, как и почему делать (Уд = 5,5 + 0,96 Р, где Уд — успешность действий в %, Р — успешность речевого отчета в %. Формула справедлива для значений «Р» от 20% до 96%)

4. После освоения техники выполнения действия переходить к этапу автоматизации его выполнения обучающимися, т.е. возможности действовать машинально, правильно и быстро, не затрудняясь в припоминании того, что и как делать. Ускорение начинает происходить уже на этапе структуризации естественным образом, а на этом следует:

**В нашей практике имелся случай, когда двое из обучающихся совершенно не справились с пересказом алгоритма действия, но заявили, что происходит это из-за плохого знания русского языка. Им было тогда предложено рассказать на своем национальном языке. Рассказ был записан на магнитофон, а затем запись переведена на русский с помощью третьих лиц. Получилось то, что и ожидалось: полное незнание и непонимание алгоритма.**

- ставить задачу: «побыстрее»;
- требовать рассказывать алгоритм выполнения действия (что, как, в какой последовательности и почему надо делать) только от тех обучающихся, кто вновь начинают допускать ошибки. Причем можно осуществлять это и до выполнения действий;

- повторять до тех пор, пока действие не будет выполняться с требуемой быстротой, качеством и без высокого напряжения (для этого нужно выполнить еще 20—40, а то и больше упражнений);

- давать обучающимся задание в свободное от занятий и работы время самостоятельно тренироваться в выполнении действия в ускоренном темпе.

5. В заключение наступает этап формирования **надежности** навыка, т.е. возможности обучающегося выполнять действие быстро, без снижения качества и результативности в любой обстановке и психическом состоянии, в сочетании с другими действиями. Для этого:

- в обстановку выполнения упражнений постепенно вводятся отвлекающие факторы, помехи, препятствия, психологические трудности, увеличиваясь по силе, числу и комплексности;

- обстановка сознательно варьируется, изменяясь по месту, времени, типу ситуации;

- действие выполняется не изолированно, а включается в более сложную и комплексную деятельность, становясь как бы ее частью, одним из средств ее осуществления. Так, упражнение по стрельбе выполняется не как самоцель, а по ходу решения, например, задачи по задержанию вооруженного преступника, требующей не только навыка стрельбы.

Для успешных действий *в экстремальных условиях нужны навыки, при формировании которых.*

- с самого начала не допускались ошибки в овладении структурой и техникой выполнения. Упущения в этом, замеченные и исправленные уже после того, как у обучающихся начали появляться элементы машинальности, не будут допускаться только в учебной обстановке, при сознательном стремлении не повторить их. В экстремальных же условиях, когда сознание будет приковано к обстановке и порожаемым ею трудностям, старая, и казалось бы изжитая, ошибка возникнет в 9-ти случаях из 10-ти и может сыграть роковую роль;

- достигнутая скорость, сочетается с легкостью, выполнением действия без напряжения. Отсутствие должного автоматизма свидетельствует о том, что сознание еще повышено загружено регуляцией действия, что отрицательно скажется в экстремальных условиях;

- условия и трудности варьировались, формируя гибкость техники выполнения действий.

Например, изменение скорости движения автомашины опытный водитель может осуществить не абсолютно одинаковыми манипуляциями с органами управления: педалями сцепления, тормоза и газа, рукоятки коробки передач. Даже последнюю он способен переключать захватом головки или нижней частью ладони, тыльной стороной ее, быстро или медленно, последовательно или перескакивая по необходимости через передачу и пр., причем совершенно не задумываясь о том, какое движение выбрать и как осуществить;

- создавались учебные условия максимально приближенные к реальным экстремальным. В противном случае высокий результат, показываемый на занятиях окажется фикцией, а в реальной обстановке он будет значительно хуже. Это убедительно показано в эксперименте, проведенном известным военным психологом М.П. Коробейниковым (рис. 7.4). Молодые солдаты обучались стрельбе из винтовки, выполняя при каждом упражнении оговоренное количество выстрелов. Время не ограничивалось и обучающиеся, не спеша, старательно делали каждый выстрел. Результаты постепенно росли. После десяти упражнений время ограничили 30 секундами. Первая же стрельба была сорвана, но упражняясь в таких условиях, солдаты вновь стали улучшать результаты. После 10 стрельб время еще сократили, и вновь наблюдалась та же картина: первая стрельба в таких условиях — срыв, затем опять результаты росли. Вывод очевиден: если условия при обучении стрельбе не соответствуют тем, которые будут в боевой обстановке, то срыв первых стрельб произойдет обязательно. Это подтверждает и общую закономерность: *каждый навык проявится успешно только в тех условиях, в которых формировался.* Упрощенчества и условности в обучении «закладывают мину замедленного действия» в обучающегося, которая «взорвется» в экстремальной ситуации;



М.П. - Коробейников

- каждое упражнение (не считая начальных по овладению структурой действия) отрабатывалось с соблюдением методического принципа: *сложность его чуть-чуть превышает ту, что была в предыдущем.* Упражнение выполнялось на пределе доступной для обучающегося •Рудное™ (с учетом индивидуальных возможностей). При этом об- ^Пе затраты времени на отработку навыка уменьшаются до 2-х раз, > главное, обучающиеся приучаются действовать в состоянии повы- ^Нного психического напряжения, учатся мобилизовывать себя.



Рис. 7.4. Изменение успешности выполнения упражнений по стрельбе с усложнением условий (по М.П. Коробейникову)

По ходу всей этой работы преподаватель индивидуализировано, с учетом совершаемых отдельными обучающимися ошибок, делает дополнительные пояснения и показы что, как, в какой последовательности и почему надо делать.

Переход от одного этапа к последующему (особенно от первого ко второму) не терпит торопливости, а требования к качеству действий проходят красной линией через все упражнения по формированию навыка. Впрочем, и излишняя задержка с переходами не нужна: обучающиеся часто теряют интерес к выполнению упражнений (они перестали представлять для них трудность и начали надоедать), а общие затраты учебного времени на овладение навыком увеличиваются.

Методика формирования навыков эффективна, если вместе с упражнением используется комплекс других методов. Это — **объяснение, показ действий, вербальный отчет обучающегося** (устный рассказ о том, что, как, в какой последовательности и почему надо делать), **разбор действий**. Полезен и метод, который можно назвать **организацией наблюдения в группе**. Часто бывает, что преподаватель не может проводить упражнения фронтально, одновременно со всеми обучающимися из-за нехватки тренировочных мест, оборудования» техники. Приходится обучать по очереди. В этих случаях все ориентируется на внимательное оценивающее наблюдение за действиями очередного выполняющего упражнение. Внимательность группы поддерживается приемами: «Стоп! Иванов (преподаватель обращается к одному из наблюдающих), укажите какая ошибка допущена!», или — «Федоров (обращение к другому), подойдите и про-

сайт действия» и т.п. Осуществляя завершающее упражнение разбор, опытный преподаватель не спешит делать его сам, а привлекает и выполнявшего упражнение и других обучающихся учебной группы.

Процесс овладения навыком, темпы, трудности, допускаемые ошибки очень индивидуальны, а поэтому выбор путей оптимизации процесса столь же **индивидуален**.

Обязателен **метод оценки степени сформированности навыка**. Свойства навыков выступают тут главными ориентирами. Даже отсутствие ошибок и быстрота еще не говорят о том, что навык сформирован. Такое может удасться при большом напряжении сил, суетливости, прикованности внимания к технике выполнения при отсутствии легкости и машинальности действий.

Навык формируется успешно лишь при систематических упражнениях, **методом тренажа (тренинга, тренировки)**. Большое значение имеет временной интервал между упражнениями: если он излишне велик, темпы снижаются. Величина интервала не одинакова у разных навыков. В среднем упражнения следует проводить 3–4 раза в неделю.

При формировании многих навыков приходится сталкиваться с явлением их взаимодействия — положительного переноса (имеющиеся у обучающегося навыки помогают овладеть новыми) и отрицательного («интерференция» навыков); это следует учитывать при обучении. Нельзя отрабатывать сразу два таких действия, в выполнении которых обучающиеся путаются, а отработка одного мешает другому.

**Формирование экстремальных умений** подготовка профессионала. Глупо спрашивать у чемпиона мира по шахматам: «Какой ход самый лучший?». Все зависит от ситуации. Нет и единого способа действий в многообразии ситуаций жизни и профессиональной деятельности. Действовать на одном автоматизме, без ума, без учета особенностей данной ситуации — значит обрекать себя на неудачу и провал. Поэтому экстремальные умения — вершина профессионального мастерства и экстремальной выучки, предупреждения многих личных трудностей, проблем, кризисов и обеспечения безопасности жизнедеятельности.

**Формирование умений** на начальном этапе сходно с формированием навыков. Однако **методика формирования экстремальных умений** отличается тем, что:

- большинство их по своей структуре много сложнее навыков. Более того — зачастую навыки входят в нее. Например, умение общаться "Редполагает наличие навыков слушания, наблюдения за собеседником, оценки особенностей и психических состояний собеседника, вла-

дения голосом и др. Поэтому *отработка навыков, входящих в струкп. ру умения, предваряет* отработку умения в целом. Можно довести формирование таких навыков до середины этапа автоматизации, а завершать их отработку уже в комплексе овладения умением в целом;

- этап структуризации нуждается в повышенном внимании. Комплекс операций и приемов, входящих в действие, уметь выполнять которое должны научиться обучающиеся, имеет гибкий алгоритм. Даже их набор, не говоря уже о последовательности, не определен так жестко, как в навыке. Главное каждый раз — точное соответствие особенностям обстановки. Поэтому в отличие от итоговой машинальности навыка, подлинному умению присуща *осмысленность, обоснованность, целесообразность* комплекса элементов его гибкого алгоритма;

- *отрабатываются основные компоненты любого умения:*

- наблюдение за обстановкой, выявление ее изменений и важнейших особенностей, имеющих значение для решаемой задачи;
- анализ и оценка особенностей обстановки, ее трудностей и рисков;
- принятие всесторонне обоснованного и отвечающего обстановке решения как действовать в данном случае;
- реализация намеченного плана и избранных способов;
- гибкость и коррекция решений и действий по ходу выполнения с учетом текущих обстоятельств;

- *важнейшее значение придается этапу формирования гибкости умения* — главному в обеспечении его надежности. Обучающихся учат решать одну и ту же задачу постоянно меняя обстановку, стремясь учитывать ее особенности и видоизменять порядок, способы, структуру действия (исключать одни операции, включать другие, в более развернутом виде выполнять третьи) и помогая им в этом.

В.А. Пономаренко и Н.Д. Завалова, посвятившие многие годы исследованию проблем деятельности операторов, летчиков и космонавтов в экстремальных условиях, пишут: «Наш опыт психологического обеспечения педагогического процесса подготовки человека к опасной профессии показывает, что в трудовой жизни первое физическое, моральное, этическое, духовное страдание начинается с неспособности решить нештатную стандартную ситуацию как в житейских, так и в профессиональных условиях»<sup>1</sup>;



Н.Д. Завалова

<sup>1</sup> Пономаренко В.А., Завалова Н.Д. Практическая психология: Проблемы безоП\*?:ности летного труда. — М., 1994. — С. 109.

- условия обстановки, меняясь и усложняясь, постепенно приближаются к реальным и самым сложным. Соответственно вводятся разово, группами, в разных комбинациях элементы новизны, необычности, неизвестности, скорости изменений, резкости перемен, внезапности, повышенной ответственности, риска, неудач первых попыток, противодействия и др.;

- *повышенно важны разборы* выполненных упражнений. При формировании навыков они сводятся к вопросам стандарта действий, подлежащего жесткому и беспрекословному усвоению обучающимися. Главное же здесь — научиться мыслить, понимать, обосновывать, действовать творчески. Соответственным должен быть стиль и приемы разборов: предложение обучающимся обосновать свои действия, обсуждение и дискуссии с привлечением других обучающихся учебной группы. Не сводить разборы к жестким «приговорам» руководителя — действовать так, а не иначе, а доказывать правильность своего заключения, добиваться его понимания обучающимися и внутреннего одобрения (иначе в экстремальных ситуациях они все равно будут действовать по-своему);

- этапа автоматизации при формировании умения нет, но это не значит, что не надо постепенно повышать требования к ускорению решения задач.

#### Экстремальная закалка всех профессиональных навыков и умений

Изложенная методика отработки надежности и гибкости действий относится не только к специально выполняемым в экстремальных ситуациях, но и ко всем профессиональным действиям, даже самым обычным. Работа оператора на пульте, рабочего на станке, начальника цеха по управлению технологическим процессом, манипулирование водителем или летчиком органами управления, выполнение хирургом операции, оказание неотложной первой медицинской помощи и т.п. — все эти и иные виды действий надо уметь выполнять не только в спокойных повседневных условиях, но и в экстремальных, причем с тем же качеством. Если не Провести занятий в условиях, максимально приближенных к ним, то произойдет то, что изображено на рис. 7.4: качество действий работника скорее всего резко снизится (возможно на 50—80% и больше), будет наделано немало ошибок, усилится неразбериха, умножатся Проблемы как у самого работника, так и у его коллег.

Поэтому при любой профессиональной подготовке надо готовить обучающихся и для действий в экстремальных ситуациях. Любый профессионал, не подготовленный к ним — неполноценный профессионал. Надежда, что авось ничего не случится недопустима.<sup>1а</sup> к называемый «закон Мэрфи» гласит: если что-то может про-

изойти — оно произойдет; если ничего не может произойти — оно все равно произойдет. Закон сформулирован гиперболически, чтобы запомнилось, что надо быть постоянно бдительным и готовым к любым неожиданным трудностям.

При подготовке профессионалов в образовательных учреждениях и на производстве целесообразно:

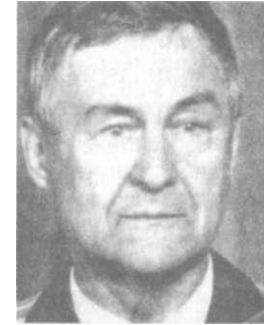
- не допускать бесппроблемную подготовку к профессии и жизни, исключать, по возможности, примитивизм и упрощенчество при преподавании всех учебных дисциплин;
- в программах учебных дисциплин ставить цели экстремальной подготовки, а в содержании — предусматривать темы и вопросы, относящиеся к ней;
- при составлении планов отдельных занятий намечать дополнительные учебные цели и вопросы, связанные с подготовкой к экстремальным ситуациям;
- обеспечивать занятия так, чтобы приближать условия к экстремальным;
- тщательно продумывать методику показа и раскрытия трудностей и проблем так, чтобы не допускать беспечности, но и не запугивать ими обучающихся;
- уделять первостепенное внимание не только трудностям и проблемам, но обязательно и способам их предупреждения и преодоления, формируя соответствующие навыки и умения;
- при оценках учитывать знания, навыки и умения обучающихся по экстремальным вопросам изучаемой дисциплины.

### 7.3. Психолого-педагогические технологии развития экстремально необходимых человеку качеств

„ Для уверенных действий в экстремальных ситуациях человек у НУЖНЫ к Р оме навыков и умений, как отмечалось в главе 5, еще и различные качества. Их развитие — важная задача экстремальной подготовки.

Развитие качеств — процесс более сложный и длительный, чем формирование навыков и умений, однако его возможности в подростковом, юношеском возрасте и возрасте ранней взрослости достаточно велики. Это связано с продолжающимся возрастным развитием анатомии, нервной системы и психофизиологии человека

(до 22—24 лет), нарастающим жизненным опытом, находящим выражение в закладке основ многих качеств. Поэтому целенаправленное развитие качеств при экстремальной подготовке начинается не с нуля, а как бы продолжается. Специальными исследованиями В.Л. Марищука доказано, что «при отсутствии патологических изменений, недостатки в ряде психических, психомоторных и физических качеств могут быть в относительно короткое время (2—4 месяца) коррегирова-



rr f гл марищук

ваны до некоторого среднего уровня, обеспечивающего достаточно успешную профессиональную подготовку»<sup>1</sup>.

Овладение навыками и умениями, о которых шла речь выше, связано с активизацией психофизиологических механизмов и это вносит свой вклад в развитие соответствующих качеств. Повышенные возможности специального развития качеств, нужных для действий в экстремальных ситуациях, обусловлены еще и тем, что речь идет не об общем, а об избирательном развитии; т.е. специальном развитии: не общей устойчивости, а устойчивости к определенным факторам и ситуациям, не бдительности вообще, а бдительности к определенным угрозам и опасностям, не общей внимательности, а внимательности к факторам и признакам, важным для успеха экстремальных действий и т.д.

Имеется опыт (А.М. Столяренко, 1963—1965 гг.) по развитию специальной памяти у операторов радиолокационных станций (запоминание отметок от целей на экране и их перемещений). Выделялось несколько экспериментальных и контрольных учебных групп. В экспериментальных группах в течение 9-ти месяцев проводились тренировки по целенаправленному развитию специальной памяти операторов РЛС. Результат оказался выразительным. У обучавшихся в экспериментальных группах показатели специальной памяти улучшились в среднем на 395% (вместо 3-х «целей», которые они были способны помнить и проследивать в начале эксперимента, в конце обучения они работали уже с 12-ю), в то время как в контрольных группах улучшение (по механизму стихийного научения в имевшейся у них обычной практике работы на экране) составило около

*Марищук В.Л.* Психологические основы формирования профессионально значимых качеств: Автореф. дисс... докт. психол. наук. — Л., 1982. — С. 5. В.Л. Марищук выполнено многие исследования проблем экстремальной психологии, нашедшие отражение в его книгах «Напряженность в полете» (1969), «Психология деятельности летчика в экстремальных условиях» (1980), «Эмоции в спортивном стрессе» (1985), «Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса» (2001) и др.

66% (с 3-х «целей» до 5-ти). Показатели же общего развития памяти (измерялись несколькими тестами — таблица Анфимова, черно-белая таблица, тесты на словесную и образную память) в экспериментальных группах за то же время (9 месяцев) улучшились в среднем на 22%, а в контрольных — всего на 3%.

Основными психологическими причинами резкого улучшения специальной памяти у экспериментируемых, как было установлено, послужило повышение осмысленности восприятия экранного изображения и его изменений (оно воспринималось, как воздушная обстановка, перемещения самолетов, причем каждая отметка на экране, по особенностям размеров и формы, идентифицировалась, как одиночный самолет, группа самолетов в строю, истребитель, бомбардировщик, гражданский самолет); овладение комплексом специальных умений, облегчавших запоминание (группировка «целей», гибкое изменение последовательности переключения внимания, повторные контрольные просмотры, сличение и др.), повышение интереса к интерпретации происходящего на экране и др. В контрольных группах работа молодых операторов сводилась к неосмысленному манипулированию с «точками» и «пятнами» на экране.

То, что развитие качеств из области стихийности переводится в область осознанных усилий, осуществляемых по оптимальным методикам и под руководством квалифицированного специалиста — руководителя занятий — весьма продуктивно. Благоприятствует развитию и мотивация обучающихся: кому не хочется стать стойким, волевым, способным с честью выходить из испытаний судьбы человеком?

Однако не все качества одинаково податливы развитию. Психологические особенности человека, обусловленные свойствами нервной системы, меняются мало, трудно и требуют длительных (многолетних) целеустремленных усилий. Известный отечественный психолог А.Г. Ковалев писал<sup>1</sup>: «...пластичность, открывающая широкие возможности развитию, не есть пластичность воска, который изменяет свою форму под влиянием однократных и незначительных воздействий на него. Пластичность нервной системы — это пластичность стали, требующая больших усилий, многократных воздействий для изменения ее формы».

Основными особенностями методики развития разных экстремально необходимых обучающимся качеств выступают:

- преимущественная специализация развития качеств — не общее развитие восприятий, памяти, мышления, устойчивости и др., а применительно к тем экстремальным ситуациям, к которым готовятся обучающиеся;

<sup>1</sup> Ковалев А.Г. Психология личности. — М., 1970. — С. 109.

- прицельное развитие конкретного качества с учетом его специализации;
- активизация психических процессов и состояний, связанных с развиваемым качеством (например, для развития наблюдательности, надо выполнять упражнения по наблюдению, разглядыванию, выявлению признаков, их идентификации);
- постепенное повышение соответствующей развиваемому качеству психологической активности и трудностей ее осуществления до экстремальных (продолжая пример с наблюдением, это значит: усложнять условия наблюдения; затруднять выявление важных признаков; делать признаки малозаметными, маскируемыми и пр.);
- подбор учебного материала, упражнений, трудностей, строго соответствующих особенностям осуществляемого вида подготовки, типа экстремальных ситуаций, к которым готовятся обучающиеся;
- всемерная активизация мышления при выполнении всех упражнений по развитию любых качеств путем объяснений, постановки вопросов, ответов на вопросы обучающихся; проговариванием выполняемых действий, самоанализом вслух результатов действий, анализом новых ситуаций, принимаемых решений; объяснением причин совершенных упущений и ошибок, внесением предложений по их недопущению впредь.

Гидроакустики кораблей обучали идентифицировать подводные шумы, выявляемые при прослушивании звуков моря. Подводный мир наполнен звуками, и гидроакустики должны были уметь определять по звукам, шумам кому они принадлежат: надводным судам, кораблям или подводным лодкам, определять их класс и тип, оценивать скорость, примерный курс, не путать с шумами стай рыб, волнением моря, прибором и др. Обучение осуществлялось путем прослушивания магнитофонных записей разных шумов. Перед или после прослушивания определенного шума объявлялось, кто его издает, и предлагалось запомнить особенности. Обучение шло туго, прогресс был медленным.

Решили поставить эксперимент. Создали две новые учебные группы. Одну — контрольную — обучали, как описано выше. Вторую — экспериментальную — стали обучать иначе. Гидроакустикам этой группы поручали после прослушивания очередного шума и объявления от кого он исходит, описывать его отличительные особенности. Оказалось, что это чрезвы-

<sup>1</sup>го относится даже к такому качеству как работоспособность, казалось бы объективно, нужному одинаково везде. Конечно, есть и общая работоспособность человека, но при экстремальной подготовке нужно развивать специальную работоспособность в осуществлении конкретной деятельности, в конкретных условиях, что экспериментально доказано О.Е. Сапариним (Сапарин О.Е. Развитие психологической устойчивости работников милиции в стрессовых условиях // Тезисы докладов к VII съезду Общества психологов СССР. — М., 1989).

чайно трудно, некоторые отказывались, но руководитель занятий был настойчив. Письменные характеристики носили крайне индивидуальный характер. Один и то же шум описывался разными акустиками так, что труд, но было поверить, то характеризовалось одно и то же. Употреблялись, например, такие выражения: «Как будто гром с удаляющимися раскатами» «Словно кто-то по крыше идет, а потом вроде бы чириканье», «Как поезд стучит на стыках, а между стуками какое-то жужжание» и т.п. При всем этом, как потом оказалось, за разными словами и выражениями у каждого обучающегося стоял слуховой образ, слова ассоциировались с определенными звуками, звучали в слуховой памяти. После каждого следующего прослушивания письменные характеристики обогащались новыми выражениями и сравнениями.

После нескольких десятков тренировок в экспериментальной и контрольной группах была проведена проверка достигнутых результатов. Обучаемым предъявляли для опознания разные шумы взрывос и экспериментальная группа оказалась в шесть раз успешнее.

Подобный способ активизации мышления (порой только с устной характеристикой) использовался и при подготовке других специалистов, подтвердив свою эффективность;

- вооружение обучающихся рекомендациями по вопросам как различать, сравнивать, выявлять, анализировать, координировать, действовать и т.п., приемами выполнения таких операций с практической их отработкой;

- постоянное варьирование ситуаций, условий, трудностей, проблем, связанных с необходимостью проявления развиваемого качества, и их постепенным усложнением;

- создание ситуаций, условий, трудностей, проблем, требующих проявления развиваемого качества в комплексе с другими качествами, умениями, навыками и действиями;

- всемерное повышение и поддержание увлеченности, усердия, настойчивости, интереса обучающихся к тренингу по развитию качеств.

**Развитие качеств** Развитие различных *экстремально значимых качеств* имеет свои методические особенности. Богатые возможности для этого содержатся в методике проведения занятий.

Чтобы развивать в обучающихся *готовность действовать решительно в любой момент, переходить от ожидания к действиям, быстро мобилизовать свои возможности:*

- проводятся неожиданные тревоги и проверки готовности;
- на фоне длительно сохраняющихся стабильных и спокойных\* условий на занятиях «взрывным» образом создаются экстремальные.
- постоянно вводятся элементы внезапности по времени, месту, характеру, направлению, факторам;

- обстановка постоянно, резко и значительно меняется;
- создаются условия, когда нет времени на подготовку, а действовать требуется немедленно;
- обеспечивается высокий темп учебных действий, соответствующий тому, который бывает реально в экстремальных ситуациях;
- применяется «рваный» темп действий: он то спокоен, то повышается до максимального; опять спокоен и опять максимален;
- неожиданно создаются разные по характеру препятствия и усложнения («потеряна связь», «пропало электропитание», «кончилась вода», «вышла из строя техника», «получил травму и потерял способность действовать напарник» и т.п.);
- намеренно нарушается план занятия, известный или объявленный обучаемым перед его началом.

*Находчивость, сообразительность, смекалка, «привычка к непривычному»* формируется у студентов, курсантов, слушателей, сотрудников, воинов для действий в экстремальных условиях, в которых всегда много непредусмотренного и далеко не все идет по плану и «как надо». Это достигается:

- постоянным разнообразием учебных задач и условий их решения;
- широким и частым введением элементов неясности обстановки, неполного понимания происходящего и его причин, отсутствием достаточной информации;
- созданием условий, когда обстановка не полностью ясна, информации о ней мало или излишне много (когда не ясно, что важно, а что не важно, что учитывать, а что не надо), когда часть информации противоречива, неточна, устарела, а действовать надо;
- непредвиденностью возникающих задач, трудностей и условий;
- отсутствием по непонятным причинам чего-то, что должно было бы быть;
- введением трудно предсказуемых перемен, при возникновении которых, тем не менее, действовать надо;
- нарушением людьми, с которыми совместно решается учебная задача, предварительно обговоренных совместных действий;
- созданием трудностей, при которых нельзя выполнять действия, отработавшиеся при обучении;
- постановкой необычных задач, возложением необычных обязанностей и поручений, приучением самостоятельно, без подсказок и предварительной отработки находить совершенно новые решения.

*Решительность, смелость, активность* развиваются не только с созданием опасностей для здоровья и жизни, но и для сохранности Материальных ценностей, денег, оборудования, техники, вооружения, горючих и взрывчатых веществ, опасением получить низкую



оценку по итогам проверки, экзамена, нанести урон личному достоинству, престижу, самоуважению, потерять уважение других, утратить авторитет, подвести коллектив и пр. Если руководитель, начальник или командир создает на занятиях с сотрудниками, военнослужащими примитивную, предельно упрощенную обстановку из-за боязни ответственности за возможные случайности, то это, в известной мере, свидетельствует о недостатках его собственных управленческих, командирских качеств. Если ответственность и риск непосильны для него в учебной обстановке, то в экстремальной он вероятнее всего окажется беспомощным перед их лицом.

Элементы опасности и риска, требующие смелости, решительности, стойкости перед ответственностью, вводятся на занятиях путем:

- создания обстановки, вынуждающей самостоятельно, без консультаций и получения одобрения принимать решения и брать на себя ответственность;
- возникновения учебных ситуаций, в которых возможно несколько вариантов решений, очевидно предпочтительного нет, но срочно надо выбрать один;
- постоянного ограничения времени на оценку обстановки и принятие решений;
- отработки действий в экстремальных ситуациях, которые в реальности всегда бывают опасными: спасение утопающего, вынос ребенка из горящего дома, нападение насильника, захват транспортного средства террористами, вооруженная борьба и др.;
- решения сложных задач в неблагоприятных условиях, чреватых возможностями срыва и неудач;
- значительных усложнений обстановки, приводящих к неудаче при первой попытке решения отрабатываемой задачи, а иногда и второй, если обучающимся не вносятся соответствующие коррективы в совершенствование действий;
- имитации сильного противодействия «противника» — умного, хитрого, активного, изворотливого, постоянно совершающего неожиданное и наказывающего за промахи, а не «играющего в поддавки»;
- имитации «потерь» — выхода из строя части сил и средств, руководителя — вынуждающих действовать за двоих или брать на себя временно обязанности старшего;
- создания обстановки невыполнимости задачи во всем объеме и требовании достигать результата, максимально возможного в данной ситуации;
- выполнения действий, требующих определенной смелости, мужества, стойкости, самообладания — спортивных единоборств, акробатических прыжков, прыжков в воду с высоты, прыжков с пар\*?

плотом, плавания на лодке при волнении моря (озера), преодоления водных препятствий на подручных средствах (плотах, досках, бревнах), лазания по высоким лестницам, прыжков через канавы или очаг огня, перепрыгивания через невысокие заборы, прыжков через спортивный снаряд — «коня» в длину, через «козла» при большом расстоянии между трамплином и снарядом, падения вперед прямым телом на руки, падение назад прямым телом на гимнастический мат, подушки или руки страхующего, прыжков на батуте, упражнений на колесе, прыжков через «окно» размером 80 x 80 см, сделанное в щите и находящееся на высоте 70—110 см;

• имитацией задержек, необходимости ждать и быть готовым к действиям в любую минуту и др.

*Стойкость, выносливость, мужество* развиваются:

- проведением занятий в неблагоприятных погодных условиях, на сложном или непривычном рельефе местности, в темное время суток;
- введением лишений и умышленным нарушением порядка обеспечения;
- высокими физическими нагрузками;
- многократным повторением действий в высоком темпе и без предоставления времени на достаточный отдых;
- совмещением обязанностей 2—3 человек, «выбывших» по разным причинам;
- доведением темпа занятий до максимального с сохранением его в течение максимально возможного времени;
- высоким напряжением, создаваемым в ходе всего занятия, игры, учения;
- увеличением продолжительности напряженных учебных занятий;
- максимально возможным наращиванием трудностей от занятия к занятию.

**А.В. Родионов рекомендует<sup>1</sup> развивать волевые качества путем особой организации и методики спортивных тренировок, на которых:**

- широко использовать соревновательные упражнения, причем любой выигрыш желательно отмечать, за него можно как-то премировать, а за проигрыш — штрафовать;
- строго требовать соблюдения техники выполнения при прогрессирующем утомлении или намеренно жестком сопротивлении условного противника;
- использовать различные гандикапы;

<sup>1</sup> *Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. М. - 1995. - С. 101-102.*

- действовать в условиях более трудных, чем на соревнованиях (на ограниченной площадке, с препятствиями, при жестком лимите времени)-
- моделировать наиболее сложные условия соревнований (например, боксеру в ходе спарринга перед третьим раундом говорят, что он проигрывает два очка и их необходимо, во что бы то ни стало, отыгрывать фехтовальщику дают задание провести весь бой у линии предупреждения и т.п.);
- проводить тренировочные занятия в условиях утомления и отягощения-
- ставить тактические задачи, требующие предельной мобилизации интеллектуальных и физических сил;
- проводить условные бои, схватки, игры с односторонним ограничением тактических возможностей (например, один из боксеров атакует только левой рукой; один из фехтовальщиков использует только защитно-ответную форму ведения боя; одна из футбольных команд передает мяч только в одно касание);
- требовать выполнения всех действий с максимальной быстротой (разумеется, кроме тех, которым по тактическому назначению максимальная быстрота противопоказана);
- решать новые тактические задачи «с листа», без предварительного заучивания;
- предлагать спортсмену роль лидера, даже если она ему не свойственна.

*Развитие уверенности в себе, своих товарищах, в успех* происходит в ходе проведения занятий по всем описанным выше вопросам развития, а также предполагает:

- изучение истории действий в экстремальных ситуациях определенного типа, фактов проявления самоотверженности и героизма, основанных на хорошей подготовленности людей, профессионалов;
- встречи с опытными работниками, побывавшими в экстремальных ситуациях (участниками ликвидации крупных аварий, боевых действий, тушения пожаров, ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций и пр.);
- достижение высоких личных показателей в овладении профессиональным мастерством;
- личный опыт фактического и успешного использования всех средств, предусмотренных к использованию в экстремальных ситуациях;
- наглядное убеждение обучающихся в надежности индивидуальных средств защиты;
- хорошую подготовку по вопросам обеспечения личной безопасности;
- сплочение группы (коллектива) и развитие честных, доброжелательных, товарищеских, коллективистских отношений в нем;
- накопление личного опыта действий в составе группы при решении трудных и приближающихся к экстремальным учебных задач.

- завоевание личного делового и боевого авторитета руководителями, начальниками, командирами.

Формируя уверенность обучающихся в успехе и в своих возможностях, следует остерегаться появления легкомысленной самоуверенности, недооценки реальных противников, «шапкозакидательства», чреватых утратой бдительности, беспечностью, прекращением работы над собой и, как следствие, серьезными проблемами и неудачами.

В начале 80-х годов группой психологов и педагогов разработана специальная психологическая тренировка (практикум) по развитию профессионально-личностных качеств, получивший затем распространение в системе профессионального образования и служебной подготовки в МВД. Он был опробован первоначально для развития профессиональной чувствительности (зрения, слуха, обоняния, осязания), профессионального восприятия, профессиональной наблюдательности, профессионального внимания, профессиональной памяти, но его психолого-педагогическая технология пригодна и для развития многих других качеств.

Для развития профессионального восприятия, например, с обучающимися проводились тренировки по: развитию глазомера; ознакомлению с иллюзиями восприятия; определению источника звука, направления и расстояния до него; развитию точности восприятия времени; восприятию предметов на ощупь; ознакомлению со звуками и световыми раздражителями, типичными для ночного времени и обучения их идентификации. Развитие профессиональной памяти проводилось на тренировках по запоминанию инструкций, адресов, фамилий, номеров автомашин, номеров телефонов, паспортных данных, дословных выражений собеседника, деталей сообщаемых фактов и др. Развитие профессиональной общительности осуществлялось путем упражнений в оценке ситуации общения, выборе тактики общения; средств и личной позиции, установления психологического контакта, преодоления психологических барьеров и трудностей общения, визуальной психодиагностики личностных качеств собеседника, мотивов общения, занятой позиции, линии поведения и применяемой тактики и т.д. Тренажи проводились на местности, например, по определению расстояний до разных объектов, высот объектов, роста лю-

В ее состав входили: Велик Я.Я., Битянова Н.Р., Волков А.А., Даншюв В.А., Лебольский М.Г., Пономарев И.Б., Постоев В.И., Столяренко А.М., Токарев Н.А., Токарева Л.А., Трубочкин В.П., Ратеев Н.М., Черненишов В.И. Результаты работы группы «Профессионально-психологическая подготовка милиционеров охраны» /Под ред. проф. А.М. Столяренко. — М., 1990.

дей, скорости движения транспортных средств, интервалов времени различных звуков, запахов и др. В учебных классах использовались специально подготовленные цветные слайды, диафильмы, видеофильмы, дискеты для компьютеров, наборы реальных предметов.

Вот пример одного занятия с использованием самостоятельно снятого диафильма (набора слайдов) по запоминанию лиц людей. Демонстрируется первый кадр — фотография мужчины. Предварительно задание обучающимся: в течение 10 секунд запомнить его особенности. Демонстрируется второй кадр, на котором помещено 3—5 фотографий мужчин, среди которых может быть (вариант в серии упражнений — может и не быть) изображение того же человека. Фотография его не идентична запоминавшейся: он снят в другом ракурсе, в иное время, возможно в головном уборе, с усами, в рост, в компании. Обучающимся предлагается ответить на вопросы: «Есть ли среди них человек, которого вы видели? На какой фотографии он?» Аналогичны последующие 5—10 и более упражнений, но фотографии усложняются, их число увеличивается, а время на запоминание и идентификацию сокращается. Возможны дополнительные вопросы: «Опишите все различия между двумя схожими портретами», или «За 20 секунд назовите максимум различительных признаков двух фотографий одного и того же человека».

Хороши для развития качеств и тренажи с использованием самостоятельно снятых учебно-тренировочных видеофильмов, ориентированных на развитие определенных качеств, формирование навыков и умений. О технике их разработки упоминалось выше.

Каждую тренировку (а при необходимости и упражнение) руководитель предваряет пояснениями и советами, а завершает разбором; длительность каждой чаще всего 10—15 мин. В течение трех-четырех месяцев тренировок по пять раз в неделю показатели развитости соответствующих качеств обучающихся повышались в 2—3 раза.

Имеется интересный опыт включения психологических тренингов в расписание занятий в образовательном учреждении, например, проведения их одновременно во всех учебных группах, по местам занятий по 10—15 мин. в начале первого часа. Хорошо использовать для демонстрации заданий внутреннюю телевизионную сеть.

Практикуется и такой прием: несколько раз в неделю в вестибюле или коридорах образовательного учреждения или практической организации вывешивается ориентировка в виде словесного, составного (комбинированного) портрета или фотографии на поиск и идентификацию одного—трех лиц. Последние относятся к студентам, преподавателям или сотрудникам. Фотография берется устаревшая или представляющая лицо, подлежащее идентификации в необычном виде — в шапке, темных очках, с бородой, в парике и пр. Всем предлагается найти его и сообщить фамилию и место нахождения дежурному (или по объявленному телефону)-Фамилии первых студентов, сотрудников, выполнивших задание правильно, как самых наблюдательных, объявляются всем и им начисляются очки, которые потом используются для выявления самого наблюдательного.

#### Развивающие возможности физической культуры и спорта

Научные исследования и практика систематических занятий физической культурой и спортом свидетельствуют о многогранном воспитывающем и развивающем влиянии их на личность. Спорт — хорошее и полезное во всех отношениях занятие, особенно в молодости; в целом оно способствует формированию гармоничной личности и повышает ее устойчивость к трудностям жизни.

На это влияют и мотивы занятий спортом: стремление к совершенству, к испытанию себя в трудном и достойном деле, к самоутверждению и достижению определенного социально-психологического статуса в среде, потребность быть частью дружного и увлеченного коллектива, желание укрепить характер, стать мужественным и волевым, укрепить свое здоровье, улучшить материальное положение.

Установлено, что плавание, бег, лыжи, гребля, парусный спорт особенно хорошо развивают настойчивость, выдержку и самообладание; бокс, борьба, водные лыжи, слалом, прыжки в воду — решительность и смелость; волейбол, футбол, регби, хоккей, баскетбол — инициативность, находчивость, упорство, коллективизм. Разные виды спорта привлекают людей с разными чертами личности и развивают их по-разному:

- у спортсменов, деятельность которых непосредственно направлена против своих соперников и имеется непосредственный физический контакт с ними (бокс, борьба, карате, фехтование и др.), постепенно развивается склонность к доминированию во взаимоотношениях, обвинительный уклон при собственных неудачах, проявление агрессивности, причем, как правило, и вне спортивной борьбы;
- у спортсменов, занимающихся такими видами спорта как теннис, спортивные игры, легкая атлетика и пр., развивается повышенная уверенность в себе; они свободнее чувствуют себя в неопределенных ситуациях, приобретают качества, позволяющие им легко приспосабливаться к внешним изменениям<sup>в</sup>.

Психологически эффективны соревнования, особенно командные. Они развивают чувство ответственности перед товарищами, Коллективом; выдержку, стойкость, дисциплинированность, способность не отчаиваться при неблагоприятном ходе соревнования, бороться общими усилиями за победу до конца. Занятия спортом полезно включать в систему экстремальной подготовки в образовательных учреждениях и по месту работы, причем делать это избирательно: культивировать те виды спорта, которые развивают нужные

<sup>в</sup> Данном виде деятельности, в том числе и экстремальной, каче-

ства. Командные спортивные соревнования очень хорошо сплачивают и профессиональные, и воинские коллективы.

В нашем практическом опыте это было многократно проверено на экипажах небольших кораблей — тральщиков, охотников за подводными лодками, ракетных катеров. На судостроительные заводы, где завершалось строительство таких новых кораблей, прибывали их экипажи. Они комплектовались отделами кадров действующих соединений кораблей с «миру по нитке»: с разных действующих кораблей откомандировывались определенные специалисты. В экипаже собирались люди, не знакомые друг с другом, но они должны были в кратчайшие сроки (нередко в 2—3 месяца) превратиться в дружный, сплоченный коллектив. Морякам предстояло далее служить и плавать вместе, осваивать технику и оружие корабля, участвовать в завершающих сдаточных испытаниях достраиваемого корабля, отработать и сдать две контрольные задачи и, таким образом, войти в строй находящихся в кампании кораблей. Сложность заключалась в том, что нередко с кораблей присылали не лучших моряков, пытаясь избавиться таким образом от «неудобного», «сложного» человека.

Среди различных мер по обучению и сплочению экипажа, проводимых руководством, эффективными оказались командные спортивные соревнования. Буквально через 5—7 дней после комплектования экипажу предлагалось выставить спортивную команду и принять участие в идущем в соединении строящихся кораблей соревновании, в котором уже участвовали команды около десятка других, ранее сформированных экипажей. Это были соревнования по футболу, волейболу, баскетболу, хоккею, перетягиванию каната, плаванию, хождению на шлюпках, эстафеты, кроссы, бег в мешках и др. Соревнования шли перманентно круглый год.

Все соревнования проходили в свободное время, по вечерам, при стечении большого числа зрителей — моряков всех экипажей. Естественным был ажиотаж среди болельщиков, шум, крики, реплики «Дави!», «На мыло!» и пр. Команде только что сформированного экипажа на первых порах доставалось. Это задевало моряков. Они впервые начинали ощущать себя чем-то целым, идентифицировали себя как экипаж. Начинался поиск путей улучшения комплектования команды, проведения тренировок, разработки тактик, обеспечивалась явка всего экипажа на соревнования, чтобы «болеть» и поддерживать свою команду.

Все это происходило каждый день и быстро зарождало психологические связи между незнакомыми до этого людьми, формировало настроения, общие стремления, поиски согласия. Экипаж начинал приобретать признаки воспитывающегося коллектива, начинал бороться за свою честь, зарождались требования «не подводить», «не позорить», «действовать, как надо», что безусловно положительно отражалось и на организованности, дисциплине, учебе, работах по уходу и налаживанию техники.

Н.В. Цзенем и Ю.В. Пахомовым разработаны *психотехнические игры* для спортсменов<sup>1</sup>. Идеи, заложенные в их организацию и методику, находят сейчас воплощение и в подготовке профессионалов.

<sup>1</sup> Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотехнические игры в спорте. — М., 1985.

Например, Н.А. Минжановым разработан комплекс профессионализированных психотехнических игр для занятий по физической подготовке с сотрудниками правоохранительных органов<sup>1</sup>. Общие правила аналогичны, тем, которые предложены Н.В. Цзенем и Ю.В. Пахомовым: обучаемые учебной группы разбиваются на пары; каждый в паре выполняет определенную роль; в следующих друг за другом упражнениях, выполняемых по командам руководителя заданий, обучаемые в парах меняются ролями; после каждого упражнения проводится разбор и оценка правильности действий самими участниками пар; игры длятся 5—7 мин., в течение которых выполняются 4—8 упражнений.

1. *Игра «Догони»*. Развивается внимание, наблюдательность, скорость реакций и умение быстро передвигаться в толпе. Проводится в спортивном зале или на площадке 10 x 10 м при участии всей группы, разбитой на пары. В парах один «сотрудник», другой — «преступник». Задача первого догнать второго.

2. *Игра «Зри в оба»*. Развивается внимание, наблюдательность при быстрых перемещениях. Обучающиеся группы выстраиваются в две шеренги на расстоянии 7—8 м друг от друга и лицом в одну сторону. Назначаются пары. Одни — «наблюдатели», вторые, стоящие за их спиной, — «натурщики». По команде преподавателя «натурщики» принимают по своему выбору любые позы. По второй команде «наблюдатели» совершают прыжок с поворотом на 360° или кувырок вперед, назад, а «натурщики» после этого сразу возвращаются в исходное положение. По третьей команде «наблюдатели» подходят к своим «натурщикам» и воспроизводят их позы, которые они запомнили при совершении прыжков и кувырков.

3. *Игра «Вижу и слышу»*. Развивается внимание, наблюдательность, память. Пары по команде руководителя занятий вступают в единоборство (бокс, борьба) без особого напряжения, но непрерывно двигаясь. Задача — замечать все, что происходит вокруг. По команде «стоп», подаваемой преподавателем через каждые 10—30 сек., схватка прекращается, и слушатели обмениваются впечатлениями: кто был рядом и что делал, что произошло нового на месте занятий, какие звуки раздавались, какие слова произносились и пр. Все эти изменения (кроме первого) вносит преподаватель.

4. *Игра «Лабиринт»*. Развитие внимания, памяти, пространственной ориентировки. В парах один «ведущий», второй «ведомый». Первый использует три команды «прямо», «направо», «налево», которые сразу выполняются «ведомым». Каждое упражнение состоит из 5—10 команд (трудность наращивается последовательно). После исполнения всех команд «ведомый» разворачивается на 180° и в обратном порядке воспроизводит маршрут.

5. *Игра «Робот»*. Развитие чувства партнера, умения точно выражать свои намерения в словах. «Оператор» и «робот» (с закрытыми, завязанными глазами). На полу разбрасываются спички или предметы. «Оператор» подает односложные команды, направляя движения тела, ног и рук «робота» для того, чтобы тот собрал спички или предметы. Робот обязан точно выполнять команды, не проявляя никакой инициативы.

<sup>1</sup> Минжанов Н.А. Повышение профессионально-психологической подготовленности слушателей учебных заведений органов внутренних дел в процессе физической подготовки. — Караганда. 1994. — С. 64—71.

6. *Игра «Защита»*. Пары — «нападающий» и «защищающийся» в боевой стойке на расстоянии метра. Первый готовится нанести определенный удар, второй, наблюдая за первым пытается угадать его намерение и заранее решает, какой защитный прием использовать. По команде руководителя «Хоп!» оба, строго одновременно, выполняют свои заготовки — удар (не прикасаясь к другому) и защиту. Оценивается правильность угадывания «защищающегося». Так повторяется 20—30 раз, задача «защищающегося» распознать стратегию нанесения ударов в серии и повысить успешность угадывания. После этого роли меняются.

7. *Игра «Психологическое наблюдение»*. Пары вступают в игровое противоборство, имитируя действия боксеров, сотрудника и задерживаемого, нападающего с ножом (кастетом, палкой, цепью и пр.) и защищающегося! По команде оба застывают в той позе, в которой застала их команда, сохраняя и выражение лиц. В течение 4—5 сек. они изучают друг друга, а затем дают друг другу аргументированные ответы на вопросы: «что собрался сделать один в следующий момент?» и «чего опасался другой в этот же момент?». Ответы оцениваются другим. После чего игра продолжается.

8. *Игра «Боевая готовность»*. Пары «нападающий» и «защищающийся»; оба в исходном положении на расстоянии одного шага друг от друга. Руководитель занятий медленно ведет громкий счет до 20—30. «Нападающий» до начала счета решает, при каком счете он нанесет удар. «Защищающийся», наблюдая за выражением лица партнера, его позой, состоянием мышц, мелкими подготовительными движениями, определяет, при каком счете «нападающий» собирается нанести удар. Когда эта цифра произносится, «защищающийся» применяет защитный прием. Если он не угадал и удар нападающего не последовал, задание продолжает выполняться.

Возможны и иные игры. *Игра под названием «Немой»*. Одному из пары обучающихся («немому») выдается текст размером с полстраницы с описанием какой-то профессиональной или житейской ситуации. Его задача — жестами и мимикой (не издавая звуков) передать второму содержание текста. Задача второго понять, а потом рассказать, что он понял. Цель игры: приучать первого рационально и выразительно пользоваться мимикой и жестами, а второго — приучать следить за партнером по общению, его жестами и мимикой, чтобы потом в общении с людьми использовать эту привычку и слушать не только слова. Проводится разбор, за которым игра повторяется с переменной обязанностями и на новом текстовом материале.

*Игра «На воре шапка горит»*. Учебная группа в помещении, а один из обучаемых выходит в коридор. Преподаватель дает ему какой-нибудь маленький предмет (например, расческу, записку и пр.) и поручает 5 раз войти в помещение, неспешно пройтись и выйти. Один раз из пяти иметь в кармане данный ему предмет, но внешне никак не выдавать этого. Инструктируется учебная группа и ей дается задание: тщательно следить за всеми внешними проявлениями входящего, сравнивать от раза к разу, определить в какой из моментов у него был в кармане предмет.

Другой вариант данной игры: один или два обучающихся выходят из помещения. Предмет кладется в карман, стол, портфель одного из находящихся в помещении. После этого впускают вышедшего (вышедших). Его (их) задача, пройдя по рядам и оценивая внешний вид сидящих, определить у кого из них находится предмет.

*Игра «Рефлексивное мышление»*. Высвечивается на экране карта одного из городов. Задание всем: «Вы с товарищем приехали в малознакомый город и потеряли друг друга в толпе. Куда вы направитесь, чтобы встретиться? Постарайтесь понять, как будет рассуждать другой и куда он пойдет искать вас?» Сидящие рядом принимают независимо друг от друга решение, а затем, огласив его друг другу, объясняют из каких соображений они приняли его.

Возможны варианты игры: автовладелец и угонщик автомашины, родитель и подросток, спрятавший нечто тайное (в квартире, на приусадебном участке, в одежде и др.).

Подобных игр можно разработать много. Важно стремиться, чтобы они максимально возможно подходили к ситуациям, трудности преодоления которых выступают предметом обучения данной категории людей.

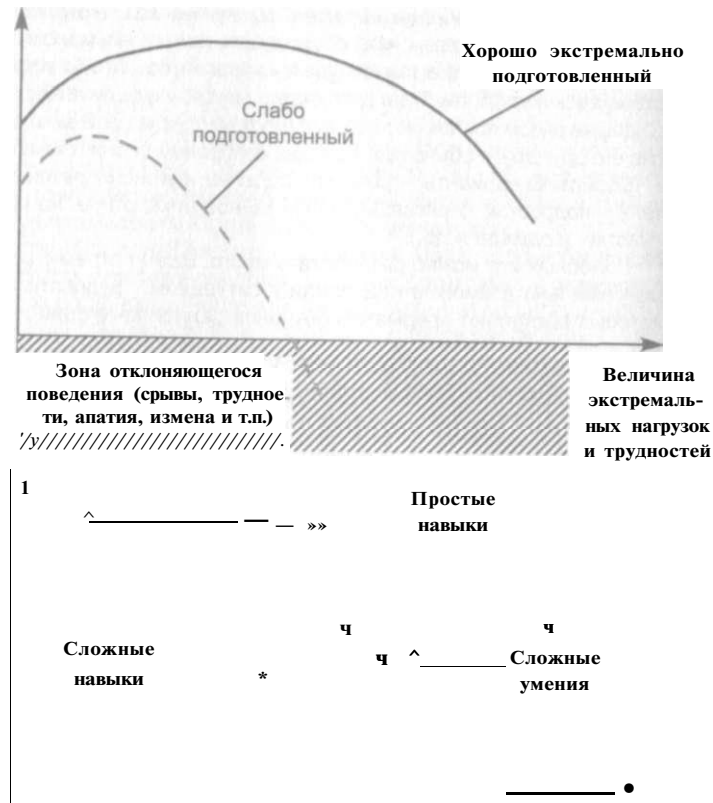
Ценность психотехнических игр в том, что они могут проводиться не только на занятиях по физкультуре, но и на многих других практических занятиях. Они не нарушат плана, ибо для них нужно всего 5—7 мин. Помимо непосредственной развивающей пользы, игры дают разрядку, некоторый отдых, повышают активность обучающихся.

Все описанные выше направления, формы, психолого-педагогические технологии вносят существенный вклад в достижение той экстремальной подготовленности человека, которая обеспечивает успех его действий в экстремальных ситуациях и высокую устойчивость при встрече с присущими им психологическими и педагогическими трудностями (рис. 7.5).

Существенная задача экстремальной подготовки людей и особенно профессионалов, совершенствование индивидуальной работы с ними, отбора для сложных и опасных поручений, комплектования групп, направляемых для решения опасных и трудных задач — *оценка их экстремальной подготовленности*. Этот вопрос до настоящего времени остается до конца не решенным ни теоретически, ни практически.

Есть неплохой опыт научных подходов к комплексной психологической, педагогической и физиологической оценке психологической подготовленности спортсменов к ответственным соревнованиям. При этом диагностируется и оценивается их эмоционально-волевая устойчивость, индивидуально-личностные особенности, воспитанность, тактико-техническая натренированность. Имеются интересные наработки психологов правоохранительных органов в создании психологических паспортов на каждого сотрудника и профессиональный коллектив<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Овчинников А.А. Возможности и пути использования психологии в оперативно-служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел // Психологическое обеспечение профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел и внутренних войск МВД России: Сборник тезисов. — М., 2000. — С. 17.



**Рис. 7.5.** Схема успешности действий человека в экстремальной ситуации в зависимости от его экстремальной подготовленности (а) и сформированности навыков и умений (б)

В некоторых профессиональных организациях в конце 90-х годов стала применяться методика, ориентированная на оценку не экстремальной подготовленности профессионалов, а их экстремальной непригодности по некоторым показателям. Она решает задачу: относятся ли проверяемые к «группе риска» или нет? В общем комплексе мер такой подход применим, но его неверно выдавать «последнее слово науки, за ответ на все вопросы (хотя именно таким он представляется его разработчиками). Ограниченность подхода определяется рядом обстоятельств. Во-первых, «подготовленность» и «непригодность» — не альтернативные понятия: «непригодность» — по принципиальной невозможности (или нецелесообразности) подготовить данного человека в качестве профессионала, а не показатель его неподготовленности. Во-вторых, методика «группы риска» (назовем ее

для краткости так) рассчитана на отбор людей при приеме на работу, связанную с большими нагрузками (оценку их служебной пригодности), но используется и при решении вопросов о направлении уже работающих в зоны опасности (оценку их служебно-боевой подготовленности), что научно и практически некорректно. Кроме того, на человека как бы пожизненно ставится клеймо — «он в группе риска» и отрицается по существу возможность достижения им требуемой экстремальной подготовленности. В-третьих, о каком риске человека идет речь? Риск оказаться кем? Методика ориентирована преимущественно на оценку трех групп особенностей (маркеров) человека: биологических, психосоциальных и «выявляемых параклиническими методами». Причем в качестве «социально-психологических» противопоказаний выделяются: а) несформированность высших социальных мотивов, низкий уровень развития нравственных качеств личности, асоциальные тенденции; б) снижение волевого контроля над аффектом, зависимость от внешних влияний; в) шизоидные черты, г) склонность к паническим реакциям; д) выраженная дисгармоничность личности (мозаичные акцентуации). Но только первый критерий по своей природе относится к социально-психологическим. В-четвертых, по существу (маскируемому разработчиками) методика «группы риска» — это преимущественно медицинская, психиатрическая методика. Реально она дает ответ на один вопрос: есть ли у данного человека риск психически заболеть, приобрести психические расстройства в экстремальных ситуациях? Руководителей же, подбирающих профессионалов для поручения им ответственной и опасной задачи, интересует главным образом другой вопрос: справится ли данный человек с решением задачи или нет, подготовлен он или нет? Методика отнесения людей к «группе риска» не дает ответа на него хотя бы потому, что не рискующие потерять свое психическое здоровье (а их большинство) могут быть далеко не лучшими профессионалами. Поэтому положительно оцениваемые по методике «группы риска» нуждаются еще в большом дополнительном экстремально-психологическом и экстремально-педагогическом диагностировании. Имеющийся опыт свидетельствует, например, что по показателю (маркеру) уровня интеллектуального развития и социально-педагогической зрелости отрицательно диагностируются порой около 40% обследуемых.

Таким образом, если употреблять понятие «группа риска», то следует четко различать о каком риске идет речь, конкретизируя его: «группа социально-психологического риска», «группа экстремального психолого-педагогического риска», «группа медико-психиатрического риска» и др.

<sup>1</sup> Карцовник В.С. О практическом применении методических указаний «Факторы группы риска» в ЦПД МВД Чувашской Республики // Психологическое обеспечение профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел и внутренних войск МВД России: Сборник тезисов. — М., 2000. — С. 227.

Разработка валидной<sup>1</sup>, достоверной и надежной методики диагностирования экстремальной подготовленности (и готовности — глава 9) — актуальная задача. Главный исходный вопрос, *что определить* в человеке, чтобы оценить его экстремальную подготовленность или неподготовленность. Ответ требует строго выверенного теоретико-методологического подхода. В основу ответа может быть положен комплекс особенностей, характеризующих экстремальную подготовленность человека, представленный в главе 5. Ответ на второй вопрос — *как, какими методами определять* — осуществим подбором методов из числа сотен, существующих в науке, и сравнительно более прост.

### Вопросы и задания для самопроверки и размышлений

1. Какова сущность методики экстремальной подготовки и почему она называется методической системой?
2. Охарактеризуйте систему методов экстремальной подготовки.
3. Раскройте формулу, предложенную информационной теорией эмоций П.В. Симонова. Подумайте, все ли причины, определяющие характер и силу эмоций, отражены в ней?
4. В чем заключается методика ознакомления обучающихся с экстремальными факторами и каковы ее психологические тонкости?
5. Каково психологическое значение приближения внешних условий занятий к реальным экстремальным? Назовите методические пути такого приближения?
6. Что означает «психологическое приближение условий занятий к экстремальным»? Как оно достигается?
7. Что такое навыки и как методически правильно формировать их, чтобы они соответствовали требованиям экстремальных ситуаций?
8. Что понимается под умениями, какими они должны быть, как их формировать?
9. Как сделать так, чтобы обычные профессиональные навыки не подвели в экстремальных ситуациях?
10. В чем состоит задача и особенности подхода к развитию специальных качеств, необходимых для успеха действий в экстремальных ситуациях?
11. Назовите основные положения методики развития специальных качеств.
12. Расскажите о возможностях и методике проведения психотехнических игр. Попробуйте придумать какую-нибудь игру по развитию какого-нибудь качества, нужного специалистам вашей профессии.

<sup>1</sup> Валидность методики — ее способность выявлять в человеке именно то, что она должна по замыслу исследователя выявлять. Неважных методик немало. К ним относится большинство «развлекательных» вопросников, публикуемых наряду с кроссвордами в газетах и популярных журналах. Есть и более серьезные психологические методики, например, называемые «личностными», но принципиально расходящиеся в основе своего построения с пониманием структуры и содержания личности в отечественной психологической науке.

## Основные виды ГЛАВА 8 экстремальной подготовки

### 8.1. Формирование умения управлять своим состоянием и поведением

Л, „«w-uu» Умение владеть собой — обязательный элемент под-  
Общие положения

готовленное™ человека к действиям в экстремальных условиях и преодолению как объективных, так и субъективных трудностей. Выдержка, самообладание, восстановление душевного равновесия, уверенные действия человека во многом зависят, как отмечалось выше, от: мало меняющихся психофизиологических особенностей личности (возбудимости, эмоциональной реактивности, тревожности, устойчивости к риску, уравновешенности нервных процессов и др.), а также от поддающихся формированию экстремальных знаний, навыков, умений, качеств. Необходима и такая составляющая экстремальной подготовленности, как умение владеть собой. Древний философ Цицерон, почти 2000 лет назад писал: «Человек, наделенный совершенной мудростью (такого человека еще нам не встречалось, но по суждениям философов, можно описать, каким он будет, если будет), вернее сказать — его разум, достигший в нем совершенства\* будет так распоряжаться нижними частями души, как справедливый отец достойными сыновьями: ему довольно будет одного лишь знака, чтобы без всякого труда и усилия достигнуть цели: он сам себя ободрит, поставит на ноги, научит, вооружит, чтобы выйти на бой, как на неприятеля».

Разработкой конкретных методов и приемов самоуправления человечество занималось еще на заре нашей эры. Особенно этим отличались страны Востока — Индия, Китай, Корея, Япония. Формировались целые школы, порой<sup>2</sup> приобретающие религиозный и религиозно-мистический характер. Все нынешние психотехники

<sup>1</sup> Цицерон. Избранные сочинения. — М., 1975. — С. 265.

Такова, например, система йога, основанная на религиозно-философских взглядах буддизма. Ее упражнения тела и психики, в которых самовнушению отводится главная роль, до сих пор удивляют возможностями достижения почти невероятных результатов. Специфической дальневосточной модификацией буддизма стал дзен-буддизм (от санскритского слова «дхьяна» — в китайской транскрипции «чань») — что означает Молчаливое созерцание, самоуглубление, внутреннее сосредоточение. В отличие от классического буддизма, ориентирующегося на тихое созерцание, дзен-буддизм делает акцент на достижение внезапного просветления — *сатори*. Оно достигается специальной техникой тренировок, направленной на то, чтобы выбить человека из круга привычных представлений и связей, подавить логическое мышление, разбудить дремлющую внутреннюю энергию, создать свой собственный замкнутый внутренний мир благополучия и всеислия. Идеи дзен-буддизма, зародившись примерно в VI веке до н.э. в Индии, перекочевали затем в Китай, в средние века — в Корею и Японию, где и достигли своего полного развития. Методы дзен использовались при подготовке воинов в легионы в основу восточного рыцарского кодекса чести «бусидо» («путь воина»). Подробнее см.: *Гримак Л.П.* Резервы человеческой психики. — М., 1989. — С. 28—35.

берут из них самое ценное, теоретически и методически осовременивая их и имея сходства друг с другом.

Практически все техники саморегуляции построены на *внутреннем общении человека с самим собой* — активизации, направлении и использовании внутренней речи, повышении ее влияния на общее состояние психики и организма. Это один из видов саморефлексии человека, обращенности к своему внутреннему миру, своему «Я», самоубеждения, показатель высокого уровня самоорганизации и личностного развития. Используется и внушение — воздействие на психику, при котором слова начинают восприниматься «на веру», без критики и сомнений, бездумно, без доказательств. Человеку, сидящему в комнате, можно внушить, что он на спутнике, но убедить его в этом невозможно. Часто внушение и убеждение применяются одновременно.

Мысленное произнесение слов во внутренней речи — не только психологический, но и физиологический феномен. Специальными приборами можно, например, зафиксировать при этом усиление биоэлектрической активности в речевом анализаторе человека 4 языке, гортани, полости рта, губах, щеках, а так же соответствующих областях головного мозга. Более того, при произнесении многих слов и возникновении связанных с ними мысленных образов-представлений, сигналы возбуждения по нервам направляются и к соответствующим частям тела. Например, если читатель вытянет сейчас вперед руку и раскроет ладонь, а затем мысленно представит («увидит»), как его пальцы сжимаются в кулак (но фактически их не сжимать), то в этот момент из центральной нервной системы направляются в мышцы ладони и пальцев целый залп нервных импульсов-команд, которые будут такими же как при фактическом сжатии кулака, но более слабыми. «Думаю — делаю», — так сформулировал этот феномен великий русский ученый И.М. Сеченов (1829—1905).

Один из летчиков-испытателей рассказывал о случае из его практики. Испытывался прибор-автопилот, предназначенный для автоматической посадки самолета на землю.

<sup>1</sup> Родионов А.В. справедливо пишет: «Нельзя считать механизм внушения, т.е. прямого, относительно некритического восприятия человеком данных ему заранее заготовленных утверждений, чуть ли не единственным средством управления\* спортсменом. Такого рода некритическим заимствованием различных «психологических наркотиков» в виде формул внушения, без обращения к сознанию спортсмена, без применения педагогических средств воздействия иногда «грешат» некоторые спортивные психологи» (Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. — М., 1995. — С. 96). Несомненно это относится и к другим видам деятельности.

— Мне дали задание многократно проверить действие прибора в воздухе, убедиться в его исправной работе по удержанию самолета на заданном курсе и выполнению разных маневров, а перед заходом на посадку включить его на выполнение посадки. Все сделал, прибор работал исправно. Захожу на посадку, включаю прибор, кладу свои руки на колени. Вижу перед собой быстро приближающуюся взлетно-посадочную полосу. Она все ближе, ближе..., высота уменьшается... Все идет как надо. Но руки, мои руки! Они рвутся к привычному месту на органах управления. Еле сдерживаю их на коленях! Чувствую, как в пальцах сильно пульсирует кровь, и они дрожат. Вспотел. Трудно мне далась та посадка.

Влияние произносимых про себя слов и предложений усиливается, когда человек, многократно повторяя их, одновременно оживает представления памяти — следы ощущений, восприятий, переживаний, действий, имеющиеся в его прошлом опыте. При этом психологически и физиологически он вновь погружает себя в реальность, повышая свою готовность к преодолению ее трудностей, обеспечивая, как отмечал доктор медицинских и доктор психологических наук К.К. Платонов, баланс возбуждения и торможения, эмоционального и волевого компонентов психики при господстве воли над эмоциями<sup>1</sup>. Слова — формулы, команды должны быть кратки, выразительны, утвердительно, позитивны (говорить, например, о наличии здоровья, а не об отсутствии болезни), предваряться чаще всего словами «я», «у меня», «мне», произноситься медленно, в такт дыхания, а ключевые слова могут проговариваться с расстановкой.

Умение владеть собой — продукт знания человеком состояний, возникающих в трудных условиях, веры в возможности их регуляции, желание научиться подчинять их своей воле, знания методов и приемов самоуправления и отработанности их использования до автоматизма. Тут одних знаний и навыков мало. Надо осуществить в себе глубокую психофизиологическую перестройку, сформировать психофизиологический механизм саморегуляции, при действии которого внутренняя речь (разговор с собой, слова про себя, мысли, образы) ассоциативно и рефлекторно начинает вызывать внутренние, психологические и физиологические изменения. Для этого нужен систематический (по два-три и более раз в день) и длительный (минимум шесть-восемь месяцев) тренинг, результаты которого затем должны периодически поддерживаться. Какой-то результат дадут и менее систематичные тренинги, но он может оказаться непригодным для управления собой в критические минуты. Очевидно, что учающий может помочь начать такой тренинг, научить ему, а ос-



тальное зависит от обучающегося, его желания, целеустремленности и организованности. Как никакое другое, умение владеть собой важно в конечном счете не столько от обучающего, сколько от обучающегося, от его собственных усилий. Поэтому тренинг обычно лучше\* получается у людей, в своей основе уже достаточно сложившихся как личности, испытывающих страстное желание научиться управлять! своими состояниями, проявляющих организованность и волю.

**Волевая саморегуляция** — Волевая саморегуляция — один из видов и составная часть комплексного умения владеть собой. Она довольно подробно разработана в педагогике и психологии, описана в немалом числе книг и достаточно широко используется опытными практиками. Волевая саморегуляция заключается в применении *приемов самоуправления*: концентрации внимания<sup>1</sup> и сил, самоконтроля, самооценки, самоуспокоения и самоободрения, самопобуждения, самопринуждения.

Любое дело, а трудное тем более, зависит от целеустремленности, нацеленности на результат, *концентрации внимания и сил* в определенный момент, отрезок времени на достижение чего-то признаваемого важным и необходимым.

**Показательный пример** роли сосредоточенного внимания приводит К.С. Станиславский в своей книге «Работа актера над собой» (М., 1951. С. 122).

Индийский магараджа выбирал себе министра. Он объявил, что возьмет того, кто пройдет по крепостной стене вокруг города с большим сосудом, доверху наполненным молоком, и не прольет ни капли. Многие желающие стать министром делали попытку. На пути по стене их специально окликали, отвлекали, пугали, и они, волнуясь и вздрагивая, разливали молоко. «Это не министры» — говорил магараджа. Но вот пошел один. Ни крики, ни пугания, ни хитрости не отвлекали его глаз от переполненного сосуда.

— Стреляйте! — крикнул повелитель.

Стреляли, но это не помогло.

— Это министр! — сказал магараджа. — Ты слышал крики? — спросил он удачника.

— Нет!

— Ты видел, как тебя пугали?

— Нет. Я смотрел на молоко.

— Ты слышал выстрелы?

— Нет, повелитель! Я смотрел на молоко.

**Самоконтроль** — сличение собственного поведения и состояния с требуемыми оптимальными показателями. Техника его заключается в постановке себе контрольных вопросов типа:

j Основные виды экстремальной подготовки \_\_\_\_\_ ju/

- поведение — «Веду ли я себя сейчас так, как надо, как этого требуют долг, честь, моя ответственность, задача?»;
- действие — «Все ли делаю для достижения успеха? Работаю ли с должной самоотдачей? Правильно ли действую?»;
- наблюдение — «Внимательно ли наблюдаю? За всем, что надо? Бдительно?»;
- мышление — «На что направлены мои мысли? Все ли правильно понимаю. С умом ли действую?»;
- состояние — «Оптимально ли мое состояние? Способствует ли решению задачи или мешает?».

**Самооценка** — результирующая самопознания — рефлексии. Она строится на основе честных ответов на поставленные контрольные вопросы, критической оценке фактических результатов своих действий, сравнения достигнутого с возможным и требуемым, себя с другими. При этом полезно:

- судить о себе не по словам и мнению о себе, а по делам, достижениям, учитывать мнения других о себе;
- сравнивать себя не с теми, кто заведомо хуже и слабее, а с лучшими;
- оценивать не внешние показатели своей личности, а внутренние, психологические (реальные мысли, мотивы, желания и пр.);
- сопоставлять то, чего планировал, что намеревался добиться с тем, что получилось, и отвечать на вопрос «почему?»;
- объясняя себе причины неудач, не лукавить, искать причины в себе, а не в других;
- честно отвечать себе на вопрос: все ли сделал, чтобы добиться успеха, какие слабости проявил, что и как можно улучшить.

Самооценка правильна и эффективна, если делается по большому счету. Надо приучить себя каждый день, неделю, месяц, год завершать самоконтролем и самооценкой.

**Самоуспокоение и самоободрение** может осуществляться регуляцией мыслительной и двигательной активности:

- произвольным воспроизведением в своем сознании мыслей, образов, воспоминаний, которые сопряжены с приятными чувствами;
- отключением от сильно и негативно действующего на психику фактора, переключением внимания, мыслей, двигательной активности на что-то другое.

Известны разные приемы отвлечения и переключения внимания на что-то другое, желательное приятное, успокаивающее или нейтральное.

Популярен совет «посчитать до десяти» или «сделать десять глубоких вдохов (через нос) и выдохов (ртом)» прежде чем, будучи готовым сорваться, что-то сказать или сделать.

<sup>1</sup> См.: Родионов А.В. Психологическая тренировка. — С. 36—42, 48—52.

Есть и такие:

- напишите в течении нескольких минут 10 наименований предметов или вещей, о которых вы мечтаете;
- медленно сосчитайте предметы, которые эмоционально нейтральны: листья на цветке, находящемся перед вами;
- вспомните и посчитайте 20 осуществленных вчера действий (где бывали что делали), «обходя» мысленно эмоционально негативные;
- в течение 2 мин. займитесь перечислением около десятка качеств, которые есть у вас, вам нравятся и вы относите к своим достоинствам<sup>1</sup>.

Среди рекомендаций американским управляющим порой содержится такая. Иметь в выдвижном ящике письменного стола интересные и эмоционально не безразличные фотографии или картинки: фотографию любимого человека, семьи, детей или даже изображения фривольного типа. Когда возникает остро волнующая ситуация (вызванная, например, посетителем, телефонным звонком, поступившим документом), ему советуют открыть ящик стола и хотя бы секунд 10 разглядывать то, что лежит в ящике. Успокоившись, браться за работу.

**Н.В.** Самоукина рекомендует «брать перерыв»:

- сделать паузу в общении (помолчать несколько минут вместо того, чтобы реагировать с раздражением);
- перебраться на столе или рабочем месте бумаги, полить цветы на подоконнике, заварить чай;
- выйти из комнаты, переместиться в другое место и поговорить с симпатичными людьми на нейтральные темы (о погоде, покупках, планах на выходные дни);
- подойти к окну и посмотреть на небо и деревья, порадоваться солнцу, дождю или снегу;
- обратить внимание на идущих по улице людей. Попробовать вообразить о чем думают один, другой пешеходы;
- зайти в туалетную комнату и на 2—3 мин. подставить ладони под холодную воду<sup>2</sup>;

- отключением от тревожных мыслей о возможных неблагоприятных последствиях и концентрации внимания на способах и приемах, технике умелого выполнения действий;

- переключением мыслей на свою подготовленность, напоминанием себе о собственном профессионализме, самоубеждении • отличной подготовленности, воспоминаниями об успехах и достижениях, имевшихся в опыте;

- занятием себя хоть каким-то делом в ситуациях тревожного бездеятельного (пассивного) ожидания.

<sup>1</sup> *Психологическое обеспечение деятельности органов внутренних дел в экстремальных условиях: Методическое пособие.* — М., 2001. — С. 86.

<sup>2</sup> *Самоукина Н.В.* Экстремальная психология. — М., 2000. — С. 19.

Во время Великой Отечественной войны был случай, когда одна из наших дизельных подводных лодок, находясь в Баренцевом море, из-за повреждения лишилась возможности быть под водой, двигаться и вынуждена была всплыть. Исправить вышедший из строя двигатель своими силами было невозможно, и лодка была на поверхности моря обездвиженной и беспомощной. К тому же стоял полярный день, до побережья Норвегии, занятого фашистами, 400 миль (чуть больше 700 км). Лодка могла быть в любой момент обнаружена и подвергнута бомбардировке вражескими самолетами, регулярно осуществлявшими разведывательные полеты над всей акваторией моря.

Об аварии и опасном положении командир подводной лодки сообщил командованию Северного флота. Оно выслало на помощь корабли, которые, однако, могли подойти к лодке только часов через 15, а гибелью проходила каждая минута. В мучительном ожидании спасения или гибели находилась вся команда. Понимая психологическую сложность ситуации, командир приказал провести большую приборку всех помещений, проверить действие всех механизмов и вооружения, устранить малейшие неполадки. Находясь сам на мостике, он послал своего помощника обойти помещения, проконтролировать выполнение приказа, ход работ, убедиться в полной исправности и готовности к действию всех средств. Вскоре помощник доложил ему о результатах обхода и особо отметил, что лица подводников посветлели, в глазах появился живой блеск, люди готовы ко всему.

К счастью лодка оказалась не обнаруженной врагом, и подошедшие корабли отбуксировали ее на ремонт в базу.

- волевым сдерживанием порывистых движений, суеты, намеренным замедленным их выполнением (походка, жесты, повороты, наклоны);

- приданием мимике лица спокойного, слегка улыбочивого и уверенного выражения (выражением глаз, разглаживанием складок лба, ослаблением напряжения челюстных и губных мышц);

- занятием уверенной в себе, спокойной позы;

- потряхиванием свисающими вниз руками и плечами;

- поглаживанием или легким ободряющим похлопыванием себя

По бедрам, груди;

- «умыванием» лица обеими ладонями;

- выполнением нескольких глубоких вдохов и уверенных выходов;

- использованием средств, вызывающих резкие ощущения и чувство «встряхивания»: обтирание холодной водой или льдом, жевание Кусочка лимона, соленого огурца или чего-нибудь горького, употребление крепкого кофе, освежающего и тонизирующего напитка;

- имитацией нескольких коронных, «побеждающих» движений;

- резкими движениями руками с решительным сжатием или соударением кулаков или ладоней;

• изданием возгласов, выражающих готовность к действию, уверенность и решимость.

**Самопобуждение** — метод активизации своих устремлений, мобилизации сил, напряжения воли. Он осуществляется самооценкой, самоубеждением, самообязательством, самопоощрением, самоодобрением, самокритикой, самоосуждением, следованием идеалу, примеру. Самокритика может выражаться в остром и невыгодном сравнении себя с другими («Что я хуже других? Неужели я такой слабый, что не могу заставить себя?»). Можно поднять себя на выполнение нужного дела (например, отказаться от какой-то вредной привычки) гласным самообязательством, клятвенным обещанием перед товарищами, коллективом сделать нужное с какими бы трудностями ни встретился. Самопоощрения и самонаказания — мысленное проговаривание поощрений и наказаний себе (Примеры: «Ты сегодня молодец! Можешь позволить себе сегодня вечером отдохнуть!», «Вчера потерял день по своей вине, проявил слабость юли. Сегодня и завтра — никаких развлечений! Работать с полной отдачей до полуночи!»).

**Самопринуждение** — способ заставить себя делать что-то и так, как нужно, даже если этого не хочется. Наиболее эффективно он реализуется с помощью самоприказов — мысленной формулировки и проговаривания про себя (нередко многократном) приказа себе, выраженному категорично, резко, повелительно, кратко. Хорошо сопровождать его резкими и решительными жестами (сжатием кистей в кулак, рубящим движением руки, спокойным поглаживанием и пр.), занятием соответствующей позы (расслабленной или предельно собранной для начала действия и др.), возгласом определенной интонации и громкости, мимикой. Самоприказы могут быть такими: «Хватит валяться! Сядь за стол, берись за работу! Пока не кончишь, не вставать!», «Держись! Не хныкать!», «Возьми себя в руки!», «Хватит колебаться! Действуй!», «Не торопись! Спокойно!», «Не отвлекайся!», «Расслабься! Успокойся!», «Собрать силы!» и пр. При обучении их использованию, самоприказы произносятся вслух, можно в группе под руководством преподавателя, последовательно отрабатывая голос, мимику, жест, позу и в комплексе.

Волевая регуляция может осуществляться и с помощью **личных правил поведения**, которые следует сформулировать, написать, заучить, хранить (вывесить) так, чтобы они попадались почаще на глаза, напоминая о себе.

К таким правилам относятся:

• «оцени прожитый день» — ежедневное самокритическое подведение итогов;

• «мой распорядок дня» — все по плану, ежедневная физзарядка или аэробика, самостоятельная работа не менее трех часов в день и др.;

• «деловые правила» — «наметил — сделай», «не выполнил намеченное на день — спать не ложись» и др.;

• «маленькие победы над собой» — «не хочется лезть под душ? Ну-ка!», «Три часа не курить!» и пр.;

• «береги каждый час и минуту!» и т.п.

При формулировке правил можно пользоваться своим жизненным опытом, информацией, почерпнутой у других, высказываниями выдающихся людей прошлого и настоящего, из книг. Например, достаточно полезны рекомендации, содержащиеся в популярных книгах Дейла Карнеги (1888—1955), воплотивших в себе обобщенный житейский опыт. Одна из них, например, называется «Как перестать беспокоиться и начать жить»<sup>1</sup>. Во всяком случае внимательное прочтение ее позволит самостоятельно избрать нечто поучительное для себя при определении собственных правил.

Одна из первых психотехник разработана в 1930 г. Психотоническая тренировка ПрОШЛОГО века американским психологом Е. Джекобсоном (в другой транскрипции — Якобсоном). Ее именуют еще релаксационной<sup>2</sup> или техникой «прогрессивной релаксации». В прямом и модифицированном виде ее идеи были использованы во многих последующих психотехниках.

В основу техники положен доказанный факт влияния тонуса мышцы и дыхания на нервную систему. Понижение или повышение их напряжения и активности вызывает соответствующие изменения процессов нервной деятельности и психических состояний. Кроме того, характер дыхания, поза, мимика, жесты входят в динамический стереотип эмоций и чувств. Если придать им определенное выражение, то можно повлиять и на чувства. На этой основе базируется и распространенная за рубежом рекомендация улучшать настроение намеренным воспроизводством всех проявлений веселости: улыбки, мимики на лице и выражения глаз, хохота («Улыбайтесь чаще. улыбайтесь всегда!»).

Суть психотонической тренировки заключается в том, что человек принимает удобное положение, а затем ему предлагают (или он

<sup>1</sup>Карнеги Дейл. Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей. Как вырабатывать уверенность в себе и влиять на людей, выступая публично. Как перестать беспокоиться и начать жить. — М., 1989.

<sup>2</sup>релаксация (от лат. relaxatio — облегчение, расслабление) — общее состояние покоя, психической и мышечной расслабленности.

сам отдает себе такое распоряжение) сначала максимально напрячь мышцы на несколько секунд, а затем расслабиться на более продолжительное время. После этого напрячь мышцы вполсилы и вновь расслабиться, далее — напрячь мышцы в четверть максимального усилия — расслабиться. Несколько раз повторив упражнения с одной группой мышц, переходят к другой (мышцы рук, ног, кистей, живота, плеч и спины, лица — «Улыбка до ушей... Начали. Улыбнитесь шире... Еще шире!... Шире некуда? Задержать это напряжение... И расслабиться... Повторим. Готовы? Начали! Широкая улыбка!...»!). Упражнения повторяются ежедневно до тех пор, пока обучающийся не научится по желанию устанавливать нужную степень напряжения мышц или их расслабления. Затем упражнения проводятся периодически, чтобы нужное умение закреплялось, а не утрачивалось.

Считается, что такая тренировка полезна всем, но особенно тем, у кого повышены эмоциональные реакции, сопровождающиеся «мышечным зажимом», мешающим точно выполнять действия, требующие лишь некоторого напряжения и хорошей координации. Она приучает и регулировать напряжение мышц, доводить его до предельно нужного в трудной ситуации, мобилизовать себя, что соответственно сказывается и на психике. Сам процесс тренажа, позволяет отвлечься, успокоиться, а затем и расслабиться.

В 1932 г. немецким ученым и врачом И.Г. Шульцем

#### Дутогбннэя

был разработан метод, названный аутогенной<sup>2</sup> тренировкой (АТ). Сейчас она применяется в медицине, спорте, военной, правоохранительной, управленческой и других видах деятельности. В основе этой тренировки лежит использование механизмов самовнушения, выработка и упрочение условнорефлекторных связей между произносимым словом и вызываемым им психофизиологическим и психическим состоянием. С помощью внушающих формул достигается релаксация — расслабление, дремотное, но не являющееся сном, состояние, ибо работа мозга находится под контролем сознания. В таком состоянии мозг особенно подвержен внушающим воздействиям. Я влиянию на органы тела. Так, если приказать сердцу «Бейся медленнее», то ничего не изменится. Если же погрузиться в дремотное состояние и говорить «Мое сердце бьется все медленнее и медленнее...», то под влиянием многократно повторяющихся тренировок частота сердечных сокращений действительно начнет уменьшаться. Для достижения устойчивых и эффективных результатов

<sup>1</sup> Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психопрофилактика стрессов. — М., 1993. — С.

<sup>2</sup> От греческих слов *autos* — сам и *genos* — род.

требуется в среднем около шести месяцев ежедневных упражнений по 10—30 мин.

Тренировка должна проводиться в благоприятных условиях, когда ничего не возбуждает человека, не раздражает, не отвлекает. Для этого оборудуются часто специальные кабинеты «психологической разгрузки» с удобными мягкими креслами, эстетически оформленные, с обилием комнатных цветов, мягко освещенные, с ионизаторами воздуха, кондиционерами, порой и дезодорантами приятных запахов. В них может звучать тихая, приятная, успокаивающая, а когда надо — наоборот, возбуждающая, мобилизующая музыка. Хорошо проводить тренировку и в постели, перед сном, а то и проснувшись поутру.

Успокоение связано с расслаблением мышц и чем меньше импульсов поступает от них в головной мозг, тем ниже его активность, тем выраженнее тенденция успокоения и постепенного приближения к дремотному состоянию. Поэтому при проведении тренировки надо занять расслабленную позу, например, откинуться на спинку удобного кресла, ноги слегка выпрямить (угол между бедром и голенью около 120°—150°) и расставить, руки безвольно положить на колени, глаза закрыть. Другой вариант — «поза кучера»: голова опущена на грудь, туловище и плечи расслабленно опущены вниз и вперед, ноги слегка выпрямлены и расставлены, руки на коленях, кисти свисают между ног, глаза закрыты. Тренировка идет под руководством психолога или при прослушивании формул, записанных на магнитофоне, или проговаривая их про себя. Все формулы сопровождаются мысленным представлением соответствующих ощущений.

Первое классическое упражнение «Тяжесть». Его формулы таковы:

1. «Моя правая рука полностью расслаблена» (3—5 раз);
2. «Я чувствую приятную тяжесть в правой руке» (3—5 раз). Достигается это произвольным полным расслаблением мышц (именно Реальное расслабление вызывает чувство тяжести. В этом легко убедиться, если, сидя на стуле, свесить руку вниз и полностью расслабить ее, потряхивая);
3. «Тяжелыми стали пальцы моей правой руки» (3—5 раз);
4. «Тяжелой стала кисть моей правой руки» (3—5 раз);
5. «Вся моя правая рука становится тяжелее» (3—5 раз);
- 6- «Я дышу ровно. Я совсем спокоен» (1 раз);
7. «Моя правая рука очень тяжелая. Она словно наливается свинцом» (3-5 раз);
8. «Я дышу ровно. Я совсем спокоен».

<sup>114</sup> После завершения упражнения глаза открываются, правая рука энергично сгибается и разгибается, делаются 2—3 глубоких вдоха и выдоха.

Следующие упражнения именуется «Тепло». «Дыхание». «Сердце», «Живот», «Лоб». Соответственно меняются слова и характер моделируемых ощущений<sup>1</sup>.

**Психорегулирующая тренировка** (ПРТ), который совершенствовался и в окончательном виде сложился к началу 70-х годов. Принципиальное усовершенствование заключается во введении двух частей тренировки: первая — «успокаивающая», и вторая — *мобилизующая*. Существуют два комплекса ПРТ: полный и сокращенный. Формулы самовнушения соответствуют задачам частей. Так, в первой части применяются, например, такие формулы:

1. «Я успокаиваюсь»;
2. «Я сосредотачиваюсь на своем лице»;
3. «Мое лицо спокойно»;
4. «Все мое тело спокойно»;
5. «Весь мой организм спокоен»;
6. «Мое внимание полностью сосредоточено на моем спокойном лице»;
7. «Оно спокойно и неподвижно»;
8. «Мои руки начинают расслабляться и теплеть»;
9. «Мои пальцы расслабляются и теплеют» и т.д.

Нередко овладевающему методикой трудно сразу после первых слов настроиться и почувствовать, что он спокоен. В нашей практике использовался *вводный комплекс формул*, легко выполнимый, настраивающий на работу и усиливающий внимание на себя, свои состояния и ощущения. Суть его в том, что легко управляемые мышцы приводятся в состояние, соответствующее спокойному.

1. «Я спокоен. Мое дыхание спокойно. Грудь поднимается и опускается спокойно. Дыхание глубокое, ровное, спокойное» (эта\* другие формулы повторяются 3—5 раз).
2. «Выражение моего лица спокойно. Я спокоен».
3. «Складки на лбу расправились. Я спокоен».
4. «Я спокоен. Мое дыхание спокойно. Грудь поднимается и опускается спокойно. Дыхание глубокое, ровное, спокойное. Я спокоен».
5. «Мои губы сложены спокойно. Я спокоен».

<sup>1</sup> Подробно см.: *Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психопрофилактика стрессов. 1993. - С. 46-51.*

<sup>2</sup> См.: Там же. С. 51-54.

6. «Я спокоен. Я настроен на тренировку».

7. «Я спокоен. Мое дыхание спокойно. Грудь поднимается и опускается спокойно. Дыхание глубокое, ровное, спокойное. Лицо спокойно и ничего не выражает. Я спокоен».

Этот комплекс выполняется первым, а затем переходят к типичным для АТ или ПРТ упражнениям.

*Мобилизующий комплекс* для второй части тренировки, после расслабления и успокоения, может состоять из таких формул:

1. «Я отдохнул. Мое тело отдохнуло».
2. «Я отдохнул. Мои силы восстановлены. Я чувствую прилив сил».
3. «Я отдохнул. Я полон сил. Я готов начать действовать».
4. «Я полон сил. Я готов к началу действий. Мое тело наливается силами. Я хочу действовать».
5. «Мои силы продолжают нарастать. Мои силы велики. Мои силы обеспечат мой успех».
6. «Я готов. Начали!»

#### Психомышечная тренировка (ПМТ)

Она была разработана А.В. Алексеевым для спортсменов в 1973 г. Техника ПМТ<sup>1</sup> в отличие от ПРТ имеет укороченную успокаивающую часть (число формул постепенно сокращается до двух). При расслаблении используются соответствующие формулы аутогенной и иных тренировок. Промежуточный вариант содержит такие формулы:

g \* 'ч^к

5»-



А.В. Алексеев

1. «Я расслабляюсь и успокаиваюсь».
2. «Мои руки полностью расслаблены».
3. «Мои ноги полностью расслаблены, теплые, неподвижные».
4. «Мое туловище полностью расслаблено, теплое, неподвижное».
5. «Моя шея полностью расслаблена, теплая, неподвижная».
6. Мое лицо полностью расслаблено, теплое, неподвижное».

После этого следует спокойно полежать несколько минут, пока не возникнет чувство успокоения и приближающейся дремоты.

Во второй части ПРТ производится тренинг на сосредоточение внимания на том, что интересно, и волевое удержание его:

- сосредоточенно наблюдать за секундной стрелкой минуты, а затем (если не будут зафиксированы даже мгновенные отвращения) и дольше, доводя до 5 минут;

*Алексеев А.В. Себя преодолеть! - М., 1978. - С. 61—111; Родионов А.В. Психологическая тренировка. — С. 30-35.*

• внимательно рассмотрев какой-нибудь предмет, закрыть глаза и мысленно в деталях представить его, а затем открыть их и про- верить, все ли нашло отражение в мысленном образе;

• рассматривая аналогично какой-нибудь предмет, делать *ојт* новременно медленный вдох, мысленно представляя, что лот пред, мет втягивается в мозг. После этого закрыть глаза и на *сине* более медленном выдохе мысленно представить в деталях предмет.

В завершение переходят к формулам мобилизации на эффек- тивные действия.

Саморегуляция может быть осуществлена и *мето-* *психопогическэя*

*преднастройка* *дом* *мысленного* *психологического* *моделирования* *и аутогипноз* *предстоящих действий.* Она служит целям непосредственной подготовки к предстоящим действи-

ям в экстремальной ситуации. Осуществляется детальное прогова- ривание (про себя) и одновременное мысленное образное представ- ление действий и внешних обстоятельств:

- местности, помещения, в котором будут происходить действия, людей, с которыми предстоит взаимодействовать;
- целей и задач действий и того конечного результата, который должен быть достигнут в итоге;
- плана основных этапов действий, ведущих к достижению цели;
- последовательного детального мысленного проигрывания выпол- нения отдельных этапов (вплоть до отдельных движения и приемов) ^.
- возможных трудностей каждого этапа и действий, ведущих *Ц* успешному их предупреждению и преодолению;
- положительных эмоций и иных последствий, которые ожида- ются при успешном достижении цели.

Хорошо использовать этот метод в спокойной обстановке, рас- слабленной позе в кресле или даже лежа с закрытыми глазами. В содержанию мысленное моделирование должно строиться на пози- тивных размышлениях и представлениях, а не заполняться размыгШЕ лениями о трудностях, опасностях, неудачах, непреодолимом. В» трудности и опасности рассматривать реально, но с обязательны» отысканием путей достижения успеха. J

Такой метод хорош перед ответственными действиями в **СЛОД** ных условиях. Тренаж в психологическом моделировании предсв ящих действий следует начинать за несколько дней до их *начал* И повторять ежедневно до **5—10** раз. При отсутствии времени по я ^ Н даже однократное упражнение перед началом действий. J

Близок к описанному методу *аутогипноз (самогипноз)*. Несколь\* ко претенциозное название его, порождающее порой настороже^ ность у простых людей, тем не менее не свидетельствует о его *Ч^Ш*

^^И/ШК^.

Щ

Ж

"- v

\* 4ц-

^

4

Л.П. Гримак

Метод **формирования оптимального боевого состояния (ОБС)**

мерной сложности. Известный отечественный психофизиолог Л.П. Гримак<sup>1</sup> предлагает по- этапную технологию:

- 1) продумывание решения на выполнение предстоящей работы с четкой формулировкой ее целей и задач;
- 2) прогипнотическая беседа с самим со- бой, в которой логически обосновывается не- обходимость предпринимаемой работы, об- суждаются результаты, которые будут достиг- нуты по ее окончании, и те преимущества, которые должны быть получены в итоге;
- 3) фиксация внутренним взором собствен- ного образа, наделенного желаемыми качествами;
- 4) закрепление новых качеств реальными действиями.

Метод **формирования оптимального боевого состояния (ОБС)** в 70-е годы А.В. - Алексеевым разработан при- менительно к спортивной деятельности *метод формирования оптимального боевого состояния (ОБС)*<sup>2</sup>, общие положения которого пригодны для любой другой. В основе метода лежит использование индивиду- ального положительного опыта обучающихся, хранящихся в их па- мяти представлениях об успешных действиях и связанных с ними и имевшими место радостными переживаниями. В методике самона- строя словесные формулы индивидуальны, а поэтому повышено действенны. Они не навязываются обучающим, а отыскиваются, исходя из опыта каждого обучающегося, «извлекаются» и «выращи- ваются» из него. Техника их разработки такова:

- в личном опыте каждого обучающегося выявляется самое хо- рошее, самое успешное. Каждому из них предлагается вспомнить случаи из своей жизни или профессиональной деятельности, свя- занные с успехом, а также что они испытывали, переживали, чув- ствовали тогда. Постараться живо представить все устремления, мыс- ли, чувства, напряжения воли, состояние тела и искренне, макси- мально выразительно описать их. Если кто-то затрудняется, руко- водителю занятий придется провести беседу и записать наиболее Интересные воспоминания и выражения;

- из написанного обучающиеся должны отобрать с помощью Руководителя наиболее яркие, эмоциональные, точные и лаконич-

<sup>1</sup>Римак Л.П. Резервы человеческой психики. — М., 1987. — С. 228—231.

<sup>2</sup>Алексеев А.В. Себя преодолеть! - С. 33—37.

ные слова и выражения, которые пригодны для разработки индий дуальных формул самонастроения;

- при отборе стремиться собирать слова и выражения так, чтобы в них нашли отражение основные компоненты оптимального боевого состояния: мышечный, эмоциональный, умственный. Получается, как минимум, например, такой комплекс формул:

- Мое тело легкое, а мышцы «играют».
- Настроение мое бодрое, боевое.
- Я уверен в победе.
- Я «вижу» четко и ясно весь путь к успеху.
- Пошел!

Отдельные компоненты ОБС могут быть продублированы, как это сделано во втором и третьем выражениях-формулах примера, но хорошо, когда их число не превышает 5—7;

- предложить обучающемуся проговаривать составленный комплекс формул при отработке действий на тренировках (начиная с этапа автоматизации навыка), или выполняя что-то трудное на практике;

- после 7—15 применений комплекса формул совместно с психологом, педагогом, тренером, руководителем занятий обсудить опыт и, при необходимости, отредактировать его, подправив формулировки, что-то убрав, чем-то дополнив. Эффективные формулы зачастую не удается найти сразу. Поиск может продолжаться до тех пор, пока не появится индивидуально нравящийся, удобный и действенный комплекс формул.

Комплекс следует использовать для самонастроения повседневно, возможно чаще, при любых делах, сделав это привычкой. Его реальное влияние на самонастрой будет при этом расти, и он поможет, когда наступит трудная минута. Другим о своем «секретно оружии» не рассказывать, он должен быть интимным, для себя, ДО\* «внутреннего потребления».

Психотехника Последние десятилетия умы исследователей боевого транса привлекает идея более полного использования возможностей организма и психики человека в малых ситуациях (чаще всего боевых и имитирующих их спрельных) на основе древнего опыта Востока. Приходится учиться техникам этого опыта складывались в соответствии с мирскими, культурно-историческими и религиозными особенностями народов Востока, существенно отличающихся от нас. Мы хотим предложить вам, читатель, использовать формулы, позволяющие ставить цели, планировать пути достижения

<sup>1</sup> Зуев Юрий. Сознание в поединке //ж. «Кээмп» — Минск. 1995, № 1-

чно мобилизовать свои возможности, опираясь на убеждения, веру, чувство патриотизма, совместные действия и иную одобную мотивацию. Восток же ориентировался на индивидуальную подготовку, на подавление сознания, на самоотдачу человека в состоянии боевого транса, боевого безумия, «безмыслия», на формирование которого и нацелены психотехники самоуправления, ведущие начало от таинств шаманов, жрецов, колдунов. Поэтому считается, что «восточные» системы психопрактики чужеродны духу, психологии «западного» человека. Решение видится в «третьем пути» — адаптации восточного опыта к западной традиции, его видоизменения в соответствии с нею.

Одной из, по-видимому, удачных попыток, заслуживающих внимания и применения, является разработанная в 90-е годы белорусским специалистом по экстремальным проблемам А.Е. Тарасом психотехника боевого транса<sup>1</sup>. Она отражает опыт спортивных единоборств и ориентирована на них, но, судя по публикациям автора, он считает возможным использовать ее и при самозащите, и в других видах экстремальной деятельности<sup>2</sup>. Под трансом автор понимает особое, измененное состояние психики, похожее на ту стадию опьянения, когда человеку кажется, что ему «море по колено», и он может совершать поступки, которые на трезвую голову никогда бы не сделал. Состояние боевого транса — «это безумие воина», «холодная ярость», безудержность, бешенство, неистовство, неукротимость, остервенение. Оно, по мнению А.Е. Тараса, позволяет действовать в экстремальной ситуации бесстрашно с полной мобилизацией возможностей организма (но, по нашему мнению, не психики). Это состояние:

- временно вытесняет другие эмоции;
- подавляет сомнения, колебания, страхи, человек делается неотразимым, его воля полностью реализуется в действиях;

С. 25—31 % Боевая машина: Руководство по самозащите. — Минск, 1997. — 311 с. Тарас А.Е. Боевая машина //Психология экстремальных ситуаций. Состав А.Е. Тарас в К- Сельгенок. - Минск, 1999. - С. 362-422. При этом, если необходимо, изучать упомянутые работы, следует знать, что в работе прикладной части психотехники, некоторые теоретические положения, выражения в тексте (без которых, на наш взгляд, обойтись по меньшей мере не бесспорны и к ним можно относиться с осторожностью): сравнение человека с «боевой машиной», стремление сделать его таким; задача научить человека сознанию, на «автопилоте» (и первое, и второе утверждение спорно); «равенство» спорта, драки — О ней автор вскользь упоминает, как пример, боевой деятельности военнослужащих или аварийных команд; необходимость «навсегда устранить» эмоцию страха из сознания и возможности «притормозить» работу мозга, освободить «ум тела» от «цепей разума» и др.

значительно снижает чувствительность к боли и неприятным ощущениям, вплоть до их полного исчезновения.

- повышает энергетические возможности организма за счет более полной мобилизации его ресурсов;
- ускоряет реагирование на изменения обстановки;
- позволяет одерживать верх в труднейших спортивных поединках и при тяжелейших физических и эмоциональных нагрузках.

Психотехника боевого транса, разработанная А.Л. Тарасом, открывает перед тренированным человеком возможность произвольно, по своему желанию войти в такое состояние в нужный момент.

Общая схема овладения психотехникой боевого транса включает пять позиций:

- 1) **программирование себя** пакетом команд мировоззренческого плана;
- 2) («блок А») **«пропитка» себя через медитацию образом идеального бойца**, избранного в качестве объекта отождествления (идентификации);
- 3) («блок Б») **проигрывание («прокручивание») в своем воображении**, тоже посредством медитации, различных вариантов ведения боя (или действий в экстремальной! и гиперэкстремальной обстановке) в избранном образе идеального бойца;
- 4) («блок В») **выработка конкретного пускового механизма** вхождения в боевой транс на основе самогипноза;
- 5) **периодическая проверка** достигнутых при тренировках результатов с помощью упражнения «перешагни черту».

Как видно, методика включает в себя элементы других психотехник (волевой саморегуляции, психорегулирующей преднастроки, аутогипноза) в комбинации.

Нужны ежедневные занятия. На овладение техникой «блока А» требуется месяц, «блока Б» — два месяца, «блока В» — три месяца. В дальнейшем поддерживающий тренинг проводится по 2—3 раза в неделю.

Тренинг проводится в спокойном состоянии, а поэтому каждая тренировка начинается с достижения состояния релаксации — мышечного расслабления, успокоения дыхания и работы сердца, сосредоточения внимания на мятельных ощущениях тяжести, тепла, холода, отдыха — с помощью любой из описанных выше психотехник. Затем отрабатываются техники блоков. Правильная поза при этом — «поза лотоса»: спина выпрямлена, голова на одной линии с позвоночником, мышцы расслаблены (кроме тех, которые поддерживают позу). Во всем теле чувство тепла. Дышать через нос, легковосприимчиво (как бы дыхание исчезло). Лучшее время — III

<sup>1</sup> В их описание нами внесены небольшие коррективы. — А.С.

### 1. Первый вид экстремальной подготовки

Индусы называют это время «часом Бога», а китайцы «часом Ура» и не позже 7 ч и всегда в одно и то же время,

• техника «блока А» — техника медитации:

упражнение «Точка». Вешается на стене на уровне глаз белый лист бумаги с черной точкой диаметром 2—3 мм. Обучающийся сидит так чтобы глаза находились на расстоянии 25 см от точки и прерывно, пристально всматривается в нее. Через 2—3 минуты надо предельно, что он погружается в нее все глубже и глубже.

Постараться почувствовать глубину точки и ощутить пространственно почти физически, что лицо, уменьшаясь и вытягиваясь, вливается в нее, как в воронку. Потом — что она дышит, что его вдохи, выдохи входят и выходят из нее, а он весь как бы сливается с точкой в ритмичном движении вперед-назад. Через 10—15 минут «выйти» из точки. Упражнения продолжать, пока описанные ощущения не станут возникать быстро и отчетливо;

• упражнение «Круг». Тоже бумага с кругом диаметром до 5—7 см, а в центре черная точка. Обучающийся располагается на расстоянии 1 м от круга. Прилагая усилия, ему надо постараться почувствовать, что от него, от точки, находящейся между бровями (как бы «третьего глаза»), исходит сила, энергия и устремляется сквозь круг в стену. Сначала достигать такого ощущения с закрытыми глазами. Потом, открыв глаза, обучающемуся надо постараться представить и ощутить, что, уменьшаясь в размерах и вытягиваясь, он, вместе с исходящей от него энергией, легко и уверенно входит в «воронку» точки. Овладев этим, продолжать упражнения с попытками после мысленного «вливания» в точку «посмотреть» оттуда, из глубины точки на свое тело, оставшееся «снаружи». Если это удастся — хорошо.

Эти упражнения подготавливают овладение психотехникой «блока Б» — входа в образ.

Овладение техникой «блока Б» связано с продолжением Упражнений по медитации, визуальной медитацией, «пропитыванием» себя образом идеального бойца — того, мощью которого обучающийся хотел бы обладать. Порядок занятия таков:

• сидя, поставить близко перед собой (лучше на расстоянии 20—30 см) вырезанное фото, рисунок идеального (по мнению обучающегося) бойца или человека, достоинствами и возможностями которого он хотел бы обладать (А.Е. Тарас рекомендует Киборга, Брюса Ли, а также и других, известных героев художественных фильмов),

поскольку 60611 не в силах отомстить врагов слишком много, что шансы на победу не велики, что можно сдаться на милость неприятеля... Он рассуждает так: «Можно ли, значит враг должен быть уничтожен!» — Тарас А.Е. Боевая психология / Психология экстремальных ситуаций. Часть II. — С. 416.



2—3 мин. пристально рассматривать его, «ощупывая» взглядом все его детали, особенно воплощающие в себе его силу, мощь, волю, ум;

- закрыть глаза и в течение 2—3 мин. мысленно ярко и отчетливо представлять себе образ, воспроизводя все детали;

- открыть глаза и, впиваясь в фото, рисунок, в течение Ю—15 мин. стараться почувствовать себя этим идеальным бойцом, «втягивая» в себя энергию его силы («холодной ярости»): «Я — это он Он — это я»;

- если после 5—10 упражнений ощущения слитности с образом не возникает, то перейти к упражнениям по типу «Точка» и «Круг»<sup>1</sup> но используя фото, рисунок и концентрируясь на точках изображения идеального бойца, воплощающих в себе силу, мощь, волю, ум. Начав с 10—15 мин., доводить упражнения до 30 мин., стараясь в течение всего времени удерживать состояние слитности с образом идеального бойца. Испытывающим затруднения, можно осуществлять прием вхождения в образ (мысленного воспроизведения его), приемом скручивающейся спирали, а «втягивание» энергии — раскручивающейся, или наоборот — как нравится;

- после выполнения названных выше упражнений, переходить к мысленному проигрыванию («прокручиванию») сцен рукопашных схваток, энергичных, мужественных и победных действий в предвидимых экстремальных ситуациях, причем представляя себя в образе идеального бойца (человека) и воспроизводя то ощущение силы и энергии, которого удавалось достигать в предшествующих медитационных упражнениях. Начинать упражнения с 10—15 мин., постепенно прибавлять по 5 мин., доводя продолжительность до 2 ч.

Упражнения при формировании «блока В» нацелены на формирование пускового механизма («якоря», сигнала, команды), по которому приводятся в действие сложившиеся в «блоках А» и «Б» навыки и психофизиологические механизмы. Это нужно, чтобы, когда надо, в трудной обстановке привести себя в состояние боевого транса. Пусковые сигналы могут быть визуальными, звуковыми и кинестезическими (двигательно-мышечными) или комплексными, что лучше всего. К ним или в их комплекс могут входить и те, о которых говорилось в технике волевой саморегуляции:

- сжатие кистей в кулаки;
- сжимание большого пальца одной руки пальцами другой;
- резкое, решительное движение рукой или обеими руками;

<sup>1</sup> В принципе, по-видимому, можно использовать такой медитационный тренинг при развитии у себя и иных качеств личности: смелости, решительности, порядочности, воли, моральных качеств, но такой практики пока нет.

, сильный удар (по чему-то);

- зрительное представление того идеального бойца, с которым обучающийся отождествлял себя при тренинге;

- короткое резкое «секретное» слово, словосочетание, не встречающееся в обиходной речи, придуманное для себя и не сообщаемое другим («мантра»). Чтобы это слово вошло в динамический стереотип состояния боевого транса, стало частью его и приобрело запусковую силу, надо каждый тренинг завершать решительным произнесением его вслух, громким возгласом. Возможно так: «Каждый раз, когда я сожму с силой кулаки и произнесу ....(мантра)...., я превращаюсь ..... (называется образ, на котором осуществлялась медитация). Я непобедим!».

Пусковой сигнал надо систематически закреплять в упражнении «перешагни черту», когда в жизни или какой-то деятельности возникает трудность, слабость, колебания, нерешительность, нежелание что-то сделать, когда это нужно сделать.

## 8.2. Специальная морально-психологическая подготовка

Жизнь на каждом шагу испытывает моральные устои человека. Экстремальные трудности не освобождают человека от необходимости соблюдать общепринятые моральные нормы. Морально-психологическая подготовленность человека к экстремальным ситуациям проявляется в его воспитанности, психологии, поведении, в:

- стремлении постоянно, в любых сложных условиях следовать требованиям гражданского патриотического, профессионального, человеческого долга;

- непоколебимой нацеленности в жизни и деятельности на утверждение должного добра и справедливости, на борьбу со злом и несправедливостью, во имя человека, во благо России;

- знании моральных норм, убежденности в их ценности, необходимости подчинения им своего личного поведения в повседневной жизни, профессиональной деятельности и экстремальных ситуациях;

- глубоком понимании ценности любого человека, его достоинства и жизни, как высшей социальной и духовной ценности, обеспечении его безопасности в экстремальных ситуациях;

- понимании связи своей профессиональной деятельности и ее элементов с вопросами морали, стремлении достигать положительных не только чисто деловых, но моральных результатов;
- обладании привычкой всегда быть на высоте моральных требований и выполнять их не ради контроля, не из страха перед наказанием, а по внутренней моральной потребности;
- обладании высокой морально-психологической устойчивостью при действии факторов, подталкивающих к отступлению от моральных норм.

Трудно придумать что-либо более психологически и педагогически безграмотное, чем попытку подготовить человека к успешным действиям в экстремальных ситуациях и повысить экстремальную устойчивость без создания и укрепления его морально-психологического фундамента.

В.А. Пономаренко и Н.Д. Завалова, известные отечественные психологи, посвятившие всю свою творческую жизнь исследованию экстремальных проблем операторской, летной и космической деятельности, пишут:

— «Проблема безопасности полета тесно связана с личностью летчика, его моральным и профессиональным обликом».

— «Подготовка и обучение курсанта (ученика) к действию в аварийной обстановке по своей сути составляет нравственное воспитание...»

— При подготовке специалистов опасных профессий «... преподавание даю общеобразовательных предметов выступает не только как усвоение знаний, но и как развитие своего «Я»... Нравственным содержанием воспитательной работы с учащимися опасной профессии останется то, к чему призывали гуманисты: развивать человека в человеке». «Воспитание личности человека опасной профессии можно решить только по 'олого-педагогическими способами, а не волевым нажимом и предметным изложением знаний»<sup>1</sup>.

Нельзя удержаться, чтобы не напомнить, что авторы этих строк десятилетия занимались проблемами инженерной психологии, которая традиционно обращала внимание на психофизиологические феномены и которой фактически был чужд личностный подход. То, что они делают выводы в решающей роли личностных, моральных, воспитательных факторов, о значении педагогической работы, имеет повышенную ценность, так как запозднить их в какой-то идеологической тенденциозности невозможно.

Морально-психологические особенности личности формируются не только под влиянием поучительных слов о нравственности<sup>2</sup>, но и примеров нравственности окружающей жизни: семьи, сверст-

<sup>1</sup> Пономаренко В.А., Завалова Н.Д. Практическая психология: Проблемы безопасности летного труда. — М., 1994. — С. 109, 114, 118.

<sup>2</sup> Не вдаваясь в споры о соотношении понятий «мораль» и «нравственность», отметим, что, по существу, между ними мало различий. Слово мораль происходит от латинского *moralis* — нравственный. Русское «нравы» означает нормы и введени<sup>а</sup>

ников, школы, трудового коллектива, общества, деятельности государственных органов. Мы живем в трудное время, когда жизнь привела к падению нравов, и многие ради наживы или выживания обесчестили себя. К счастью, есть и немало людей, которые в экстремальных испытаниях 90-х годов сохранили в чистоте свои руки и душу, не «продались золотому дьяволу», морально не опустили, сохранили достоинство и самоуважение. Этот «эксперимент жизни», проделанный над многими миллионами людей, убедительно показал доминирующую роль жизненных обстоятельств, сложность и остроту морально-психологических проблем личности и общества. Трудно оставаться человеком в нечеловеческих условиях, сохранять честь и достоинство при отсутствии «моральных тормозов». Уроки последних 10—15 лет подчеркнули еще раз реальную, практическую важность духовности человека, его способности быть выше сиюминутных обстоятельств, быть самим собой, строить свою жизнь по возвышающим, а не унижающим образцам и нормам. В государственном масштабе острота нерешенных морально-психологических проблем обнаружилась в сложностях социально-экономических преобразований и распространении негативных социальных явлений таких, как хищения и мошенничество, другие виды преступности, пьянство, наркомания и пр. Будущее российского общества непосредственно зависит от их решения.

Рассматривая морально-психологическую проблему в индивидуальном плане, как проблему целенаправленного повышения морально-психологической подготовленности человека к экстремальным ситуациям, следует сказать, что, во-первых, несмотря на ограниченные возможности, такая подготовка бесспорно необходима, так как на положительные и достаточные формирующие влияния стихии жизни рассчитывать не приходится. Во-вторых, многое зависит от самого человека, от жизненных дорог, которые он выбирает сам. Не в воле человека выбирать родителей, но от него зависит круг друзей, образованность, выбор профессии, способов досуга и обеспечения жизни и др., что характеризует особенности образа жизни. В-третьих, чтобы выбирать, надо знать из чего и почему выбирать, чтобы идти по выбранному пути, надо уметь держать направление и преодолевать сбивающие с него трудности.

Специальная морально-психологическая подготовка (СМПП), как составная часть экстремальной подготовки — это педагогическая система целенаправленной помощи человеку в нравственном самовоспитании и укреплении морально-психологических сил, обязательно необходимых для успешного преодоления любых трудностей Жизни и профессиональной деятельности. *Психолого-педагогическая*

**цель СМПП** — содействие человеку в формировании экстремальной морально-психологической подготовленности, повышении личной возможности осуществлять правильный моральный выбор в трудных жизненных и профессиональных ситуациях; не пасовать перед трудностями, а преодолевать их морально полноценными средствами.

В системе среднего образования предпочтителен акцент на проблемы жизни, а во всех видах, ступенях и уровнях профессионального образования — на профессиональные: профессиональную этику, профессиональную деонтологию.

Специальная морально-психологическая подготовленность человека предполагает наличие у него:

- **морально-психологических знаний, взглядов, убеждений**, образующих **моральное сознание** и позволяющих правильно разбираться в морально-психологических аспектах трудностей жизни, профессиональной деятельности, конкретных ситуаций;
- **моральных мотивов** — внутренних побуждений к неуклонному следованию требованиям морали в ситуациях любой сложности;
- **морально-психологических умений и навыков** — основы умелой реализации моральных норм в экстремальных ситуациях общего и профессионального характера и возможности учитывать моральные аспекты и последствия принимаемых решений и действий;
- **морально-психологических качеств** (определяющих отношение к труду, к другим людям и к самому себе, в частности — порядочности, преданности, ответственности, добросовестности, дисциплинированности, человечности, справедливости, доброжелательности, вежливости, отзывчивости, требовательности к себе, самообладанию, морально-психологической устойчивости и др.) — гарантии постоянного, неуклонного и умелого соблюдения всех моральных требований в любой обстановке, следовании чувству совести, сохранении личной чести и человеческого достоинства.

Вспоминая эпизоды героической борьбы за живучесть подводных лодок, получивших пробоины при их бомбежке фашистскими самолетами и кораблями в годы Великой Отечественной войны, известный командир подводной лодки И.А. Колышкин писал: «Эти подвиги...были начисто лишены честолюбивых мотивов, заботы о славе. Это были не подвиги отчаяния, продиктованные чувством самосохранения. Конечно, моряки боролись за свою жизнь, которая зависит от жизни всего корабля. Люди испытывали больший риск по сравнению с другими. И делалось это ради других. Делалось обдуманно, расчетливо, с величайшим самообладанием, так, чтобы взять на себя основную часть опасности и снять ее с товарищей, с корабля»<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Колышкин И.А. В глубинах полярных морей. — М., 1964. — С. 261—262.

К **основным задачам** СМПП относятся:

- подготовка обучающихся к решению жизненных и профессиональных задач, отвечающих целям построения в России современного, цивилизованного, гуманного, морального, культурного, демократического, правового общества;
  - формирование и развитие морально-психологических основ жизни и труда в обществе, патриотической заботы о процветании России и благополучии его народа, уважения к закону, верности профессиональному долгу, присяге;
  - развитие морального сознания, морально-психологических качеств, навыков, умений, привычек высокоморального поведения в жизни, быту, работе, при жизненных испытаниях;
  - формирование высоконравственного и культурного отношения к другим гражданам, родителям, супругу, детям; обучение этике общения, способам предотвращения и разрешения конфликтных ситуаций;
  - формирование умения в любой тяжелой ситуации, какой бы безысходной она не казалась, исходить из оптимистической веры в ее разрешение; ориентация на высшие ценности человеческой жизни; проявление выдержки, терпения и неустанного поиска выхода из положения;
  - сплочение коллективов на основе моральных традиций русского народа, честных и этичных отношений друг к другу, дружбы, товарищества, взаимной доброжелательной требовательности, коллективизма, готовности к взаимной выручке, поддержке, помощи в экстремальных ситуациях;
  - повышение морально-психологической устойчивости в жизни и на работе; умение осуществлять правильный моральный выбор, не поддаваться соблазнам, уговорам, попыткам подкупа, ведущим к нарушениям профессионального долга, служебному предательству, личному бесчестью;
  - формирование всех компонентов морально-психологической подготовленности.
- Содержание СМПП определяется целью и задачами и выражается в программах, тематических планах и содержании занятия. В общем виде в него входят разделы:
- человек, общество, мораль;
  - профессия и мораль;
  - моральные вопросы гражданского и профессионального долга, профессиональная деонтология и этика;

- морально-психологические аспекты решения профессиональных задач;
- морально-психологические аспекты общения и взаимоотношений с другими людьми, предупреждение и разрешение конфликтов, профессиональный этикет;
- морально-психологические вопросы поведения в коллективе;
- морально-психологические особенности поведения и действий в экстремальных условиях;
- морально-психологические основы здорового образа жизни;
- вопросы морали в работе личности, гражданина, профессионала над собой.

Как видно из целей, задач и содержания СМПП, это — **комплексный вид подготовки, сочетающий нравственное воспитание со специфическим профессионально-воспитывающим обучением**. СМПП, имея общую основу для всех категорий обучающихся, дифференцируется и приспосабливается к частным задачам, образуя **разновидности** (подвиды) СМПП:

- **по типам экстремальных ситуаций** — подготовка к действиям в бытовых экстремальных ситуациях, при пожарах, наводнениях, землетрясениях, вооруженных конфликтах, при радиационной опасности, при тяжелых заболеваниях и др.;
- **по основным задачам** — подготовка к общению в трудных условиях, к предупреждению экстремальных ситуаций в жизни и на работе, подготовка к встрече с экстремальными факторами и ситуациями, подготовка к самоуправлению в экстремальных ситуациях, к действиям при авариях и катастрофах, к действиям в ситуациях применения оружия, к хирургической операции и общению с больным и др.;
- **по времени проведения** — предварительная подготовка (проводимая заблаговременно, длительно, основательно) и непосредственная (проводимая непосредственно перед выполнением ответственного задания, причем прицельно, избирательно, с полным учетом конкретных особенностей предстоящих действий);
- **по основным категориям подготавливаемых граждан** — подготовка населения, работающего на производстве, в организациях И с сфере обслуживания, профессионалов в опасных видах деятельности (специалистов по экстремальным ситуациям);
- **по профессиям** — СМПП учителя, социального работника, инженера, врача, военнослужащего, юриста и др.;
- **по должностному статусу подготавливающихся** — СМПП рядового сотрудника и руководителя, начальника, командира;

- **по профессиональной опытности и уровню подготовленности людей** — подготовка молодых и опытных, отдельно — лиц с нарушениями моральных норм поведения;
- **по месту проведения СМПП** — по месту жительства, по месту работы, в образовательных учреждениях.

**Организация** Достижение целей и решение задач СМПП возможно ее организацией и проведением по трем направлениям.

- **организацией изучения специального курса (раздела);**
- **в процессе изучения различных учебных дисциплин;**
- **особой организацией жизни и профессиональной деятельности.**

**Специальный курс морально-психологической подготовки** необходим, ибо только с его помощью можно наиболее целеустремленно и целно охватить все морально-психологические вопросы действий в экстремальных ситуациях, восполнить недостающие возможности других направлений. У него важна и организующая функция — придать системность, осмысленность всем другим направлениям, формам работы; объединить и укрепить взаимосвязи между ними. Формирование морально-психологической подготовленности и ее компонентов требует единства, непротиворечивости, что на практике достигается далеко не всегда.

Такой спецкурс, раздел учебной дисциплины «Обеспечение безопасности» или иной дисциплины желателен в профессионально-образовательных учреждениях и обязателен в системе подготовки, проводимой в организациях, решающих задачи преимущественно в экстремальных условиях — военных, правоохранительных, пожарных, аварийно-спасательных, летных, морских и т.п. В организациях изучение его уместно проводить ежегодно с дифференциацией подготовки по двум учебным группам: вновь принятых на работу и тех, которые уже его изучали.

Необходимость и возможности СМПП **в процессе изучения различных учебных дисциплин и вопросов** обусловлена тем, что нет профессионализма без морали. Профессиональная деятельность по своим Целям, средствам и субъектам осуществления насыщена моралью. Никакая цель не может оправдывать аморальные средства ее достижения. Никакой результат не может считаться профессиональным, если в нем заложена недобросовестность, халтура, обман, вред людям. Производство, приносящее вред окружающей среде, а, значит Жизни и здоровью живущих людей и их детей, непрофессионально и аморально. Бизнес, ориентированный на истощение запасов страны и износ оборудования с расчетом на перепродажу после того, Как из них все будет выжато, с выгодой только лично для бизнесме-

на, ведет к разрушению производства, аморален по существу и сеет вокруг себя аморальность. Мораль играет еще большую роль при решении задач в экстремальных условиях, ибо всегда связана с успехами или неудачами, радостями или страданиями, добром или злом, проявлениями коллективизма или предательства.

Вопрос не в том, что морально-психологическая подготовка — это «добавка к профессионализму», а в том, что профессионализма просто не существует без нее. То, что без нее — это примитивное ремесленничество человека, профессиональная топорность. «Мы слишком уверовали в силу знаний и не понимаем, что во многих случаях человека может удержать от дурных поступков именно совесть, а не знание», — справедливо отмечает Л.П. Гримак<sup>1</sup>. Действия «профессионала», для которого моральные нормы честности, порядочности, добросовестности, человечности, патриотичности представляют пустой звук, есть ни что иное, как антипрофессиональный «технократизм», узость, формализм, халтура, обман.

Овладение профессионализмом неразрывно с вопросами морально-психологической подготовки обучающихся и требует ее осуществления. Самоустранение преподавателя любой дисциплины от этого, сведение ее преподавания к изучению «узко профессиональных вопросов» представляет собой демонстрацию его собственного педагогического непрофессионализма, непонимания того, что он творит с людьми, которых готовит как профессионалов.

*СМП в ходе преподавания и изучения любой дисциплины осуществляется путем:*

- выделения в содержании занятий моральных аспектов изучаемых вопросов профессиональной деятельности, особенно связанных с ее трудностями;
- применения стиля и методов преподавания, способствующих формированию компонентов специальной морально-психологической подготовленности и проявляющихся в:
  - . интересном, страстном, убежденном изложении содержания учебного материала преподавателем;
  - . раскрытии моральных проблем профессиональной деятельности, моральных трудностей, моральных условий достижения успеха;
  - . практическом обучении способам осуществления правильных моральных выборов при решении профессиональных проблем и преодолении трудностей;
  - . убеждающем, эмоциональном, внушающем воздействии на обучающихся, формирующем у них любовь к профессии,

<sup>1</sup> Гримак Л.П. Резервы человеческой психики. — М., 1987. — С. 19.

профессиональную преданность, ответственность, чувство долга особенно в критических, аварийных ситуациях;

- морально воспитывающего руководства учением студентов, курсантов, слушателей. Эффект повышается, когда преподаватель:

- . постоянно оценивает, как обучающиеся относятся к овладению учебной дисциплиной, темой; к решению учебных задач и принимает меры по повышению интереса, добросовестности, ответственности, трудолюбия, глубины и прочности усвоения;
- . активно руководит работой обучающихся на занятиях, поддерживает их активность, внимательность, интерес;
- . постоянно и тщательно контролирует выполнение заданий на самостоятельную работу;
- . оказывает помощь и поддержку испытывающим затруднения;
- . объективно, строго, но справедливо оценивает результаты овладения учебным материалом;
- . организует взаимопомощь в учебной группе, развивая коллективизм, дружбу, товарищество, профессиональную солидарность;
- . проявляет нетерпимость к аморальным способам достижения цели;

- морально-психологического влияния примера личности преподавателя, поведения и взаимоотношений преподавателя с обучающимися. Только личность может формировать личность. Преподаватель повторяет себя в своих учениках. Они перенимают от него не только знания, но и моральные нормы поведения; отношение к разным вопросам жизни, профессии, отдельные качества и привычки поведения.

Опрометчиво полагать, что преподаватель может не хотеть оказывать морально-психологическое влияние на обучающихся, не ставить перед собой такую задачу и ничего при этом не будет происходить. На самом деле, он всегда и всем воздействует на них, хочет он того или не хочет, понимает это или нет. Моральным примером служит его внешний вид, культура и этика поведения и общения, манера общения, выдержка и самообладание, добросовестное отношение к занятиям, справедливость в оценке личности и работы обучающихся, построение взаимоотношений с ними и др. Бесстрастный, равнодушный, грубый, несправедливый, недобросовестный и нетребовательный преподаватель плодит себе подобных. Поэтому ответственность преподавателя за формирование молодого профессионала-личности велика.

Необходимость третьего направления — *особой, способствующей формированию морально-психологической подготовленности обучаю-*

щихся и сотрудников, организации жизни, образовательного процесса и профессиональной деятельности — задается общеизвестным фактом. Человек воспитывается не словами, а всей жизнью; какова жизнь — таково и сознание, какова мораль жизни — таковы и его морально-психологические качества, устремления и поведение. При расхождении между должным и действительным, между словами и реалиями жизни, перевес чаще всего оказывается за последними.

Все расхождения при СМПП не устранить, но в рамках организации, образовательного учреждения, в себе самом расхождений между тем, чему учат, что требуют и тем, что в действительности есть, **быть** не должно. Поэтому каждому человеку следует самостоятельно строить жизнь, деятельность, труд по высоким нормам морали, строго блюсти их. Ответственным должностным лицам, работникам аппарата управления и сферы обслуживания следует всегда отдавать себе ясный отчет в том, как их решения, действия, результаты, отношение к работе и людям, особенности личности морально-психологически отражаются на коллективе и отдельных людях. Надо предвидеть не только непосредственные результаты, но и отсроченные морально-психологические последствия, т.е. формированию каких морально-психологических взглядов, ценностей, установок, привычек, качеств у обучающихся и сотрудников они способствуют, и не допускать порождения противоречий в их моральном сознании.

Особое внимание при этом надо уделять морально должному:

- примеру личности и деятельности, по меньшей, мере основных фигур в системе управления, начиная с первого руководителя;
- изучению, оценке и созданию здорового социально-психологического климата в коллективе, настроений, взаимоотношений, господствующих моральных норм поведения, традиций и обычаев;
- совершенствованию всех факторов, оказывающих влияние на специальную морально-психологическую подготовленность персонала и отдельных сотрудников, особенно стимулам к должному поведению, условиям труда и учебы;
- изучению и оценке внеколлективных морально-психологических влияний и нейтрализации негативных;
- совершенствованию условий быта, положения в семье, организации досуга, оказанию возможной помощи в решении их проблем и укреплении здоровья.

Специфика и сложность этой методики в том, что **Методика** занятий обучающиеся должны приобрести не знания о морали и ее вопросах в экстремальных ситуациях, **но** моральные убеждения, идеалы, установки, навыки, умения, привычки, развить моральные качества. Мораль должна стать не знанием, а

#### а Основные виды экстремальной подготовки

неотъемлемой частью их психологии, устойчивости, основой всех поступков<sup>1</sup>. Именно поэтому подготовка именуется морально-психологической. На занятиях обучающиеся должны услышать не проповеди о нравственности, правильные и возвышенные слова о справедливости и добре. Слова «отскакивают» от сознания обучающихся, как горох от стены, если риторика не подкрепляется практикой. Занятия поэтому должны быть по преимуществу практическими — семинарами, дискуссиями, насыщенными упражнениями и играми.

*Основными элементами оптимальной методики занятий* по СМПП выступают:

- ликвидация и профилактика формализма, показухи, скуки на занятиях;
- открытость, честность, откровенность разговора, доказательств, сомнений при обсуждении всех проблем, недопущение лукавства, недомолвок, ухода от острых вопросов, поиск честных и морально зрелых ответов;
- диалогичность, обмен мнениями, суждениями, доказательствами, обоснованиями;
- свобода высказываний любых мнений, суждений, оценок каждым обучающимся;
- требование аргументированного морального обоснования личных мнений, оценок, суждений обучающимися;
- недопущение резких, оскорбительных оценок и критики руководителем и другими обучающимися спорных и даже ошибочных суждений кого либо из занимающихся;
- организация руководителем занятий соударения моральных мнений и оценок обучающихся с последующим детальным коллективным анализом их, выявлением сильных и слабых сторон каждого, групповым морально обоснованным выбором лучшего;
- коллективный поиск всесторонне взвешенных и морально аргументированных решений, оценок действий в сложных профессиональных, учебных и жизненных ситуациях;
- теснейшая связь занятий с практикой, с трудными, экстремальными проблемами и ситуациями, конкретными событиями и поступками в образовательном учреждении или организации, их коллективный моральный анализ и оценка;
- коллективная моральная проработка предстоящих, предвидимых или типичных для экстремальных ситуаций планов действий: **Поступок** — социально оцениваемый акт, сознательное действие человека, которое оказывается в неразрывных отношениях с моральными нормами и подпадает под оценку с их позиций; акт нравственного выбора и самоопределения человека, в котором он проявляет моральность своей личности.

- активизация самооценки моральности своего поведения, действий, решений, морально-психологической подготовленности обучающихся к действиям в экстремальных ситуациях;
- расчет ближайших и отдаленных морально-психологических последствий разных решений, профессиональных поступков, решений (их влияние на других людей и себя), принимаемых в сложных ситуациях;
- коллективные упражнения в разработке новых, профессионально специализированных моральных норм и правил поведения в экстремальных ситуациях или их детализации, конкретизации для коллектива или себя лично;
- обсуждение путей укрепления морально-психологического климата и взаимоотношений в коллективе;
- совместный поиск ответов на причины неприживаемости в коллективе отдельных моральных норм (если такие факты есть), живучести недостатков в СМПП отдельных членов коллектива и путей их повышения;
- обсуждение путей совершенствования личной морально-психологической подготовленности каждым.

Основным методом проведения занятий выступает особый метод — *метод ситуативного морального выбора («моральных дилемм», моральных казусов)*. Суть его в том, что обучающимся предлагается заранее подготовленная жизненная или профессиональная ситуация, экстремальная или близкая к экстремальной и характерная наличием выраженного морального аспекта.

Например. Задержан подозреваемый в краже из ювелирного магазина. Достоверных данных, что кража совершена именно им или он причастен к ней, нет. Двум сотрудникам поручено в кратчайший срок получить такие данные. В первых разговорах с задержанным у обоих сложилось мнение, что он неискренен. Они решили, что можно выполнить задачу путем получения достоверной информации от задержанного, осуществляя искусную тактику допроса. Какой конкретно она должна быть они не смогли договориться и стали действовать каждый по-своему. Первый избрал «силовую» тактику, а второй — тактику «обещаний и обмана». Первый при допросах прибегал к разным словесным угрозам, резким высказываниям, ругани, запугиваниям, угрожающим действиям (хватал за грудь, за шиворот, подборода, волосы). Второй объявлял себя доброжелателем задержанного, сочувствующим ему; говорил, что, если тот будет искренним с ним и поделится частью украденного, он поможет ему уйти от ответственности; обещал помочь ему совершить побег из-под стражи.

Обучающимся предлагается дать и обосновать моральные оценки действий каждого сотрудника и предложить морально корректные и эффективные способы действий.

Ситуации, содержащие моральный аспект, могут предлагаться обучающимся на занятиях в словесном виде, словесно с иллюстрацией фотографий (слайдов), демонстрацией фрагмента видео- или кинофильма, а также как игровой розыгрыш.

Каждая ситуация должна:

- иметь непосредственное отношение к жизни, учебной или профессиональной деятельности обучающихся и экстремальным событиям в них;
- обладать достаточно выраженным и доступным пониманию обучаемых моральным аспектом;
- не содержать подсказок правильных оценок ситуаций и носить проблемный характер.

После ознакомления с ситуацией обучающимся предлагается ответить на ряд (2—5 и больше) вопросов, наполненных моральным смыслом и все больше углубляющихся в тонкости ситуации.

Например, по приведенной выше ситуации могут быть заданы такие вопросы:

- Каков моральный смысл действий первого сотрудника?
- Чем в моральном плане характеризуются действия второго сотрудника?
- Какие моральные нормы, принципы, правила поведения ими соблюдались, а какие нарушались?
- Предположим сотрудники знали, что преступают моральные требования; что заставило их пойти на нарушения? Всякий ли на их месте пошел бы на это? Если — нет, то почему?
- Какую тактику допроса избрали бы Вы, будучи на месте сотрудников в данной ситуации?
- Что бы Вы чувствовали и о чем думали, если бы оказались в этой ситуации на месте гражданина и действительно были бы не причастны к краже?

Ситуация и ответы на вопросы обсуждаются коллективно, и обучающиеся совместно приходят к общим или компромиссным оценкам и выводам.

Ценность этого метода в том, что он превращает занятия по морально-психологической подготовке в практические, в ходе которых процессы сознания переводятся в плоскость моральных рассуждений, оценок, прикладного оперирования моральными знаниями (которые становятся «работающими»), приложения их к себе, приобретения личностного смысла, выработки личностной позиции. Упражнения в таком анализе, повторяющиеся регулярно, способствуют формированию морально-психологических установок, привычек, моральных навыков и умений.

Разработан и подтвердил свою педагогическую эффективность и другой метод — «Я сам» (в вариантах «поведение» и «сверка»). Эф-

фективность метода в том, что он охватывает не только плановые занятия, но пролонгируется на практическую деятельность, что повышает его психолого-педагогическую эффективность.

**Вариант «Я сам — поведение»** базируется на особой методической разработке, воплощенной в «Учебной книжке — памятке», которая выдается каждому обучающемуся и содержит три части: рекомендации по организации работы, методические рекомендации и лист самоконтроля. Сердцевина ее — методические рекомендации.

Вот пример раздела одного из вариантов «Учебной книжки-памятки».

**Раздел 3. Для повышения своей морально-психологической культуры общения с людьми:**

- 3.1 — стремитесь строить нормальное общение, добивайтесь психологического контакта, стройте общение ровно, спокойно, добивайтесь взаимоважительных отношений; верно говорят: ничто не стоит так дешево и не ценится так дорого как вежливость; с такой внутренней установкой вступайте в каждое общение, с кем бы вы не встречались;
- 3.2 — посмотрите в зеркало и обратите внимание на то, какое у вас выражение лица: спокойное, доброжелательное, располагающее или злое, хмурое, усталое, отталкивающее. Расслабьтесь! Почаще заглядывайте в зеркало. Встречайте собеседника с нормальным, человеческим выражением на лице;
- 3.3 — научитесь культурно начинать общение: поздоровайтесь, встаньте, пожмите доброжелательно руку, пригласите сесть, сами сядьте нормально, не разваливайтесь, не ковыряйте в зубах, не чмокайте губами и не дымите в лицо собеседнику;
- 3.4 — помните, что собеседник практически всегда начинает себя вести так, как ведете себя в общении с ним вы; своим ровным, выдержанным, вежливым поведением показывайте пример и устанавливайте спокойную и уважительную атмосферу общения;
- 3.5 — знайте, что вы можете стать уважаемым и даже нравиться собеседнику, если сами будете демонстративно проявлять уважение к нему и показывать, что у вас вызывает удовлетворение встреча и разговор с ним; не скупитесь на добрые и вежливые слова;
- 3.6 — улыбайтесь!
- 3.7 — держите инициативу разговора в своих руках, но и не превращайте его «в дорогу с односторонним движением», когда говорите только вы, а собеседнику не даете и слова молвить;
- 3.8 — слушайте и учите слушать: всем видом своим выражайте внимание к словам собеседника, стимулируйте его активность в нужных местах репликами («это интересно», «неужели?», «не совсем понял, повторите и поподробнее» и др.), не придирайтесь зря к словам, а старайтесь понять, что и почему он говорит;
- 3.9..... и т.д.

Другие разделы «Учебной книжки-памятки»: (1) морально-психологические отношения к труду (учебе) и своим обязанностям, (2) морально-психологические отношения к товарищам, (4) морально-психологические

отношения к себе. Возможны и иные наборы норм поведения и отношений, например, актуальные для данного коллектива в связи с часто встречающимися в нем недостатками.

Методика использования «Учебной книжки-памятки»:

- обучающимся разъясняются цели, задачи и дается подробный комментарий методическим рекомендациям;
- указывается на необходимость ежедневно, в начале рабочего дня, прочитывать методические рекомендации и руководствоваться ими при выполнении всех дел, а в конце дня анализировать свое поведение;
- так поступать в течение недели (или иного установленного срока), при необходимости консультируясь с руководителем занятий, начальником или с его заместителем по работе с персоналом;
- через неделю обобщить результаты своей работы и оценить их. Последнее делать с помощью листа самоконтроля.

**Лист самоконтроля**  
Методика «Я сам — наведете»

№ п/п	Методические рекомендации	4 марта	11 марта	18 марта	25 марта
1.1		4	5	3	3
1.2		4	3	5	5
1.3		5	3	4	5
3.1		3	5	5	5
3.2		4	3	4	4
	и т.д.				

Оценки определять по следующим критериям.

Данную методическую рекомендацию:

- выполнял всегда — 5,
- чаще выполнял, чем не выполнял — 4,
- выполнял и не выполнял в 50 % случаев — 3,
- чаще не выполнял, чем выполнял — 2,
- не выполнял по разным причинам — 1 .



При первом использовании методики оценки следует проводить ее реже одного раза в неделю, а затем можно и через 15 дней. Руководитель периодически просматривает лист самоконтроля, оценивает, что и как получается у того или иного обучающегося и обсуждает с ним оценки и основания их вынесения. По двум оценкам, разделенным небольшим отрезком времени, трудно делать заключения, а когда их больше, интервал времени, охваченный ими, увеличивается, начинают обнаруживаться тенденции изменений, и появляются поводы для разговоров о качестве работы обучающегося над собой.

Можно ожидать, что оценки, выставяемые обучающимся самому себе, будут несколько завышенными. Но то, что обучающиеся периодически просматривают методические рекомендации для выставления оценок, уже приносит пользу: они волей-неволей запоминают их, а поэтому те начинают все чаще вспоминаться в ситуациях реальной жизни и участвовать как-то в регуляции поведения, что уже хорошо. Кроме того, преподаватель конечно должен принимать меры, направленные на повышение объективности оценок. Для этого он:

- в течение недели наблюдает за обучающимися (всеми или избирательно) и сверяет потом выставленные ими самооценки с результатами своих наблюдений; если оценки расходятся, делает замечания, обосновывая необъективность оценок данными личного наблюдения;
- при поведении плановых занятий использует методические приемы групповой оценки достигнутого отдельными обучаемыми: разбивает их на пары с заданием взаимно проконтролировать правильность выставленных оценок; разбивает на группы по 5—7 человек с поручением по очереди обсуждать оценки каждого и выставять групповые; организует групповое обсуждение оценок некоторых из обучающихся (например, по 1—2 из лучших и худших), и предлагая после этого всем выставить себе объективные оценки;
- прибегает к изолированной самооценке. Обычно, когда новая оценка ставится в учебной книжке рядом с выставленной ранее, невольно она выравнивается по ней и изменения, если они есть, нивелируются. Чтобы этого избежать, можно выдавать обучаемым чистые листы бумаги со схемой листа самоконтроля, а после их заполнения, оценки вносить в сводный лист самоконтроля.

Продолжительность использования метода конкретным обучающимся — до двух месяцев (интерес к нему может ослабевать, тогда ответственность его снижается), а возвращаться к нему следует после перерыва в месяц-два. Применяется метод и фронтально, одновременно ко всем обучающимся, и в малых группах (например, с 1/3 от общей численности учебной группы), охватывая в течение квартала, полугода или года всех. Возможно усиленное применение его индивидуально к тем, кто имеет замечания по моральным аспектам поведения-

**Вариант «Я сам — сверка»** схож с первым, но упрощен и педагогическая эффективность его несколько ниже. Основа его — перечень морально-психологических норм и правил отношений к труду, к другим людям и к самому себе. По существу, это сокращенная переформулировка упоминавшихся выше методических рекомендаций. Обучающимся учебной группы вручаются листы (или «Учебная книжка-памятка») с перечнем морально-психологических норм и правил (по любым видам действий и отношений, а не только общения, как в приведенных примерах) с заданием последовательно, не торопясь, прочитывая нормы и правила, сверять с ними свое поведение за последние 7 (15, 30) дней и делать отметки в листе самоконтроля. Это активизирует моральное мышление обучающихся, их размышления, анализ, оценочные суждения и обеспечивает запоминание моральных норм на групповых занятиях, проводимых периодически. Руководитель предлагает поочередно обучающимся обосновать правильность своих оценок, подтвердить примерами из личного поведения. Другим обучающимся дается возможность принять участие в обсуждении. Намеренно развертывается предметная, практически ориентированная и морально аргументируемая дискуссия, поучительная для всех.

Лист самоконтроля  
Методика «Я сам — **сверка**»

Часть I \_\_\_\_\_

Часть II \_\_\_\_\_

Часть III. Морально-психологические нормы и правила поведения и отношений сотрудника на службе и в быту

Степень совпадения своего поведения

Морально-психологические нормы и правила	Всегда так	Чаще так	Так или иначе	Чаще нет, чем да	Никогда
1	2	3	4	5	6
1.	2	3	4	5	
2.					
3. В общении с людьми:					
3.1. Добиваюсь психологического контакта	+				
3.2. Слежу за выражением своего лица		+	+		

### 3.3. Культурно и удачно начинаю общение

и т.д.

Обеспечение СМПП нуждается во всестороннем и серьезном обеспечении.

**Организационное обеспечение** предполагает:

- четкое определение лиц, ответственных за всю организацию, качество и результаты СМПП. Общую ответственность несут руководители и их заместители (директоры, менеджеры) по работе с персоналом;
- проведение занятий по планам в установленные сроки;
- проведение итоговых экзаменов (зачетов, собеседований) с выставлением оценок каждому обучающемуся;
- отражение уровня и особенностей морально-психологической подготовленности обучающегося при аттестованиях;
- тщательный подбор руководителей занятий, способных проводить их на высоком методическом уровне;
- проведение ежегодных сборов руководителей занятий;
- проведение инструктивных занятий с руководителями СМПП перед очередными темами занятий;
- предоставление руководителям занятий, проводимых в организациях и на предприятиях, необходимого времени для подготовки занятий и помощи в их обеспечении;
- издание учебно-методической литературы по вопросам СМПП (программ, ежегодных организационно-методических рекомендаций в разных ведомствах и министерствах, учебных пособий, брошюр);
- обучение в централизованном порядке и по регионам директоров, менеджеров, заместителей начальников по работе с персоналом вопроса проведения СМПП.

**Материально-техническое обеспечение** включает:

- разработку и распространение пропагандистских плакатов, альбомов наглядных пособий по СМПП;
- подготовку слайдов, диафильмов, учебных видеофильмов по СМПП, подбор фрагментов из художественных и документальных фильмов с профессиональными и бытовыми ситуациями, содержащими моральный аспект;

- подготовку и издание сборников ситуаций для практических занятий по СМПП;
- оборудование учебно-методического кабинета по морально-психологической подготовке или стенда в кабинете психологической (экстремальной) подготовки.

Расхождение между тем, чему учат на занятиях, и тем, что встречается обучающийся в повседневной жизни, учебном и трудовом коллективе; нарушение моральных норм, происходящие по вине различных должностных лиц, зачеркивают все хорошее, что, возможно, было достигнуто на занятиях. Поэтому саму жизнь, учебную и трудовую деятельность группы, коллектива, семьи должно строить по высоким моральным критериям, помня о том, что обучающиеся, вооруженные на занятиях моральными знаниями, с повышенно пристальным вниманием и придирчиво начинают оценивать действия всех учителей, преподавателей, руководителей, представителей администрации.

### 8.3. Подготовка к общению в экстремальных ситуациях

Основы бесконфликтного общения По имеющимся данным, навыки, умения и привычки грамотного и культурного общения позволяют человеку в десятки раз снижать вероятность возникновения деструктивных конфликтов и улаживать более 90% инцидентов, чреватых серьезными неприятностями. Нередко причинами конфликтов выступают недостатки характера, поведения, социальные различия, занудливость, назойливость, бесхарактерность, вздорность, эмоциональная распушенность, самовлюбленность, стремление к доминированию, несовпадение взглядов и оценок на разные события, нечестность, паразитический образ жизни, высокомерие, неуважение и т.п.

**Конфликт**<sup>1</sup> (в социально-психологическом понимании) — возникшее и трудно разрешимое противоречие во взаимоотношениях и взаимодействии людей. Конфликты бывают межличностными, личностно-групповыми, межгрупповыми; конструктивными (борьба за правду, справедливость, защиту чести и достоинства, с устаревшим и отжившим, за правильное решение научной или производственной проблемы и пр.) и деструктивными (приносящие вред, основанные на Корусти, индивидуализме, склоке, зависти, подсиживании, просто

От лат. *conflictus* — столкновение.

вздорные и т.п.), принципиальными и беспринципными, кратковременными и длительными, разрешимыми и неразрешимыми.

Конфликты — это всегда стрессы, психологические нагрузки; неприятные психические состояния, переживания; вероятность неблагоприятных жизненных последствий и неврозов. Большинство деструктивных конфликтов надолго сохраняется в памяти, оставляя в сознании и на сердце человека психологические и физиологические «раны» и «шрамы». Жизнь в условиях постоянных конфликтов делается тяжелой, порой невыносимой; дело не ладится, возникают сердечные и желудочные заболевания, человек меняется, делается нервным, раздражительным и нередко несправедливым.

*Фундаментальная задача*, стоящая перед каждым — *избегать конфликтов, предупреждать их, не создавать их своим неграмотным общением и поведением*. Подготовка к нормальному, не **провоцирующему** обострению взаимоотношений и конфликты, общению **нужна** любому и, в первую очередь, образованному, культурному, доброжелательному и думающему человеку. Для профессионалов, чья деятельность протекает преимущественно в общении (учителя, преподаватели, воспитатели, социальные работники, следователи, прокуроры, адвокаты, консультанты, переговорщики и др.), подготовка к общению имеет особое значение и носит специальный характер.

Некоторым людям общение представляется весьма упрощенно — как обмен словами. Но люди в общении — не акустические приборы, издающие и воспринимающие звуки: сказал — выслушал. Общение — акт межличностного взаимодействия, имеющий информационный, эмоциональный, **Бездейственный** и побуждающий аспекты. Все общение сопровождается психологической атмосферой, которая создается общением и оказывает обратное влияние на его процесс, результаты и людей, общающихся между собой. Поведение, высказываемые мысли, произносимые слова, тон могут стать причиной конфликта или «разречь» то, что возможно «тлело» в отношениях между людьми, было скрытно натянуто. Кто-то остроумно и верно заметил, что нельзя возвратить назад три вещи: стрелу, выпущенную из лука, время и произнесенное слово. Поэтому ошибаются те, **кто** общаются бездумно и говорят, что заблагорассудится.

Не говоря о тонкостях общения, обратим внимание лишь на то, что особенно важно в предупреждении конфликтов, особенно в профессиональной деятельности и семейной жизни. Следует:

- быть предусмотрительным в общении, думать что, как, **когда** и где говорить. «Не навреди!» — хорошее правило для общения. Помнить, что задевают **людей** часто не слова, а тон, которым **они** произносятся;

- осуществлять общение с устойчивой уважительной к собеседнику внутренней установкой, доброжелательной, уравновешенной, культурной;

- если есть люди, общение с которыми для вас трудно и может привести к конфликту, то лучше как можно реже общаться с ними, а когда общения избежать нельзя, сводить разговор к чисто деловым вопросам;

- быть неизменно внимательным и чутким к психологической атмосфере общения, к психическому состоянию собеседника, эмоциональным реакциям и немедленно реагировать, если обнаружатся неблагоприятные признаки;

- всегда, без крайней нужды не задевать психологически человека, не обижать, не унижать, тем более — не оскорблять; при желании высказаться критически, прежде хорошо подумать, стоит ли это делать; если высказаться необходимо, то облекать критическое мнение в тактичные выражения и вежливые обороты («мне очень неприятно, но я должен сказать...», «может быть я ошибаюсь, но мне представляется...», «простите, если вам не понравится...», «я не настаиваю на правильности своей оценки, но как мне кажется...» и т.п.);

- ставить мысленно себя на место собеседника и представлять (рефлектировать), как бы вы воспринимали, понимали, эмоционально реагировали на услышанные слова и обращение с вами;

- все серьезные разговоры, способные вызвать осложнения и перераста в конфликт, тщательно готовить, продумать план (сценарий, модель) общения, весь порядок его проведения, осуществлять коммуникативную проработку: обдумывать не только то, что сказать, но и в каких выражениях, как сказать, каким тоном;

- общение, в котором решается трудная задача, осуществлять в максимально благоприятной обстановке, в вежливой, деловой, взаимоуважительной атмосфере. Можно сказать человеку что-то с глазу на глаз, и это будет воспринято нормально, но сказанное при людях вызовет обостренную реакцию. Проявлять внимание к моменту встречи, впечатлению, производимому на пришедшего, соблюдать этикет. Удачное начато задает тон всему разговору;

- положение инициатора общения — за служебным столом, а пришедшего — на стуле перед ним; первого сидя, а второго стоя, не способствует нормальному решению трудных вопросов. На равных — оба <sup>в</sup> креслах, в непринужденных позах, пьют чай или кофе, общаются без официальности, с допустимой неформальностью, доверительностью, без демонстрации превосходства и снисходительности, с Уважением к интересам и тому, что волнует обоих сотрудников, не отвлекаясь на посторонние пусть и кратковременные дела, не по<sup>с</sup>матривая на часы, не зевая, не перебивая и не обрывая говорящего;

• приучиться умело слушать и слышать собеседника: занять позу внимания (небольшой наклон вперед), смотреть преимущественно в глаза, реагировать на высказываемые мысли мимикой, кивками головы, жестами, возгласами, репликами («Интересно!», «Неужели?!», «Подробнее, если можно, об этом», «Не уловил, повторите пожалуйста» и пр.). Слушать надо не слова, а человека: что он хочет сказать, какую мысль довести до нас; не цепляться за неточные выражения, особенно если собеседник сам говорит, что оговорился;

Проверьте себя: *умеете ли вы слушать?*

Перед вами 15 вопросов. Не задумываясь, отвечайте «да» или «нет» на каждый из них.

1. Не ждете ли вы нетерпеливо, пока другой кончит говорить и даст возможность вам высказаться?
2. Не спешите ли вы принять решение до того, как поймете проблему?
3. Не слушаете ли вы лишь то, что вам нравится?
4. Не мешают ли вам слушать собеседника ваши эмоции?
5. Не отвлекаетесь ли вы, когда ваш собеседник излагает свои мысли?
6. Не запоминаете ли вы вместо основных моментов того, о чем говорит собеседник, что-то другое, несущественное?
7. Не мешают ли вам слушать предубеждения о собеседнике?
8. Прекращаете ли вы слушать собеседника, когда появляются трудности?
9. Занимаете ли вы негативную позицию по отношению к говорящему?
10. Всегда ли вы слушаете собеседника?
11. Ставите ли вы себя на место говорящего, чтобы понять, что заставило его говорить именно так?
12. Допускаете ли вы, что у вас и у собеседника могут быть разные подходы к предмету обсуждения?
13. Пытаетесь ли вы выяснить тот факт, что спор может быть вызван различием как точек зрения, так и постановкой вопроса?
14. Избегаете ли вы взгляда собеседника в разговоре, не смотрите ли вы по сторонам, когда слушаете?
15. Возникает ли у вас непреодолимое желание прервать собеседника и вставить свое слово за него или в пику ему, опередить его выводы?

Подсчитайте число ответов «нет», за исключением ответов на вопросы 5, 9, 11, 12, 13, которые не учитываются.

Оценки: 10 баллов — вам присуще умение слушать, 7 баллов и ниже — вам надо тренироваться<sup>1</sup>.

• заметив, что разговор накаляется, лучше его прекратить и выждать, когда собеседники успокоятся. Что не удастся доказать спокойным тоном, того, тем более, не доказать криком. Если ты кричишь — значит ты слаб, — гласит восточная мудрость;

• резюмировать главное («Я понял так: ... Правильно?»). Часто спор и конфликт начинаются с того, что кто-то что-то не понял, а потом выясняется, что горячились зря;

• что бы не нравилось в разговоре, не срываться, держать себя в руках, быть неизменно корректным.

**Разрешение конфликта** Конфликты, как и их причины, разнообразны и нет универсального алгоритма их разрешения. Правильнее говорить о некоторых *принципиальных положениях*, которыми следует руководствоваться.

Конфликты в подавляющем большинстве случаев, о чем свидетельствует опыт, не исчезают сами по себе. Более того, они имеют тенденцию разрастаться и углубляться со временем. Поэтому *не следует затягивать принятие мер* по их разрешению.

Кто-то должен *стать инициатором разрешения конфликта*. Им может быть товарищ конфликтующих лиц, старший член семьи, родитель, психолог, педагог, руководитель; но чаще всего, не ожидая внешнего вмешательства, им должен стать кто-то из конфликтующих. Обычно оба считают себя обиженными, а виновным, обязанным сделать первый шаг, другого. В одном французском строевом уставе было (а может быть и сохраняется) такое положение об отдаче чести военнослужащими (приложением двух пальцев руки к головному убору): когда встречаются на улице двое разных по воинскому званию, то первым отдает честь младший; когда же встречаются равные по званию, то первым отдает честь тот, кто вежливее. Это относится и к конфликту: инициативу в разрешении его первым проявляет тот, кто лучше, сильнее, кто не мелочен, кто более умен, образован, доброжелателен, ориентирован на жизнь, дело, а не на склоки.

Чтобы разрешить конфликт, надо *глубоко и всесторонне разобратся в его причинах и условиях*. То, что часто выдается или кажется причиной, обычно лишь повод или «последняя капля», переполнившая «чашу терпения» в долго накапливающемся и нарастающем скрытом напряжении психологических отношений или недовольстве одного из конфликтующих. Когда серьезных причин нет, или они поверхностны, раздуты и, как говорят, не стоят выеденного яйца (игра самолюбий, мало осознаваемое желание добиться чего-то демонстрацией обиды, молчанием, плачем), а таких в подростковом, юношеском возрасте и в семейной жизни бывает немало, то Напряжение довольно легко преодолевается проявлением незамысловатой, но искренней доброжелательности (типа: «Давай примиримся. Хватит нам дуться друг на друга! Будем жить как прежде — в дружбе, вместе, в согласии, в радости»), уступками, принесением извинений (даже в такой форме: «Извини, виноват, ну не сдержался, случайно

<sup>1</sup> Патин А.И. Основы практического менеджмента. — М., 2000. — С. 88—89.

вырвалось», «Если ты считаешь меня виноватым...», «Если тебе что-то не понравилось в моих словах...»), обещаниями, выражением уважения и любви. Серьезные причины требуют серьезных мер.

Конфликт не может быть разрешен силовыми методами (приказами, угрозами, наказаниями, запугиванием), которые способны либо усилить его, либо загнать, как болезнь, вглубь, сделать до поры до времени невидимым, но всегда готовым к «взрыву». Он будет продолжать жить в подсознании, не проявляясь во внешней агрессивности, но неизбежно влияя на отношения конфликтующих, делая их сдержанными, сухими, без искренности и доброжелательности. Подлинное разрешение конфликта возможно лишь при **грамотном использовании тактических психологических и педагогических мер, достижении соответствующих промежуточных и итоговых результатов.**

Конфликт имеет шанс быть разрешенным при соблюдении четырех **важнейших психолого-педагогических условий:**

1) наличия у обоих конфликтующих желания разобраться и преодолеть его. Поэтому вначале нужно зародить хотя бы искру такого желания, а затем поддерживать, усиливать, не допуская срыва;

2) реализации тактики согласия, т.е. поиска и расширения числа совпадающих мнений по разным, пусть первоначально мелким вопросам;

3) создании благоприятной психологической атмосферы в процессе разрешения конфликта, отличающейся психологическим сближением конфликтующих (установлением и развитием психологического контакта), упрочением доверительных отношений, снятием психологических барьеров, прагматизмом (убеждением в практической пользе), справедливым (без лукавства) разбором противоречий, сдерживанием эмоций;

4) помощи участникам конфликта в приобретении полезного опыта правильного поведения в конфликтных ситуациях и уроков для будущего.

Практическая реализация рассмотренных принципиальных положений осуществляется с помощью разных приемов — рекомендательных положений, комплекс которых представляет собой арсенал средств, выборочно используемых с учетом специфики конкретного конфликта. **Разрешению конфликтов могут способствовать приемы:**

- **поиска и демонстрации общего, сближающего конфликтующих.** Разговор о конфликте начинается с непринужденной беседы, а не по-топорному, в лоб, с главных проблем. До начала этого разговора полезно познакомиться с биографиями, образованием, работой, увлечениями, способами проведения досуга, трудностями жизни конфликтующих. В ходе разговора задать несколько вопро-

сов, при ответах на которые важно озвучить многое из общего у них: моментов детства, учебы, работы, возраста, отношения к проблемам жизни, жилища, наличия садового участка, автомобиля, семьи, детей, любимых спортивных команд, предпочитаемых телевизионных передач, интересов, увлечений рыбалкой, планов на будущее и др. Возникает возможность уже в начале разговора огласить вывод о многом общем, что было и есть у конфликтующих, о том, что их сближает;

- **психологического «поглаживания».** Прием заключается в:
  - . подчеркивании реальных достоинств конфликтующих их личных качеств, поведения, достигнутого в вопросах не связанных с конфликтом;
  - . подтверждении понимания их обид и поведения в конфликте;
  - . признании права обоих на справедливое решение спорных вопросов и уважение интересов.

Обобщенно можно сказать, что целесообразно при любом удобном случае выражать одобрение, хвалить, говорить добрые слова, которые, однако, должны иметь основания и не восприниматься участниками конфликта как нарочитые. Такое поведение разбирающегося в конфликте немного успокаивает конфликтующих, повышает чувство уверенности, что вопросы конфликта будут рассмотрены справедливо;

- **первоначального накопления согласий.** В риторике этот прием разработан Сократом и заключается в постановке нескольких изначальных вопросов, на которые почти наверняка последует ответ «да» (например: «Жизнь людей ныне сложна. Так?» «Вы согласны, что в ней множество проблем?», «Проблемы создаются и конфликтами между людьми, которые сами себе осложняют жизнь. Верно?», «Вам, вероятно, приходилось слышать, что конфликты сопряжены с повышенными внутренними нагрузками и стрессами?», «Конфликт между вами не сближает, а отдаляет вас друг от друга. Не так ли?» и т.д.). Учитывается такая «психологика» людей: если человек изначально на какой-то вопрос или предложение сказал «нет», то сказать потом «да» ему психологически трудно; если же он несколько раз отвечал «да», то у него формируется психологическая установка на продолжение согласий, затрудняющая, в известной мере, и ответ «нет». Применение приема требует:

- . начинать с простых, нейтральных вопросов, с которыми конфликтующие соглашаются, что несколько ослабляют и их агрессивную настороженность, если она есть; задать 7—10 таких вопросов;

. постепенно усложнять вопросы, приближаясь не спеша к сути противоречий и «болезненным» точкам; остерегаться резко затрагивать их, избегая возможного ответа «нет»;

- **обособления в диаду (триаду).** Прием ориентирован на повышение нарастающей близости: «Вы и я», «Мы с Вами», «Мы вдвоем (втроем)», «Мы сами», «Пусть это останется между нами», «Доверительно, только для Вас, скажу», «Мы в узком кругу сами разберемся» и т.д. Этому способствует и разговор с глазу на глаз, отсутствие посторонних, интимная обстановка, размещение друг от друга в «личной» (45—75 см) или «интимной» (15—45 см) дистанции. На слово «мы» не стоит скупиться, подчеркивая близость и доверительный характер общения. Обычно дистанцию уместно изменять по ходу разговора, то уменьшая, то увеличивая ее в зависимости от моментов доверительности и интимности в нем;

- **демонстрации справедливости и признания элементов правоты в оценках, суждениях и позициях каждого из конфликтующих.** Такое поведение укрепляет мнение конфликтующих о полной справедливости ведущего разбор. Оно же психологически обязывает отвечать тем же, признавать справедливость его суждений и оценок. Следует и оговариваться — «да, но...», хотя и не детализировать пока возражения и оговорки;

- **поиска точек взаимоприемлемых суждений и оценок по главным пунктам содержания конфликта:**

. предварительно определить в чем суть расхождений участников конфликта и в какой последовательности следует разбирать составляющие ее спорные вопросы;

. призвать конфликтующих совместными усилиями найти выход из положения, искать и предлагать свои пути к нему; быть искренними, правдивыми, самокритичными и сдержанными к оппоненту;

. следуя намеченной логике, шаг за шагом, по отдельности рассматривать каждый спорный вопрос;

. строить рассмотрение каждого спорного вопроса с предложения конфликтующим изложить свое понимание его (от вопроса к вопросу менять очередность высказывания мнению конфликтующими): начинать обязательно с фактов, детальной констатации того, что было (что и кто делал, говорил), а затем своего мнения, оценки с обязательным обоснованием их;

. после заслушивания конфликтующих ведущий разбор излагает усредненное описание факта и его оценку. Испрашивается согласие конфликтующих с таким изложением. При

наличии возражений совместными усилиями ведется поиск взаимоприемлемых формулировок. Если поиск затягивается, переходят к следующему вопросу с оговоркой возвратиться к спорному потом;

. если взаимоприемлемые решения не находятся, рассмотрение конфликта переносится. Перерыв имеет свое психологическое значение и после него все может решиться быстро;

- **исключения ошибок, могущих сорвать процесс улаживания конфликта.** К наиболее часто встречающимся относятся:

. бессистемность разбора, отсутствия четкого плана;

. преждевременный переход к рассмотрению главных проблем конфликта без должной психологической подготовки к нему;

. чрезмерная эмоциональность разбора; когда господствуют эмоции, разум молчит;

. критические оценки личности. Надо разбирать действия, а не судить личность и ее качества;

. нетактичные или оскорбительные высказывания конфликтующих в адрес друг друга;

. обвинительный уклон разбора, поиск виновного, которым ни за что не хочет стать каждый из конфликтующих;

. обнаруживающиеся симпатии проводящего разбор к одному из конфликтующих;

. присутствие посторонних.

Каждый хорошо проведенный разбор конфликта и его разрешение поучительны. Общие советы и рекомендации на будущее можно дать его участникам в конце. Предпочтительнее индивидуально поговорить с каждым и быть, при этом, более определенным и открытым в оценках и советах.

Конфликтология — одно из интенсивно развивающихся направлений научного прикладного знания. Подготовка в ее вопросах считается жизненно и профессионально важной и осуществляется в системах среднего и высшего образования развитых стран мира, но, к сожалению, пока недооценивается у нас.

<sup>п</sup> В русском языке слово «переговоры» имеет два значения: «переговариваться», т.е. беседовать, передавать друг другу сведения и «договариваться», т.е. приходиться к соглашению (в сущности разрешение межличностных и иных социально-психологических конфликтов, о которых только что шла речь, одна разновидностей такого рода переговоров). Переговоры приходятся вести в административной, хозяйственной, торговой, финансовой, предпринимательской, внутривластной, международной и других видах деятельности для установления связей между орга-

низациями, заключения договоров, устранения взаимных претензий, достижения уступок, согласий и др.

*Переговоры в управленческой, производственной и предпринимательской деятельности* нередко ведутся при заключении договоров, контрактов и сделок, ведутся трудно, с риском, опасением что-то потерять, понести убытки, прогадать, оказаться обманутым, а поэтому они носят психологически напряженный, стрессовый характер.

Обеспечение безопасности, предупреждение обмана начинается с выбора партнера путем анализа рекламной информации, с посещения ярмарок, выставок, конференций, изучения мнений знакомых компетентных специалистов, получения данных о финансовом положении и предшествующей деятельности возможных будущих участников переговоров. Затем ведется изучающее налаживание контактов, предоставление друг другу интересующей информации и ее тщательный анализ на правдивость и порядочность. В итоге надо составить полное впечатление (экономический, финансовый, морально-деловой и психологический портрет) о партнере и оценить риски делового сотрудничества с ним.

В процессе переговоров за основу берутся соображения, аналогичные изложенным выше рекомендациям, по бесконфликтному общению и разрешению конфликтов. Необходимо заинтересовать партнера в товарах, услугах, доходах, выигрышах, которые от может приобрести, если переговоры пройдут успешно. В литературе, посвященной переговорам, подчеркивается роль их «темоцентрической модели», т.е. постоянного внимания прежде всего к предмету обсуждения, а не отвлеченным на второстепенные рассуждения<sup>1</sup>. Визуальная психодиагностика — определение по внешним, поддающимся наблюдению и идентификации проявлениям психологических особенностей и психических состояний собеседника, его действительных целей и мотивов, искренности или лживости — в настоящее время получает свое научное обоснование. Она важна при переговорах, имеет свою специфику, которую должен учитывать занимающийся переговорами<sup>2</sup>. Следует с максимально возможной внимательностью вчитываться также в текст предлагаемых и оформляемых договоров и взаимных обязательств, оценивая буквально каждую запятую.

В популярной у нас книге Фишера Р., Юри У.<sup>3</sup> «Путь к согласию» приводятся основные принципы переговоров:

- 1) совершенствуйте ваши наилучшие альтернативы обсуждаемого соглашения, подумайте об альтернативах других;

<sup>1</sup> Папкин А.И. Основы практического менеджмента. — М., 2000. — С. 83.

<sup>2</sup> Домбровский П. Учиться вести переговоры //Эко. 1991. № 10. - С. 200-202.

<sup>3</sup> Фишер Р., Юри У. Путь к согласию. — М., 1990.

- 2) обращайтесь с чувствами и делами, с каждым по достоинству: бережно с людьми и решительно с проблемами;
- 3) определите интересы, а не позиции;
- 4) найдите больше оптимальных решений;
- 5) следуйте законности, используйте общепринятые стандарты;
- 6) способствуйте двустороннему общению: сначала слушайте, а затем дайте понять, что вы слышали;
- 7) посвятите себя после того, что вы выслушали, всему тому, что вы сможете.

В методике переговоров выделяются авторами пять правил: 1 — не реагируйте, 2 — обезоружьте их, 3 — смените игру, 4 — пусть с вами будет легко согласиться, 5 — пусть им будет трудно сказать «нет».

Прочтя такие рекомендации, пыливый читатель, вероятно, испытает разочарование, но они свидетельствуют о сложности переговоров и важности дальнейшей проработки психологических рекомендаций по их ведению.

Наиболее сложный вид переговоров — *переговоры при силовом противостоянии*: между вооруженными сторонами, представителями власти и террористами, захватчиками самолетов, морских кораблей, заложников, с вооруженными преступниками при их задержании, при пресечении преступных посягательств на произведения искусства и памятники старины.

Значимость переговоров с преступниками была понята после двух трагических случаев, которые показали, что пресечение преступных действий силой — обоюдоострая акция, к которой надо прибегать с осторожностью. Единственная альтернатива силе — переговоры.

Первый произошел во время летних Олимпийских игр 1972 г. в Мюнхене (ФРГ), который потряс людей всей планеты. Нарушив заповедь мира в дни игр, боевики-террористы захватили в олимпийской деревне девять заложников и потребовали себе самолет для вылета в одну из стран Ближнего Востока. Полиция во время переговоров с террористами заявила, что их условия приняты. Но в аэропорту преступников с заложниками ждали снайперы. Итог — погибли все заложники, убито 5 преступников, ранены пилот вертолета и трое полицейских, один полицейский убит. В прессе этот случай назвали «мюнхенской мясорубкой».

Второй произошел в декабре 1988 в СССР. Семья Овечкиных, большая часть которой входила в популярный вокально-инструментальный ансамбль, захватила под угрозой взрыва пассажирский самолет, летевший по маршруту Иркутск — Курган — Ленинград. Она потребовала изменить курс и лететь в Лондон. Была достигнута «договоренность», что для заправки самолет сядет в Хельсинки. Но по требованию правоохранительных органов экипаж посадил самолет под Выборгом, где была подготовлена группа захвата. Во время штурма самолета Овечкины, поняв, что их обманули, привели в действие взрывное устройство; погибли три пассажира, пятеро членов семьи, а еще 5 пассажиров получили ранения; самолет со всем грузом сгорел<sup>1</sup>.

Первой отечественной работой по правовым, организационным — оперативным-тактическим и психологическим вопросам таких переговоров стала монография В.П. Илларионова «Переговоры с преступниками» (М., 1994), а затем были опубликованы и другие работы<sup>1</sup>. Переговоры с преступниками рассматриваются в них как один из ненасильственных способов борьбы, суть которого — правомерное психологическое воздействие, а цель — склонение к отказу от продолжения преступного деяния, а также к содействию в раскрытии и расследовании преступлений.

Существует проблема обеспечения безопасности переговорщиков. Бытующие на Западе рекомендации предпочтительного ведения переговоров «лицом к лицу», зачастую неприменимы в нашей стране из-за непредсказуемости поведения террористов, у нас преимущественно используются средства громкоговорящей или телефонной связи.

Ведение переговоров с преступниками — психологически напряженный труд и в международной практике даже существует понятие «стресс переговорщика». Переговорщики подбираются на добровольной основе с учетом их подготовленности и личных качеств. Подходят лица, отличающиеся общительностью, способностью к убеждению, находчивостью в разговоре, тактичностью, самообладанием, практическим умом, здравым смыслом, умением слушать и задавать вопросы, способностью вызвать доверие<sup>2</sup>. Считается также, что переговорщики обязаны хорошо знать психологию и педагогику, иметь специальную подготовку по технике переговорной деятельности.

*Тактика и методика переговоров* с преступником представляет собой цепь вопросов, предложений, компромиссов, соглашений. Она ориентируется на установление психологического контакта с ним, достижение конструктивных взаимоотношений, оказание психологического влияния с целью изменения поведения. В упорной психологической борьбе приходится преодолевать сопротивление, склоняя к отказу от совершения противоправных действий, освобождению заложников и добровольной сдаче властям. Методы —

<sup>1</sup> Буданов А.В. Практические рекомендации по ведению переговоров с преступниками в ситуации захвата заложников (по материалам опыта правоохранительных органов США). - М., 1995; Андреев Н.В., Свирская И.В. Переговоры в «ситуації\* заложника»; характеристика мотивов, личности и групп преступников. — М., 1995; Свирская И.В., Андреев Н.В. Переговоры: психологическая характеристика и методы отбора инструкторов по переговорной деятельности. — М., 1995; Андреев Н.В. Психологическое обеспечение переговорной деятельности сотрудников ОВД в экстремальных условиях. — М., 1997.

<sup>2</sup> Буданов А. В. Практические рекомендации по ведению переговоров с преступниками в ситуации захвата заложников (по материалам опыта правоохранительных органов США). — М., 1995. — С. 12.

убеждение, внушение, стимулирование, рекомендация, психологическое воздействие, психологическое давление, самораскрытие (откровенное раскрытие себя перед преступником не как голоса, который тот слышит, а как личности со своими мыслями, пониманием, опытом жизни, чувствами, интересами и пр.), рефлексия (мысленное представление себя на месте преступника, вхождение в его мысли), эмпатия (вчувствование в состояние и переживания преступника), демонстрация уверенности и спокойствия и др. По особенностям поведения, требований, высказываний преступников; фонетике, лексике и иным особенностям составляется психологический портрет, тип преступника<sup>1</sup>, изучаются мотивы, цели, намерения, индивидуальные особенности, вооруженность, и, соответственно, строится тактика, применяются методы и принимаются решения. Если это группа, то следует зародить и усиливать противоречия в ней. Нередко к переговорам привлекаются в качестве посредников лица, совершавшие в прошлом преступления, имеющие связи в преступном мире и выступающие от имени его, а также иные граждане (члены экипажей самолетов, пассажиры, соседи по квартире, родственники, члены семьи и др.). В условиях межнациональных и иных конфликтов в переговоры может включаться «народная (неформальная) дипломатия» — общение представителей противоположных сторон и правоохранительных органов.

Сейчас часто пишут о так называемом «стокгольмском синдроме», выражающемся в постепенно увеличивающемся парадоксальном чувстве взаимной симпатии<sup>2</sup>, которое возникает<sup>3</sup> между преступником и захваченными им людьми<sup>4</sup>. В.П. Илларионов<sup>5</sup> отмечает положительную сторону синдрома — снижение опасности посягательств на жизнь и здоровье жертв преступления, увеличение возможности их освобождения самим преступником. Отрицательная его сторона — использование террористами жертв преступления для оказания воздействия на органы правопорядка (дезинформация и др.). Он же выделяет *два наиболее характерных периода ведения переговоров*:

- начальный период — наиболее сложен с психологической точки зрения и характерен наглым напором преступников,

<sup>1</sup> Выделяются типы: «бегун» (мотив захвата заложников — уголовный, избежание наказания), «вымогатель», «боевик», «социальный протестант» (мотив — социальный протест), «преобразователь» (мотив — требование определенных социальных преобразований в обществе) — Андреев Н.В. Психологическое обеспечение переговорной деятельности сотрудников ОВД в экстремальных условиях. — С. 14—16. К ним можно добавить еще тип — «религиозный фанатик».

<sup>2</sup> Буданов А.В. Практические рекомендации по ведению переговоров с преступниками в ситуации захвата заложников (по материалам опыта правоохранительных органов США). - С. 6.

<sup>3</sup> Илларионов В.П. Переговоры с преступниками. — М., 1994. — С. 78—95.



угрозами расправиться с заложниками, стремлением подавить волю сотрудников правоохранительных органов и переговорщиков, вынудить их к удовлетворению своих требований. При этом в ход идут разного рода оскорбления, угрозы, шантаж, предъявляются ультимативные требования с выполнением их в кратчайшие сроки. *Наиболее правильной тактической линией* правоохранительных органов в такой экстремальной ситуации является демонстрация психологической устойчивости, снятие эмоционального напряжения, затягивание переговоров с тем, чтобы выиграть время для всестороннего уточнения обстоятельств возникновения криминальной ситуации и осуществления разведывательных (диагностических), поисковых мероприятий. Главное здесь не растеряться, не стать на путь панических обещаний, погасить эмоциональный запал преступников. При этом надо иметь в виду, что высказываемые ими угрозы (убийства, например) носят, как правило, «демонстративный» характер, рассчитаны «на испуг», являясь единственным способом достижения целей и для поддержания собственного духа, который тоже подвергается испытаниям. Инициатива в этом периоде у преступников. Однако правильные действия правоохранительных органов и переговорщиков (которые начинают «чувствовать» преступников) обычно переводят диалог в более спокойную тональность и развитие последующего периода;

• **п о с л е д у ю щ и й ( в т о р о й ) п е р и о д** связан с рассмотрением конкретных требований преступников, поиском взаимоприемлемых решений, принуждением преступников к освобождению заложников и отказу от противоправных действий. Сам факт вступления в переговоры психологически означает начало перехода инициативы к представителям власти, хотя преступники периодически продолжают «психологические атаки». Тем не менее их активность постепенно снижается, они начинают прислушиваться к предложениям и доводам другой стороны, возникают паузы (для обдумывания ответов обеими сторонами), утрачивается последовательность в своих утверждениях и требованиях, начинает формироваться «стокгольмский синдром». Полезный шаг в это время — предложение преступникам выделить своего представителя (посредника) для переговоров в непосредственном контакте. Главным рефреном во всех переговорах, связанных с захватом заложников, должно звучать требование о сохранении жизни и здоровья последних; в противном случае продолжение переговоров утрачивает смысл. Одновременно поддерживается вера преступников в возможном удовлетворении их требований, чтобы удержать их от применения насилия. Вариантами тактики переговоров выступают «сотрудничество» (достижение цели установлением доверительных отношений), «уклонение» (отказ от

выполнения противоречащих закону требований и частичные уступки с затягиванием времени для нахождения варианта освобождения заложников), «вынужденный компромисс» (применяется в исключительных случаях в виде уступок, без которых невозможно сохранить жизнь людей, ставших не по своей воле заложниками)<sup>1</sup>.

Таким образом, ключевыми положениями тактики выступают: создание ситуации переговоров, затягивание переговоров для выигрыша времени (ссылки на необходимость согласования с руководством тех или иных вопросов, необходимость получения разрешения, желание всесторонне и глубоко разобраться в выдвинутых требованиях и условиях освобождения заложников, сложность процедурного, технического их выполнения в сжатые сроки, отсутствие в данное время связи с нужными лицами, требуемой суммы денег, транспорта и др.), ведение «торга».

**Бывает, что выигрыш времени определяется минутами. Так, в Брянском следственном изоляторе содержащиеся под стражей захватили контролера, связали его и стали удерживать в глубине камеры. Один держал у горла заложника «заточку» из пластинки супинатора, а другой выкрикивал требования, адресованные администрации. Начальник изолятора, человек атлетического телосложения, завязал диалог под предлогом уточнения и уяснения требований заключенных и шаг за шагом приближался к ним. Улучив момент, он решительно вступил с одним из них в борьбу. Подготовившаяся за это время группа захвата тут же задержала второго. Заложник был освобожден.**

Известны случаи, когда сотрудники правоохранительных органов предлагали себя взамен заложников — детей, женщин, стариков, больных и раненых. Эти смелые, благородные и рискованные акты, совершаемые на добровольной основе, открывают возможности дополнительного воздействия на преступников. Переговоры, паузы, затяжки психологически действуют на преступников, усиливают у них чувство неуверенности, вызывают физическую и психологическую усталость, возбуждают желание «скорее кончать дело», что ведет к снижению жесткости требований, а иногда и к сдаче.

Бывает, что переговоры заходят в тупик, и тогда они приобретают характер *о п е р а т и в н о й* игры, служащей прикрытием для тщательной подготовки применения силы. Бывает и *и м и т а ц и я п е р е г о в о р о в*, когда приходится иметь дело с душевно больным человеком.

*Специальная подготовка переговорщиков* — признанный в мировой и отечественной практике вид подготовки к общению в труд-

<sup>1</sup> Андреев Н.В. Психологическое обеспечение переговорной деятельности сотрудников ОВД в экстремальных условиях. — С. 44.

ных условиях. Как постоянно функционирующая система, она в нашей стране еще не существует, количество эпизодически подготавливаемых специалистов мало. При подготовке руководителей этот вид подготовки также не рассматривается как обязательный, хотя им нередко приходится руководить действиями переговорной группы (состоящей из 2 — 4 человек), а часто и лично вступать в переговоры (нередко требование террористов — «разговаривать будем только с «самим»). В США со всеми полицейскими офицерами изучается спецкурс «Методика первого контакта»<sup>1</sup>.

Имеющийся опыт подготовки переговорщиков у нас<sup>2</sup> свидетельствует о необходимости проведения занятий по основам психологии, психологии личности, психических состояний, общения, психологии переговорной деятельности. Обязателен практический тренинг и ролевые игры для формирования навыков и умений ведения переговоров, психологической борьбы, убеждения и внушающего воздействия, аудиовизуальной психодиагностики индивидуальных особенностей людей.

#### 8.4. Подготовка к физическому противоборству и нагрузкам

Существует *общая* физическая подготовка (ОФП) и *специальная* (СФП). Первая предназначена для задач, содержание, основы методики <sup>0</sup>бщего физического развития людей (как говорят еще — формирования физической культуры, осуществления физического воспитания): повышения функциональных физических возможностей организма, абсолютной и взрывной силы мышц, скоростно-силовых качеств, координации движений, выносливости и др. СФП имеет *особое предназначение*: развитие специальных физических и психофизических качеств, отдельных групп мышц и функциональных возможностей, формирование навыков, умений и привычек, отвечающих специфике физических трудностей и нагрузок предстоящей или осуществляемой обучающимися спортивной, профессиональной или иной специальной деятельности. Справедливо считается, что в большинстве случаев следует сочетать эти два основных вида физической подготовки, изменяя их соотношения в

<sup>1</sup> Буданов А.В. Практические рекомендации по ведению переговоров с преступниками в ситуации захвата заложников (по материалам опыта правоохранительных органов США). - С. 14.

<sup>2</sup> Андреев Н.В. Тренинги по переговорной деятельности. — М., 1997.

8 основные виды экстремальной подготовки i > /  
±±L  
зависимости от ее частных видов, задач и категорий обучающихся. Подготовка к физическому противоборству и иным экстремальным физическим нагрузкам носит, преимущественно, специальный характер, точнее — специально-экстремальный и может быть названа *специально-экстремальной физической подготовкой (СЭФП)*.

СЭФП предполагает проведение и общей физической подготовки, которая в ее системе тоже приобретает черты специализации. Учитывается и то, что специальные физические упражнения вносят свой вклад в укрепление физической силы, выносливости, быстроты и координации движений занимающихся ей.

В практике общей физической подготовки сотрудников правоохранительных органов уделяется, например, повышенное внимание:

- скоростным упражнениям, характеризующимся быстротой движений и перемещений в пространстве (спринтерский бег, уклоны от ударов, быстрые двигательные реакции и т.п.);
- силовым упражнениям: перемещениям тяжестей, подъемам штанги, оказанию физического сопротивления внешнему давлению, подтягиванию в висе, отжимам с пола, перетягиванию каната, приседаниям с грузом на плечах и др.;
- скоростно-силовым упражнениям, которым свойственна максимальная интенсивность или мощность усилий (прыжки, метания, удары, броски и т.п.);
- упражнениям, требующим преимущественного проявления выносливости (бегу на средние и длинные дистанции, плаванию, передвижениям на лыжах, многократному повторению движений, длительности физических нагрузок и т.п.);
- упражнениям, требующим точной координации движений (акробатическим, гимнастическим и т.п.);
- упражнениям, требующим одновременного комплексного проявления различных физических качеств в условиях переменного режима деятельности (характерным для борьбы, бокса, спортивных игр, рукопашного боя и т.п.)<sup>1</sup>.

*Содержание* СЭФП предельно специально, адаптируется к проблемам конкретной деятельности, профессии, типу экстремальных ситуаций. Наиболее часто оно связывается с такими вопросами как:

- достижение точности, уверенности, скорости, координированности, выносливости в выполнении всех профессиональных движений и действий в ответственной обстановке, при помехах, отвлекающих факторах, в бронежилетах, защитном снаряжении, резиновых перчатках, противогазах, кислородно-изолирующих приборах и др.;

Колыхов В.Г., Лисицын В.И. Современный подход к обучению боевым приемам борьбы //Известия методического центра профессионального образования и координации научных исследований. — М., 1996. № 3. — С. 35—36.

- тщательная отработка специальных двигательных действий выполняемых только в экстремальных ситуациях;
- обучение ведению физического противоборства;
- обучение приемам самозащиты;
- отработка навыков, умений, тактики выживания в одиночестве, без связи, в лесу, горах, степи, пустыне, на большой высоте при кислородном голодании, без воды, пищи, огня, в мороз, под завалами и др.

**В методике** подготовки спортсменов и других категорий обучающихся к предельным физическим и психологическим напряжениям спортивных и иных единоборств применяются:

- учебно-тренировочные бои (спарринги) по самбо, дзюдо, рукопашному бою;
- создание обстановки, максимально приближенной к соревновательной;
- постановка задач партнерам не «играть в поддавки», а вести вольный бой в полную силу своих возможностей;
- требование максимально импровизировать при ведении спортивной борьбы, ибо при прочих равных условиях успеха достигает не тот, кто овладел арсеналом приемов, а тот, кто ведет бой творчески, импровизирует в постоянно меняющихся и трудно предсказуемых условиях и так находит путь, ведущий к победе<sup>1</sup>;
- требование при неудачном ходе спортивных единоборств, игр, соревновании или при большой силе противника не падать духом, не тянуть до истечения времени, а неустанно изыскивать силы и варианты, чтобы переломить ход событий в свою пользу, добиться победы, бороться до последней секунды;
- отработка приемов самозащиты не в спортивном зале, а в подъезде, лифте, на лестничной площадке, посту и т.п., при наличии в руках нападающего «правонарушителя» ножа (в начале резинового, деревянного и, наконец, металлического), палки, разбитой бутылки, бритвы, пистолета;
- кроссы по пересеченной местности и при плохой погоде на большие расстояния.

В практике СЭПФ сложилось блочное планирование последовательности отработки профессионально-боевых силовых действий и приемов (каждый блок длится 6—8 недель): первый — отработка приемов на несопротивляющемся партнеру; второй — отработка приемов при их серийном выполнении и в комбинациях при дозиро-

<sup>1</sup> Милени В.В. Физическая и огневая подготовка в системе многоступенчатого образования // Известия Методического центра профессионального образования и координации научных исследований. — 1996. № 3. — С. 30.

ванном сопротивлении партнера; третий — отработка реализации приемов в условиях, максимально приближенных к реальным ситуациям физического противоборства и силового принуждения «противника» к капитуляции.

Подготовка История приемов и тактики самозащиты имеет глубокие исторические корни. В новой истории заслуга в их разработке принадлежит А.А. Харлампиеву. Он

самозащитс изучил опыт народов многих стран, отобрал в нем лучшие приемы самозащиты, объединил в единый комплекс, разработал несколько этапов ведения поединка (разведка, нападение, преследование, активная оборона, встречная борьба, тактическое маневрирование). А.А. Харлампиев предложил к использованию такие методы ведения поединка как внезапность, подавление, изматывание, отвлечение, вызов. Глубокую разработку психологической борьбы при поединке фехтовальщиков выполнил А.А. Аркадьев<sup>2</sup>. В многочисленных исследованиях психологов и педагогов спорта потом было показано, что занятия боксом, различными видами борьбы, рукопашным боем, русскими боевыми искусствами, дзю-до, каратэ, кикбоксингом также способствуют овладению приемами, которые могут применяться при самозащите.

Если заниматься спортом и физической культурой не в чисто спортивных, а в прикладных целях, то не следует увлекаться большим количеством видов и отрабатываемых приемов. Целесообразно отобрать несколько приемов с учетом индивидуальных особенностей и личной заинтересованности обучающегося. Это относится и к профессионалам, и к обычным гражданам для защиты от преступных посягательств на свою личность. Нередко наблюдается погоня за отработкой всех приемов, что неразумно из-за больших затрат времени, недостаточного для совершенной их отработки. Такой необходимости и нет, что подтверждается опытом спортивных единоборств на различных соревнованиях вплоть до мировых. Установлен «закон воронки»: с ростом мастерства спортсмена число приемов, с помощью которых он добивается успеха в поединке (при максимальном сопротивлении противника, предельном физическом и психологическом напряжении), сокращается до 3—5<sup>3</sup>. Бывает, что даже в схватках на первенство мира, побеждает боец, в совершенстве овладевший 1—2 приемами и всю схватку ловящий противника на них (даже когда последнему известна эта сильная сторона будущего чемпиона). Поэтому лучше осваивать несколько универсаль-

<sup>1</sup> Харлампиев А.А. Самозащита без оружия. — М., 1958.

<sup>2</sup> Аркадьев А.Л. Тактика в фехтовании. — М., 1969.

Милени В.В. Физическая и огневая подготовка в системе многоступенчатого образования. — С. 30.

ных, наиболее надежных и эффективных приемов, хорошо зарекомендовавших себя на практике (защита от ударов уколами, боковая подсечка, задняя подножка, загиб руки рывком, дожим кисти, удар носком ботинка под колено, удар ботинком или коленом между ног и др.), но доводить их выполнение до полного совершенства.

Необходимо и возможно самостоятельно совершенствовать свои физические кондиции специальными упражнениями в свободное время. Существуют комплексы упражнений по развитию силы мышц пальцев и кистей рук, бицепсов, плечевого пояса, туловища, скоростных качеств, координации движений, гибкости, равновесия и выносливости. Рекомендуются тренировки организма, чтобы выдерживать удары в голову, туловище, по конечностям<sup>1</sup>.

Весьма откровенные рекомендации по самозащите приводит в своих публикациях А.Е. Тарас<sup>2</sup>. Если на вас кто-то нападает, значит этот «кто-то» уверен в своем превосходстве, — пишет он. Именно эту уверенность надо выбить из нападающего в первую очередь. Важно вызвать у него растерянность и страх. Первые же контрдействия должны быть для нападающего внезапны. Надо прежде всего научиться быстро превращаться из мирного и доброжелательного обывателя «в яростного хищника»<sup>3</sup>, стать «взбесившейся крысой, какой она бывает, когда загнана в угол». Обороняться надо решительно, смело и отчаянно. Действия хороши, когда максимально болезненны для нападающего. Приемы, не приносящие ему существенных неприятностей, неизбежно приведут вас к поражению. Нельзя обойтись без, так называемых, «запрещенных приемов» и подручных средств. Наносить удары между ног, под колени, по голени, выворачивать пальцы. «...Хорошо бы взять в руку что-нибудь острое, колющее, граненое. Скажем, кусок стекла или разбитую бутылку, какой-нибудь ржавый гвоздь, строительную арматуру, ножницы, да хотя бы металлическую вилку. Еще лучше взять подходящие предметы в обе руки» и угрожать ими. Плюс использовать локти, колени, стопы, носки ботинок, голову («как большой ударный предмет»), даже зубы. Надо научиться не лезть на рожон, а применять побольше хитростей, обращать агрессивные движения нападающего против него же — уклоняться и с удвоенной силой встречного движения наносить мощные удары. «Стопорящие» встречные удары действуют на нападающего отрезвляюще, либо приводят к утрате самоконтроля и, как следствие, грубым ошибкам, которые обороняющемуся можно будет использовать с еще большим успехом.

Список рекомендаций автора мы прекращаем, ибо если дело дойдет до суда, то скорее всего их использование будет расценено как превышение пределов необходимой обороны и может повлечь уголовную ответственность.

Очевидно, что такому физическому противодействию вряд ли надо специально учиться, хотя выводы для себя сделать полезно.

Большинство авторов и официальных документов, особенно зарубежных, не рекомендуют гражданам вступать в физическое противоборство с напавшим вооруженным преступником, ибо самое главное в такой ситуации — сохранить жизнь.

В заключение отметим, что научные данные и практический опыт убедительно свидетельствуют о том, что высшие достижения в физических единоборствах, проявления силы и выносливости при равных физических возможностях зависят от качеств личности человека, от его стремления к победе, воли, экстремальной устойчивости, морально-психологических качеств. Физически более слабый человек способен одержать победу над более сильным, если он предстает как более сильная и целеустремленная личность. Многие физически талантливые и многообещавшие спортсмены не оправдали возлагавшихся на них надежд, так как им не хватало юли, устойчивости, настойчивости и упорства, выдержки, умения владеть собой. Поэтому и для физических побед нужно воспитание и самовоспитание, совершенствование личных качеств, мотивации, моральных качеств, характера.

### 8.5. Индивидуальная подготовка к вооруженному противоборству

Имеется множество видов подготовки к вооруженному противоборству, именуемых комплексно боевой та служебно-боевой подготовкой, отличающихся по силовым структурам (в которых они проводятся), формам вооруженной борьбы, решаемым боевым задачам, типу используемого оружия, экстремальным ситуациям, категориям обучающихся и т.п. Рассмотрим ниже лишь несколько, относящихся к индивидуальной боевой (служебно-боевой) подготовке.

*Тактико-специальная подготовка*, как особый вид подготовки, призвана способствовать развитию у обучающихся нужных им боевых и морально-психологических качеств, обучить ориентировке в ситуациях вооруженной борьбы, принятию отвечающим боевым задачам решений и умению доводить их до победного результата. Она специализируется по видам боевых (служебно-боевых) действий и категориям обучающихся и решает задачи вооружения их<sup>1</sup>:

<sup>1</sup> Узун Л.С. Тактика выживания военнослужащих и сотрудников МВД в экстремальных ситуациях. — СПб., 1998.

<sup>1</sup> См.: подробные рекомендации в книге «Подготовка разведчика». — Минск 2000. — С. 9 - 74.

<sup>2</sup> Тарас А.Е. Воины-тени: ниндзя и ниндзюцу. — Минск, 1997; Тарас А.Е. Боевая машина / Психология экстремальных ситуаций. Часть II. — С. 364.

<sup>1</sup> Тарас А.Е. Боевая машина / Психология экстремальных ситуаций. Часть II. — С. 367.

- знаниями тактико-технических характеристик вооружения специальных средств, индивидуальной защиты; основ их применения и тактики действий; тактических способов решения различных задач и в разных условиях; методики расчетов на бой и на взаимодействие с другими силами; средств и способов защиты от оружия массового поражения и др.;

- навыками и умениями работы с картами, ориентировки на местности, оценки обстановки, принятия тактических решений, расчета сил и средств, составления служебных документов; грамотного взаимодействия и всестороннего обеспечения боевых действий; прогнозирования развития обстановки; работы с приборами радиационной, химической разведки и дозиметрического контроля, пользования средствами индивидуальной и коллективной защиты; способам выживания при попадании в ситуации, противоречащие сохранению жизни (отсутствие воды, пищи, очень высокие или очень низкие температуры, нехватка кислорода в воздухе) и др.

В целом тактико-специальная подготовка представляет собой педагогический процесс, направленный на овладение профессионалами вооруженной борьбы тактическим мастерством, обеспечивающим эффективные действия в экстремальных ситуациях с наименьшими потерями. К ней относится практически все, что говорилось выше об организации и методической системе экстремальной подготовки.

**Огневая подготовка** лежит Важная роль в вооруженном противостоянии принадлежит мастерству использования оружия, которое формируется у профессионалов проведением *огневой подготовки*. Есть четыре категории оружия: боевое (военное и полицейское), гражданское (для личной самозащиты), спортивное и охотничье. Подготовка к использованию наиболее распространенного стрелкового оружия, — пистолета (револьвера) боевого, газового и пневматического; автомата (пистолета-пулемета), снайперской винтовки, подствольного гранатомета и др. — обязательный вид индивидуальной подготовки лиц, имеющих право на их использование. Она в почете ныне из-за широкого распространения оружия среди населения, роста преступности и насилия в обществе, частых локальных войн, характерных ограниченными возможностями полного использования боевой мощи современных армий и активным использованием стрелкового. Происходящие перемены заставляют непрерывно совершенствовать огневую подготовку прежде всего из боевого стрелкового оружия с учетом всех современных особенностей и условий его применения.

Статистически, например, установлено, что вооруженное противостояние преступников и сотрудников правоохранительных органов с использованием ручного стрелкового оружия происходит в большинстве случаев

на расстоянии до 10 м. Тут трудно промахнуться, времени на прицеливание фактически нет, побеждает тот, кому удастся быстрее произвести выстрел. Случаи гибели сотрудников и полицейских за рубежом чаще всего происходят при расстоянии в 1,5—2 м до преступника и связаны с запаздыванием в использовании оружия или отсутствием бдительности (по некоторым данным в 15—20% случаях сотрудники и полицейские погибают во время проверки документов, будучи пораженными из их же собственного оружия, выхваченного преступником у них или у напарника по патрулю)<sup>1</sup>. Применять оружие в 80% случаев приходится в условиях плохой видимости — сумерках или даже в темноте, исключающих классическую прицельную стрельбу. Успех нередко достигается после предупредительных выстрелов, используемых для подавления воли и активности преступника. Стрелять в выпрямленной стойке, свойственной классической стрельбе — значит подставляться, когда кругом свистят пули. Нужна поза, минимально отличающаяся от естественной, обычной, не требующая лишних долей секунды на изготовку к стрельбе и уменьшающая площадь возможного поражения. Стрелять надо уметь в бронежилетах, пользоваться подходящим прикрытием, прибегать к определенной тактике действий, использовать приемы уклонения от поражения. Нужно уметь применять оружие на бегу, на улицах, в помещениях и т.п., где могут мешать находящиеся поблизости люди, автомашины, мебель и т.д.

Основу огневой подготовки составляло и составляет изучение правовых основ использования оружия, мер безопасности при обращении с ним, его материальной части, приемов и правил стрельбы, тренировки на тренажерах, отработка разных нормативов меткости и обращения с оружием. Классической основой мастерства стрелка издавна считалось умение держать оружие, занимать правильную позу, осуществлять прицеливание, правильно держать палец на спусковом крючке и осуществлять спуск и пр. Как бы предполагалось, что умение это делать в тишине и спокойствии тиров обеспечит успех в любой обстановке. Однако даже подготовка мастеров спортивной стрельбы опровергла эту надежду. При возникновении у стрелка в экстремальной ситуации (в том числе и на соревнованиях по стрельбе, особенно ответственных — чемпионатах, Олимпийских играх) психических состояний беспокойства, неуверенности, тревоги, сильного волнения, переживания ответственности, страха возникают неблагоприятные изменения в технике его стрельбы и, как следствие, снижение результатов. Отмечается увеличение времени прицеливания, нарушение техники воздействия на спусковой крючок («дерганье»), нарушение темпа и ритма стрель-

<sup>1</sup> *Обзорная информация. Зарубежный опыт. Выпуск № 6. США. Огневая подготовка полицейских. Особенности неприцельной стрельбы. Специфика стрельбы в Движении.* - М., 1996. — С. 6.

### Часть II. Экстремальная подготовка человека

бы, замедление или ускорение подъема оружия при стрельбе и появляющимся целям, понижение точности подъема руки с оружием и ее переноса на следующую цель при стрельбе по движущимся целям и др.<sup>1</sup> Поэтому характерным ныне стало *стремление максимально приблизить огневую подготовку к реальным обстановочным и психологическим условиям использования оружия.*

Справедливости ради надо сказать, что необходимость этого понималась и раньше. Например, еще в 1930 г. Н.Ю. Ознобишин писал: «необходимо добиться того, чтобы попасть в мишень-силуэт, не целясь, даже не глядя на оружие, как с правой, так и с левой руки и принимая самые разнообразные положения — сидя, с колена, стоя на коленях, лежа, сидя за столом и т.д.»<sup>2</sup>. Такой стрельбе обучали раньше персонально только разведчиков, диверсантов, десантников. Ныне такая необходимость возникла при обучении всех, кто имеет право на ношение и использование оружия.

Теперь профессионалов учат применять оружие<sup>3</sup>:

- с мгновенной оценкой правомерности его применения в конкретных ситуациях;
- с исходной стойки с быстрым выхватыванием оружия из кобуры (и разных специальных видов ее) и с позы ожидания;
- с близких дистанций методом неприцельной (называемой еще инстинктивной, рефлекторной, навскидку, в упор, без прицеливания, поинтфартинг) стрельбы;
- с позиций стоя, от бедра, от пояса, с колена, лежа на спине, на боку (с упорами и поддержкой), сидя;
- с левой и правой руки;
- с двух рук (такая стрельба обеспечивает более устойчивое положение оружия и при этом лучше защищаются самые важные органы стреляющего — сердце);
- при обычном хвате, со сваливанием на 90 градусов, двумя руками с поддержкой под рукоятку, за запястье, сбоку;
- стоя во фронтальной стойке, правосторонней, левосторонней;
- с опорой и без опоры;

<sup>1</sup> Торопов В.А. Огневая подготовка. - СПб., 2000. - С. 207-208.

<sup>2</sup> Ознобишин Н.Ю. Искусство рукопашного боя. — М., 1930. — С. 16.

<sup>3</sup> Инстинктивная стрельба. Зарубежный опыт огневой подготовки // Экспресс-информация. — М., 1992; Хвастунов А.А. Обучение стрельбе из пистолета с учетом особенностей практики применения оружия сотрудниками органов внутренних дел. — М., 1996; Практика применения и использования оружия сотрудниками органов внутренних дел (информационно-аналитический обзор) — М., 1998; «Курс стрельбы из боевого ручного стрелкового оружия сотрудниками ОВД РФ (КС-98)»! Лавров В. Совершенствование стрелковой подготовки сотрудников органов внутренних дел // Профессионал. 1999. № 4 (30). - С. 23-28; Торопов В.А. Огневая подготовка. — С. 208—222.

### Вспомогательные элементы экстремальной подготовки

- в движении и удержании оружия на уровне подбородка (обеспечивающем лучший обзор и немедленную готовность к стрельбе);
- при скоростной стрельбе, с жестким ограничением времени;
- методом двойного (спаренного) выстрела;
- с поражением внезапно появляющихся одиночных и движущихся целей;
- по нескольким внезапно появляющимся целям с переносом огня по фронту;
- на открытой местности, улице, лестничной площадке, в подъезде, помещении, в лесу, парке, магазине, из окон и пр.;
- в любую погоду;
- в условиях слабой освещенности, при использовании приборов ночного видения, светящихся насадок, патронов с трассирующими пулями;
- на свет и звук без прицеливания;
- с поиском укрытия и из-за укрытий («баррикадная» стрельба, обеспечивающая большую защищенность стрелка);
- с одновременным применением приемов уклонения от поражения противником;
- в бронежилетах;
- в условиях, имитирующих преследование противника, в движении;
- из салона движущейся автомашины по неподвижной и движущейся цели, вперед, вправо, влево, назад;
- сразу после бега или иной физической нагрузки;
- в паре с прикрытием и перемещением партнера;
- с быстрой сменой условий и использованием нескольких способов стрельбы.

Пока мало выполняется стрельба с выполнением уклоняющихся Действий (резкой сменой позиции, падением, перекатом, кувырком, применением кривой ухода с линии огня — «маятника» и пр.). Они должны предваряться имитацией стрельбы с выполнением частых и глубоких наклонов, выступов в стороны, поворотов туловища, стремительных приседаний, бега противолодом с постоянным визуальным контролем над действиями противника.

В боевую подготовку личного состава сухопутных войск Сибирского Военного округа в середине 90-х гг. были внесены изменения, приближающие условия стрельбы к боевым. Обучающимся во время тактических занятий запрещалось перемещаться до тех пор, пока не поражен пулемет «противника» (угроза гибели без уничтожения пулеметчика велика), открывать огонь с места падения и производить без смены позиции более двух выстрелов (стрельба ведется в производственных условиях, в условиях, когда выстрелы производятся без смены позиции более двух выстрелов).

противника), совершать перебежки, длящиеся более 5—6 секунд и с малой скоростью, требовалось стрелять вдвоем, в том числе из-за спины товарища. На стрельбище воспроизводились шумовые эффекты боя, слышались крики раненых, были разбросаны муляжи трупов с элементами внутренностей. Перед отправкой в Чечню все подразделения проходили этап боевого слаживания, отрабатывали тактические приемы боевых действий в городе, в окружении, в засаде и др. Результат проявился в реальных боевых столкновениях, в которых сибиряки показали высокий уровень подготовки и почти не понесли потерь<sup>1</sup>.

Порой упражнения с применением приемов уклоняющихся действий неохотно выполняются некоторыми обучающимися из-за ложного комплекса «стыдливости, недостойное™». Для отучения от такого пренебрежения в США для имитации стрельбы противника инструкторы применяют специальные пистолеты, заряженные красящими пулями. Попадание ее в обучающегося стрелка, пренебрегающего мерами безопасности, вызывает у «героя» болезненные мысли, и он начинает серьезно стараться, чтобы не быть «убитым».

При проведении *психологической подготовки к стрельбе* в обстановке, приближенной к реальной, помимо создания описанных выше ситуаций, у обучающихся вырабатываются:

- умение управлять своим состоянием, «брать себя в руки» (см. п. 8.1);
- целеустремленность, настойчивость, решительность;
- умение концентрировать внимание на главном в стрельбе и на технике стрельбы, не «гнаться за десяткой»;
- привычка постоянно забеттгться о личной безопасности при перестрелке, снижении вероятности получения ранения или потери жизни;
- привычка не допускать «туннельного» зрения — его сужения с потерей контроля за происходящим вокруг, а в целях личной безопасности осуществлять последнее «боковым зрением»;
- привычка не делаться глухим при стрельбе, а слышать предупреждения своих коллег об опасности и держать связь с ними;
- устойчивость к звуковым и иным помехам.

Сильное психологическое воздействие, особенно на новичков, впервые попавших в боевую обстановку, оказывает свист пуль, пролетающих над головой. Имитация таких звуков осуществляется обычно с помощью магнитофонов. Есть и другой опыт: полигон, стрельбище оборудуются траншеей (окопом), прорытым поперек линии стрельбы вблизи мишеней; сверху они прикрываются надежно закрепленной густой и прочной решеткой (для безопасности); выход

<sup>1</sup> Копылов В. Сибирский характер закаляется только в ратных буднях //Ориентир. 1997. № 2. - С. 20-23.

из траншей делается (тоже для безопасности) далеко за пределами сектора стрельбы. Обучающиеся, свободные в данный момент от упражнений и ожидающие своей очереди, заводятся в траншею организованно, по командам и под руководством старшего, назначенного и проинструктированного руководителем стрельб. Находясь в траншее, они имеют возможность многократно слышать над головой свист и шлепанье пуль по мишеням, постепенно привыкая к этим звукам и не реагируя повышенным внутренним напряжением.

Любопытный эпизод из Великой Отечественной войны приводит в своих воспоминаниях командир эскадренного миноносца. «Ночь. Кромешная темнота. Затемнение. Стоим у нефтяного причала в Новороссийске. На мостике, в двух шагах, ничего не видно. Неожиданно город начинает бомбить авиация врага.... Вдруг слышу нарастающий свист бомбы и, ожидая взрыва, невольно втягиваю голову в плечи. Но взрыва почему-то нет. Опять свист бомбы — и опять нет взрыва. Что за чертовщина? — думаю. Неужели бомбы с замедленным действием? Машинально иду вокруг сигнального мостика, также машинально останавливаюсь и совсем рядом слышу этот неприятный свист. В проблеске света от вспыхнувшего зарева хватаю за рукав человека и тихо спрашиваю:

— Ты кто?

— Старшина второй статьи Куликов, — докладывает он.

— Ты что же это пугаешь? Черт тебя подери.

Воздух вздрогнул от разрывов, а он спокойно отвечает:

— Товарищ командир, это я причаю наших сигнальщиков, чтобы не боялись свиста бомб, не терялись при разрывах, чтобы не прекращали наблюдения. Теряются. А я как свистну, так и увижу, у кого голова полезла в бушлат. Тут я его голубчика на чистую воду и вывожу...засаекаю, одним словом... Психологически воспитываю».

Современная огневая подготовка может быть успешной при наличии *учебно-материальной базы*, позволяющей создавать мишенную обстановку и условия стрельб, максимально приближенные к реальным. Традиционные полигоны и закрытые тире стремятся оборудовать так, чтобы можно было моделировать внезапное появление и перемещение целей, шумы и звуки, характерные для экстремальной обстановки, ответный огонь «противника». Нередко они оборудуются киноэкранами, компьютерами, средствами имитации усложненной обстановки (например, взрывов фанат и мин, пожаров, дыма). Широко распространен у нас стрелковый тренажер СКАТТ. Активно используются компьютерные программы, передающие на экран мишень изображения противника в задаваемых ситуациях (с наведенным оружием, убегающего, нападающего с захваченным заложником и т.п.). Обучающийся стрелок обязан мгновенно сориентироваться и принять решение на применение оружия. Используются и

электронные тир, имеющие экран с вогнутой поверхностью, создающий иллюзию объемного пространства. Стрельба ведется из лазерного пистолета с учетом динамической ситуации, создаваемой на экране; на нем сразу появляются и отметки: при промахе — синего цвета, при ранении противника — желтого, при попадании в жизненно важную точку тела (смертельное ранение) — красного. По окончании стрельбы в нижней части экрана высвечиваются итоговые показатели: время стрелявшего (с момента появления необходимости применить оружие и до начала стрельбы), количество сделанных выстрелов, достоинства попаданий и количество промахов.

Современное техническое оснащение позволяет реалистично проводить *двусторонние тактические игры* с отработкой ситуаций вооруженной борьбы и применением стрелкового оружия<sup>1</sup>. Одна из них — *пэйтбол* («красящий шарик»). Основная ее задача — формировать и совершенствовать у обучающихся тактические навыки ведения борьбы с противником, взаимодействия в группе, привычку и умение обеспечивать собственную безопасность («выживание»). Участники игры снабжаются специальным пневматическим оружием (желательно по внешнему виду, тяжести совпадающему с личным боевым), стреляющем красящими шариками, безопасными для человека. Отрабатываются разные боевые ситуации, а итог игры виден наглядно на внешнем виде ее участников. При разборе анализируется и правильность тактики их действий. Пока пэйтбол распространен в основном за рубежом.

Другая игра — *лазерный бой*. Каждый участник надевает специальный жилет с датчиками и берет специальное учебное оружие, схожее по внешнему виду с пистолетом-пулеметом и испускающее лазерный луч при нажатии на курок, оно же запрограммировано так, что фиксирует тех, кто поражен из него; сколько раз поражен его обладатель и передает эту информацию на компьютер руководителя игры. В игре может участвовать до 16 человек. После игры каждый ее участник получает распечатку с соответствующей информацией.

Не утратили свое значение в огневой подготовке и соревновательные игры «Ипподром», «Турнир», «Дуэль», проводившиеся в прошлом<sup>2</sup>.

Больше, чем прежде, стало уделяться сейчас внимания *подготовке снайперов*, роль которых возросла и при борьбе с террористами, бандитами и в боевых условиях локальных войн. Их обучают<sup>3</sup> маскировке и выбору позиции, отличному знанию возможностей своего оружия и свойств патронов, умению работать с ветром и на различных дистан-

циях, технике стрельбы. От снайпера требуется понимание всех тонкостей успешной стрельбы. Самое сложное — умение целиться и нажимать на спусковой крючок. Самое дорогое — использование боезапаса, ибо снайперу надо упражняться в стрельбе ежедневно и помногу. Дешевый и эффективный дополнительный способ — регулярные тренировки на компьютерных стрелковых тренажерах СКАТТ.

Техника стрельбы должна быть отработана снайпером до предельного совершенства. При упражнениях отрабатывается распределение внимания на трех элементах: прицеливании, нажатии пальцем на спуск и удержании оружия при выстреле. Снайпера учат правильно располагать глаза при прицеливании, согласовывать работу пальцев с мышцами, удерживающими оружие. Не допускается долгое прицеливание, ибо внимание при этом непроизвольно переносится с прицеливания на мишень. Отрабатывается техника удержания оружия, на которую влияет тремор мышц (усиливающийся при психических состояниях снайпера, отклоняющихся от оптимального), некоординированная работа их и пульсация под влиянием работы сердца (она значительно усиливается при стрельбе в боевой обстановке). Со снайперами проводится аутогенная тренировка, которая вырабатывает возможность четко чувствовать удары сердца в любой части тела, особенно в указательном пальце. До тонкостей доводится техника нажатия на спуск: постепенно усиливающееся нажатие, небольшими порциями в моменты пауз между пульсациями сердца и мышц так, чтобы выстрел произошел между очередными ударами сердца.

Вооруженное единоборство — одна из форм боевой (служебно-боевой) деятельности, требующая *разносторонней индивидуальной подготовки*. Основное назначение — целью ведения единоборств служит психическое и физическое принуждения противника к капитуляции, отказу от ведения борьбы. Физическое принуждение — воздействие на тело, при котором противник лишается двигательной свободы, психологическое — воздействие на психику, приводящее к слому его воли к сопротивлению и убеждающее в бесполезности дальнейшего сопротивления.

Например, на основе изучения опыта задержания вооруженных правонарушителей, оказывающих сопротивление сотрудникам правоохранительных органов, В.С. Новиковым<sup>1</sup> разработан комплекс *основных психологических приемов воздействия* на правонарушителей, рекомендуемый для изучения и использования:

<sup>1</sup> Новиков В.С. Применение огнестрельного оружия сотрудниками милиции на Упреждение действий правонарушителей (правовой и психологический аспекты). - М., 1999. - С. 295-309.

<sup>1</sup> Торопов В.А. Огневая подготовка. — С. 247—248.

<sup>2</sup> См. подробнее: Вайнштейн Л.М. Психология в пулевой стрельбе. — М., 1981.

<sup>3</sup> Куделина А. Стрелковая подготовка снайпера //Профессионал. 2000. № 5 (37). — С. 38—39.



- прием личной установки на приоритетность психического пл.,  
нуждения над «физическим»;
- прием алгоритма своих юридически обязательных действий *цп*  
данного криминального конфликта до начала психологического и физи-  
ческого противостояния;
- прием использования формальной социальной роли и социально^  
статуса сотрудника (поведение, которое ожидается гражданином от сотру-  
ника правоохранительного органа в криминальном конфликте и сопровож-  
дается принудительными юридически обязательными решениями и дей-  
ствиями — напоминаниями, разъяснениями, предупреждениями и пр.);
- прием рефлексивного управления криминальным конфликтом и  
действиями правонарушителя (предвидения возможных действий право-  
нарушителя и управления его рефлексивными размышлениями);
- прием обеспечения личной безопасности в процессе психичес-  
кого принуждения<sup>1</sup>;
- прием констатации реальной угрозы, нахождения представителя  
власти в состоянии необходимой обороны и правомерности применения  
им оружия<sup>2</sup>;
- прием демонстративного обнажения оружия, приведения в боевую  
готовность с одновременной подачей команды (например, «Милиция, не  
двигаться»);
- прием угрозы применения оружия без предупреждения в случае  
попыток напасть на сотрудника (для психологического принуждения пра-  
вонарушителя).

В педагогическом исследовании, выполненном Ф.М. Зезюли-  
ным\ был установлен *комплекс компонентов* подготовленности со-  
трудника к борьбе с вооруженным преступником. Он отражен, в  
частности, в формуле:

$$P = \sqrt{0,01M} + 0,78\Phi + 0,737 + 0,850g + 0,92/7 + 0,70L/ + 0,905,$$

где: *Ит* — индивидуально-тактическая подготовленность, *Ф* — физичес-  
кая, *Т* — тактическая, *Ог* — огневая, *Я* — профессионально-психологи-  
ческая, *М* — морально-психологическая, *В* — волевая. Коэффициенты —  
вес каждого из компонентов.

<sup>1</sup> Официальная статистика за 1992—1998 г. указывает на то, что применение  
табельного огнестрельного оружия сотрудниками милиции из года в год прогрес-  
сивно снижается (с 2205 фактов в 1992 г. до 700 в 1998 г.), но одновременно наблю-  
дается противоположная тенденция увеличения их ранений и гибели (в 1992 Г.  
погибло 200, ранено 380, а в 1988 г. — 255 и 474 соответственно).

<sup>2</sup> По статистике последних лет сотрудникам милиции приходилось применять ору-  
жие при нападениях на них (40% случаев), в случаях оказания вооруженного сопро-  
тивления при задержании, попытках правонарушителей скрыться, бежать из-под  
стражи и насильственного освобождения задержанных (40% случаев), при пресече-  
нии попытки завладеть его оружием (16% случаев), при защите граждан от нападе-  
ния, опасного для их жизни и здоровья, и освобождении заложников (4% случаев).

<sup>3</sup> Зезюлин Ф.М. Организация и методика подготовки слушателей (курсантов) учебны\*  
заведений МВД России к действиям против вооруженного правонарушителя. "1  
Владимир. 1997.

По-видимому, схожий комплекс лежит в основе подготовки и  
других профессионалов силовых структур, которым приходится уча-  
ствовать в вооруженных противостояниях, хотя он может содержать  
и дополнительные компоненты, например, интеллектуальную под-  
готовленность, техническую, психофизическую, к обеспечению лич-  
ной безопасности (в построениях Ф.М. Зезюлина она, как и подго-  
товка к ведению переговоров, была включена в профессионально-  
психологическую), медицинскую и иные.

**Подготовка специалистов по безопасности бизнеса** ^ распространены опасными профессиями ныне  
принадлежат специалисты по безопасности биз-  
неса, телохранители. Их деятельность предъяв-  
ляет высокие требования к экстремальной под-  
готовке<sup>1</sup>.

Прежде всего, специалист по безопасности бизнеса — не просто  
человек, владеющий техническими приемами. Он должен быть че-  
ловеком с определенными качествами и поэтому до подготовки надо  
отобрать кандидатов, осуществив психологический отбор. Идеаль-  
ный специалист по безопасности *должен быть личностью*, обладаю-  
щей порядочностью, честностью, верностью долгу, иметь нормаль-  
ную цель в жизни. Это должен быть надежный, серьезный человек,  
на которого можно всегда положиться, не способный ради сиюми-  
нутных выгод или сомнительных предложений предать доверившихся  
ему людей и бросаться в авантюры. Не подходят люди с «тяжелым»  
характером, обидчивые, злопамятные, слишком много о себе вооб-  
ражающие, болтливые, нервные, неуравновешенные. Интеллект их  
может быть в пределах нормы, но важны находчивость, сообрази-  
тельность, быстрота оценки обстановки, склонность к анализу, пред-  
видению, планированию действий, доведению начатых дел до кон-  
ца, извлечению уроков из опыта. Психофизиологические качества  
идеального специалиста по безопасности: быстрота реакций, быст-  
рая переключаемость и концентрация внимания, чувство времени,  
эмоциональная устойчивость, координация движений.

Специалист по безопасности бизнеса не обязательно должен быть  
широкоплечим атлетом высокого роста, с пудовыми кулаками, обла-  
дателем «черного пояса» по каратэ и кикбоксингу. Ему нужна *разно-  
сторонняя специальная подготовка* — познания в информационно-ана-  
литической работе, в оперативной работе, в социальной психологии и  
психологии личности, знание основ банковского дела и бухгалтерско-  
го учета, основ менеджмента и маркетинга, гражданского и уголовно-

<sup>1</sup> Излагается частично по книге: Тарас А.Е. Безопасность бизнесмена и бизнеса.  
Минск. 1996.

го права, владения методами разведки и контрразведки. Конечно нужна и хорошая физическая подготовка, огневая, по самозащите оружия, тактике обеспечения безопасности охраняемых объектов и лип

Грамотный специалист обязан уметь:

- разрабатывать комплексные меры по обеспечению безопасности коммерческих фирм и личной безопасности ее руководства;
- осуществлять защиту конфиденциальной информации, в том числе хранящейся в компьютерной памяти;
- применять технические средства скрытого наблюдения и прослушивания;
- противодействовать проведению аналогичных мероприятий конкурентами;
- разбираться в финансовой отчетности;
- заниматься профилактикой правонарушений в фирме, проводить внутреннее расследование случаев воровства, мошенничества, саботажа и финансовых преступлений;
- организовывать проверки (в том числе негласные) благонадежности сотрудников фирмы;
- предупреждать (выявлять) случаи сотрудничества работников фирмы с конкурентами или криминальными структурами;
- взаимодействовать со следственными органами и милицией при расследовании преступлений, правонарушений и происшествий;
- готовить документы, содержащие информацию и анализ финансово-экономического положения партнеров, конкурентов и потенциальных клиентов;
- разрешать конфликты между сотрудниками фирмы;
- использовать различные силовые приемы, средства и оружие (при наличии разрешения на пользование им) для защиты охраняемых объектов и лиц от преступных посягательств.

За рубежом развита система подготовки сотрудников служб безопасности бизнеса. Начата такая подготовка и у нас, однако ею охвачена незначительная часть сотрудников, а получившие краткосрочную подготовку, как правило, во многом не соответствуют изложенным выше требованиям.

## 8.6. Экстремальная подготовка групп

**Необходимость особой подготовки групп** Человек попадает в экстремальные ситуаций зачастую в составе групп. Есть виды деятельности, где это происходит практически всегда, например в деятельности экипажей самолетов, наземных бое-

IX машин, морских судов и военных кораблей, отрядов специально назначения правоохранительных органов (ОМОН, СОБР, ОСН и ДР) подразделений пожарной охраны, воинских подразделений и частей, аварийно-спасательных групп, шахтеров, трудовых бригад, при авариях на производствах, семье и т.д. Иначе говоря, ситуации, когда нельзя поступать по принципам «что хочу, то и делаю» и «кто во что горазд» нередки. Каждому надо уметь действовать так, как оркестрант, ведущий свою мелодию в многоголосом звучании оркестра, в согласии с другими оркестрантами и под руководством дирижера.

В крупномасштабных экстремальных ситуациях возникает необходимость и в более сложных действиях, когда согласовывать их приходится целым группам, например, ударным, захвата, прикрытия, поддержки, блокировки, снабжения или как при антитеррористической операции в Чеченской республике — подразделений и частей сухопутных и военно-воздушных сил, внутренних войск, милиции, федеральной службы безопасности, местных органов власти.

Представление о том, что достаточно собрать в одну группу индивидуально хорошо подготовленных специалистов или объявить о необходимости взаимодействия отдельно подготовленных групп, и проблема совместных успешных действий будет решена, ошибочно.

**Показателен пример из области спорта. В 2000 г. на первенство мира по хоккею с шайбой от России поехала команда, состоящая из россиян, играющих за рубежом. Там они числились сильнейшими игроками Канады, США, Австрии, Германии, но играли в разных клубах. И у нас, и за рубежом, да и сами игроки, думали — победа в чемпионате обеспечена.**

**Собравшись буквально в последние дни и часы, команда и тренеры решили, что сыгранность возникнет сама собой в первых играх. Первую игру со слабой командой зарубежные россияне выиграли. Все другие, и со слабыми, и с сильными командами, проиграли, показав самый худший результат за всю сорокалетнюю историю участия нашей команды в первенствах мира.**

Подготовленность группы вообще, а подготовленность к действиям в экстремальных ситуациях в особенности, бесспорно зависит от мастерства каждого ее члена, но *дополнительно, причем в решающей степени*, она определяется *особыми характеристиками группы как коллектива и как профессиональной единицы*. Кроме того, что принципиально важно, уверенные действия группы повышают экстремальную устойчивость и успешные действия каждого.

**Группа, как социальный объект и субъект деятельности представляет собой общность людей, обладающих групповой психологией. Это система индивидуально-психологических систем (т.е. психологии ее членов). Психологии группы — целостный, системный,**

качественно своеобразный социально-психологический феномен, отличный от индивидуальной психики. Она — интегральный продукт опыта совместной жизни и деятельности членов группы, их взаимодействия и общения. Возникновение психологии группы — образование, обогащение и упрочение незримых, но мощных социально-психологических связей-«нитей», объединяющих психологически и физически сближающих членов группы, сплывающих их в социально-психологический монолит и превращающих разрозненных индивидов в мощную силу. Психология группы, возникнув, оказывает влияние на психологию своих членов и их поведение, благоприятное или негативное в зависимости от того, какова она сама.

Понятно, что действия группы в экстремальных ситуациях зависят, помимо индивидуальной подготовленности ее членов, от тех связей, которые превращают ее в психологическую целостность, обладающую социально-психологическими свойствами, обнаруживающимися в ее взаимодействии с окружением'. Для экстремальных условий важно прежде всего то, что характеризует ее *экстремальную подготовленность*, а именно:

- *уровень развития группы как коллектива;*
- *групповое экстремальное (боевое) мастерство.*

**Психологическое и педагогическое сплочение группы как коллектива** Психология группы *структурно* образуется взаимоотношениями > общением, взаимодействием членов группы и групповыми массовидными явлениями: групповыми целями, потребностями, интересами, стремлениями, мотивами, групповым мнением, взглядами, предрассудками, слухами, групповыми настроениями, групповыми нормами, обычаями и традициями и др. Каждая группа имеет и педагогические характеристики: образованность, культурность, воспитанность, обученность, развитость. Главное, конечно, качественные особенности их, т.е. каковы групповые цели, каково групповое мнение, каковы настроения, какова воспитанность и обученность и др. Поэтому подготовка группы включает качественное совершенствование ее психологических и педагогических характеристик, приведение их в соответствие с требованиями экстремальных ситуаций. Для оценки способности группы к действиям в экстремальных ситуациях важен *уровень ее психологической и педагогической развитости (сформированности)*:

' Более подробные обоснования специфики психологии группы, ее свойств, образующих ее социально-психологических явлений см.: *Парыгин Б.Д.* Социальная психология. Проблемы методологии, истории и теории. — СПб., 1999; *Андреева Г.М.* Социальная психология — М., 2000; Социальная психология /Под ред. проф. А.М. Стол^ренко. — М., 2001 и др.

**9 н и з к и й** — группа раздроблена, разобщена. В ней нет единства, взаимопонимания, стремления к достижению общей цели, нет и сотрудничества, общая работа не спорится и мало результативна. Низка организованность, дисциплина, нет уважения к соблюдению норм поведения в группе, у ее членов слабо развиты чувства групповой и личной ответственности, чувство чести группы в ее психологии отсутствует;

• **в ы с о к и й** — группа сплочена и хорошо подготовлена, ее характеристики близки к требованиям успешной совместной жизни и деятельности. Ей присуща общая деловая активность, общая нацеленность на качественное решение главной задачи, ради которой она создана и существует. Группа воспитана и управляема, в ней здоровое общественное мнение, настроения, традиции и обычаи, нормы поведения, взаимоотношения, отношения коллективизма, солидарности, сотрудничества, долга и ответственности, взаимной благожелательной требовательности, уважения, товарищества, поддержки, помощи. Чувство чести группы, соблюдение чести, доброго имени, авторитета в психологии такой группы — не фикция, а действительные регуляторы поведения ее членов;

• **с р е д н и й** — промежуточный между высшим и низшим уровнями.

Уровень развития группы по аналогии с тем, что говорилось в гл. 5, можно было бы назвать *общей экстремальной «способностью» группы*. Не надо быть специалистом психологом или педагогом, чтобы понять, что группа низкого уровня развития, попав в экстремальную ситуацию, только осложнит ее и положение своих членов. Скорее всего большинство их будет действовать во имя собственных интересов, спасения, презрев других; показатели совместной работы ухудшатся еще больше; возможен полный или частичный распад группы, потеря управляемости ею, велика вероятность паники. Только группа высокого уровня развития имеет шанс выдержать экстремальные испытания с честью, умножить свои успехи.

«Сила нападения эскадрона кавалерии или полка пехоты, существенно отлична от суммы тех сил, которые способны развить отдельные кавалеристы и пехотинцы», — писал К. Маркс и Ф. Энгельс<sup>1</sup>. Иначе говоря, если представить себе полк, состоящий из 1000 пехотинцев и математически выразить потенциальную силу каждого единицей, то нельзя сказать, что сила полка всегда равна цифре 1000. Не вдаваясь в тонкости математических зависимостей, выявленных в современных исследованиях групповой деятельности, отметим лишь то, что полк со средним уровнем социаль-

но-психологического и педагогического развития может, условно говоря, г©, казать силу, равную величине 200—700, с низким — и того меньше. С выел, ким же — не только 1000, но и 2000—3000. В самом деле, сплоченная и хорошо подготовленная группа, охваченная боевым азартом, воодушевлением трудовым подъемом, с полной уверенностью людей друг в друге, взаимной поддержкой, согласованностью действий и управляемая авторитетным руководителем, способна в критические минуты творить чудеса, делать, казалось бы, невозможное.

В группе высокого уровня развития создается такая атмосфера, в которой каждый ее член показывает все, на что способен. Когда рядом с человеком уверенно действующие и владеющие собой люди, которым он доверяет, с которыми дружит, то и его личная стойкость и эффективность деятельности высоки. Если же он видит вокруг дезорганизованную и не поддающуюся управлению группу, истерические выкрики, поведение индивидуалистов, заботящихся только о себе, то его состояние и стойкость подвергаются серьезным испытаниям. Трус среди трусов — тройне трус, трус среди героев — герой. Группу людей, занимающуюся государственно-, общественно и лично значимой деятельностью, отличающуюся высоким уровнем социально-психологического и педагогического развития, благоприятными для личностного развития ее членов отношениями и социально-психологической атмосферой (климатом) называют коллективом'. Не только общественно, лично, но и *экстремально значима* работа по *повышению уровня* социально-психологического и педагогического развития группы (персонала трудовой, общественной, военной организации, семьи, общественного формирования, спортивной команды и др.), налаживанию в ней отвечающих признакам коллектива взаимоотношений людей (уважения, доверия, дружбы, товарищества, коллективизма, авторитета), взаимопонимания, взаимодействия, общности целей, стремлений, мнений, традиций, обычаев, настроений, требований к себе, уважения каждым групповых норм поведения, достижения организованности, дисциплины и пр., т.е. созданию, в итоге, *подлинного* коллектива. Это забо-

' Криминальные группы, которые могут отличаться высокой организованностью, сплоченностью, единством действий, тем не менее, не относятся к коллективам, так как: а) они заняты не общественно полезной, а антиобщественной деятельностью, б) воздействие их на своих членов ведет их не к цивилизованному личностному росту и самоутверждению, а к социальной и моральной деградации, к выключению из цивилизованных отношений людей, противопоставлению себя интересам честных и культурных граждан. Эти негативные характеристики противоположны общим интересам, потребностям развития общества, стремящегося создать равные, свободные, правовые, благоприятные условия жизни для всех граждан и отвечающие тенденциям цивилизованного развития.

та не только руководителя, начальника, командира, старшего, но и каждого члена коллектива, ибо она отвечает и общим и индивидуальным интересам.

Когда мы встречаемся с фактами некачественных или безобразных действий группы, частых нарушений социальных, моральных и правовых норм поведения ее членами, их предательства, трусости, «шкурного» поведения, то в числе причин их обязательно находятся и недостатки сформированности группы как коллектива.

Для уверенных действий группы в экстремальных ситуациях имеют значение все характеристики ее как коллектива, но наиболее значимы:

- социальная, моральная, патриотическая, профессиональная, житейская зрелость основных показателей жизни и деятельности группы как коллектива (целей, устремлений, социальных, моральных, групповых ценностей и ориентиров поведения, отношений, взглядов, мнений, оценок, групповых норм поведения и др.);
- ценности коллективизма, взаимного уважения, искренней поддержки, помощи, дружбы, товарищества, открытости, преданности, честности;
- справедливость, гуманность, правомерность, организованность, дисциплина в жизни и деятельности, влияние демократических институтов (общественных формирований и уполномоченных коллективом лиц);
- авторитет руководителей, уважение их не только как должностных лиц, но как личностей, подлинных лидеров;
- сплоченность, как показатель единства, одобрения, поддержки, защиты всеми членами коллектива (или подавляющим большинством) коллективистских характеристик жизнедеятельности и их прочности.

Опыт многих поколений людей учит ценить единство и сплоченность и находит отражение во множестве пословиц и поговорок: «в единстве сила», «сплоченные люди сильны», «единство делает сильным каждого», «плечо — плечу шире», «общими усилиями и лысую девку можно выдать замуж» и др.

Значимость сплоченности групп высоко оценена людьми в опыте войн — самых трудных испытаний человека и человеческих общностей разного масштаба. Богатейший опыт Великой Отечественной войны свидетельствует о том, что массовая стойкость и героизм были порождением не только высоких качеств наших воинов, но и сплоченностью отделений, взводов, экипажей, рот, более крупных воинских групп, а также всего народа.

Это подтверждается и опытом боевых столкновений в локальных войнах новейшего времени: боевых действий в Афганистане, арабо-израильских войн на Ближнем Востоке, англо-аргентинского военного конфликта из-за Фолклендских островов, событий последнего времени на Балканах. Боевые группы, состоящие из дружных воинов, хорошо знающих друг друга, сработавшихся, проявляли большую стойкость, боевую активность и ре-

нительность, и успех был на их стороне. Стремление не подводить товарищей, желание быть солидарным с другими, страх потерять их уважение придавали силы каждому воину.

В вооруженных силах разных государств большое внимание уделяется ныне созданию в воинских подразделениях «системы товарищеской поддержки». Воинов специально учат и побуждают наблюдать в боевой обстановке за соотечественниками, оценивать их психическое состояние и поддерживать жестами, мимикой, словами, личным примером действий. Считается, что уверенность в сослуживцах, в том, что они придут на помощь в нужный момент, является важным фактором боевой стойкости. В США в начале 80-х гг. ввели «полковую систему комплектования», предполагающую создание подразделений, состоящих из жителей одного штата, а экипажей — из родственников. Аналогичные попытки предприняты и в ряде военных округов Вооруженных Сил России<sup>1</sup>.

О том, как сплачивать коллектив, написаны целые педагогические и психологические библиотеки. В нашей стране имеется богатый положительный опыт такой работы; к нему присматриваются, его изучают во многих, даже высокоразвитых, странах мира. Тем более, нам надо не только знать его, но и повседневно воплощать в практику совместной жизни. Этот опыт, как надежный «опорный щит», обеспечивает безопасность жизнедеятельности и группы, и ее членов.

**Групповое экстремальное (боевое) мастерство** — Мастерство группы (групповое мастерство) — особый феномен — отличие которого от индивидуального (одиночного) мастерства принципиально такое же, как психологические и педагогические характеристики индивида и группы. В большинстве профессий и видов деятельности нужный результат достигается совместными действиями с распределением обязанностей в бригаде, цехе, фирме, экипаже, отряде, воинском подразделении и др. Поэтому индивидуальное мастерство неполноценно, если человек не подготовлен к четкому согласованию своих действий с действиями других. Суть группового мастерства — в налаженных связях между совместно работающими людьми. Его особенности, проистекающие из требований экстремальных условий — показатели *группового экстремального (боевого) мастерства*. Выделяют три группы таких особенностей (элементов).

1. **О т р а б о т а н н о с т ь о р г а н и з а ц и и** — четкое и прочное овладение каждым и всеми членами группы (в том числе и руководителем) организационного порядка в жизни и деятельности

<sup>1</sup> Психология и педагогика профессиональной деятельности офицера. — М., 1998. — Часть II. — С. 200.

• Слово «боевое» может показаться кому-то претенциозным, как излишне обобщенно употребляемое здесь прилагательное. Но такова практика. «Боевым» именуют свое мастерство не только военные, но и спортсмены, спасатели, пожарные юристы и др.

группы и практической подготовленности к его поддержанию и укреплению. Она связана с формированием:

- **организационных знаний** членов группы — знание своего места в группе, прав, обязанностей, ответственности, действий и других членов группы, с которыми надо согласованно взаимодействовать;

- **навыков организационного взаимодействия** членов группы — практической, уверенной, автоматизированной реализации организационных знаний;

- **навыков взаимопонимания** — понимания друг друга тесно взаимодействующими членами группы с полуслова, по движениям, по жесту, взгляду, мимике.

2. **Тактическая подготовленность** — организованное и качественное выполнение совместных действий по решению типичных профессиональных задач в соответствующих им условиях, что предполагает наличие:

- **групповых тактических навыков** решения задач *в штатных ситуациях*;

- **группового тактического мышления** — способности всех членов группы быстро и одинаково понимать без слов складывающуюся в ходе действий обстановку и развитие событий, предвидеть в ней действия других, мысленно ставить себя на их место и знать индивидуальные особенности их мышления, принимать упреждающие действия, согласующиеся с предвидимыми действиями других и соответствующие логике групповых действий. Пример — групповое мышление хорошей футбольной команды по ходу игры, когда игроки творчески, самостоятельно и удачно занимают и меняют места на поле для совместного розыгрыша рождающихся тут же в их сознании тактических комбинаций.

3. **Экстремальная надежность** — отсутствие каких-то явных слабостей у отдельных членов группы, четкость и устойчивость организации, тактика гибких групповых действий в непредсказуемых ситуациях, в условиях предельных трудностей. Она требует сформированное™:

- **групповых тактических навыков** решения задач *в нештатных ситуациях*, которые практически неизбежны в экстремальных ситуациях;

- **навыков поддержки и оказания помощи** — в экстремальных ситуациях нередко на каком-то участке, в какой-то момент, у кого-то возникают чрезмерные нагрузки, и он или часть группы начинает не справляться с выполнением обязанностей. Группа должна уметь инициативно или по распоряжению оказывать нужную помощь, совмещая ее с выполнением собственных обязанностей. Могут потребоваться силовая, техническая, организационная, медицинская

и иные виды помощи, которые группа должны уметь безукоризненно выполнять;

- *навыков быстрой ликвидации сбоев связи, взаимодействия, обеспечения, работы техники* — при возникновении экстремальной ситуации может быть что-то повреждено, нарушено, уничтожено, чего-то не хватать;

- *навыков взаимозаменяемости* — в экстремальной ситуации случается достаточно часто, что нет кого-то из группы (не прибыл, не оказался на месте, куда-то направлен, получил травму, ранение или даже погиб) и обязанности, возложенные на него, не выполняются, происходит сбой в групповых действиях. Особенно плохо, когда такое случается с кем-то из руководителей. В группе должна быть отработана взаимозаменяемость друг друга, а у руководителей — двойная.

Формирование каждого и всех этих элементов — *психолого-педагогическая задача*, решаемая в ходе экстремальной подготовки группы. Специализация групп по задачам, к решению которых они готовятся, определяет содержание и методику групповых занятий. Проверка и оценка сформированности всех элементов — непременное условие правильной оценки подготовленности группы.

В научной литературе справедливо отмечается, что сплочение группы начинается с ее *правильного формирования, подбора совместимых друг с другом людей*<sup>1</sup>. Отмечается роль коммуникативных качеств членов группы. Способствуют сработываемости: организованность людей в работе, уверенность, независимость, скромность, установка на сотрудничество, готовность помогать товарищам, сочувствие, обязательность, владение техникой общения, отзывчивость, заботливость, справедливость, искренность, активность в совместной деятельности, последовательность, общительность, тактичность, чуткость. Затрудняют: скептицизм, застенчивость, покорность, переоценка своих возможностей, агрессивность, стремление к доминированию, самодовольство, обособленность, вспыльчивость, обидчивость, недоверчивость, подозрительность, робость, грубость, снисходительность, замкнутость, скрытность. Можно согласиться, что такие зависимости есть, но они не однозначны и не единственны.

Деятельностный подход, развиваемый в современной психологии, и специальные исследования групповой деятельности свидетельствует, что основное в сплочении и возникновении групп зависит *от целей*

<sup>1</sup> Сафронов Е.В. Основные проблемы комплектования учебных групп на основе совместимости ее членов // Психологическое обеспечение профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел: Сборник тезисов выступлений участников региональных семинаров практических психологов. — 2000. - С. 286-287.

*совместной деятельности, способа ее организации, удовлетворения интересов каждого* при достижении общего успеха. Поэтому специальное формирование именно групповых компонентов мастерства — главное средство достижения сплоченности и сработанности группы. Оно начинается на определенном этапе одиночной подготовки, а некоторые элементы (например, отработка повседневной организации — см. ниже) практически с самого начала ее и параллельно с ней.

В опыте производственного обучения молодых рабочих, осуществляемого в профтехучилищах, доказана эффективность бригадной его формы<sup>1</sup>. По характеру технологического процесса, степени разделения и кооперации труда, ученические бригады делятся на три типа. Бригады, в которых учащиеся:

- не связаны между собой технологическим процессом, выполняют одинаковые учебные задания одновременно (фронтально);

- выполняют разную работу по индивидуально-бригадному принципу: задача у всех общая, и труд каждого зависит от результатов труда другого;

- работают в условиях разделения труда, и каждый учащийся связан общим технологическим процессом, выполняя в нем одну операцию — часть задания, установленного для бригады. Ни один не может выполнить работы без своих товарищей.

При всех этих типах ученических бригад, но особенно последней, происходят нужные изменения личности обучающихся и укрепляются внутригрупповые связи: привычки к согласованной, последовательной и ритмичной работе, мобилизованность на производительный труд, развитие взаимопонимания и коллективизма, потребность в оказании помощи друг другу, повышение требовательности к себе и друг к другу в соблюдении технологической, трудовой и общественной дисциплины, развитие активности и инициативы, интерес к участию в общественной работе, привычка к самоуправлению с помощью советов ученических бригад.

Чтобы индивидуальное мастерство стало приобретать черты уверенных действий в группе, надо начинать формирование группового мастерства до наступления этапа автоматизации индивидуальных навыков (см. п. 7.2).

Организация — элемент устойчивости любой системы **раоттка** <sup>мы</sup> Организация группы — «скелет» ее прочности и **рганизации** <sup>надежного</sup> функционирования. Организационный <sup>гр,п</sup> <sup>1</sup> порядок — это четкая расстановка сил и средств, которыми располагает группа, определение функций, обязанностей, ответственности, порядка действий членов группы в обычных условиях **ввах** и при возникновении типовых ситуаций, строгое соблюдение

*Профессиональная педагогика* / Под общ. ред. акад. С.Я. Батышева. 2-е изд. — М., 1999. - С. 784-789.

нормативных (уставных) требований. Хорошо, когда вопросы организации оформлены письменно и графически (расписания, планы, таблицы, инструкции, схемы, сетевой график). Неплохо, когда и каждый член группы получает индивидуальную памятку.

В показательном виде основы организации издавна существуют на военных кораблях. На каждом есть «Книга повседневных, аварийных и боевых расписаний». В ней их обычно 15—20. Это расписания по приборкам обслуживанию оружия и технических средств, швартовке, постановке на якорь, падению человека за борт, борьбе за живучесть, боевой, воздушной, химической тревоге и др. Каждым расписанием предусматривается где должен находиться и что делать каждый член экипажа.

Действия личного состава по тому или иному расписанию начинаются по определенному звуковому сигналу и команде, передаваемым на палубу и во все внутренние помещения корабля. Каждый член экипажа четко знает, что он должен делать, услышав сигнал. Это обеспечивается и выдается каждому, так называемой, «Книжки боевой номер», в которую последовательно вписаны его обязанности по всем расписаниям и сигналам. Она размером с небольшую записную книжку, и моряки обязаны постоянно иметь ее при себе в нагрудном кармане. Предусматривается, что каждый должен знать свои обязанности наизусть и это регулярно проверяется.

Особое внимание уделяется организации: безопасности труда и здоровья персонала, профилактики травм, хранения и использования огнеопасных, взрывоопасных, химически и радиоактивно опасных веществ, безопасного выполнения соответствующих работ, предупреждения аварий и поломок, действий при несчастных случаях, пожарах, чрезвычайных ситуациях, по гражданской обороне, эвакуации, спасению ценностей, ликвидации последствий и т.п. Знание всех этих вопросов и есть организационное знание. Но только его мало, как мало и надежды на «сознательность» персонала, на действенность призывов. Нужна более основательная **организационная подготовка**, включающая:

- проведение занятий с персоналом по изучению с ним организации действий группы при возникновении экстремальных ситуаций. Используя выражение фельдмаршала А.В. Суворова, можно сказать: «Каждый солдат должен знать свой маневр». Каждый сотрудник должен представлять общую организацию действий группы и свое место ней;
- систематическую проверку знания организации действий в экстремальных ситуациях;
- регулярную проверку исправности и готовности средств обеспечения безопасности, принятие немедленных и энергичных мер по устранению обнаруженных недостатков и недопущению их впредь;
- проведение учений по организации службы;
- повседневные требования к соблюдению организационного порядка.

Ценность **учений по отработке организации** в том, что многие из них совмещаются по времени с продолжением работы участников на обычных местах. Так можно отрабатывать, например, развод наряда и караула, действия дежурных при получении сигналов тревог, порядок выдачи и приема оружия, выезд на место происшествия и др. Учебный эффект таких совмещенных с повседневной жизнью и деятельностью учений достигается:

- максимальным приближением к реальным условиям отрабатываемой организации;
- предварительным проведением занятий со всеми участниками, заданиями им на самостоятельное изучение организационных документов с последующей проверкой знаний;
- проведением предварительных инструктажей участников учений, или только начальников, командиров, руководителей служб, подразделений, которым поручается провести потом соответствующие инструктажи со своими работниками. На общем учении эти лица становятся руководителями микроучений, пунктуально требуя выполнения организационных требований на своих участках;
- организацией повышенного, по сравнению обычной жизнью, контрольного наблюдения за строгим выполнением всеми организационных требований и инструктивных указаний; плюсы и минусы фиксируются;
- реагированием руководителя и его помощников на обнаруженные организационные ошибки, неточности в действиях участников учения и требованием повторить действия правильно;
- проведением поучительного разбора;
- принятием решения по итогам разбора с указаниями по продолжению обучения и требованиями к повседневному пунктуальному соблюдению организации.

К вопросам неукоснительного соблюдения четкой организации Должна предъявляться неослабевающая требовательность и в последующей работе с группой.

**Отработка тактики и надежности действия группы** *Первой задачей тактической подготовки* выступает *отработка трех—семи типичных («штатных»), вариантов тактических действий группы в экстремальных ситуациях.* Всякая гибкость базируется на отработке основных типов действий, а варианты возникают тогда, когда есть чем и между чем выбирать. Отработка типовых тактических вариантов — важный шаг на пути подготовки к Непредсказуемым ситуациям.

Варианты отрабатываются последовательно, начиная с основных и переходя к менее вероятным. Следующий вариант осваивает-

ся после основательной отработки предыдущего, доведенного средней быстроты, качества и сложности условий. Усложнением следует увлекаться до тех пор, пока не будут отработаны на том же уровне все отобранные варианты. Основные формы занятий — практические, тактические летучки, игры, учения. Место — реальная местность, полигоны, действующая техника, транспорт, средства связи, боевые посты, командные пункты и, если есть, специальные тренажеры и игровые комплексы для подготовки групп. Тщательное внимание уделяется формированию элементов тактической подготовленности. Методы — объяснения, упражнения, разборы, советы. Рекомендуются переглядывание, обмен жестами, мимическими движениями лица, короткими репликами. Так возникают навыки тактического взаимопонимания, а на их основе в упражнениях по совместным действиям — и навыки тактического взаимодействия. Большое внимание так же, как в одиночной подготовке, уделяется приближению внешних и внутренних (психологических) условий и трудностей к реальным с помощью средств имитации и моделирования. Что касается использования оружия подразделениями силовых структур, то в начале это просто имитируется, затем применяются холостые заряды, а завершается применением боевых пуль, снарядов, бомб, ракет с принятием всех мер безопасности.

Занятия проводятся руководителем — командиром группы или старшим начальником; при этом боевому управлению обучается и он сам.

Значительное время отводится *второй задаче тактической подготовки — формированию экстремальной надежности действий группы*. Групповые занятия, игры и учения начинают проводиться со все большим усложнением решаемых задач и условий и включением в них таких, которые предварительно не отработывались, и группа ставится перед необходимостью оперативно и самостоятельно находить выход из незнакомой ситуации по ходу действий. Таких неожиданностей становится все больше, и они усложняются.

Специальное внимание уделяется отработке элементов экстремальной надежности путем введения в занятия обстоятельств, требующих их проявления: поддержки и оказания помощи соратникам, быстрой ликвидации сбоев связи, взаимодействия, обеспечения, Р<sup>3</sup>, боты техники, взаимозаменяемости. Целесообразны и специальные практические занятия по отработке навыков по этим элементам.

Заслуживают пристального анализа повторяющиеся причины даже мелких сбоев, слабостей отдельных членов группы, снижающих общую ее надежность, и их тщательное устранение.

Подлинная надежность возникает, когда состав группы стабилен и опыт совместных действий в трудных условиях велик, а не изМ

руется несколькими учениями. В туризме есть хорошее выражение: группа должна быть «схоженной».

### 8.7. Подготовка к обеспечению личной безопасности

**Необходимость** ^ В нашей стране необходимость специальной подготовки людей, занимающихся опасными профессиями (военнослужащих, сотрудников правоохранительных органов и др.), к обеспечению собственной безопасности была осознана по-настоящему лишь в середине 90-х годов. Этому способствовала криминализация обстановки в стране, борьба с терроризмом в Чеченской республике, более глубокое и беспристрастное изучение зарубежного опыта, в котором к этому времени уже имелось немало полезного. Специальный «менеджмент безопасности» за рубежом давал положительные результаты, особенно разительные в сравнении с нашими. Так, в середине 90-х годов среднее количество убитых полицейских составляло: в США — 89, в Италии — 16, во Франции — 7, в ФРГ и Канаде — по 4, в Великобритании и Бельгии — по 1, в Швеции, Финляндии, Дании — одно убийство за 2—3 года<sup>1</sup>. В России число погибших сотрудников правоохранительных органов в год исчисляется сотнями.

Не случайно вопросы подготовки к обеспечению собственной безопасности стали особенно активно разрабатываться в юридической педагогике. Анализ причин гибели и ранений сотрудников милиции выявил, что среди них: потеря бдительности, неумение предвидеть и оценить опасность, игнорирование очевидных признаков опасности, переоценка своей подготовленности, отсутствие контроля за другими людьми, неверие в возможность стать объектом нападения и др. Именно недостатки в подготовке и качествах сотрудника милиции определяют его предрасположенность к несчастным случаям *{«профессиональную виктимность»}*. Чем выше уровень подготовленности сотрудника к обеспечению личной безопасности, тем ниже уровень его профессиональной виктимности и тем выше его шансы остаться живым и невредимым в ситуациях столкновения с вооруженным преступником. Стали применяться новшества при проведении огневой подготовки, приучающие применять<sup>П</sup> При стрельбе защитные меры в виде уклоняющихся действий (резкой смены позиции, переката, приседания, стрельбы из-за укрытия и т.п.). Однако разработка комплексной педагогической системы обес-



печения личной профессиональной безопасности была выполнена и стала внедряться в практику лишь в 1995—1998 гг.<sup>1</sup> Этот опыт поучителен и заслуживает использования в других опасных профессиях.

Содержание подготовки определяется пониманием структуры подготовленности профессионала к обеспечению личной безопасности, т.е. того, чем он должен обладать и чему он обучен. В США повелось изображать структуру в виде пятиконечной звезды, на концах лучей которой умственные способности, владение оружием, физическая подготовка, тактика, экипировка. У нас полагают, что это упрощенное представление и делаются попытки усовершенствовать понимание, а, значит, и содержание подготовки.

Конечно, подготовленность к обеспечению личной безопасности имеет общую связь с уровнем профессионализма. Поэтому все, что писалось выше о профессиональном мастерстве, морально-психологической, огневой, физической, профессионально-психологической подготовке, вооруженном противоборстве, умении владеть собой относится и к укреплению личной безопасности. Важно другое — *что еще нужно*, что должно стать предметом специальной педагогической заботы и учебного курса или программы? Такими специальными компонентами в мастерстве выступают:

- отчетливое понимание профессионалом наличия постоянного риска, возможных с определенной вероятностью внезапных экстремальных обострений в его деятельности, опасных лично для него;
- умение оценивать наличие опасности в ситуациях профессиональной деятельности, ее степень, возможности нарастания и формы реального проявления;
- понимание роли постоянной бдительности, готовности к немедленному реагированию на угрозы и опасности при выполнении профессиональных функций;
- умение использовать экипировку, повышающую личную безопасность;
- владение тактикой постоянного превентивного обеспечения личной безопасности при повседневном выполнении служебных функций;

<sup>1</sup> Буданов А.В. Методика использования материалов зарубежного опыта в профессиональной подготовке сотрудников МВД. — М., 1995; Папкин А.И. Личная безопасность сотрудников органов внутренних дел /Тактика и психология безопасной деятельности. — М. 1996; Буданов А.В. Педагогика личной профессиональной безопасности сотрудника органов внутренних дел. — М., 1997; Сафронов А.Д., Карлов В.С. Пособие по обеспечению профессиональной безопасности сотрудников органов внутренних дел. — М., 1997; Буданов А.В. Методика разработки учебных курсов по проблемам личной безопасности сотрудников правоохранительных органов (на опыте США и России). — М., 1998.

- владение тактикой, методами и приемами обеспечения безопасности при решении типичных задач, сопряженных с повышенной опасностью;
- владение тактикой, методами и приемами усиления мер личной профессиональной безопасности при реальном возникновении непосредственной опасности;
- владение тактикой, методами и приемами пресечения пикового нарастания опасности;
- умение опережать носителя опасности во всех действиях, в том числе и использовании оружия.

А.В. Будановым на основе определенной им структуры подготовленности к обеспечению личной профессиональной безопасности сотрудника правоохранительных органов разработана программа спецкурса «Тактика и методы обеспечения личной профессиональной безопасности»\* с такими темами:

1. Система обеспечения личной профессиональной безопасности сотрудника.
2. Управленческое обеспечение личной профессиональной безопасности сотрудников.
3. Профессиональный риск и профессиональная безопасность конкретной категории сотрудников.
4. Тактика и методы обеспечения личной профессиональной безопасности в ситуациях шантажа и провокаций.
5. Действия сотрудника по обеспечению личной психологической безопасности.
6. Тактика обеспечения личной физической безопасности.
7. Действия данной категории сотрудников по обеспечению личной физической безопасности.

При подготовке уделяется внимание формированию соответствующих знаний, навыков и умений; однако в не- есть и выраженная воспитательная направленность. Обучающимся надо не только знать, что и как делать, но и хотеть Делать, не пренебрегая тем, чему учат. Необходимо формирование у них *установки на выживание*, исключаяющей беспечность, недооценку существующей опасности, умышленное блокирование мыслей о ней и необходимости личной защиты. Существует международная практика изучения и подписания каждым профессионалом (в опасных видах деятельности) особого документа — «Обязательство о вы-

<sup>1</sup> Буданов А.В. Методика разработки учебных курсов по проблемам личной безопасности сотрудников правоохранительных органов (на опыте США и России). — С 39-48.



<sup>А</sup> <sup>В</sup> - Буданов



живании»<sup>1</sup>. Для формирования установки на выживание систематически приводится тренинг анализа служебных ситуаций, содержащих угрозу опасности, используются разъяснения, убеждения и требования по вопросам личной безопасности.

Сотрудники силовых структур обучаются пользованию *индивидуальными средствами защиты*: головы (пулестойкий защитный шлем, пулестойкий радиофицированный шлем, средство для маскировки и защиты лица и шеи и др.), туловища (бронезилет, пулезащитная куртка, штормовые защитные комплекты и др.), конечностей (противоударная рукавица, кольчужные перчатки, защитный комплект «Щиток» и др.), а также

специальные личные средства самозащиты. Об этом обучающимся не только говорят, но и учат практически пользоваться средствами защиты и одновременно решать боевые (служебно-боевые) задачи.

Изучаются теоретически и отрабатываются практически *тактика, методы и приемы* обеспечения безопасности в типовых, наиболее часто встречающихся, лично опасных профессиональных ситуациях. Формируются навыки и умения их выполнения по обычным методикам, завершающиеся в условиях, максимально приближенных к реальным.

Вот как, к примеру, алгоритмизировано описывается порядок действий бойца, выполняющего задачи при вооруженных конфликтах и обнаружении им растяжек мин и взрывоопасных предметов, которым должен овладеть обучающийся:

«Если вы идете пешком:

- остановитесь;
- внимательно осмотрите местность;
- определите характер и состояние обнаруженного предмета, не касаясь его;
- на бросайте в подозрительный предмет камень и не стреляйте в него;
- поверните назад, оставаясь на той же тропе, по которой вы пришли;
- отметьте заминированный участок тем, что окажется под рукой;
- сообщите командиру, в штаб, в дежурную часть;
- оповестите окружающих»<sup>2</sup>.

Для практического применения и одновременно формирования привычки к бдительности и активизации установки на выживание, рекомендуется напоминать выходящим на выполнение заданий и несение службы в караулах, патрулировании правила соблюдения личной безопасности, а при разборах и подведении регулярных (недельных, месячных и иных) итогов, оценивать их выполнение.

<sup>1</sup> См.: Папкин А.И. Личная безопасность сотрудников органов внутренних дел А<sup>31</sup> тактика и психология безопасной деятельности. — С. 23; Буданов А.В. Педагогика лич<sup>3</sup> ной профессиональной безопасности сотрудника органов внутренних дел. — С. 1<sup>3</sup>

<sup>2</sup> Сафронов А.Д., Карпов В.С. Упом. изд. С. 92—93.

#### ф педагогике личной безопасности

#### граждан

Плохая подготовленность граждан в вопросах безопасности приводит их к неприятностям, сложным психологическим переживаниям, неприятным последствиям, социальным, финансовым, материальным утратам<sup>5</sup> заболеваниям, физическим страданиям. Угрозу стать жертвой преступника несут в себе и недостатки личных качеств жертвы, ее взаимоотношения с преступником, рискованное, неосмотрительное, легкомысленное, неосторожное, распущенное, провокационное, опасное для самой себя (виктимное) поведение. Есть целесообразность и возможность специально обеспечить понимание гражданами причин всяких неприятностей, заключающихся в самом себе, и помочь в устранении их. Это уже нашло, в частности, воплощение в появлении книг и пособий, ориентирующих широкие круги читателей в вопросах личной безопасности. Радикальнее задача может бы быть решена учебными курсами «Обеспечение личной безопасности» («Самоохрана», «Виктимология») в объеме 10—30 часов (в зависимости от категории обучающихся). Способствовали бы улучшению подготовки серии передач на телевидении, радио, публикаций в периодической печати, а также занятия по месту жительства. Особенно нужны они подросткам, юношам и девушкам, молодым и пожилым людям. Для желающих полезны были бы углубленные курсы по отдельным вопросам безопасности.

### 8.8. Подготовка руководителей (начальников, командиров)

#### н , подготовки

Требования экстремальных ситуаций к человеку и его подготовке к ним высоки. К руководителям они много выше, шире и своеобразнее. Дело не сводится к количественным требованиям: «руководитель должен меньше бояться, быть устойчивее, лучше владеть собой, обладать более сильной волей» и пр. Дело в другом — руководитель не один из хороших профессионалов, выдвинутый на руководящую работу; это — другой профессионал, *профессионал в области управления*. Главные задачи, обязанности, ответственность его иные. Он главный специалист, но и организатор деятельности, осуществляемой организацией (предприятием, учреждением, воинской частью, подразделением, отрядом, группой и пр.), он руководитель коллектива, он ответственен не столько за себя, сколько за людей, за успех

<sup>5</sup> См.: например, Гостюшин А.В., Шубина СИ. Азбука выживания. — М., 1995; Баскинд Э. Энциклопедия личной безопасности. — М., 1995; Домашняя юридическая энциклопедия. Защити себя сам. — М., 1997.

всего дела, за безопасность, сохранность и умножение всего, что этой организации принадлежит. Управленческая деятельность, по преимуществу, имеет особое содержание, формы, средства, методы, поэтому главные проблемы и трудности у руководителя иные; иные и требования к его Подготовленности. В повседневных условиях работа руководителя многим представляется одним удовольствием и лишь в экстремальных ситуациях становится ясно — ему не позавидуешь.

Подготовка руководителей к управлению в экстремальных условиях много труднее и ответственнее, чем подготовка рядовых сотрудников, а недостатки в ней отражаются на общем успехе сильнее. При опросах участников острых экстремальных ситуаций о том, в чем чаще всего обнаруживались главные недостатки преодоления трудностей, среди первых обычно называют недостатки в управлении. Руководитель, в сущности, настолько руководитель, насколько он способен осуществлять экстремальное управление.

Подготовка командного состава вооруженных сил к боевому управлению осуществлялось издавна, но в широких масштабах управленческое образование и изучение вопросов управления в различных сферах жизни и профессиональной деятельности (как и наука управления) начало развиваться в нашей стране на рубеже 70-х годов прошлого века. Нельзя сказать, что вопросы экстремального управления не находят сейчас места в подготовке руководителей, но можно утверждать, что это место не то, которое должно быть. К числу распространенных недостатков можно отнести, например, малое количество времени, отпускаемое на изучение экстремального управления, и его ограниченность организационными проблемами. Практически не изучаются человеческие проблемы, психологические и педагогические аспекты экстремального управления и работы с людьми. Между тем именно они находятся среди главных трудностей управления в экстремальных ситуациях.

Вопросы экстремального управления должны занять подобающее место в системе управленческой подготовки. К основным ее психологическим и педагогическим задачам относится подготовка руководителей к:

- 1) пониманию решающей роли людей в экстремальных ситуациях, их подготовленности, психических состояний, испытываемых трудностей, настроений в группах и необходимости психологически и педагогически квалифицированной работы с ними;
- 2) преодолению личных психологических и педагогических трудностей экстремального управления;
- 3) осуществлению психологически и педагогически грамотного руководства людьми в экстремальных ситуациях;
- 4) учету психологических и педагогических факторов обеспечения безопасности людей и своей лично в экстремальных ситуациях.

Содержание экстремальной психолого-педагогической подготовки руководителей определяется ее задачами и включает несколько разделов, *раздел I.* Психолого-педагогические факторы, лежащие в основе мониторингу, принятию во внимание и управленческим воздействиям в экстремальных ситуациях:

- решающая роль людей в экстремальных ситуациях, их подготовленности, психических состояний, испытываемых трудностей, настроений в группах;
- психологические реакции людей, групп в экстремальных ситуациях и их влияние на успех поведения и действий;
- экстремальные факторы, способные оказывать положительное и отрицательное влияние на поведение и действия людей;
- психологические особенности конкретных типов экстремальных ситуаций, наиболее вероятных в управленческой деятельности данной категории руководителей;
- экстремальные способности и экстремальная подготовленность людей, обеспечивающие их устойчивость в экстремальных ситуациях и успех действий.

*Раздел II.* Психологические и педагогические особенности личной экстремально-управленческой деятельности руководителя:

- психологическая и педагогическая характеристика экстремально-управленческой деятельности руководителя;
- типичные психологические и педагогические трудности (недостатки в личной экстремально-управленческой образованности, обученности, воспитанности и развитости — слабостях в знаниях, навыках, умениях, качествах), которые руководителю, скорее всего, придется лично испытывать и преодолевать;
- психология и педагогика в активном, наступательном, успешном решении задач в экстремальных условиях (изучение и оценка обстановки, принятие решений, организация их выполнения, преодоление трудностей, достижение целей);
- социально-психологические вопросы обеспечения взаимодействия сил и средств при решении задач в экстремальных ситуациях и предупреждения срывов в нем;
- способы ведения психологической борьбы с протагонистами силами, подавление их воли к сопротивлению и подчинению своей;
- способы взаимодействия с местным населением, органами власти и представителями средств массовой информации в зоне экстремальных событий;
- морально-психологические аспекты действий руководителя в экстремальных ситуациях;
- самоконтроль, самооценка и саморегуляция своей психической деятельности и поведения руководителем.

**Раздел III.** Психология и педагогика управления действиями людей в экстремальных ситуациях:

- изучение и оценка морально-психологического состояния людей в экстремальных ситуациях;
- психология паники, слухов и способы их предупреждения и пресечения;
- влияние личного примера, стиля, решений, методов управленческой деятельности руководителя на психологию людей в экстремальных ситуациях;
- создание условий деятельности личного состава, благоприятствующих его психическому состоянию, экстремальной устойчивости, успешности действий и веру в успех;
- психологические и педагогические формы и методы работы с людьми в перерывах действий;
- психологические и педагогические аспекты заботы о людях, повышающие их безопасность;
- педагогика изучения успешного опыта действий и обучение ему других в условиях экстремальных ситуаций;
- психологические пути профилактики возникновения нарушений психической деятельности и расстройств у людей и организация оказания помощи тем, у которых они возникают;
- использование возможностей психологов и педагогов в сопровождении действий людей и обеспечении их успеха, безопасности и оказания им помощи;
- обучение подчиненных руководителей работе с людьми в ходе решения задач в экстремальных ситуациях?-

**Раздел IV.** Психологические и педагогические основы экстремальной подготовки персонала и самоподготовки руководителя (содержание выборочно из глав 6, 7, 8 настоящего пособия).

### **Вопросы и задания для самопроверки и размышлений**

1. Вспомните основы техники волевой саморегуляции.
2. Что представляет собой аутогенная тренировка?
3. Каковы цели и задачи специальной морально-психологической подготовки и в чем ее методические особенности?
4. Какова психологически обоснованная техника бесконфликтного общения?
5. Расскажите об основных способах преодоления конфликтных отношений.
6. Как следует готовить себя к преодолению экстремальных физических трудностей?
7. Раскройте психологическую структуру экстремального мастерства группы.
8. Что представляет собой специальная подготовленность к обеспечению личной безопасности? Оцените свою<sup>1</sup> подготовленность.
9. В чем заключается специфика экстремально-управленческой подготовки руководителей?

## **МАСТЬ**

### **ЧЕЛОВЕК ПЕРЕД, В И ПОСЛЕ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ**

## ГЛАВА 9

# Психология и педагогика в повседневном успехе, профилактике угроз и безопасности человека

### 9.1. Стратегия цивилизованной жизни как основа ее безопасности

**УСТОЙЧИВАЯ ЖИЗНЬ  
И БЕЗОПАСНОСТЬ**

«Жизнь прожить — не поле перейти». Эта народная мудрость ясна как солнечный свет в весеннем окне. Но до многих людей она доходит не сразу, зачастую поздно, когда время жизни ушло и изменить судьбу уже нельзя. Верны слова из песни «Старинные часы», исполняемой Аллой Пугачевой:

**Жизнь невозможно повернуть назад,  
И время ни на миг не остановишь.**

Нельзя беспечно идти по жизни, надеясь, что, авось все будет хорошо, а счастье само свалится с неба. Такая стратегия жизни, а точнее — полное ее отсутствие, неизбежно делает ее рискованной, наполненной опасностями, разочарованиями, личными катастрофами, тяжкими переживаниями, страданиями, а в итоге — отчаянием и причитаниями по поводу упущенных возможностей. Невольно вспоминается строк из басни И.С. Крылова, которая, как известно, «лето красное пропела, оглянуться не успела — как зима катит в глаза».

*Жизнь надо строить, строить самому, цивилизованно, осмысленно, начиная с подросткового возраста.* Жить полноценной жизнью — значит много бодрствовать, а не спать; жить активно, а не ожидать; с напряжением искать и находить, а не расслабляться, творить, создавать, производить. Только тогда вероятность того, что жизни будет сопутствовать успех, что удастся полностью реализовать себя, стать тем, кем хочется, и добиться того, чем действительно можно гордиться, за что заслуженно будут любить и уважать, будет велика. **Это же станет основой обеспечения личной безопасности жизнедеятельности,** ибо сведет к возможному минимуму число экстремальных ситуаций бытового, финансового, профессионального, криминального, соматического и иного характера, и обеспечит успешное преодоление встретившихся. Такая стратегия жизни — основа основ решения проблемы

экстремальности в личной жизни человека. Каждый — хозяин своей судьбы и пожинает сегодня, а еще больше в будущем, плоды ее построения, удачи и проблемы. Цицерон (106—43 гг. до н.э.) писал: «наука об исцелении души — есть философия, но помощь ее приходит не извне, как помощь против телесных болезней, — нет, мы сами должны пустить в дело все силы и средства, чтобы исцелить себя самим».

Обладать стратегией важно, но это не единственное условие успеха и безопасности. Среди сложных вопросов, на которые надо ответить в своей жизни каждому, такие:

- в чем смысл стратегии жизни, что в ней главное?
- что означает «цивилизованная стратегия»?
- каковы потребности человека, которые неизбежно надо удовлетворять и что такое счастье?

- иметь или быть?

Ответить на них — значит своевременно приобрести главные побудительные силы для реализации своих планов, решений и поступков; найти «стержень» своей жизни, главную ценностную ориентацию, проходящую через нее. Как говорится в религиозных писаниях: «Где сокровище ваше, там и будет сердце ваше». Миллиарды людей отвечали и пытаются ответить на приведенные выше вопросы практически своей жизнью. Как магнит, эти вопросы издавна притягивают к себе и внимание философов, писателей, поэтов, работников искусств, ученых. Психологическая и педагогическая науки не остаются в стороне. Ответы на них, как и всюду, отражают разные мнения, порой альтернативные, которые выглядят достаточно привлекательно.

#### Биологические влечения или целенаправленная активность?

Одна из основных движущих сил развития теории психологической науки (зарубежной да и отечественной) и подхода к решению прикладных проблем — противоречия **фрейдизма** (и его современного наследника — **неофрейдизма**) и **остальных** научных течений. Можно даже сказать, что в нашей стране эти противоречия обострились, так как фрейдизм сегодня несет на себе некий имидж «несправедливо преследовавшегося» в советское время учения, а потому воспринимается повышенно благожелательно и чуть ли не как истина в последней инстанции. Полки книжных магазинов ломаются от переизданных большими тиражами трудов австрийского психиатра Зигмунда Фрейда (1856—1939) — отца-основателя фрейдизма и его последователей. В России создаются центры психоанализа (главного метода фрейдизма), проводятся апологетические конференции; критический голос в адрес фрейдизма практически смолк. В этом прослеживается идеологическое влияние момента, переживаемого Россией, мода на «западное», умолчание фундаментальных мето-

дологических и теоретических достижений отечественных ученых Б.Г. Ананьева, Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, Б.Ф. Ломова, С.Л. Рубинштейна и др., а также психологическая неосведомленность большого числа людей — потребителей фрейдистских идей.

Следует остановиться на некоторых вопросах фрейдизма и его современных модификаций, поскольку они не согласуются с рядом основных концептуальных положений, лежащих в основе настоящего учебного пособия.

1. Классический фрейдизм, представленный в «чистом» виде в собственных трудах З. Фрейда, — пройденный уже лет 50—80 назад научный этап. Нет ни одного ученого, оставившего заметный вклад в науку, который бы безоговорочно принял все его взгляды. Даже его любимые ученики А. Адлер и К. Юнг стали «великими еретиками», критиковали его, создали альтернативные теории и заложили основы, так называемого, неопрейдизма (с участием К. Хорни, Г. Салливана, Э. Эриксона и др.). То главное, что сохранилось от фрейдизма, — это положение о бессознательном, глубинных слоях человеческой психики, влияющих на ее процессы. Однако неопрейдисты связывали бессознательное не только с инстинктами, и тем более не с половым, который Фрейд считал главным двигателем человеческого поведения (может быть фрейдизм поэтому и привлекает обывателя?), но и с врожденными психофизиологическими особенностями. Э. Фромм (1900—1980) — один из наиболее ярких современных исследователей, считающийся неопрейдистом (в его трудах действительно проскальзывают мысли, согласующиеся с этим научным течением), пишет: «Наблюдения Фрейда очень важны, но он дал им неправильное толкование...». «Фрейд не избежал ошибки своих предшественников, формулировавших, так называемые, основные инстинкты человека». «...Фрейд был настолько проникнут духом своей культуры, что не смог выйти за определенные, обусловленные ею границы. Эти границы не позволяли ему понять даже некоторых его больных и мешали ему разобраться в нормальных людях, а также в иррациональных явлениях человеческой жизни»<sup>1</sup>. Такая позиция Фромма, тем не менее, не освобождает его самого от противоречий оценки человека и даже расширяет ее. У него человек — и носитель сознания, и пленник бессознательного, дух, бог и чудовище, герой и злодей, интеллект и глупец, жизнелюб и страдалец. История учения З. Фрейда, несогласие с ним его же последователей указывают на то, что некритические ссылки на идеи З. Фрейда выступают сегодня признаком научной отсталости.

<sup>1</sup> Фромм Э. Бегство от свободы. — М., 1989. — С. 241

<sup>2</sup> Там же. С. 19 и 20.

2. Интересны оценки, даваемые виднейшими зарубежными психологами последнего времени одной из основных идей З. Фрейда об инстинктивных влечениях человека, властвующих над ним (образно формулирует это Э. Фромм: «Человеческий мозг живет в двадцатом веке; сердца большинства людей — все еще в каменном»<sup>1</sup>). Однако Э. Фромм отрицает их единоличную власть и считает свой подход уже социальным (неопрейдист!), говорит о свободе человека от рабского подчинения инстинктам и связывает это с активностью «всей целостной личности человека»<sup>2</sup>. Он делает вывод равноценный смертному приговору фрейдизму: «Самые прекрасные, как и самые уродливые, наклонности человека не вытекают из фиксированной, биологически обусловленной человеческой природы, а возникают в результате социального процесса формирования личности»<sup>3</sup>. Отрицание той же идеи З. Фрейда звучит и из уст представителей гуманистического течения зарубежной психологии. А. Маслоу (1908—1970) обосновал, например, иерархию потребностей человека, в которой инстинкты организма (пищевые, питьевые, половые и др.) находятся на самом низком уровне, а выше по нарастающей располагаются потребности в безопасности (сохранение жизни, защита от боли, страха, гнева), потребности в социальных связях (в любви, социальной включенности, социальных контактах), потребности в самоуважении (в достижении, в признании другими людьми, в одобрении их), потребности в самоактуализации (реализации собственных возможностей и способностей, понимание ценности и смысла жизни). Еще один видный исследователь В. Франкл (1905—1990) пишет, что «глубинной психологии» противостоит «вершинная психология», связанная с сознанием человека и его ведущей ролью в познании смысла жизни и его реализации. Сексуальность, агрессивность разрастаются прежде всего у тех людей, у которых есть «вакуум» смысла в сознании, непонимание своей ответственности перед жизнью. «Человек<sup>4</sup> это существо, которое всегда может сказать нет своим влечениям».

Эти оценки и суждения в своей основе согласуются с положениями отечественной психологии и позволяют правильно понять источники, силы и нормы цивилизованной и успешной реализации жизни.

3. Согласно Фрейдю, структура личности включает три инстанции: «Оно» (биологические влечения человека — «природа» человека), «Я» (самосознание, «цензор») и «Сверх-Я» («навязываемые» че-

<sup>1</sup> Э. Фромм. Бегство от свободы. — С. 11.

<sup>2</sup> Там же. С. 215

<sup>3</sup> Там же. С. 21.

<sup>4</sup> Франкл В. Человек в поисках смысла. — М., 1990. — С. 108.

ловеку обществом социальные ценности и нормы, «противоречащие» его «природе»). «Я» постоянно находится между противостоящими друг другу «Оно» и «Сверх-Я», как между молотом и наковальней, и ищет компромиссные способы поведения. Фрейд исходит из врожденной порочности и асоциальное™ человеческой природы. Бессознательное в его понимании — нечто вроде зловонной ямы в человеке, из которой исходят ядовитые пары низменных инстинктов. Человек постоянно внутренне конфликтен и раздираем острым и непримиримым противоборством трех сил и поэтому непрерывно страдает от неудовлетворенности и несчастен. Человеку приходится постоянно прибегать к самообману с помощью методов психологической защиты (вытеснения, регрессии, сублимации, агрессии), и он вынужден фрустрировать. Поэтому ему присущи болезненные переживания и состояния, порождающие невротические симптомы и неврозы. Неофрейдисты, каждый из которых находил новые подсознательные влечения, добавляли в представление о человеке, как обреченном на вечные страдания существе, другие негативные переживания — беспокойства, тревоги, бессилия, угнетенности, одиночества, чувства изоляции, неполноценности, необходимости подавления своих эмоций и врожденного стремления к свободе и индивидуальности, чувства ничтожности в современном мире, неуверенности в современной промышленной системе и т.д., и т.п.

Эта «страдательная психология» заставляет вспомнить фантастическую повесть Герберта Уэллса под названием «Остров доктора Моро». В ней описывается, как некий хирург обособился на небольшом необитаемом островке, заброшенном в океане, и начал проводить эксперименты над животными, преимущественно человекообразными обезьянами, пытаясь превратить их в зверо-людей.

Моро удалось добиться определенного внешнего сходства оперированных обезьян с людьми. Они даже начали что-то говорить, но животная сущность их психологии сохранилась. Доктор вновь и вновь оперировал их, стараясь добиться еще большего сходства с человеком. Он мучил зверо-людей, и над островом то и дело раздавались душераздирающие стоны и крики несчастных.

Попавший случайно на остров потерпевший кораблекрушение путешественник увидел вечером необычайное зрелище. Темные сгорбленные фигуры в кружке, прихлопывая себя длинными руками по бедрам и притопывая ногами, маловразумительно, нараспев и мрачно повторяли хором:

- Не ходить на четвереньках — это Закон. Разве мы не люди?
- Не лакать воду языком — это Закон. Разве мы не люди?
- Ему принадлежит Дом страдания. Нет спасенья!
- Его рука творит. Нет спасенья!
- Не обдирать когтями кору с деревьев — это Закон. Разве мы не люди?
- Его рука поражает. Нет спасенья!
- Его рука исцеляет. Нет спасенья!

- Нет спасенья!
- Нет спасенья!
- Нет спасенья!

Особенности фрейдизма находят отражение в практике работы с людьми, осуществляемой его сторонниками, которые отводят решающую роль психиатрическим<sup>1</sup> методам и реабилитации, лечению психических травм. К людям, испытавшим тяготы экстремальных испытаний, они однозначно относятся как к жертвам, потерпевшим, психотравмированным, нуждающимся в медицинской помощи больным, клиентам (так их и именуют). К сожалению, подобное отношение распространяется и в нашей экстремальной психологии и психопрактике (подробно см. гл. 11).

«Страдательная психология» однобока, ибо жизни человека больше соответствует «оптимистическая психология», основанная на активности, действии, успехе, вере, надежде, радости, любви, счастье. Это не значит, что нет страдающих людей, но вряд ли поэтому следует всех считать несчастными.

4. Изложенные в пункте 3 позиции фрейдизма не случайны. Сам 3. Фрейд и почти 75% известных зарубежных теоретиков психологии — психиатры по образованию и практическому опыту, и это неизбежно влияло на понимание ими психологии здорового человека. Ими изучались психически больные люди, а выводы делались о сущности и особенностях психики нормального человека. Экспериментальные данные получались специально разработанными с психиатрической установкой методами, чувствительными к симптоматике психических заболеваний, а теоретические заключения делались о параметрах и закономерностях здоровой психики.

Психотерапевтические теории личности жестко критиковал известный американский психолог Г. Олпорт: психотерапевты, по его мнению, создают теории больной личности (точнее под больную личность, для облегчения собственного понимания ее и лечения), а психологической науке нужна концепция здоровой личности. Методические подходы, которые они применяют при исследовании психики здорового человека допустимы, но как вспомогательные, а не главные, и непременно в комплексе с другими, собственно психологическими, чувствительными к признакам нормального функционирования психики человека, которые должны преобладать в психодиагностическом комплексе. В противном случае неумышленно или умышленно происходит психиатризация понимания жизнедея-

<sup>1</sup> Психиатрия (от греч. *psyche* — душа, *iatreia* — лечение) — медицинская дисциплина, изучающая психические болезни, их причины, проявления, течение, способы лечения и предупреждения.

тельности людей, соответствующего объяснения их действий в экстремальных ситуациях и последствий.

*Подход с позиций психологической науки* — науки о нормальной психике и педагогике — науки об образовании, обучении, воспитании и развитии людей — это подход к человеку и его жизнедеятельности с позиций становления его как личности в процессе прижизненной социализации, возможности и необходимости обретения при этом преимуществ человека современной цивилизации, достойной самореализации себя в жизни на этой основе и самоутверждения.

**Ценности цивилизованной жизни и профилактики ее экстремальных усложнений** Изложенное свидетельствует о том, что *единственно надежным условием* жизненного успеха, снижения вероятности частого попадания в экстремальные ситуации выступает осознанная ориентация человека на *ценности цивилизованной жизни: общечеловеческие ценности,*

*ценности самоформирования себя как современной цивилизованной личности, ориентирующейся в жизни на достижения человеческого разума, высокой морали, науки, и способной правомерно участвовать в прогрессе человечества, российского общества, труда и непосредственного окружения.* Гамлетовский вопрос «Быть или не быть?» Э. Фромм переформулировал иначе — «Быть или иметь?». Расшифровывается он так: стремиться быть достойным, цивилизованным, порядочным, культурным человеком, пользоваться честными путями для улучшения материальных условий жизни, или бросить все свои помыслы и силы на материальное обогащение, не гнушаясь никакими подлостями? Гуманистическая западная психологическая школа, как и отечественная, за ответ «Быть!». В работах Э. Фромма и, еще больше, представителя гуманистической школы В. Франкла, делается попытка внести оптимизм в мрачноватые оценки жизни человека ортодоксальными фрейдистами. Ими развиваются идеи обретения человеком смысла жизни, оздоровления его духа, формирования мотивации к достижению успеха и полноты жизни. В. Франкл напоминает слова немецкого философа Ницше: «У кого есть Зачем жить, может вынести любое Как». Справедливость этого он подкрепляет примером из личного опыта: в годы Второй мировой войны он сам был узником фашистских концентрационных лагерей Освенцима, Дахау, Терезенштадта. Несмотря на нечеловеческие условия, неврозы в узком смысле слова среди узников не наблюдались; невротики становились даже здоровыми; депрессионные реакции, фобии, истерические симптомы и суицидальные попытки наблюдались лишь изредка<sup>1</sup>. Он объясняет это стремлением узников выжить, сохра-

Франкл В. Человек в поисках смысла. — М., 1990. — С. 145—146.

нить «духовный стержень», силу духа. В. Франклом была разработана особая технология работы по оказанию помощи людям в обретении смысла жизни — «логотерапия». Интересные рекомендации, направленные на развитие «положительного мышления», — умения преодолевать барьеры, препятствия, справляться со стрессами — нашли отражение в переведенной на русский язык книге Н.Г. Энкельманна — последователя В. Франкла. Он высказывает и категоричную мысль: *истинным реалистом является оптимист*<sup>1</sup>.

Известный отечественный психолог Л.П. Гримак отмечает, что главный показатель личностной зрелости — *самоорганизация*. Первый признак ее существования и развитости — *активное делание самого себя*<sup>2</sup> и *своей жизни*, обработка, лепка, упорное и цивилизованное совершенствование жизни, а одновременно и себя. Такое должно быть не заоблачной перспективой, ориентацией «на потом», а повседневной, осознанной, волевой практикой, организацией по правилу «здесь и теперь». Все разумно строить с цивилизованной ориентацией: должный образ жизни, образование, труд, добывание средств к жизни, досуг, выбор среды, друзей, взаимоотношения с окружающими, каждодневная линия укрепления предпосылок, обеспечивающих достижения в жизни и безопасности. Народные мудрости гласят: «человек — кузнец своего счастья», «урожай всегда таков, каков посев и уход».

*Цивилизованная самоорганизация жизни* предполагает, как минимум, следование таким *общим правилам*:

- жить оптимистично, использовать время и возможности жизни ответственно, разумно, цивилизованно;
- стремиться полностью реализовать себя в жизни, добиться возможной для себя вершины («акме», как говорят в акмеологии — комплексной системе знаний о путях максимальных достижений) в личном развитии и делах;
- обладать высоким уровнем духовности и личными качествами, достойными уважения;
- жить честно, поступать порядочно, морально, по совести, неуклонно следовать духовным ценностям и укреплять их в своем окружении;
- уважать права, свободы, личное достоинство, интересы других людей, не создавать им проблем своим поведением, жить с ними в мире и согласии;
- стремиться к материальному благополучию и полному удовлетворению своих потребностей, ни под каким предлогом не отступая при этом от правовых и моральных норм;

<sup>1</sup> Энкельманн Н.Г. Власть мотивации: харизма, личность, успех. — М., 1999. — С. 36.

<sup>2</sup> Гримак Л.П. Общение с собой: Начала психологии активности. — М., 1991. — С. 206.



- быть в жизни не потребителем, а созидателем: реализовать себя в делах и их результатах, нужных не только себе, но и другим людям и получающим их признание;

- добиваться всего активностью, инициативностью, настойчивостью, умом, трудом, профессионализмом и образованностью;
- родить и воспитать детей как продолжателей своего дела, способных сделать в своей жизни больше и лучше чем родители;
- обеспечить старость своих родителей и уважать их;
- быть достойным гражданином России, делать все возможное для ее процветания и достойной жизни ее граждан.

К *общим правам специальной заботы о профилактике* экстремальных ситуаций в своей жизни можно отнести:

- самостоятельно, инициативно, основываясь на знании положений и рекомендаций экстремальной психопедагогике, повышать собственную экстремальную подготовленность и развивать экстремальные способности;

- постоянно закалять свою волю и овладевать умением управлять собой, упражняясь в преодолении лени, слабости, низменных желаний методами волевой саморегуляции и на основе мотива «надо». Свобода человека не в том, чтобы носиться как пушинка в вихрях событий и желаний. Это не свобода, а плен, во вред себе. Свобода в способности поступать разумно, вести свою линию в жизни. Умные, как гласит пословица, «делают, что надо, а глупые — то, что хочется»; «силен побеждающий врага, но истинно могуч побеждающий себя»;

- не проявлять жизненную близорукость: не жить только сегодняшним днем, а иметь среднесрочные и отдаленные цели, делая каждый день что-то, что работает на их достижение. Поступать иначе — значит провести жизнь мимо «кисельных берегов» несбывшихся мечтаний и уже через 10—15 лет и позже оказаться в положении у «разбитого корыта», обвиняя кого угодно, но только не себя, а в душе завидуя другим;

- преодолевать пассивность, безвольное следование ходу событий, не пытаясь подчинить его своей воле;

- не быть наивным и беспечным в повседневной жизни, сохранять бдительность и не совершать действий, повышающих вероятность попадания в трудные, экстремальные, кризисные ситуации;

- не ходить «по лезвию ножа», не испытывать судьбу, действуя в рискованных и опасных ситуациях на авось;

- не подставляться под удары судьбы и криминала, не совершать действий, которые позволили бы вашим недоброжелателям и преступникам воспользоваться ими, чтобы поставить вас в трудное положение;

- повседневно пользоваться методами саморегуляции своих психических состояний и поведения;

- не совершать дел, которые неизбежно сразу или со временем вызовут угрызения совести и которых придется стыдиться самому, родственникам, детям. Мудрый древнегреческий философ Демокрит писал: «Если даже ты наедине с собой, не говори и не делай ничего дурного. Учись гораздо более стыдиться самого себя, чем других»;

- быть разборчивым в знакомствах.

**Полезны два совета мудрых людей.**

**Омар Хайям (1048—1123) в одном из своих четверостиший писал:**

**Чтоб мудро жизнь прожить, знать надобно немало,**

**Два важных правила запомни для начала:**

**Ты лучше голодай, чем что попало есть,**

**И лучше будь один, чем вместе с кем попало.**

**Б. Ясенский говорил: «Не бойся врагов — в худшем случае они могут тебя убить. Не бойся друзей — в худшем случае они могут тебя предать. Бойся равнодушных — они не убивают и не предают, но только с их молчаливого согласия существуют на земле предательство и убийство»;**

- беречь здоровье и жизнь. Отчетливо понимать, что курение, непомерное потребление алкоголя, токсикомания, наркомания и т.п. — это преднамеренное ухудшение здоровья, сокращение жизни, фактически самоубийство, только растянутое во времени;

- не спешить жить. Психология взросления обычно сопряжена с желанием подрастающего человека побыстрее стать взрослым, считать себя им, имитацией взрослости, совершением «взрослых» поступков; стремлением раньше и без трудовых усилий иметь все, чего взрослые достигают долгими годами упорного труда; раннее вступление в половую жизнь, курение, употребление алкоголя и наркотиков; нетерпеливое стремление к получению удовольствий от пользования всеми благами человеческой цивилизации, созданными старшим поколением и другими людьми, используя для этого нередко аморальные и противоправные способы и пр. Стремиться спрессовать все возрастные потребности и удовольствия в первые 15—25 лет жизни — значит во многом сократить свою психологическую жизнь, девальвировать радости и обеднить последующие годы. Исследования показывают, что поспешность с получением всего комплекса жизненных удовольствий часто формирует у человека *психологическую пресыщенность*, которая мотивирует поиски «чего-то новенького», повышено острых ощущений и переживаний. Это одна из причин отхода от разумного и полезного для самого человека образа жизни, возникновения извращенных интересов и потребностей, увлечения ужасами и мистикой, деформированного поведения (всякие хиппи, секты, «бритоголовые» и пр.), разочарования жизнью (от которой

«больше нечего взять»). Психика испытывает при этом повышенные нагрузки и перегрузки, порождающие психические деформации, а в последующем и вероятную необходимость в помощи психиатра

Ш

П.А. Корчемный и А.П. Елисеев дают такой совет: «не надо путать делом потеху, будни и праздники. В торжественной обстановке вполне можно выпить бокал хорошего вина, вкусить широкий набор различных деликатесов и сладостей. Однако это должно носить характер приятного исключения. Как правило же, следует ввести режим самоограничения и функциональных нагрузок. Ошибочно думать, что такой образ жизни грустен и тягостен. Усилия нужны лишь по началу: став нормой, он дает человеку бодрость и много новых радостей. В этом нетрудно убедиться, если присмотреться хотя бы к долгожителям Закавказья. В полном здравии они проживают две среднестатистические жизни без участия Мефисэфеля, требовавшего душу за долголетие»<sup>1</sup>.

Новые общественные условия России остро поставили вопрос о цивилизованном понимании гражданами свободы и прав. В средствах периодической печати и массовой информации пишут и говорят только о правах и свободах, словно не существует обязанностей и ответственности. Если кто-то попытается напомнить об обязанностях, дружный хор «свободолюбцев» тотчас усматривает в нем «душителя свободы». Такое однобокое представление демократии — продукт то ли умышленной демагогии, то ли «романтизма», то ли недомыслия, то ли еще чего-то, но только не цивилизованности. Однако во всех случаях люди и общество несут из-за этого потери и возникают немалые трудности в осуществлении общественных преобразований.

Прав без ответственности быть не может — это элементарное положение общей теории управления, функционирования социальных сообществ, да и уроков жизни. Чем больше у человека, общественной структуры прав, тем больше обязанностей и ответственности и наоборот. Разве может существовать право человека на свободу без его обязанности уважать аналогичные права других? Если — да, то тогда и другие свободны от обязанности уважать его права и лишать свободы. Разве может существовать какое-то самостоятельное право, например, главы семьи, кормильца без его обязанности обеспечивать жизнь семьи, заботиться о ее членах? Разве может существовать право на выбор поведения («что хочу, то и делаю») без ответственности за нарушение норм, установленных законом («разрешено все, что не запрещено законом» — популярный у нас в 90-годы куцый лозунг: получается, что все аморальное, если оно не предусмотрено законом, допустимо). Ведущий принцип правового государства, которое мы хотим у себя построить — все по

<sup>1</sup> Корчемный П.А., Елисеев А.П. Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях: Курс лекций. Часть I — Новогорск, 2000. — С. 103.

закону! Невыполнение обязанности соблюдать правовые нормы кем-то влечет за собой неизбежное привлечение его к административной или уголовной ответственности. «...Здоровый дух демократии будет выглядеть однобоко, если понимать его как свободу от ответственности, — пишет В. Франкл. — Я люблю говорить, что статуя Свободы на восточном побережье США должна быть дополнена статуей Ответственности на западном побережье»<sup>1</sup>. Надо стремиться не к возможному, а к должному, замечает он<sup>2</sup>. Очень полезные для нашего сегодняшнего бытия идеи.

Свобода — не вседозволенность, права — не безответственность. Цивилизованное их понимание и исполнение определяется правилом: *моя свобода кончается там, где начинается и не нарушается свобода другого человека; мои права есть только там и тогда, где и когда я выполняю обязанности, предписанные мне законом, нормами морали и культуры поведения.*

Следовать всем рассмотренным правилам, требующим от человека целеустремленности, сосредоточенности, собранности, воли, нелегко, но нужно даже в личных интересах. В молодости психологически это особенно трудно из-за переполняющей молодого человека радости жизни, красот прекрасного и многообразного мира, приоткрывающего все новые и новые удовольствия и восторги, состояния беспечности, порожденного не знающими предела проявлениями любви и щедрот части педагогически неумных родителей, осыпающих ими повзрослевшее дитя словно из рога изобилия. Кажется, что так будет всегда, и стимулов серьезно задумываться о будущем у многих не хватает. Но молодость — это, как говорят, «недостаток», который неизбежно проходит. Французский писатель Ларошфуко говорил: «Молодость — это постоянное опьянение; это горячка рассудка».

Ю. Щербатых так объясняет порывы молодых людей к совершению смелых, порой безрассудных поступков, и стремление людей в более зрелом возрасте проявлять благоразумие и взвешенную осторожность.

«Во-первых, — пишет он, — молодые люди не думают о смерти. Она кажется им далекой и нереальной, мало относящейся к ним лично. Чем ближе подходит человек к роковой черте, тем больше он склонен ценить жизнь, тем меньше хочет рисковать, чтобы не потерять ее. Во-вторых, молодые люди стремятся «завоевать мир», для чего и готовы совершать подвиги. Они хотят занять свое место под солнцем, жаждут любым способом заявить о себе, поэтому с легкостью совершают героические (как им кажется) поступки, в которых больше безрассудства, чем истинного мужества. В-третьих, молодые более легковерны и принимают за чистую монету чужие лозунги и принципы,

<sup>1</sup> Франкл В. Человек в поисках смысла. — С. 68.

<sup>2</sup> Там же. С. 70.

кажущиеся им глубокими и значительными, а на самом деле таковыми являющимися. Поэтому вожди всяческих революций...так «любят» мст<sup>1</sup>^ дежь — она идеально подходит для их честолюбивых целей — молодым легче манипулировать, им гораздо проще затуманить мозги и увлечь за собой, чем умудренным жизненным опытом более зрелым людям.

В-четвертых, молодые люди имеют меньше привязанностей к окружающим, им свойственно стремление порвать семейные цепи и вырваться на свободу, самореализуясь в «свободном полете». С возрастом же начинаешь испытывать чувство ответственности за близких, мысль о которых зачастую удерживает на краю пропасти...

Подводя итог сказанному, можно отметить, что цена храбрости молодых чуть более легковесна, чем мужество людей зрелых, и тот же героический поступок, совершенный человеком в годах, которому есть, что терять, заслуживает большего уважения, чем отважный порыв молодости»<sup>1</sup>.

Юность, молодость — это очень малая часть жизни, максимум десять лет, а затем главные 50—70 лет жизни. Ее испытания и трудности не заставят себя долго ждать, если в молодости не заложен фундамент успеха и обеспечения безопасности жизнедеятельности, а время растрачено только на развлечения. Тот, у кого много свободного от учебы и работы времени, не многого достигнет в жизни. Жизнь не любит, когда ее не уважают и слишком долго забавляются ею.

Полезна рекомендация Л.П. Гримака пользоваться *методом самоисповеди* — детальным и полным внутренним отчетом перед собой, перед своей совестью о самом себе, о складывающихся жизненных обстоятельствах и своей истинной роли в них. Выразить «наболевшее в душе» в словах прямо, бесхитростно, без лукавства, искренно издавна считалось у людей одним из способов избавления от гнетущих мыслей и «облегчения души». Ведь и церковный обряд исповеди-покаяния, сохранения ее тайны и получения прощения «от самого Господа» многие века служил восстановлению душевного равновесия и предотвращения дальнейших бед. В настоящее время люди обычно все прячут в себе, носят тяжелый душевный груз, тяготящий их и вредящий им. В этих условиях эффективным становится самоисповедь. Полезна и письменная форма ее — ведение личных дневников.

Л.П. Гримак рекомендует развивать и привычку *искренного выражения признательности* тем, кто отнесся к вам хорошо, оказал помощь, взял на себя тяготы, чтобы помочь вам. лишил себя чего-то, чтобы отдать это вам, создал себе проблемы, занимаясь помощью и удовлетворением ваших потребностей. Без этого ваш долг перед ними окажется вовсе неоплаченным и ляжет на вашу совесть,

не исключено, что, если не сейчас, то потом, будет мрачной страницей биографии и воспоминаний о прожитых годах.

Обязательной нормой культурного человека выступает *принесение извинений* тем, кому доставлены неприятности. Это одна из форм покаяния, снимающая гнетущее чувство вины у человека, обладающего совестью и порядочностью. Извинения уместны непосредственно перед или после действия, несущего трудности и проблемы другим. Вообще можно и нужно жить свободно, но так, чтобы не создавать проблемы другим, не приносить им неприятности. Если же вы пренебрегаете этим, то нечего обижаться, когда с вами поступают также. Уместно принесение извинений и в дни рождения, нового года, других праздников: родительского, ветеранов и престарелых, христианского прощения и др.

## 9.2. Преодоление экстремальных ситуаций в повседневной жизни

**Управление рисками** — как ни <sup>ак</sup>ни <sup>о</sup>^е <sup>рега</sup>й себя от дистрессов, неприятностей, негативных чувств, нервных перегрузок и пр., в жизни все же их не избежать. Причина — *жизненные противоречия* разного рода: между желаемым и имеющимся, возможным и действительным, ожидаемым и получаемым, потребным и возможным, необходимым сейчас и требующим времени, старым и новым, зарождающимся и устаревающим. Преодоление противоречий сопряжено с рисками и опасностями. **Риск** достижения желательного человеку результата содержит *угрозу* трудностей, проблем, опасностей их непреодолимости, наступления по ходу и в итоге нежелательных, порой необратимых последствий. Проявления рисков, угроз, опасностей происходит не само по себе, а в зависимости от действий человека, от его подготовленности к их пониманию и оценке, построению своего поведения с целью их снижения.

В каждой жизненной ситуации существует своя *вероятность, урон (степень) риска* — наступления нежелательных сложностей, опасностей, последствий. Она может быть охарактеризована отношением вероятности происхождения нежелательного последствия к его абсолютной неизбежности:

$$\text{Уровень риска} = \frac{\text{Ситуативная угроза наступления нежелательных последствий}}{\text{Абсолютная неизбежность нежелательных последствий}}$$

<sup>1</sup> Шербатых Ю. Психология страха. — М., 2000. — С. 245—246

<sup>2</sup> Гримак Л.П. Общение с собой. — С. 178—181.

Уровень риска может быть (рис. 9.1):

- **пренебрежительно малым**, с которым можно не считаться и предпринимать специальных мер безопасности;
- **приемлемым**, при котором действия возможны, но требуют особые меры безопасности;
- **непреодолимым**, при котором при любых мерах безопасности отрицательные последствия неизбежны.

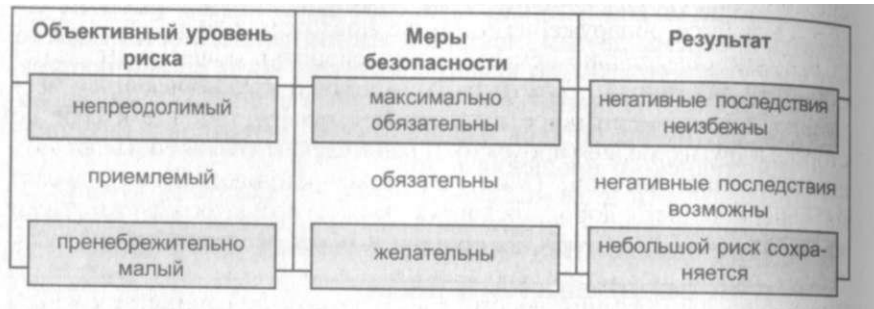


Рис. 9.1. Уровень риска и управление им

**Управление риском** всегда, и в повседневной жизнедеятельности тоже, предполагает:

- оценку ситуаций и планируемых действий с учетом содержащегося в них уровня риска, вероятности успеха и неудач;
- принятие решения действовать только при приемлемом и пренебрежительно малом уровне риска;
- заботу во всех случаях о мерах безопасности, снижающих до предельной возможности уровень риска и повышающих вероятность успеха;
- повышение заботы по снижению уровня риска по мере приближения к непреодолимому уровню;
- поддержание бдительности и готовности при всех принятых мерах безопасности в связи с сохраняющейся вероятностью появления непредвиденных угроз и опасностей.

Оценивая степень риска, человек должен принимать решения и осуществлять действия, соотнося собственные возможности максимального снижения риска, обеспечения безопасности с приоритетами своего поведения. Например, переход улицы в неустановленном месте сопряжен с риском попасть под колеса автомашины. Уровень риска повышается с увеличением плотности дорожного движения, скорости движения автомашин, ширины дороги, снижением обзора, видимости и др. При относительно небольшом уровне риска (отсутствие в видимости автомашин, узкая дорога, ее плохое

крытие и автомобильные заторы, не позволяющие машинам двигаться с большой скоростью и др.), а тем более большим, решение висит от ответа на вопрос — а стоит ли рисковать и подвергать ясности собственную жизнь, которой нет цены? При ответе на него „азумно принять во внимание все «за» и «против». К таковым относятся: время (возможность перейти в безопасном месте, затратив дополнительное время), события на дороге (например, выбежавший внезапно на дорогу ребенок), события на другой стороне ее (например, случайное обнаружение в потоке прохожих знакомого, с которым нужно обязательно немедленно поговорить), общественная дисциплина, требующая переходить улицу только в установленных местах, возможное негативное, неодобрительное отношение к себе со стороны других людей (прохожих и водителей), возможность вызвать дорожное происшествие (водитель, резко уклоняющийся от наезда на перебегающего дорогу человека, может столкнуться с другими машинами или выскочить на тротуар и сбить людей), отношение к своему здоровью и жизни, собственная ловкость и др. С учетом всего этого, риск перебегающего дороги в абсолютном большинстве случаев неприемлем и лишь в исключительных может оказаться оправданным. Но и при этом надо действовать не наобум, а с головой.

Риски и угрозы есть везде и всегда. Каждый может оказаться жертвой транспортной катастрофы, быть убитым молнией, случайно упавшей на голову сосулькой или предметом с балкона, подвергнуться нападению хулиганов, сломать ногу, случайно наступив на корку банана, подвергнуться обману мошенника и др., хотя математические величины вероятности каждого такого события различны. Индивидуальны они и для каждого человека. Пренебрегающий приоритетами безопасности, превышающей нормы приемлемого риска, повышает и вероятность стать жертвой собственной неосторожности. На рис. 9.2 графически представлена опасность авантюризма в предпринимательстве (этот рисунок приводится во многих международных и отечественных изданиях). Но неосторожность опасна и в повседневной жизни. Так, передвижение в одиночестве по безлюдной и плохо освещенной улице ночью резко повышает степень риска подвергнуться насилию. Если человек хорошо владеет приемами самозащиты или у него есть технические средства (газовый пистолет, электрошок и др.), то уровень риска снижается, хотя никогда не опускается до нуля. Специальная подготовка человека к обеспечению безопасности жизнедеятельности призвана Помочь ему. Двигаясь по «реке жизни», следует помнить о «мелях», «рифках», «корягах», «глубинах», других людях, соблюдать осмотрительность и осторожность.

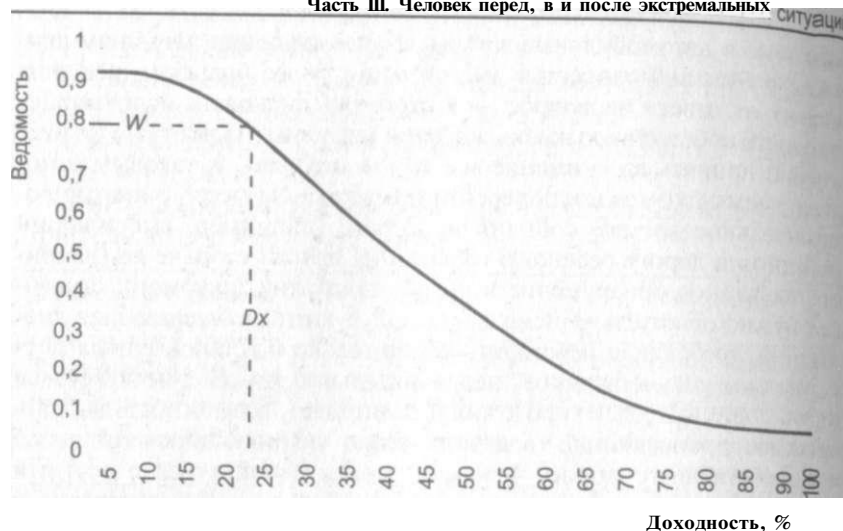


Рис. 9.2. Зависимость между желаемой доходностью проекта и вероятностью ее достижения (Dx — желаемая доходность; W — вероятность ее достижения)

Всех противоречий, рисков, угроз не избежать. *Встречаясь с ними и преодолевая их*, приходится использовать все свои достоинства и возможности. Психологически процесс их преодоления, по Ф.Е. Василюку, сопряжен с *переживаниями*<sup>1</sup>, которые эмоционально могут быть положительно и негативно окрашенными. По степени разрешимости выделяются: трудности — относительно небольшие противоречия и переживания при их преодолении, конфликты — острые противоречия и переживания (не только в общении, но и в делах, в положении, действиях и др.) и кризисы — предельно острые противоречия и события, от решения которых нельзя уйти, но и решить которые доступными индивиду способами невозможно; они сопровождаются состоянием фрустрации. К таким ситуациям обычно относятся: смерть близкого человека, разрыв с любимым человеком, тяжелое, коренным образом меняющее дальнейшую жизнь заболевание; увечье, меняющее существенно внешний вид человека; потеря уважения со стороны близкого и значимого круга людей, пожар, уничтоживший все нажитое; совершение автолюбителем наезда на человека, повлекшее его тяжелые увечья или гибель; достижение старческой немощности и др. Очень важно, как человек переносит кризисы, «удары судьбы», «что человек делает, когда сделать уже ни-

<sup>1</sup> Василюк Ф.Е. Психология переживания. — М., 1984.

«...нельзя...»<sup>1</sup>. Переживание, как внутреннее преодоление человеком кризисной ситуации, в которую он попал, по Ф.Е. Василюку, преимущественно зависит от интеллекта человека и его отношения к окружающему миру. Им выделены четыре типа переживаний:

- гедоническое — отрицание свершившегося факта, создание иллюзии благополучия («ничего страшного не случилось») с целью устранения или недопущения тяжелых чувств от происшедшего события;
- реалистическое — принятие происшедшего как необратимого факта, с которым («ничего не поделаешь») надо смириться, забыть и продолжать жить;
- ценностное — принятие неизбежности свершившегося, но не иллюзорное преобразование его в сознании, как при гедоническом переживании, и не пассивное, как при реалистическом, а активное, с новым осмысливанием значения происшедшего для себя, как к новой жизни, которая должна теперь строиться иначе. Такой кризис, например, бывает возрастным, при смене юношеской психологии на взрослую, когда взамен «розовых очков», временно замененных «черными» при столкновении с «правдой жизни», у человека появляется нормальное видение жизни, уравновешенные пропорции ее радостного солнечного света и освежающих холодных теней;
- творческое — переживание сложившейся творческой личности, обладающей опытом преодоления трудностей, развитым интеллектом, привычкой к поиску решения казалось бы непреодолимых проблем.

Неизбежны возрастные кризисы у многих пожилых и старых людей. Причина их не только количественные данные возраста, но и обрыв человеком связей с окружающей социальной средой. В любом возрасте надо уметь жить соответственно его особенностям, реализовать четвертый — творческий вид переживания. Нужно и возможно продолжение активной жизни, поисков, творений и в пенсионном возрасте насколько это позволяет состояние здоровья. Примеры истории: Платон умер в Греции на 81 году во время работы над очередной книгой, Микельанжело в 87 лет творил очередную скульптуру в Риме, Ньютон в 72 года написал теоретически новаторское предисловие к своим ранее изданным трудам по физике, И.П. Павлов в возрасте почти 80 лет создал основы учения о второй сигнальной системе, сыгравшего революционную роль в понимании физиологических предпосылок сознания человека. Средний возраст защищающих сейчас докторские диссертации, воплощающих крупные научные достижения мысли и практики, — около 50 лет. Знаменитый советский тяжелоатлет, многократный чемпи-

<sup>1</sup> Зинченко В.П. Предисловие /Василюк Ф.Е. Психология переживания. — М., 1984. - С. 5.

он и рекордсмен мира по поднятию штанги Ю.П. Власов, переживший кризис, связанный со здоровьем, писал: «Надо воспитать себя, а точнее, перевоспитывать, дабы несчастья, горе, усталость и беды не обращались в подавленность, беспомощность, растерянность, страх, а, наоборот, разбивались об энергию сопротивления. Надо, чтобы единственным ответом на подобные чувства и события было поведение, организованное на преодоление печальных и трудных обстоятельств»<sup>1</sup>.

При преодолении повседневно возникающих трудностей, проблем и кризисов полезно опираться на ряд *психологически и педагогически обоснованных общих правил*:

- преодолевать — не значит терпеть и барахтаться безвольно в потоке событий. Надо с а м о о р г а н и з о в ы в а т ь преодоление трудностей, кризисов и решение проблем; с о з н а т е л ь н о в ы с т р а и в а т ь при столкновении с трудностями свое поведение, управлять собой и своей активностью;
- произвольно и умело м о б и л и з о в ы в а т ь себя, «извлекать» и проявлять имеющиеся возможности, все лучшее, что накоплено при предварительной экстремальной подготовке, активизируя и направляя волевыми усилиями свою целеустремленность, ум, знания, умения и навыки, выдержку, настойчивость, упорство;
- преодолевать — значит активно действовать, с о з д а в а т ь, в ы л е п л и в а т ь у с п е х, принимая решения, осуществляя разные действия, применяя приемы, ища и находя лучшие средства и способы, чтобы придавать нужные очертания желаемому результату, которые при успехе должны ему принадлежать, и всячески приближать его. Успех надо творить. Его надо заслужить отличной предварительной подготовкой, поведением, делом, трудом в нужное время и в нужном месте;
- проявлять жизнестойкость, не робеть при встрече с трудностями и неудачами, всегда сохранять оптимизм и веру в успех, не терять надежд ни при каких обстоятельствах, не скисать, а повышать внутреннюю упругость и усилия, когда что-то не получается;
- при принятии ответственных решений выбирать всегда лучшее из нескольких возможных. Взвешивать при этом все «за» и «против» каждого из вариантов, что может быть облегчено составлением наглядных табличек на листе бумаги, — слева «за» (плюсы), справа «против» (минусы), — с последующей оценкой итогов (это названо сейчас «списком Робинзона»<sup>2</sup>);

<sup>1</sup> Власов Ю.П. Стечение сложных обстоятельств //Физкультура и спорт, 1983, N i 1'

<sup>2</sup> Пергаменик Л.А. Список Робинзона. — Минск. 1996.

- не преувеличивать значение неудач, не отчаиваться, не рассматривать их как «надгробный камень» делу и решаемой задаче, а верить, действовать, искать, жить. Помнить, что побежден лишь тот, кто признал себя побежденным. Прошлое нельзя изменить, но будущее всегда за нами и его надо создавать своим умом, волей и руками;
- отличать неудачу от катастрофы, неурядицу от беды, частный промах от крушения личных планов; уметь видеть успехи и достижения, не заикливаться на неудачах;
- в любых трудных ситуациях поддерживать установку на активное выявление имеющихся, но не использованных возможностей;
- жить постоянно, учась у жизни, делая выводы из личных уроков и не «наступать на грабли» повторно. Не стыдиться учиться хорошему у других, у старших по возрасту и обладающих опытом.

Для молодых (особенно в подростковом и юношеском возрасте) это бывает психологически трудно. Весьма часто проявляется возрастная ограниченность сознания: человеку кажется, что он достиг вершины понимания всего. Первкласснику кажется, что, если он и не знает всего, но уж несравненно умнее дошколят. Семиклассник полагает, что теперь он все понимает в жизни, а первоклассник просто недоумок по сравнению с ним. Десятиклассник смотрит сверху на семиклассника, считая его молокососом, а умнее его нет никого. Заканчивая вуз, студент полагает, что и десятиклассники, и первокурсники — неразумные ребята, а вот он теперь.... Проработав лет пять после вуза он понял, что при выпуске из вуза он был всего лишь подающим надежды проо>ессионалом, первоклассником в школе труда и т.д.

Никакие знания, навыки и качества не могут дать полноценного понимания жизни и профессии. Они лишь начало познания. Всем вроде бы ясно, что такое альпинизм, но только побывав на вершинах гор и испытав все, действительно понимаешь, что он такое. Всем кажется, что они разбираются в семейной жизни, но только создав семью и приобретя опыт лет в 10—15, люди начинают глубоко, полно и в деталях разбираться в ней. Все вроде бы знают, что такое быть отцом и матерью, но только родив и вырастив ребенка, понимают, что это такое в действительности. Опыт — великий учитель. В нем приобретает мудрость, величайшее, хотя часто не ценимое достоинство его обладателя. Мудрость позволяет глубоко, в главном, во всем объеме зависимостей, почти интуитивно оценивать реальность и предвидеть последствия.

Поэтому надо не пренебрегать, а усердно учиться у думающих, умных, набравшихся опыта жизни и профессии людей.

Стоит прислушаться и к таким советам мудрецов. Древний философ Сенека говорил: «Каждый несчастен настолько, насколько полагает себя несчастным». Средневековый французский гуманист М. Монтень писал: «Человек страдает не столько от того, что происходит, сколько от того, как он оценивает то, что происходит». Французская поговорка гласит: «Человек никогда не бывает так счастлив или несчастен, как это кажется ему самому». Это значит, что генератором наших переживаний больше являемся мы сами, чем реальные события в нашей жизни. Можно всегда уте-

шить себя мыслью, что реальное положение дел всегда лучше, когда оно кажется нам плохим, очень плохим или невыносимо плохим.

**Любовь** — самое прекрасное, одухотворяющее и наслаждающее человека чувство, самое очевидное проявление счастья (при огромном разнообразии ответов на вопрос «что такое счастье?»).

Во имя любви совершались и совершаются самые благородные и смелые поступки, но она же часто выступает причиной самых грязных дел. Рядом с любовью ходят сомнения, безответность, зависть, ревность, неблагодарность, разочарование, обманутые ожидания, измена, страдания, муки, ненависть, ярость, месть, аффекты, жизненные кризисы. Можно вложить в цивилизованные рамки внешнее проявление антиподов любви, но избежать их во внутренней жизни, освободиться от обычных стрессов, переживаний, трудностей невозможно. Поэтому даже любовь сопряжена с нервно-психическими нагрузками и перегрузками, которые надо достойно преодолевать и пережить.

**В древнем трактате «Ветки персика» есть такие слова:**

**Три источника имеют влечения человека:**

**Душа, разум и тело.**

**Влечения душ порождают дружбу.**

**Влечения ума порождают уважение.**

**Влечения тела порождают желания.**

**Соединение трех влечений порождает любовь.**

Любовь в человеческом измерении — это не родственный с животными телесный секс, а именно человеческое чувство, обогащенное проявлением духовности, восприятием и переживанием прекрасного, понимания, уважения, духовной близости с другим человеком, представления о единственности и неповторимости взаимного предназначения в жизни, высшего интеллектуального и эмоционального наслаждения от обособления в пару, совместной жизни, общения и интимных отношений. Слово любовь вообще употребляется не только применительно к двум разнополюм людям, но и к взаимоотношениям родителей и детей, отношениям к Родине, природе, профессии, досугу, увлечениям. Во всех этих словоупотреблениях его значение связано с цивилизованным, подлинно человеческим, возвышенным, морально чистым и устойчивым чувством духовного слияния человека с объектом любви.

Таково общечеловеческое понимание любви, зародившееся на заре человеческой культуры и обогащавшееся с приближением к настоящему времени. Любовь именно в таком понимании полновальна, возвышает человека, делает его жизнь счастливой. Такое

понимание традиционно для российского менталитета, интеллигенции, отечественной культуры и нашло воплощение в прекрасных произведениях А.С. Пушкина, И.С. Тургенева, Н.А. Некрасова, д.П. Чехова, С. Есенина, многих других писателей, поэтов, драматургов, художников, а также в отечественной истории.

Подлинное, яркое, устойчивое счастье приносит лишь настоящая любовь. Великий Гегель писал: «Истинная сущность любви состоит в том, чтобы отказаться от сознания самого себя, забыть себя в другом я...»<sup>1</sup>. Настоящая любовь бескорыстна, она ориентирована навсегда, а не на временное употребление. По настоящему любящий человек стремится удовлетворять не себя, а приносить радость другому, не пользоваться им для своих прихотей, не брать, а отдавать все хорошее, что имеет, другому. Секс без любви — использование другого в своих интересах. Такому сексу другой человек безразличен. Его интересует тело другого, все равно чье, лишь бы оно отвечало половой потребности. Кто это — Ваня, Петя, Нина, Лайма, его гордость, достоинство, интересы, жизненные планы, радости и огорчения — это лишнее. Дли подлинно уважающего себя человека, имеющего ум и честь, такое отношение к нему унижительно, отвратительно. В сексе без любви люди утрачивают человеческие достоинства и удовлетворяются животным инстинктом, опуская себя на соответствующий уровень. Людей, не обладающих подлинно человеческими достоинствами и чувствами, такой уровень устраивает, приносит примитивное, но все же удовлетворение.

Секс, идентифицированный с любовью — это «достижения» хлынувшей в нашу страну западной «массовой культуры», выраженной, в частности, в омерзительно пошлых словах «заниматься любовью», «партнер» (а не любимый человек), «сексуальный контакт», «техника секса» и пр. Она, к сожалению, воспринята частью нашей молодежи. Этому способствовало и непродуманно введенное в наших школах «половое воспитание», которое дало обратные ожидаемому результаты (что квалифицированные психологи вполне могли предвидеть). Всем со школьной скамьи помнятся слова фонвизинского героя из пьесы «Недоросль»: «Чтобы иметь детей, кому ума не доставало?!». Неграмотное, бестактно и морально нейтрально проводимое «половое воспитание» и «половое просвещение» прямо или косвенно (вместе с другими причинами) действовали в направлении, приведшему к:

- резкому возрастанию сексуальной озабоченности, особенно, молодежной части населения;
- распространению раннего вступления в половую жизнь (с 11–13 лет);

<sup>1</sup> Гегель. Соч., т. XIII. - М., 1940. - С. 107.

- развитию неразборчивости в половых связях;
- распространению половых извращений;
- росту числа преступлений, совершаемых на сексуальной почве;
- раннему образованию семей (начиная даже с 15 лет);
- трудностям последующего образования семьи занимающимся неразборчивым сексом и получения согласия достойного человека вступить с ним в брак;
- снижению морального уровня и повышению конфликтности жизни семей, образовавшихся после приобретения богатого опыта половых связей до вступления в брак одним и обоими супругами;
- ослаблению прочности семьи;
- многократному возрастанию заболеваемости венерическими болезнями;
- быстрому ослаблению половых потенций у увлекающихся неразборчивыми половыми связями.

Упомянутый представитель гуманистической психологии В. Франкл пишет: — «...чем сильнее человек стремится к наслаждению, тем больше оно от него ускользает. Десятилетия клинического опыта дают мне смелость утверждать, что нарушения потенции и оргазма в большинстве случаев строятся именно к подобной схеме реагирования. Другими словами, сексуальность нарушается по мере того, как усиливается сознательное внимание к ней. Чем больше внимания смещается с партнера на сам половой акт, тем больший ущерб наносится половому акту.

.... сегодня мы сталкиваемся с сексуальной инерляцией, которая, как и любая инерляция... идет рука об руку с девальвацией. Сексуальность обесценивается в той мере, в какой она обесчеловечивается. Ведь человеческая сексуальность больше, чем просто сексуальность, и большим,...., она является в той степени, в какой она на человеческом уровне выступает носителем внесексуальных, личностных отношений.

Забота о том, чтобы сексуальные контакты... брали начало на человеческом уровне, была бы в самых кровных интересах тех, которых, в конечном счете, не волнует ничего, кроме сексуального удовлетворения и наслаждения. На человеческом уровне сексуальность... выступает выражением любовных отношений..., воплощением такого феномена как любовь или же просто влюбленность»<sup>1</sup>.

Высказывая эти мысли, В. Франкл ссылается на результаты проведенного им опроса 20 000 человек по вопросу, что сильнее всего стимулирует потенцию и оргазм.

- появлению и развитию в геометрической прогрессии смертельно опасной чумы XXI века — СПИДа, от которой ныне никто (как показал печальный опыт — даже новорожденные дети) не застрахован.

Постоянное пребывание сторонников «свободной любви», «беспредвзвешенности», в определенной среде людей и местах способствует

<sup>1</sup> Франкл В. Человек в поисках смысла. — С. 34—35.

превращению сексуальности в доминирующую особенность личности, духовно обедняет ее, сдерживает интеллектуальное развитие, способствует моральной деформации и втягиванию в злоупотребление алкоголем и наркотиками.

В. Франкл: того, кто видит свой успех в сексуальной жизни, освобождения от «моральных комплексов» и в овладении «любовной техникой»; эта техника «не только лишает остатков той непосредственности, той искренности, которая является условием и предпосылкой нормального сексуального функционирования». В сексуальной жизни «свобода, которую имеют в виду те, кто много о ней говорит, — это, в конечном счете, свобода делать бизнес с помощью, так называемого, полового просвещения. Мы все против лицемерия в вопросах сексуальной жизни, однако, мы должны выступать и против того лицемерия, которое творит «свободу», имея в виду деньги»<sup>1</sup>.

Поиски любви практически всегда завершаются *выбором будущего супруга и вступлением в брак*. Прочны и счастливы лишь браки, заключаемые по любви. Но, даже стремясь к этому, можно ошибиться, приняв влюбленность за любовь. *Влюбленность* — чувство юношеской пылкости, вспыхивающее быстро, основанное преимущественно на внешних впечатлениях, без глубокого знания человека — объекта любви, неустойчивое, проходящее, безотчетное. Влюбленностей в молодости бывает, как правило, несколько, а любовь одна. Одна из влюбленностей может перерасти в любовь, но это требует проверки временем.

Кроме чувства, испытываемого к человеку, оцениваемому в качестве вероятного супруга, следует учесть и обстоятельства, вскрытые при изучении благополучных семей:

- знакомство в ситуации работы или учебы;
- продолжительность добрачного знакомства, ухаживания (оптимально 1—1,5 года);
- положительная оценка достоинств будущего супруга не столько по внешним данным, сколько по внутренним, психологическим;

У французов, как известно разбирающихся в любви, есть интересная поговорка: «Нет ничего печальнее судьбы красивой женщины». Такой женщине в молодости нет нужды заботиться о своих духовных достоинствах, ибо она живет в эйфории восторгов и обожания, легко добывая средства к существованию расчетливой уступчивостью и не спешит выходить замуж, либо многократно меняет мужей. Но красота и привлекательность, а вместе с тем и обожание, с годами неизбежно исчезают, разрушая комфортную для нее ауру жизни, а остальная жизнь — одиночество. Известно, что таких испытаний временем не выдержала великолепная актриса и красавица Мерилин Монро;

Франкл В. Человек в поисках смысла. — С. 36.



- близость уровня психологического развития личности супругов, их интеллекта, образованности, культуры, взглядов на жизнь жизненных ценностей, увлечений;
- одинаковое отношение к религии;
- принадлежность к одной этнической группе;
- возраст (для холостяков — не старше 32 лет. Они слишком привыкают к холостой жизни и с трудом адаптируются к семейной)-
- число браков в прошлом (два и больше — плохо);
- принятие брачного предложения после относительно непродолжительного (до двух недель) обдумывания, а не сразу и не после длительных колебаний и сомнений;
- сопровождение регистрации брака обрядами (в том числе религиозными), ритуалами, торжеством.

Это не значит, что при других значениях этих обстоятельств, счастливого брака быть не может, но изучение причин разводов, свидетельствует о необходимости хорошо подумать, чтобы не испытывать потом проблемы и кризисы.

Нет человека, жизнь которого вообще не была бы связана с жизнью семьи и которому не пришлось испытывать ее радости и трудности. У очень большого числа людей проблемы семейной жизни, сопутствующие им психологические стрессы и иные неприятные чувства и состояния, выступают как самые частые, продолжительные и трудные. Бывает, что говорят: «Только на работе я и отдыхаю».

Психологические проблемы семейной жизни — это проблемы выбора супругов, адаптации к совместной жизни, проблемы любви, взаимоотношений, общения, саморегуляции состояний, поведения и личных качеств; добывания средств для обеспечения и совершенствования условий жизни, преодоления материальных и бытовых трудностей, поддержания психологического климата в семье, связей с другими людьми, семьями, группами, организациями, обществом и пр. Педагогические проблемы — проблемы воспитания, развития, обучения, получения и повышения образования детей, самосовершенствования супругов. И те и другие порождаются как внешними по отношению к семье причинами, так и внутрисемейными.

Семья, человек всегда «крайние» в цепочке общественных (политических, экономических, правовых, моральных, криминальных и пр.), техногенных и природных причин и следствий, идущей сверху. Семья — ячейка общества, ее клеточка, в которой, как луч в капле воды отражаются общественные проблемы. Существующие и влияющие на них в последнее время общественные обстоятельства, отражаются на ослаблении устойчивости семьи, увеличении числа

разводов (в Москве, например, в 2000 г. число заключенных браков оказалось равным числу разводов), уменьшении числа детей в семье, снижении материального уровня жизни значительной доли семей, увеличивающейся миграции, изменении положения женщины в семье (вынужденной работать, чтобы поддержать уровень материального достатка семьи), появлении семей с безработным главой семьи, увеличившимся разрыве между богатыми и бедными семьями, уменьшении социальной помощи семьям, в ней нуждающимся, распространении, так называемых, гражданских браков, увеличении заболеваемости, сокращении среднего срока жизни в стране и др. Ослабление социальных, экономических, а так же религиозных и правовых уз, связывающих прежде семью, *повысило роль ее психологии, психологической и педагогической подготовленности* супругов к семейной жизни и реализации основных функций семьи — духовного и сексуального удовлетворения, совместного обеспечения жизненного успеха и безопасности, экономически-бытовой, репродуктивной (продолжения рода) и воспитательной.

Семейные проблемы способны зарождаться с первых дней, недель и месяцев. Они могут иметь физиологическую природу, но *главные* их причины — *психологическая и педагогическая неподготовленность молодых супругов к семейной жизни*. Первая, самая безобидная — *психологическая несовместимость*, несовпадение особенностей характеров и темпераментов. Вторая — ошибки в выборе будущего супруга (-и). Женятся нередко на личике, а живут с характером, который в семейной жизни при постоянных контактах супругов друг с другом начинает обнаруживаться все больше, впрочем, как и иные индивидуальные особенности, и открытия тут не всегда приятны. Очень часто любимый человек оказывается не соответствующим ожиданиям (ожиданиям): бывает — лучшим, чем ожидалось, а бывает, и это плохо, худшим. Другие причины возникновения проблем в молодой семье: принятие добрачного сексуального увлечения за любовь, недооценка известных до брака недостатков, неблагоприятное изменение качеств в процессе семейной жизни. В этом ответ на внешне шуточный вопрос: «Женихи и невесты все хороши, откуда только плохие мужья и жены берутся?» Существенная причина — психологическая и педагогическая неготовность к семейной жизни. Семья — это изначально жизнь двоих, а не каждого в отдельности. Она обязывает к самоограничению в желаниях и поступках, согласования их с супругом, достижения его одобрения и согласия. Не делать это — значит порождать противоречия и конфликты, поступать в согласии — значит предупреждать и разрешать их, но многие, как раз, оказываются неготовыми к такому повороту.

Не просто и всегда быть в согласии. Люди индивидуальны, и два человека всегда разные; это особенно ощущается в первое время. Но согласие нужно обязательно, ибо оно основа «супружеского мира». Важна готовность супругов идти навстречу друг другу, быть обязательно взаимно уступчивыми. Если всегда и чаще уступает один то это еще одна из причин появления и разрастания противоречий. Кто должен первым сделать шаг навстречу? — вопрос, который может стать причиной семейного кризиса. Ответ прост: первым должен сделать шаг тот, кто умнее и лучше. Обоим надо помнить и говорить себе: проблема, из-за которой разгорелся сырбор, не стоит выеденного яйца по сравнению с важностью мира, согласия и любви.

В общем, супругам нужно с самого начала намеренно, терпеливо, вдумчиво, совместно заниматься *сотворением и поддержанием доброй, заботливой друг о друге, дружной семейной жизни* и отказываться от всего, что может навредить этому.

Есть и проблемы семьи после 5—Шлет жизни. Психологическую основу семьи составляет любовь. При постоянных и многолетних проявлениях любовь закономерно утрачивает яркость эмоциональной окраски, но зато усиливаются и крепнут другие составляющие любви — духовная близость, признательность за испытанное счастье, внимание, забота, совместные годы прожитой счастливо жизни, привычка к поддержке друг друга в трудностях, чувство долга и верности, любовь к детям и общая ответственность за их подготовку к самостоятельной жизни. Плохо если этого нет, тогда конфликты и кризисы возрастают после достаточно длительного существования семьи, которые тоже могут привести к ее распаду.

Семейная жизнь протекает и как самоутверждение личности в социальных ролях супруга, мужа, жены, отца, матери, свекрови, тещи, невестки и др. Она предъявляет новые, повышенные требования к супругам и родителям, обязывает к самосовершенствованию, а к этому не все оказываются готовыми и способными. В итоге на семью действует немало *отрицательных факторов*, влияющих на ее психологическое благополучие и прочность:

- склонность кого-нибудь из членов семьи к употреблению алкоголя и наркотиков, пропивание заработной платы, вещей; j
- отсутствие должной заботы о семье, отстранение от активного участия в улучшении жизни семьи, выполнения всех родительских функций;
- длительное отсутствие в семье (занятость на работе);
- невнимание, грубость, невыдержанность, истеричность, придиризм, издевательства;

- патриархальность мужа или матриархальность (маскулинность) жены, стремление к единоличному господству, поучениям; власть, стремление подавить, заставить, применение угроз и физической силы;
- унижение другого супруга нецензурной бранью, оскорбительными оценками, болезненными обвинениями интимного характера, задевающими самолюбие и достоинство сравнениями;
- назойливая ревность, скандалы, слежка;
- любовные похождения и измены;
- ранний (до 22 лет) или поздний (старше 32 лет) возраст при вступлении в брак;
- разведенность одного из супругов, наличие детей от первого брака, повышенное внимание его к ним;
- особенности жизни будущих супругов до их знакомства: неразборчивость в половой жизни, раннее наступление пресыщенности от удовольствий, неумеренное употребление алкоголя и хотя бы периодическое — наркотиков (*до брака*);
- брак по расчету, без любви, по легкомыслию;
- отрицательное отношение родителей (особенно матерей) к браку;
- значительное возрастное, образовательное, социальное, культурное неравенство, превосходство жены над мужем;
- принадлежность одного из супругов к религиозной секте и др.

Л.Н. Толстой говорил, что все счастливые семьи похожи друг на друга, а каждая неблагополучная семья несчастна по-своему. Причин плохого состояния психологии семьи может быть много.

Особая группа проблем жизни семьи — *проблемы детей*. Они связаны с заботами и трудностями обеспечения здоровья детей, их нормального развития и социализации, поведения, взаимоотношений со сверстниками, взрослыми и самими родителями, успеваемости в школе, продолжения образования, модного одевания, трудоустройства, их семейной жизни и др. Причем острота проблем повышается с возрастом. Говорят: маленькие дети спать не дают, а от больших — сам не уснешь. Из трех видов влияний на детей — семейного, школьного и уличного — с возрастом все большую роль начинает играть «уличная академия», воздействие которой чаще всего неблагоприятно; проблем с детьми становится больше, а дети все меньше слушаются родителей. Нынешние альянсы улицы, где практически царит полная безнадзорность, по преимуществу антипедагогичны.

Но начинаются неприятности с педагогической безграмотности и ошибок родителей при работе с ребенком с момента рождения и особенно до десятилетнего возраста. Оказывается стать отцом и матерью легко, но быть ими трудно.

Специалист по проблемам педагогической запущенности детей и предупреждения отклонений их от нормального развития С.А. Беличева отмечает<sup>1</sup>, что эффективное воспитание — это не бесконечные нравственные назидания родителей, а сама жизнь семьи, ее стиль, культура, моральность, пример родителей — их любви, взаимоотношений, правильность и единство воздействий на ребенка, их педагогическая подготовленность. Недостатки жизни семьи — плохой пример, усваиваемый ребенком. Кроме того, такая семья утрачивает авторитет и влияние на ребенка, отдавая его во власть других влияний. Педагогическая несостоятельность семей обнаруживается в ошибочных стилях семейного воспитания, к которым С.А. Беличева относит:

- попустительско-снисходительный;
- позицию круговой обороны;
- демонстративный (родители рассказывают «на каждом углу» о недостатках своего ребенка, преувеличивая их и называя его «бандитом»);
- педантично-подозрительный;
- жестко-авторитарный;
- увещательный;
- отстраненно-равнодушный;
- воспитание по типу «кумир семьи», «необыкновенный ребенок»;
- непоследовательный.

Мать — физическое и духовное начало человека. Дети чуть ли не с молоком матери впитывают уроки жизни и личные качества, определяющие их судьбу на десятки лет. Велика и роль ошибок матери, которой особенно надо быть педагогичной во всем комплексе отношений с детьми.

Наибольшую опасность по своему негативному воздействию на детей представляют криминально-аморальные семьи. Жизнь детей в таких семьях из-за жестокого обращения, пьяных дебошей, сексуальной распущенности родителей, отсутствия элементарной заботы о содержании детей зачастую оказывается под угрозой. Дети в них превращаются в социальных сирот (сирот при живых родителях). Их ожидает раннее бродяжничество, попрошайничество, побеги из дома, прекращение учебы в школе, криминализация под влиянием преступной среды.

В асоциально-аморальных семьях обычно господствуют паразитические или стяжательские ориентации. Бывает, что обстановка в них внешне нормальна; материальный уровень жизни достаточно высок, но духовная атмосфера оказывает на детей десоциализирующие влияния, прививая им антиобщественные взгляды и ориентации.

<sup>1</sup> Беличева С.А. Основы превентивной психологии. — М., 1994. — С. 146—180.

Все это говорит о том, что проблемы детей в основном порождаются самими родителями. Важна полноценная педагогическая подготовка родителей и постоянные консультации с квалифицированными психологами и педагогами.

Большинство людей, в общем, понимает значение своего здоровья. Однако это понимание часто по-прежнему поверхностное, не действенное, не приводящее к реальной заботе о здоровье. Ко многим людям нужно понимание приходит, лишь когда «гром грянет», и человек попадает в *соматическую экстремальную ситуацию*, т.е. когда часть собственного здоровья оказывается утерянной и приходят болезни. Про таких людей говорят: «если бы молодой знал, а старый бы мог».

Современная цивилизация, наряду с другими новациями, формирует *ценность заботы о здоровье*, как одну из важнейших ценностей человека, которую каждый должен оберегать сам. *Культ здорового образа жизни* в последние 20—30 лет стал приобретать значение особого направления обеспечения жизнедеятельности, становящегося даже модным у образованной и культурной части населения.

Надо вести активный образ жизни, больше двигаться. Ученые подсчитали, что еще в середине XIX столетия из всей энергии, производимой и потребляемой на Земле, 96% приходилось на мускульную силу человека и домашних животных и только 4% — на ветряные мельницы и небольшое количество паровых машин. В настоящее время мускульная энергия составляет только 1%.

Заболевания человека — обыденное явление в его жизни. Тяжелые болезни, особенно связанные с угрозой для жизни, представляют собой экстремальные ситуации разной степени сложности и остроты. Они имеют психологический аспект, представляющий собой *реакцию личности на собственную болезнь*. Болезнь формирует нередко негативное самочувствие и настроение, занимает важное место в мыслях, влияет на планы, вызывает изменения в мотивации. Интенсивность и характер реакции зависят от заболевания, но сказываются также особенности личности больного и окружающая среда, создающая психологическую атмосферу болезни.

*Влияние личностных особенностей* на течение болезни и выздоровление признается сегодня как важнейшая предпосылка успеха. Болезнь — это всегда ситуация личности в болезни. Есть связь течения болезни, лечения и выздоровления с особенностями личности и поведением больного. Личностно зависимо *поведение больного* при болезни, переживание болезни. Все личностные проявления при болезни составляют *психологическую* («внутреннюю») *картину ее*. Психологические реакции на болезнь могут затруднять или, наоборот,

рот, способствовать выздоровлению даже при тяжелых заболеваниях. Медицина советует: надо лечить не только болезнь, но и больного. Наиболее полную классификацию личностных типов переживания болезни даны А.Е. Личко и Н.Я. Ивановым<sup>1</sup>:

1. Гармоничный тип характеризуется трезвой оценкой своего состояния, активным содействием успеху лечения, нежеланием обременять других своей болезнью, переключением интересов на доступные для больного сферы жизни при неблагоприятном течении болезни.

2. Эргопатический тип отличается выраженным стремлением продолжать работу во что бы то ни стало, может быть описан как «уход от болезни в работу».

3. Агнозогнозический тип — активное отбрасывание мысли о болезни и ее последствиях, пренебрежительное отношение к болезни, нежелание лечиться.

4. Тревожный тип отличается беспокойством и мнительностью в отношении неблагоприятного развития заболевания, поиском информации о болезни и ее лечении, угнетенным настроением.

5. Ипохондрический тип характеризуется сосредоточенностью на субъективных неприятных ощущениях и стремлением рассказать о них окружающим.

6. Неврастенический тип своеобразен раздражительностью, особенно при болезненных ощущениях, нетерпеливостью.

7. Меланхолический тип отличается пессимистическим отношением к болезни, неверием в выздоровление.

8. Апатический тип — тип с безразличием к себе и течению болезни, утратой интереса к жизни.

9. Сенситивный тип — озабоченный неблагоприятным отношением окружающих, боязнью стать обузой.

10. Эгоцентрический тип характеризуется требованием исключительной заботы, выставлением напоказ страданий с целью беспредельного завладения вниманием окружающих.

11. Паранойяльный тип отличается крайней подозрительностью к лекарствам и процедурам, обвинениями окружающих в возможных осложнениях или побочных действиях лекарств.

12. Дистрофический тип отличается мрачно-озлобленным настроением, ненавистью к здоровым, обвинениями в своей болезни других, деспотическим отношением к близким.

Отношение к больному как к личности, а не как к объекту врачебных манипуляций, которого надо только напичкивать лекарствами, помощь в формировании поведения при болезни, способствую-

<sup>1</sup> Личко А.Е., Иванов Н.Я. Медико-психологическое обследование соматических больных // Журнал невропатологии и психиатрии. 1980. Вып. 8.

щего выздоровлению — одна из проблем современной врачебной деятельности. Вместе с тем, это и задача самого больного.

**Существенны социально-психологические условия** болезни и лечения. Болезнь, особенно тяжелая, а, тем более, угрожающая жизни, меняет образ жизни человека. Он оказывается прикованным к постели, находящемся в лечебном учреждении, в кругу других больных с оборванными привычными связями, занятиями, развлечениями. Человек в **роли больного** занимает определенное социальное положение, имеет права (освобождение от многих обязанностей, право на лечение) и обязанности (лечиться, выздоравливать, не создавать повышенных проблем другим). Такая роль обычно принимается неосознанно<sup>1</sup>. Личности, более устойчивые к вхождению в эту роль, легче и выходят из нее после болезни, особенно после операций<sup>2</sup>.

Особенно сложны социально-психологические условия для больных некоторыми видами заболеваний, например СПИДом. В отношении к ним преобладает, так называемая, стигмация<sup>3</sup>. Стигма — клеймо, отметина, которое в социальной психологии определяется как социальный атрибут, дискредитирующий человека. Стигматизировать кого-то означает маркировать или «клеймить» человека определенной стигмой («голубой», «больной СПИДом», «аварийщик», «наркоман», «тронутый», «февралек» и др.). Стигма характеризует отношение других людей к обозначаемому ей человеку (чаще всего негативное, высокомерное, брезгливое, страх перед его заболеванием, мистифицированной возможностью заразиться от него), искажает его восприятие, ассоциируется с причинами, вызвавшими болезнь — гомосексуализмом, наркоманией, развратом. Она усложняет и без того непростое психологическое состояние больного.

Психологически значим для степени экстремальности ситуаций болезни **характер заболеваний**. Наиболее исследованы **ситуации заболеваний, связанных с приобретенными пороками и ишемической болезнью сердца**, которыми ныне с возрастом (а нередко и в

Но бывают и личности, которые глубоко входят в роль больного, используют формирование симптомов заболевания (соматизацию) для компенсации какой-нибудь своей неудовлетворенности (низким психологическим статусом, вниманием к себе, уровнем жизни и др.). Для них болезнь начинает быть особым образом жизни. Такие люди нередко, даже постоянно, находятся в роли больного, манипулируют другими людьми и ожидают от них жалости, симпатии, освобождения от каких-то обязанностей, получения материальной и денежной помощи.

• Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю. Психология жизненных ситуаций. — М., 1998. — С. 125.

Киселев М.Ю. Страх и стигма: о социально-психологических механизмах стигмации больных СПИДом и жертв радиационных катастроф. // Психологический журнал. 1999. Том 20, № 4, июль-август. — С. 40—47.

молодости) страдают большинство людей, и психологические реакции на которые вообще типичны для тяжелых соматических заболеваний. Их называют «эпидемией современной жизни». В литературе фигурирует цифра 70—100%, которой обозначается число людей, болеющих пороками сердца, нуждающихся и перенесших хирургические операции на нем и одновременно имеющих психические нарушения. Считается, что последние имеют соматопсихологическое происхождение, т.е. они вызваны болезнью, в отличие от психосоматических, патогенез которых связан с психологическими травмами. Сила психологических реакций на них связана и с социокультурной символикой сердца: приданием людьми особого значения сердцу в своей жизни, здоровье, благополучии. При ишемической болезни сердца преобладают эргопатический, гармоничный и иногда сенситивный варианты реагирования. При остром инфаркте миокарда к ним добавляется анозогноический тип с умеренной выраженностью тревожно-депрессивных характеристик. Встречается и, так называемая, «десенсибилизация» — резкое уменьшение негативных эмоциональных переживаний (предполагается, что угроза жизни вызывает включение резервных возможностей организма и психики). Болезнь снижает устойчивость к стрессу, но, вместе с тем, общепризнанно, что недостаточная способность индивида к разрешению сложных жизненных ситуаций, подверженность стрессу выступает решающим фактором в возникновении сердечно-сосудистых заболеваний<sup>1</sup>.

Значительные психологические реакции обнаруживаются *при перенесении хирургических операций*. Каждая из них рассматривается не только как биологический, но и как психологический стресс. Начиная с поступления в стационар и по мере того как день операции приближается, первоначальный конфликт между желанием операции и страхом усиливается, предоперационная тревога нарастает и больному приходится усиливать психологические защитные механизмы. За несколько дней до операции некоторые больные оставляют страхи и натягивают маску оптимизма, блокируя, таким образом, тревогу. Послеоперационные психические состояния так же зависят от личности и ее жизненных проблем и могут варьировать от радостного возбуждения («Я выжил!») до депрессии («Я не надеюсь выжить»). При выписке домой часто обнаруживается, что окружающие ждут от него, прооперированного, «здорового» поведения, к чему он бывает еще не готов, что тоже создает психологические проблемы<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю. Психология жизненных ситуаций. — С. 126—132.

<sup>2</sup> Там же. С. 140.

**Борьба с вредными привычками** Вредные привычки — главные из которых курение, алкоголь и наркомания — приносят человеку, а иногда совершенно чужим людям, немало неприятностей и проблем. Они не только вредны, но и опасны для здоровья, представляя собой способ подрыва его, порождения хронических заболеваний и сокращения срока жизни; а алкоголь и наркомания — и распада личности, ее моральной, деловой, психологической и педагогической (в вопросах образованности, воспитанности, обученности<sup>TM</sup> и развитости) деградации. Алкоголизм и наркомания делают несчастными семьи, разоряют их материально и духовно, оказывают дурное влияние на детей, нередко становятся причиной врожденных пороков и оказывают на них дурное воспитательное влияние. У людей с отравленным и нездоровым организмом может разрушаться наследственный генетический код и их дети повышено часто рождаются предрасположенными к заболеваниям.

*Курение* признано во всех цивилизованных странах вредной и опасной для здоровья привычкой. По данным Европейской ассоциации здравоохранения от болезней, вызванных курением, сейчас умирает каждый восьмой европеец. Плоха она и тем, что запах, исходящий от курильщика, вдыхание табачного дыма некурящими не только неприятно (одно из расхожих выражений: «целоваться с курящей женщиной — все равно, что с пепельницей»), но и вредит их здоровью. Во многих цивилизованных странах в последние 10—15 лет наблюдается заметное сокращение числа курильщиков, что выступает показателем роста культуры здорового образа жизни населения, осмысленной заботы о себе. У нас же тенденция обратная из-за возрастания курильщиков среди подростков, а также девушек и женщин. У взрослых намечаются некоторые положительные изменения: многие либо бросают, либо хотят бросить курить. Нельзя не заметить положительный факт запретов на курение на ряде авиалиний, в общественных местах, в служебных помещениях, а порой и в зданиях вообще.

Соматическая зависимость от курения невелика (хотя многие бросающие курить жалуются: «сосет», «сухость во рту»). Трудности отказа от курения преимущественно психологические («помогает успокоиться», «трудно не курить, когда рядом курят другие», «приятно покурить вместе со знакомыми», «контакт лучше устанавливается» и др.), как и начало курения («попробовать», стремление продемонстрировать другим свою «взрослость», идентифицироваться с какой-то компанией, где все курят, и не отличаться от них и др. В общем все это — подражательность, слабоволие, неспособность принимать решения самостоятельно и выстраивать жизнь по своему разумению).

Когда в шутку говорят, что бросить легко, добавляют: «Я уже десять раз «бросал курить». В действительности бросить психологически трудно. Нужно глубоко осознать приносимый своему здоровью вред, отбросить другие соображения и проявить волю. Помочь этому может прием специальных препаратов, гласное объявление обязательства прекратить курить и выплатить существенный «штраф» друзьям или знакомым, если обязательство будет нарушено; покидать с извинением и объяснениями компанию или помещение, когда кто-то курит. Возможен и постепенный процесс: прекращение покупки сигарет и постановка себя перед необходимостью просить у других, когда очень хочется (но не более 3—4 раз в день). Через 3—4 месяца принять окончательное решение.

*Алкоголизм* имеет большие физиологические, но не меньшие и психологические зависимости. Употребление алкоголя связано с многими событиями в жизни людей: различными праздниками, торжественными событиями, встречами, ритуалами и обычаями; стремлением снять напряжение, плохое настроение, расслабиться, улучшить настроение, согреться, взбодриться и др. Для подавляющего большинства людей периодическое употребление алкоголя является одной из несущественных для них деталей жизни. Но многочисленные питейные возлияния, традиции и обычаи, принуждающие людей прибегать к алкоголю и в тех случаях, когда они не испытывают потребности в нем, волей-неволей приобщают некоторых к регулярному употреблению без всякой причины. В алкоголизации подростков сильно сказывается приверженность их групповой идентификации, подражанию, компенсации малоосознаваемого чувства неполноценности демонстративными действиями. Атмосфера благодушия к возлияниям и подвыпившим людям, распространенная среди населения, способствует росту потребления алкоголя. Как считает статистика, сегодня каждый десятый гражданин России является пьяницей и злоупотребляет алкоголем (как говорят острословы, пьют «только в двух случаях: когда идет дождь и когда его нет»), а каждый двадцатый — алкоголиком, т.е. человеком, который не может не пить каждый день и не жить в состоянии сильного опьянения. Потребление алкоголя за 10 последних лет выросло на одну четверть и достигло почти 13 литров чистого спирта на душу населения, что в 1,6 превышает уровень, определяемый Всемирной организацией здравоохранения как опасный; число преступлений, совершенных в состоянии опьянения, увеличилось в 1,5 раза; в т.ч. среди несовершеннолетних в 2,2 раза; смертность по причинам, связанным с потреблением алкоголя, выросла в 3,5 раза. В результате, среди причин общей смертности насе-

ления потребление алкоголя занимает 3-е, а среди трудоспособного населения 1-е место<sup>1</sup>.

С точки зрения медицины алкогольная зависимость — болезнь, с точки зрения психологии и педагогики — низкий уровень развития личности и ее воспитанности. С медицинских позиций она требует лечения, применения медицинских средств; с психологических и педагогических позиций — не только медицинских, но и воспитательных мер по психологической коррекции и переориентации. Пьянство и алкоголизм — особый образ жизни, особое понимание мира, специфическое «алкогольное мировоззрение», получение удовольствия не только от вливания в себя алкоголя, но и обстановки, в которой это происходит, окружающих людей и общения с ними (вспомним знаменитое леоновское из художественного фильма «Осенний марафон»: «Хорошо сидим!»). У пьяницы, алкоголика в большинстве случаев нет других интересов и ему жалко расставаться с облюбованным алкогольным миром. Никакие медицинские средства не сработают, пока у человека не будут сформированы другие интересы, тяга к другим людям и настоящему делу, дающему большее удовлетворение. Ничьи усилия не помогут, пока не будут приложены усилия самим человеком, не проявится его собственное сильное желание не просто бросить прежнюю, но начать другую, новую, привлекающую его жизнь. Естественно, ему надо в этом помочь, поддержать силы в намерении переломить ситуацию, желательно сменить обстановку, хотя бы на время лишив его возможности общаться с собутыльниками, увести от соблазна возвратиться к прежнему.

Как и в борьбе с курением, решимость бросить раз и навсегда южна быть принципиальной: не брать рюмку никогда впредь под предлогом «я уже отвык».

Самая вредная и опасная привычка, крайне трудная для изжития, — *наркомания*. Редкое явление в недалеком прошлом, оно за 90-е годы возросло в десятки раз, причем в большей пропорции среди несовершеннолетних (с 11—13 лет) и молодежи. Опасность его многогранна и прежде всего для здоровья. Срок жизни подавляющего числа наркоманов 30—35 лет. Наркоманы — одна из главных групп населения — носителей СПИДа. Это люди, физически еще сохраняющие жизнь, но психологически уже покинувшие ее. Все их помыслы круглосуточно связаны с поиском наркотиков, а также средств и способов их приобретения. Ради этого они готовы на все, в том числе и на преступления.

*Заиграев Г.Г. Психосоциальная патология: алкоголизм, наркомания, суицид // Социальная психология / Под ред. проф. А.М. Столяренко. — М., 2001.*

Наличие наркоманов породило и поддерживает наркобизнес — уголовно наказуемое деяние, число людей осужденных за которое возросло за десять последних лет почти в 15 раз. Развитие наркобизнеса, в свою очередь, стимулирует рост наркоманов.

Основные индивидуальные причины развития наркомании — психологические (личностные), социально-психологические (влияние среды) и педагогические (педагогическая запущенность, безнадзорность, необразованность — не по диплому, а по реальным личностным показателям, неосведомленность в вопросах наркомании). Способствующий фактор — самоуверенность, особенно молодых: «Заочу брошу». Наркомания — заболевание, связанное с наркотической зависимостью организма. Прекращение приема наркотиков, к которым организм наркомана привык, адаптирован, приводит к проявлению, так называемого, *абстинентного синдрома* («ломки») — головной, мышечной и суставной боли, желудочно-кишечным расстройствам (тошноты, рвоты, поноса), судорог, расстройству восприятий и др. Выход из этого состояния у наркомана один — прием наркотиков и дальнейшее увеличение зависимости от них. Наркомания — болезнь, требующая сложного и упорного лечения, больших затрат, зачастую не дающего полного результата и чреватого рецидивом.

Стремясь найти специалиста, чтобы избавиться от алкоголизма и наркомании, стоит подумать о риске и надежности выбора. Сегодня немало рекламных предложений, но за частью их стоят некомпетентные люди, а то и просто шарлатаны. Единственный разумный выход избежать наркотической кризисной ситуации — не начинать даже пробовать наркотики ни под каким предлогом. Требуется также комплекс мер на федеральном, региональном и местном уровнях по борьбе с наркобизнесом, некритическим, непродуманным, антипедагогическим использованием материалов, связанных с наркотиками и наркоманией, в средствах печати, массовой информации, литературе, видеопродукции, песенно-музыкальной сфере.

**Профилактика суицида** Борьба с суицидом — социальная проблема и, тем более, личная. По имеющимся данным в последние 30 лет «небоевые потери» по причине суицида составляют 20—30% от общего числа людских потерь в стране. Наблюдается тенденция увеличения числа суицидальных случаев (в России особенно в последние 10—15 лет. В 1999 г. их было 41,4 случая на 100 000 населения. Это в 2,5 раза больше, чем по Европе). Что тревожно и воспринимается как абсолютно неприемлемое — рост суицида среди молодежи. Повышенно распространен суицид среди лиц, занимающихся опасными профессиями, а также находящихся или переживших гиперэкстремальную ситуацию.

Жизнь человека уникальна и неповторима и *самую большую и необратимую ошибку*, которую он может совершить и не исправить никогда — расстаться с ней по собственной инициативе. В профилактике суицида решающее значение имеет диагностика *предсуицидального психического состояния*, анализ причин и благополучное освобождение от него. Близким к нему людям важно быть настолько бдительными, умелыми и эмпатийными, чтобы предвидеть возможность его возникновения. Особо внимательными надо быть при нахождении человека в острых экстремальных и постэкстремальных ситуациях, связанных с повышенной вероятностью сильных душевных потрясений. Есть и определенный тип людей, способных реагировать предсуицидальным состоянием; с ними следует заблаговременно проводить жизнеутверждающую работу в кризисных ситуациях (даже не обнаруживая признаков предсуицидальных состояний) и очень тактично, но решительно меняя, прежде всего, объективное положение людей, вызывающих тревогу. Вглядываясь мысленным взором в прошлое поведение человека, обычно начинают вспоминать о его высказываниях, содержащих туманные намеки на возможность скорого окончания жизни; его взгляд, в котором проскальзывало опасное понимание сложностей бытия, временами возникающую какую-то грустно-вымученную улыбку, которые свидетельствуют о зарождении, еще не осознанного и не сформулировавшегося в сознании трагического решения. Стоит настаивать, когда такое подмечается, и надо повысить чуткость к человеку, стараться стать ближе к нему, проявить сердечность, почаще оказывать помощь и поддержку, реже оставлять одного, вовлечь в поглощающую его целиком деятельность.

Сложность предотвращения суицида — в его редкости, трудности для окружающих людей, находящихся в нормальном состоянии, понять и поверить, что кто-то, находящийся рядом, действительно находится в предсуицидальном состоянии и способен пойти на такой, не укладывающийся в их сознании, шаг. Возможность его представляется настолько невообразимой, что даже при свершившемся факте родные и близкие часто отказываются верить в его добровольность. Версия насильственной смерти для них оказывается предпочтительней и потому, что им трудно представить себе, что они могли просмотреть психологический кризис такой силы, единственным выходом из которого оказалась смерть; трудно поверить, что близкий им человек действительно был психологически настолько далек, что не захотел обратиться к ним за помощью, а, тем более, страшно признаться самим себе в случаях,

когда они сами прямо или косвенно подтолкнули несчастного к такому решению.

Острый предсуицидальный психологический кризис обычно носит фрустрационный характер, с сильнейшим внутренним чувством безвыходности и бесперспективности жизни, убежденностью что единственным выходом является уход из нее. Одновременно нарастает аффект с агрессивной направленностью на себя.

Исследователи суицида отмечают несколько форм внутреннего предсуицидального поведения: суицидальные мысли, замыслы и намерения, а также соответствующий эмоциональный фон — суицидальные переживания. Отношение к жизни при этом выражается в: чувствах безразличия, внутренней и окружающей пустоты, сожалении о своем существовании, его бессмысленности, ненужности, бесперспективности; переживании тягостности, невыносимости существования, да и трудных мыслей о нем; отвращении к жизни. Одновременно функционируют мысли, переживания и ОТНОШЕНИЕ к смерти: страх смерти, хотя и сниженный в своей интенсивности, чувство безразличия и внутреннего согласия на смерть, желание смерти.

Особый характер имеет внутреннее предсуицидальное поведение психопатов, культовых, религиозных и политических суицидах. В отличие от бытовых выступлений по существу проявлением безволия, они носят волевой характер, хотя чаще всего это проявление неразумной воли, следствие мана и самообмана, т.е. слабостей иного рода.

Если причины предсуицидального состояния не связаны с тяжелой психопатологией (хотя вряд ли кто-то рискнет отнести это к проявлениям нормального функционирования психики), оно может возникать внезапно, а может иметь определенную временную протяженность вызревания с накоплением и нарастанием суицидных мотивов, приобретающих невротическую навязчивость. Кроме того, имеются определенные типы личностей и ситуаций, повышающих вероятность суицидов. Так, алкоголизм и алкогольное опьянение, как установлено А.Г. Аврумовой, играют определенную провоцирующую роль в зарождении и «развязывании» суицидального акта. Воинские части, в которых процветает «дедовщина» — пороховая бочка суицида. Безработица, по американским данным, повышаясь на 1%, ведет к росту суицидов на 4%. Эти причины возможно устранять, предупреждая принятие и реализацию рокового решения.

О возникновении и существовании суицидальных мыслей и настроений могут свидетельствовать дневниковые записи, рисунок:

<sup>1</sup> *Енгальцев В.Ф.* Посмертная судебно-психологическая экспертиза /41/ *Юридическая психология* /Под ред. проф. А.М. Столяренко. — М., 2000.

<sup>2</sup> *Войцех В.Ф.* Динамика суицидальной активности в России // *Психологическое обеспечение профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел и внутренних войск России: Сборник тезисов.* — М., 2000. — С. 149.

письма, информация от других людей. К характерным личностным особенностям суицидентов относятся: низкий или заниженный уровень самооценки, неуверенность в себе, высокая потребность в самореализации; высокая личностная значимость для них теплых, эмоциональных связей, искренности взаимоотношений, проявления в отношении к ним эмпатии, понимания и поддержки со стороны окружающих; трудности в волевых усилиях при принятии решений, снижение уровня оптимизма в ситуации затруднений; высокий уровень тревожности, тенденция к самообвинению, преувеличение своей вины, недостатки социализации, несамостоятельность, инфантильность и незрелость личности, эмоциональная депривация и отверженность сверстниками в детстве, отсутствие отца в раннем детстве, матриархальный стиль отношений в семье, в которой он воспитывался, «алкогольный климат» в семье и др.

Сам человек обязан подмечать появление суицидальных мыслей и настроений, решительно и обязательно комплексно используя при их фиксации у себя не один, а разные способы саморегуляции, погружаться в сложную и активную работу (не оставляющую времени для иных забот и размышлений), использовать успокаивающие медицинские препараты, обратиться к психотерапевту, но не допускать кумуляции суицидальных мыслей и превращения в навязчивые.

Не допустимы суицидальные мысли, а тем более, сами суицидальные поступки, возникающие в подростковом и юношеском возрасте в связи с желанием (которое нельзя не назвать детским, глупым) кому-то что-то доказать, показать, выразить, «наказать» кого-то, заставить почувствовать вину, попереживать. Необходимо твердо помнить, что возникновение суицидальных мыслей всегда представляет собой продукт субъективного, неадекватного, ошибочного, раздутого, преувеличенно омраченного понимания реальной ситуации как безвыходной. Нет безвыходных ситуаций, есть только ошибающийся в их оценке человек. У милого, но трусливого, зайца все звери не лучше лисы. Не кто-то загоняет человека в угол, а он сам себя ставит в такое положение. У озлившейся Натальи все люди каналы (поговорка). Безвыходность — это положение в мыслях, иллюзорная ситуация, а в реальности — неправда. Любую трудность и проблему не умеющий управлять собой человек может в мыслях раздуть до вселенской и воспринимать как гибель всего. Надо заставить себя всесторонне анализировать и оценивать ситуации, исключив из анализа сомнения по поводу целесообразности жить. Про-

<sup>1</sup> *Рабочая книга психолога внутренних войск* /Под ред. ген.-лейт. Кавуна С.Ф. — М., 1997. — с. 94—96; *Военная психология: методология, теория, практика. Часть 2.* — С. 140-148.



блема жить или не жить всегда «выносится «за скобки» и не подлежит обсуждению — это Закон Жизни, который должен не обсуждаться, а исполняться. При сохраняющихся хоть малейших сомнениях, да и при полном отсутствии их, самое правильное решение — это *отложенное решение, отложенное несколько раз на длительный срок для тщательнейшей перепроверки* (куда спешить? Если допущена хоть малейшая ошибка, ее ведь не исправить никогда).

В кризисных ситуациях помнить подтвержденный в истории жизни многих поколений и миллионах случаев урок: *очень и очень часто, когда кажется, что жизнь кончается, она только начинается и основные радости, о которых мы даже не предполагаем, еще впереди*. Помнить, что прошлое мы не в силах изменить, но будущее зависит целиком от нас.

**Сл б** Рядовому человеку, да и не только ему, невозможно **неотложной** <sup>но зная точно, как надо</sup> Действовать в любых экстремальных ситуациях, о которых ему даже и не снилось **педагогической помощи** <sup>В НИХ, сколько</sup> - Между тем, опасно не столько попадание незнание правильного выхода, который надо найти безотлагательно. Целесообразна помощь в таких ситуациях, как минимум — консультирование по поводу правильного выхода из них.

В 1906 г. пастор Уоррен основал в Нью-Йорке Лигу спасения жизни, которая предложила населению оказание моральной и психологической помощи по телефону<sup>1</sup>. Эта инициатива за истекшее столетие получила распространение (под разными названиями: «Кризисная линия», «Горячая линия», «Телефон доверия», «Линия жизни»). «Телефоны доверия» в 80-х годах появились и в нашей стране; сейчас их более 200. Работают они круглосуточно. В течение года 2500 консультантов в доверительном общении оказывали помощь добрыми советами 1,5 млн человек, попавшим в беду.

Основные проблемы, беспокоящие обращающихся за помощью: одиночество, супружеские конфликты, проблемы семьи и работы с детьми, потеря веры в себя и жизнь, отчаяние, горе, «трудные (решающие) минуты», безработица, любовные проблемы. Частые мотивы обращений: «ищу выход», «не с кем посоветоваться», «где найти силы», «последняя надежда», «получить помощь (добрый совет, поддержку, квалифицированный ответ)», «поделиться переживаниями (горем)», «высказаться, выговориться», «излить (раскрыть, облегчить) душу», «снять напряжение», «выплеснуть боль», «разъяс-

<sup>1</sup> Чуриш И.В. Особенности психологического консультирования при работе на телефоне экстренной психологической помощи // Бюллетень клуба конфликтологов / Под ред. Б.И. Хасана. Выпуск второй. — Красноярск. 1992. — С. 77—85.

нить положение (ситуацию трудную, безвыходную), в которое я попал», «посоветоваться», «обсудить (решить) проблему», «получить опору в жизни», «найти ответ на трудный вопрос», «надеюсь, что выслушают и поймут»<sup>1</sup>. Консультации носят в основном житейский, психологический, педагогический, правовой и медицинский характер. Разработана методика их проведения<sup>2</sup>.

Получает развитие и *служба семьи*, призванная содействовать благополучной семейной жизни. Она представляет собой сеть государственных, общественных и коммерческих организаций, оказывающих социальную, медицинскую, правовую, бытовую и иную *помощь семьям, в том числе психологическую и педагогическую*. Последние находят свое выражение в:

- организации знакомств одиноких людей, испытывающих трудности в создании семьи, в выборе супруга по психологическим показателям, психологической совместимости (служба знакомств);
- подготовке к семейной жизни, встрече с ее реальностями и трудностями перехода от одинокой жизни к семейной, способах реализации супружеского долга, обязанностях мужа и жены, их ответственности перед детьми, своими родителями, обществом;
- налаживании взаимоотношений в семье: между супругами, ими и своими детьми, ими и своими родителями;
- налаживании взаимоотношений семьи с другими семьями (например, соседями), разными организациями (муниципальными, жилищными, юридическими, торговыми и др.) и лицами;
- достижении высокой культуры семейной жизни, сохранении любви во все ее годы, способах установления и сохранения теплого психологического климата в семье;
- осуществлении грамотной работы с детьми и преодолении возникающих в ходе ее трудностей;
- психо-сексуальном и медико-психологическом консультировании;
- выполнении супругами своего долга перед престарелыми родителями, помощи родителям супругов в построении взаимоотношений с зятем или невесткой, в выполнении обязанностей деда и бабушки и др.

Перспективны появившиеся факты организации справочных служб, консультационных пунктов, «Телефонов доверия» и специа-

<sup>1</sup> Хачатурян С.Д. Консультирование в деятельности «Телефонов доверия» при правоохранительных органах. — Владимир, 2000. — С. 5—8, 19—22.

<sup>2</sup> Телефонная психотерапевтическая помощь: «Телефон доверия» в системе социально-психологической службы / Сост. А.Г. Амбрумова, А.М. Полеев. - М., 1988; Хэмбли Г.С. Телефонная помощь. - Одесса, 1992; Телефон Доверия. Служба экстренной психологической помощи для подростков и молодежи. — М., 1994 (и 1999); Моховиков А.Н. Телефонное консультирование. — М., 1999; Повереннова А.Г. Подростковый «Телефон доверия». - Одесса, 1999; Хачатурян С.Д. Психологические условия эффективности функционирования «Телефонов Доверия». — Владимир, 2000.

лизированного психолого-педагогического консультирования при ряде министерств и ведомств. В Вооруженных Силах, Министерстве внутренних дел, Федеральной пограничной службе, Министерстве юстиции созданы *психологические службы* с разветвленной сетью отделений, групп, практических психологов, призванных оказывать не только консультирование, но и практическую психологическую помощь профессионалам в преодолении психологических трудностей.

Интересам гуманного гражданского общества вполне соответствует линия на развитие широкой и массово доступной *Службы неотложной психолого-педагогической помощи* (службы «три П») с привлечением к ее работе самых лучших специалистов. Появление мобильных телефонов и Интернета открывает богатейшие перспективы неотложной и квалифицированной помощи гражданам в профилактике и преодолении экстремальных ситуаций и повышении их безопасности в повседневной жизнедеятельности. Хорошо, если службы не ограничатся бытовыми, повседневными проблемами жизнедеятельности, а проявят внимание и к проблемам различных видов профессионального труда, чрезвычайных ситуаций, постэкстремальным трудностям людей.

### 9.3. Психология и педагогика комфортного и безопасного труда

**Система научной организации труда** <sup>^</sup>руд — сфера приложения возможностей человека, его самореализации и самоутверждения, **ус-** пехов личностного роста и источник средств для достойной жизни. Его можно рассматривать и как способ преодоления сложных психических состояний, вызванных разными жизненными обстоятельствами, как *трудовую психотерапию*. Он позволяет переключаться с тревожных мыслей и переживаний на имеющие положительную окраску<sup>1</sup>. Вместе с тем, труд по определению — дело, сопряженное с большими психологическими и физическими нагрузками, положительными и негативными эмоциями (радость, удовлетворение, удовольствие, увлечение, сомнения, переживание трудностей, обиды, неудачи, чувство вины, тревоги, страха и др.), содержащее риски и опасности, вызывающее нередко профессиональные деформации личности, заболевания, травмы. Речь идет не только об опасных профессиях, но и самых мирных, практически всех. Производственный травматизм и смертность находятся на высоком (по некоторым данным на третьем)

месте среди всех других их причин, но никто не подсчитывал психологический урон, который приносят психологические трудности, проблемы и кризисы, вызываемые недостатками в труде. Короче говоря, труд нуждается в пристальном внимании для обеспечения безопасности людей.

В сфере труда имеется *несколько групп источников психологических трудностей, проблем, кризисных испытаний и опасностей для здоровья и жизни человека*. Это:

- **сам человек труда** с уровнем его подготовленности к труду, образованностью, воспитанностью, развитостью, психологическими особенностями личности, отношением к дисциплине труда, соблюдению техники безопасности, бдительностью и готовностью к действиям при возникновении экстремальных усложнений, психическими состояниями и их изменениями в процессе труда;
- **объективные характеристики труда** — его цели, задачи, функции, обязанности, ответственность, способы, средства, действия, приемы, требования к количеству и качеству продукта труда;
- **объективные трудности труда** — устойчивые свойства обрабатываемого объекта; трудности придания заданных предметных особенностей объекту, являющемуся предметом труда; темпы, степень несоответствия требуемого результата и предоставляемого времени, наличных средств и способов для его получения; силы противодействия достижению требуемого результата; правовые и моральные ограничения в использовании всех возможностей для получения максимального результата;
- **объективные условия труда:** степень удобства рабочего места, инструмента, комфортность и гигиенические параметры окружающей физической среды (температура, освещенность, влажность, чистота воздуха, тепловые, электромагнитные и радиоактивные излучения, ионизация, шум, просторность, эстетичность), режим труда и отдыха, опасности и риск получения травм и потери жизни, эффективность существующей системы обеспечения безопасности и предупреждения производственного травматизма;
- **социально-психологические и педагогические особенности трудового коллектива** — социально-психологический климат, общественное мнение, настроение, традиции, взаимоотношения, отношения дружбы, товарищества, коллективизма и взаимной ответственности, конфликтность, степень самоуправляемости, воспитывающий характер и др.;
- **управление** — личность руководителя и работников управленческого аппарата, стиль и методы управления, организация управления, мотивация сотрудников, подбор и расстановка людей, работа с сотрудниками в процессе труда, внимание к людям, обучение в

<sup>1</sup> Гримак Л. Л. Общение с собой. — С. 246.

процессе труда, соблюдение прав работающих, справедливость и своевременность оплаты труда, соблюдение требований трудового законодательства, организация системы социальной защиты и др.;

- **внешние условия** — федеральные и региональные события, влияющие на работу организации; взаимодействие с другими организациями и лицами, положение на рынке труда и сбыта, оборот финансовых средств, налоги, безработица и пр.

Обилие факторов, влияющих на успех труда, его рисков и опасностей, а также сложность их упорядочения, большая представленность в их комплексе «капризных» субъективных факторов определяют реально существующую повсеместно экстремальность труда. В принципе есть меры, предназначенные «обуздать» весь комплекс и обеспечить благоприятные условия для высокой производительности и безопасности труда. Они включают социальные, правовые, организационные, технические и иные меры, базирующиеся на данных научных исследований и получивших общее название **научной организации труда (НОТ)**. Начало им было положено исследованиями и практикой совершенствования производств американского инженера Френсиса Тэйлора (1856—1915), которая в начале 20-х годов прошлого века была рекомендована к массовому использованию и в России. Если говорить только о психологических и педагогических мерах, то, взглянув на перечисленный выше перечень факторов, легко понять, что им принадлежит важная роль. Имеется многочисленная литература по физиологии, гигиене, психологии, социальной психологии труда, эргономике, в которой предусмотрено все до мелочей (вплоть до цвета стрелки на приборе, формы спинки стула, рабочей позы и пр.)<sup>1</sup>.

По зарубежным данным работа вызывает стресс у довольно значительного числа людей (американские исследователи называют цифру 75%). Изыскиваются меры по снятию возникающего стресса в ходе работы. Лучшие зарубежные корпорации создают программы «обеспечения хорошего самочувствия»<sup>2</sup>. Обычно они предусматривают проведение в обеденный перерыв лекций для сотрудников по

<sup>1</sup> См., например: Инженерная психология. — М., 1960; Ломов Б.Ф. Человек и техника. — М., 1966; Балитт И., Мурат М. Психология безопасности труда. — М., 1968; Платонов К.К. Вопросы психологии труда. — М., 1970; М.Ю. Мойкин. Физиологические основы научной организации труда. — М., 1971; Военная инженерная психология — М., 1970; Зинченко В.П., Муцилов В.М., Смолян Г.Л. Эргономические основы организации труда. — М., 1974; Основы производственной педагогики. — Ярославль, 1979; Котик М.А. Психология и безопасность. — Таллин, 1981; Промышленная социальная психология /Под ред. Е.С. Кузьмина, А.Л. Свещского. — Л., 1982 и ДР-<sup>2</sup> Гримак Л.П. Общение с собой. — С. 110—112.

вопросам стресса, его причин, правилам борьбы с ними, о том как лучше питаться, эффективно распределять свое время, бросить курить и др. Принимаются и меры по выявлению источников экстремальных влияний, их устранению или снижению силы влияния, восстановлению психологического равновесия работников. Выпускаются разные препараты, игровые аппараты, помогающие снимать стресс. Одна из последних новинок — машина, установленная в нью-йоркском «Успокоительном центре» — «синхроэнергайзер», которая, как сообщается, способна заметно снизить стресс с помощью светового и звукового воздействий. Машина обслуживает одновременно 32 человека, но есть и индивидуальные «синхроэнергайзеры». Немалое внимание в программах уделяется повышению культуры саморегуляции, методикам релаксации, пропаганде здорового образа жизни. При появлении психического перенапряжения работнику рекомендуется заняться прежде всего собой, провести «внутреннюю» инвентаризацию «актуальных проблем», т.е. найти причины стресса. Затем трезво оценить, что можно реально сделать по их устранению. Лучше всего сесть за стол и составить список всех причин, порождающих стресс, и против каждой написать меры, позволяющие их контролировать или нейтрализовать.

В публикациях есть сообщение, что на многих японских фирмах в скромном уголке устанавливается мягкая кукла (в натуральный размер) в образе начальника. Каждому работнику, желающему снять накопившееся внутреннее недовольство руководителем, предоставляется возможность выместить свое раздражение (разрядиться) на этой кукле физически и словами.

Успех любой организации зависит, главным образом, от людей; травм и аварийность тоже. Статистика убедительно подтверждает это.

К примеру:

- в Великобритании считают, что 80% всех травм происходит по прямой вине пострадавших;
- по данным других зарубежных исследований эта цифра равна 60—90%;
- М.А. Котик, по материалам собственных исследований, называет цифру 76,5%<sup>1</sup>;
- по нашей официальной статистике число дорожно-транспортных происшествий, происходящих по причине неисправности технических транспортных средств, составляет из года в год только 3—5%, а остальные, в основном, по вине людей;

• общее число пожаров в России каждый год возрастает примерно на 1,5%, а темп прироста пожаров по неосторожности людей — в два раза выше. В результате ошибок людей сейчас происходит 45% всех пожаров. в военных экстремальных ситуациях от 50 до 70% ошибочных действий имеют психологическую природу<sup>1</sup>.

Любопытные данные получены Береговым Г.Т. и Заваловой Н.Д.: 80—90% несчастных случаев возникает именно там, где были проведены технические мероприятия по безопасности<sup>2</sup>. Это очень демонстративный показатель решающей роли людей в профилактике травматизма и обеспечении безопасности труда.

Травматизм связан не только с трудом. При всей пользе занятий, например, спортом, они тоже содержат в себе опасность получения травм, и травмирование спортсменов не редкость. В США все виды спорта по вероятности получения травм разделяются на две группы: большой риск получения травмы — борьба, барьерный бег, акробатика; небольшой риск — теннис, плавание, метания<sup>3</sup>.

В основе профилактики травматизма и происшествий лежит цивилизованный образ жизни человека, высокий уровень психологического и педагогического развития, о чем говорилось в начале главы. Главные предпосылки безопасного труда лежат в самом человеке. Человеку, недостаточно образованному, обученному, воспитанному и развитому, отличающемуся недалеким умом, безрассудностью, недисциплинированностью, не привыкшему контролировать свое поведение и подчинять его мотиву «надо», никакие меры безопасности, барьеры, ограды, инструкции, правила, предупреждения не помогут.

Ядром профессионализма в такой опасной профессии как, например, профессия летчика и обеспечения безопасности полетов является его личность. Обследование опытных летчиков, никогда не совершавших аварий, показало, что они характеризуются как люди очень настойчивые, активные, рациональные, очень целенаправленные в действиях, преданные основной жизненной цели, идее, склонные к анализу своих поступков, отличающиеся рациональным подходом к решению проблем, высокой обязательностью, хорошим контролем за эмоциями<sup>4</sup>.

«Если мы понимаем и признаем законы летной психологии, то должны принципиально признать, что в основе многих нарушений летных законов лежат педагогические просчеты, — пишут В.А. Пономаренко и Н.Д. Завалова. — Многосторонние исследования личностных качеств лет-



В.Т. Юсов

<sup>1</sup> Военная психология: методология, теория, практика. Часть 2. — С. 61.

<sup>2</sup> Береговой Г.Т., Завалова Н.Д. и др. Экспериментально-психологические исследования в авиации и космонавтике. — М., 1978. — С. 259.

<sup>3</sup> Кретти Брайент Дж. Психология в современном спорте. — М. 1978. — С. 19.

<sup>4</sup> Пономаренко В.А. Психология духовности профессионализма. — М., 1997. — С. 147, 157.

ного состава показывают, что причины многих их профессиональных бед были заложены еще на ранних стадиях воспитания»<sup>1</sup>.

По данным В.Т. Юсова, посвятившего все свои исследования проблеме обеспечения безопасности полетов, в 70—80% случаев причины развития аварийных ситуаций при выполнении летных задач связаны с недостаточной подготовленностью и готовностью летного состава к ним. К числу основных причины относятся: недостаточное чувство личной ответственности, слабая психологическая подготовленность к действия при осложнении обстановки (особенно при аварийной ситуации), потеря самообладания, чрезмерное психическое напряжение и др.<sup>2</sup>

Обязательным условием правильности и эффективности мер по профилактике травматизма и происшествий на конкретном предприятии, в учреждении, фирме выступает *системное и конкретное знание распространенных причин и условий их возникновения* как руководством, так и рядовыми сотрудниками. Каждому следует осмыслить их с учетом специфики своего труда. Необходимо каждый неприятный случай и предпосылки к нему подвергать детальному, глубокому и правдивому анализу, не прикрываясь ширмой общих формулировок (например, в одном из учреждений по всем случаям сбоя делался один вывод — «безответственность!»).

Теория и практика выработали **три основных направления повышения безопасности труда, предупреждения травматизма и несчастных случаев на производстве.**

1. *Снижение уровня объективных опасностей труда* — предполагает принятие технических и обеспечительных мер по созданию безопасных орудий труда, среды и защитных устройств, снижающих возможность соприкосновения тела, рук, ног работающих с опасными местами, устройств, автоматически обеспечивающих безопасность при рискованных или ошибочных действиях работающих (например, автоматическое снятие электрического питания), и сигнализаторов опасности (звуковых, световых). Эффективность таких мер зависит от отношения руководителей производств к вопросам безопасности работающих, их квалификации по этим вопросам, а также технических и финансовых возможностей.

<sup>1</sup> Пономаренко В.А., Завалова Н.Д. Практическая психология: Проблемы безопасности летного труда. — М., 1994. — С. 119.

<sup>2</sup> Юсов В.Т. Психологический анализ летных происшествий и предпосылок к ним. — М., 1972; его же — Психологические проблемы обеспечения безопасности полетов. — М., 1980; его же — Психологическое обеспечение безопасности полетов. — М., 1980; Психолого-педагогические аспекты обеспечения безаварийных полетов (предотвращение летных происшествий) в авиационных частях /Рук. авт. колл. — М., 1993 и др.

2. *Повышение уровня безопасного поведения работающих* — в главн это психолого-педагогическое направление. Его уровень определяете\*<sup>1</sup>

- профессиональным мастерством и опытностью работающих-
- специальной подготовленностью по правилам и мерам безо' пасности (их знание, убежденность в необходимости выполнения" навыки и умения);
- отношением работающих к вопросам безопасности, которое во многом зависит и от профессиональной квалификации, проявляю- щейся в наличии и устойчивости у них внутренней установки на бди- тельность и безопасность. Профессионал понимает феномены «пер- вичной» и «вторичной беспечности» (возникающей при привыкании к опасности), сознательно стимулирует себя на проявление привычки к постоянному и точному соблюдению мер безопасности;
- стимулированием руководством предприятия постоянной бди- тельности всех работающих (учитывая, что среди них есть люди с не- высокой профессиональной квалификацией, слабо знающие или недооценивающие меры безопасности). Справедливо писал М.А. Котик о том, что все звенья управления производством должны постоянно проявлять «видимый» и «слышимый» работающими интерес руковод- ства к вопросам безопасности труда, «захватывая» их своим настроем<sup>1</sup>. Среди мер, стимулирующих отношение работающих к безопасности:
  - официальное введение на производстве правил безопасности, их изучение с работающими и напоминание о них путем вывешивания на рабочих местах и оформлениа в виде привлекающих к себе внима- ние плакатов (мер безопасности не должно быть излишне много, ибо чем их больше, тем хуже они выполняются. Неразумно включать в них позиции типа «не лезь в огонь — обожжешься»). Вывешиваемые на рабочих местах плакаты должны содержать самые главные правила безопасности, периодически меняться по редакции и содержанию, по месту размещения и внешнему оформлению, чтобы вновь и вновь привлекать внимание работающих. Часть правил безопасности стоит регулярно оглашать с помощью внутренних средств громкоговоря- щей связи, причем в сжатой и выразительной форме, чтобы они прочно вошли в память и стали внутренними формулами самоуправления;
  - постоянный строгий контроль за выполнением всех правил безопасности;
  - постановка в пример всем и поощрение лиц, строго соблюда- ющих требования безопасности и своими действиями предотвративших их нарушение или опасную ситуацию;
  - гласные разборы случаев нарушения безопасности;

<sup>1</sup> Котик М.А. Психология и безопасность. — Таллин, 1981. — С. 265.

- регулярные проверки знания правил безопасности работающими;
- , напоминание о безопасности при инструктаже заступающих оабочих смен;
- . требование получения разрешения на выполнение нештатных и ремонтных работ с повышенным риском;
- введение надбавок (премий) к заработной плате (месячных «ли квартальных) при отсутствии в коллективе нарушений правил безопасности, предаварийных ситуаций, происшествий, травм, не- счастливых случаев (что стимулирует в коллективе взаимный конт- роль за безопасностью);
- применение наказаний к нарушителям правил безопасности;
- периодическое проведение розыгрышей призов, к участию в которых допускаются только лица, не имевшие замечаний по воп- росам безопасности за определенный отрезок времени (такой опыт имеется и оправдал себя на ряде зарубежных предприятий).

Универсальна мысль М.А. Котика: *«Нарушения прекратятся только тогда, когда они перестанут быть источником выгоды»<sup>1</sup>*. Зарубеж- ные исследования подтверждают, что при воспитании безопасного поведения работающих эффективны лишь те средства и методы, кото- рые связаны с и н т е р е с о м самих работающих. Вот данные, полученные при опросах: рабочие, интересующиеся вопросами безо- пасности, считают эффективным средством плакат, а те, кто безраз- личен к ним — учебные кинофильмы; беседы одобряют только те рабочие, которые знают, что сам начальник и рабочий коллектив действительно положительно относятся к вопросам безопасности; литературой по вопросам безопасности и обучением безопасному по- ведению интересуются рабочие, серьезно относящиеся к вопросам безопасности, и группа в целом; состязания целесообразны в тех груп- пах, где есть интерес к вопросам безопасности; контроль оценивают положительно группы, где мастер заинтересован в безопасном труде. При всех воспитательных мерах<sup>2</sup> за рубежом придают поэтому осо- бое значение интересу работников<sup>2</sup>.

Это вполне в духе Дейла Карнеги, который писал, что он любит клубни- ку со сливками, а рыба почему-то любит червяков. Но когда он идет ло- вить рыбу, он думает о червяках, а не о клубнике. Так же и в жизни: когда надо наладить с кем-то сотрудничество и достигнуть взаимопонимания, следует знать и учитывать его интерес.

3. *Создание и безотказное функционирование системы оператив- ного реагирования* на происшествия и несчастные случаи. Она начи- нается с подготовленности всех к:

<sup>1</sup> Котик М.А. Психология и безопасность. — С. 271 (выделено в оригинале).

<sup>2</sup> Там же. С. 288-289.

- оказанию неотложной медицинской помощи;
- немедленным действиям при возникновении экстремальных ситуаций, которые позволяют пресечь на рабочем месте событ]» начавшееся развиваться в экстремальном направлении, локализовать его распространение, снизить остроту, предупредить или свести к минимуму нежелательные последствия. Это действия при отказах техники, отключении энергии, возгораниях, распространении химических веществ, разливе нефтепродуктов и пр.

Кроме того, важна сформированность, подготовленность и готовность всей службы быстрого реагирования организации, предприятия (ремонтников, пожарных и др.) и использование помощи местных служб (медицинских, пожарных, МЧС и др.).

Групповые предпосылки эффективного и безопасного труда связаны не только с личностью работающего, но и с группой, коллективом, членом которого он состоит, и безопасного труда. Наиболее важными групповыми условиями успешного труда являются:

- высокий уровень социально-психологического развития группы как коллектива;
- благоприятная социально-психологическая атмосфера в коллективе, рабочий настрой, дружная работа, доброжелательные отношения, взаимопонимание, сотрудничество, товарищеская поддержка. Общеизвестно, что только настроение в группе способно на десятки процентов повышать производительность и еще больше снижать ее;
- общая ценностно-целевая ориентированность, единство в понимании и реализации целей и задач организации, сочетающей ее интересы с интересами сотрудников и общества;
- атмосфера поиска путей улучшения дела, инициативность и активность работников во внесении предложений и действий, направленных на это;
- высокая организованность, четкое распределение и выполнение прав, обязанностей и ответственности между сотрудниками налаженные связи между ними. В мировой литературе по менеджменту содержится утверждение, что каждый из 10 американцев голову выше каждого из 10 японцев, но 10 японцев на голову выше 10 американцев. Причина — в четкой организации работы в Японии, в склонности японцев к групповой организованности;
- высокая трудовая и групповая дисциплина;
- воспитывающий характер отношений в коллективе, готовность каждого прийти на помощь товарищу, взаимная и предупредитель-

ная товарищеская требовательность, понимание влияния своего труда общие результаты, чувство ответственности каждого за общий успех, коллективная помощь члену коллектива, попавшему в беду (знаменитое правило трех мушкетеров — «Один за всех, и все за одного»), стремление посылить помочь гражданам, оказавшимся в результате чрезвычайных обстоятельств в кризисном положении;

- умение коллектива и его членов выдерживать периоды осложнения ситуаций, «держат удары» обстоятельств, повышать сплоченность и предпринимать дружные усилия для преодоления возникших трудностей.

Противоположные характеристики коллектива создают нервную обстановку, портят настроение, снижают уровень мобилизованности, отбивают охоту к инициативе и взятию на себя ответственности за общее дело и пр. Стрессы в такой группе постоянны, уровень безопасности каждого снижен, велика вероятность оказаться без внимания и должной помощи при попадании в беду.

*Общее правило: невозможно надежно обеспечить личную безопасность без безопасности группы (малой и большой), без личного участия каждого в укреплении безопасности других.*

Серьезные социально-психологические трудности и проблемы создаются: внутренней организационной структурой трудового коллектива; несоответствиями, зачастую, интересами как между подразделениями и службами одного уровня, так и расположенными по вертикали (например, между управленческим аппаратом, чиновниками и низовыми структурами, производственниками). Свои противоречия существуют между коллективом и другими организациями — сотрудничающими и конкурирующими.

Способы предупреждения всех противоречий и неприятностей, возникающих в группе, лежат в настойчивой, компетентной и результативной по своим психологическим и педагогическим показателям работе с персоналом, в превращении его в подлинный коллектив высокого уровня: развития. Положительное влияние оказывают и условия труда, когда он связан с опасностями, и опыт их совместного преодоления.

Например, коллективы кораблей и морских судов отличаются высокой сплоченностью и дружностью действий в обеспечении безопасности плавания и борьбе за живучесть (ликвидации повреждений, пробоин в корпусе, пожарах и др.). В решении задач на кораблях и судах сливаются усилия всех. Тут все делится поровну — и радость успеха, победы и опасности, а на подводной лодке — и последний глоток воздуха. Корабль и судно побеждают коллективом, а если гибнут, то чаще всего всем экипажем. От каждого зависит общий успех, а успех каждого от успеха всех. Каждый и все понимают это и со всей серьезностью относятся к выполнению всех

предписаний по безопасности и готовности к немедленному реагированию на угрозы, к бескомпромиссной борьбе с малейшими проявлениями расхлябанности, лени, безответственного отношения к выполнению своих обязанностей перед всеми.

Важная часть групповых условий — управление и работой персоналом. Управление в социальных системах, к которым принадлежат коллективы любых организаций, по своему происхождению, сущности, целям, формам, методам и другим характеристикам — социальное явление. *Главное в нем то, что это управление деятельностью людей, а поэтому обязанное иметь человеческий, гуманный характер.* Уже это свидетельствует о тесной связи его с вопросами и проблемами психологии и педагогики — мотивации, мобилизации людей, направления, организации и совершенствования их деятельности, создания условий для высокой производительности труда, обеспечения безопасности, воспитания и обучения. Хочет считаться с этим кто-то или нет, но весь комплекс психологических и педагогических факторов сказывается на эффективности управления и «реагирует» на то, как оно осуществляется.

Рассматривая вопросы управления, пишут обычно о необходимости обеспечения технической безопасности людей, правовой, соматической (для физического здоровья и жизни), финансовой, предпринимательской и др. Между тем следует ставить вопрос и о психологической и педагогической безопасности управления. Урон человеку может наноситься не только в форме заболеваний, но и психологической и педагогической дестабилизации, деформации, направлении его развития и воспитания во вред ему самому и обществу. Это находит выражение в возможности возникновения у работников негативных моральных и жизненных убеждений, взглядов, отношений, мотивов, установок, утраты веры в справедливость, в свои возможности, деформированное представление о себе, дурных привычках, ухудшении качеств (например, самостоятельности, инициативности, ответственности и др.). Непригодный к управлению, нецивилизованный, некультурный, не умеющий управлять собой, психологически и педагогически неподготовленный руководитель может, не нарушая никаких правовых норм, а поэтому и не неся никакой юридической ответственности, вгонять подчиненных сотрудников в дистресс и гиперстресс, срывая на них свое плохое настроение, дурной характер, оскорбляя, унижая; «смешивать с грязью», доводить до аффекта, истерики, фрустрации, несчастья, отравлять им работу и жизнь. Но это пока официально не рассматривается в качестве угроз и опасностей.

Психологически и педагогически неграмотное управление негативно отражается на положении в организации, на результатах ра-

боты, бьет в конечном счете, возвращаясь бумерангом, по самому руководителю. Успехи организации — это прежде всего успехи людей, работающих в ней. Плохо работающая организация — это всегда плохой коллектив, наполненный недовольствами, плохими настроениями, раздорами, конфликтами, проявлениями невоспитанности, некомпетентности, бескультурья, ощущением работниками дискомфорта, неудовлетворенности и униженного достоинства. Плохие результаты работы организации — показатель недостатков личности и управленческой деятельности руководителя, не способного изменить ситуацию. Очевидно, что компетентное и безопасное для людей управление — психологически и педагогически компетентное и эффективное по этим показателям управление.

Существующие статусные, правовые, властные, материальные и иные различия между руководителем, управленческим аппаратом, с одной стороны, и остальным персоналом, с другой, определяют объективные противоречия между ними и соответствующие психологические напряжения. Противоречия могут нивелироваться при умелом управлении или раздуться до масштаба кризиса ошибки в его осуществлении.

*Типичными недостатками управления*, порождающими психологические трудности, проблемы, кризисы в отношениях между руководством и коллективом, педагогические деформации (гримасы воспитания и воспитанности) и личные переживания отдельных сотрудников, бывают:

- отсутствие личной примерности руководителя в отношении к своим обязанностям, делу, использованию прав, к людям, моральным и культурным нормам, жизни страны; мнение, что безобразия «ему позволены», необоснованный расчет на то, что подчиненные «не заметят» (в действительности от пристального, оценивающего отношения сотрудников к руководителю, которое есть всегда, ничто не ускользает), что «будут молчать и терпеть»;
- недостатки личности и поведения руководителя — отсутствие управленческих способностей, профессиональная некомпетентность, бестактность, грубость и хамство в общении с людьми, несправедливость, безразличие к личным проблемам сотрудников, чванство, высокомерие, податливость подхалимству, неавторитетность у персонала;
- авторитарный стиль управления, выраженное единоначалие, игнорирование мнением других, властность, склонность к принудительным, административным методам и наказаниям, безразличие к психическим состояниям и настроениям сотрудников. Он занимает позицию «погонщика», пользующегося только «кнутом». Японские управляющие верно считают, что силой можно было принудить работ-

ника орудовать кувалдой, но думать (а это главное, что сейчас нужно) силой не принудишь. Авторитарный руководитель не терпите рядом с собой способных и талантливых людей. Действуя по принципу «чем темнее ночь, тем ярче звезды», он преследует, **унижает** и **И** или вовсе избавляется от них, пытаясь доказать свою незаменимость. «Уже при первом взгляде на него, — пишет польский специалист по управлению С. Ковалевски, — он создает... впечатление генерала, окруженного одними унтер-офицерами. Ни один **полковник** ему не требуется. Ведь он представлял бы потенциального конкурента»<sup>1</sup>. Властный, командный стиль и единоначалие эффективны только в ограниченных ситуациях, например, действиях силовых структур причем непосредственно в боевой обстановке или при тяжелых чрезвычайных ситуациях;

- крайне либеральный стиль управления, предоставляющий каждому работнику максимум инициативы и самостоятельности, что, как и в случае игры симфонического оркестра, приводит к какофонии, разладу и распаду взаимосвязей и согласованности действий работников, резкому ухудшению показателей общей работы и недовольству добросовестных работников. Попытки массового применения этого стиля в нашей стране в период реформ 90-х годов показали его полную неэффективность;

- слабость работы руководителя по организации работы и управления, созданию организационного порядка и совокупности стимулов, условий и механизмов саморегуляции, обеспечивающих правильные действия персонала в стабильных условиях без его вмешательства (организация функционирует «как часы»); возникновение в управлении ситуации, когда никто и ничего не может сделать и не делает без указаний, требований и контроля руководителя — верный показатель его плохой организаторской работы. Суть эффективного управления не в том, чтобы принуждать каждого, а в том, чтобы создать условия, при которых сотрудникам самим хотелось бы и было выгодно работать хорошо;

- недооценка или неумение руководителя создать сплоченный дружный коллектив работающих сотрудников, со здоровым социально-психологическим климатом; превращение его в воспитывающий и мотивирующий их коллектив; игнорирование общественных формирований коллектива, его мнений, реакций на свои действия, необходимости постоянной психологически и педагогически корректной работы с персоналом и каждым сотрудником;

- ошибки в оценках людей, невнимание к добросовестным, трудолюбивым и одновременно скромным сотрудникам, принятие за

<sup>1</sup> Ковалевски С. Руководитель и подчиненный. — М., 1973. — С. 113.

«лучших» ловкачей, лезущих руководителю на глаза и создающих иллюзию своего усердия;

- непонимание и неудовлетворение интересов работающих, сведение их к денежному интересу. При всей важности его, у большинства работающих есть и интересы к самому содержанию и процессу труда, его продуктам, раскрытию своих возможностей, профессиональному совершенствованию, личностному росту и самоутверждению;
- полное игнорирование событий, интересов, проблем, испытываемых работниками за пределами организации, в быту, семейной жизни и не оказание им посильной поддержки и помощи;
- неумение предъявлять требовательность к людям, делать ее психологически мобилизующей, педагогически воспитывающей и обучающей, сведение ее к угрозам, оскорблениям, наказаниям;
- ошибки руководителя в оценке обстановки в стране, регионе, в определенном сегменте производства, торговли, сервиса и др., приводящие к недовольствам в коллективе, уходу из него чаще всего лучших специалистов.

*Перелом в неблагоприятном состоянии и работе организации достигим* при:

- критической переоценке своих личных качеств руководителем, примерности в управленческой деятельности, безусловном устранении недостатков в ней, даже в «мелочах», увлечении персонала своим примером повышенной активности, напряжения, поиска и использования всех имеющихся возможностей;
- пересмотре руководителем своей работы с персоналом, правильности оценки состояния коллектива, выявлении недостатков его психологии и их причин;
- принятии мер по изменению настроений и климата в коллективе, выявлении всех внутренних противоречий и конфликтов во взаимоотношениях и взаимодействии, категорическом требовании подчинения всего интересам дела и его улучшения;
- организации движения коллектива к выходу из кризиса, изменению положения к лучшему: опоре на общественные формирования коллектива, активизации творческих возможностей всех работников, организации групп по поиску резервов улучшения, массовом сборе предложений, проведении поисковых «мозговых штурмов», внимательном рассмотрении с ведущими специалистами всех предложений, даже кажущихся, на первый взгляд, «дикими» и «не реальными»;
- обновлении системы мотивации к поиску резервов на каждом рабочем месте, участке работы, их полному использованию и добросовестному труду сотрудников;
- резко активизированной и улучшенной воспитательной работе с максимальным числом сотрудников, находящихся на ответственных участках дела;



- требовании ко всем подчиненным руководителям служб и подразделений решительно улучшить работу с людьми, напоминании им основных рекомендаций психологии и педагогики управления, совершенствовании их подготовленности по этим вопросам;
- частичном обновлении персонала, перестановках с компетентной психологической и педагогической диагностикой особенностей личности работников, их способностей, подготовленности; прогнозировании деятельности на новых местах и реакции коллектива на осуществляемые изменения;
- опоре на консультации психологов и педагогов — специалистов по управлению.

#### 9.4. Повышенная бдительность и готовность дежурных сил

**Экстремальная (боевая) готовность** — система обеспечения безопасности людей, ценностей, предприятий, учреждений, важных объектов и страны в целом существенная роль принадлежит *специальным лицам и группам*, находящимся в готовности к незамедлительным действиям на случай внезапного наступления экстремальных или чрезвычайных ситуаций. Такие люди и структуры имеются в системе сил по чрезвычайным ситуациям и гражданской обороне, в органах внутренних дел, во внутренних войсках, в Федеральной пограничной службе, в Вооруженных силах, в системе органов уголовно-исполнительной системы, поисково-спасательных организаций, на предприятиях, учреждениях, по месту жительства. Это дежурные и охранники, спасательные, дежурные и аварийные группы, скорая медицинская помощь, смены, караулы, патрули, дозоры, засады, вахты, расчеты, экипажи дежурных транспортных средств, частей, кораблей и самолетов и др. Они находятся чаще всего круглосуточно в установленных местах у технических средств или с оружием, необходимых им для немедленных действий. Их основные задачи — вести наблюдение, следить за обстановкой, своевременно обнаруживать возникающие угрозы и повышение их уровня, принимать безотлагательно меры, действуя в порядке и пределах, предусмотренных специальными предписаниями.

Люди, средства на местах — это внешние показатели готовности к незамедлительным действиям. Но не менее важны и внутренние показатели — показатели *реальной возможности* людей, обеспечивающих готовность и безопасность, *немедленно и с максимальной успешностью* выполнить возложенные на них задачи. Все данные и опыт свидетельствуют и о том, что обеспечить такую

возможность значительно сложнее, чем назначить на дежурство и обременить обязанностями.

Напомним, что все психические явления по форме существования делятся на две группы: устойчивые (постоянно или длительно присущие психике человека в виде свойств, качеств, способностей, знаний, навыков, умений, привычек) и динамические (быстро возникающие, протекающие, меняющиеся, усиливающиеся, ослабляющиеся и исчезающие — психические процессы и психические состояния). Эти психические явления характеризуют внутреннюю экстремальную (боевую) готовность человека, образуя в ней *две группы компонентов*:

- *устойчивые* — сформированные при экстремальной подготовке, представленные в общих экстремальных способностях и экстремальной подготовленности человека и группы и определяющие саму возможность успеха действий при возникновении экстремальных условий;
- *динамические* — в виде психического состояния готовности к немедленным и предельно успешным действиям, в котором актуализированы элементы способностей и экстремальной подготовленности, нужные для действий в ожидаемых экстремальных ситуациях. В этом состоянии актуализируются и первично реализуются имеющиеся у человека (группы) возможности действий в случае реального возникновения экстремальной обстановки.

Первая группа компонентов экстремальной боевой готовности человека — его общие экстремальные способности и экстремальная подготовленность — *основа экстремальной (боевой) готовности*. Они сохраняются длительное время, выступают в виде *долговременной, «предварительной» готовности, готовности к разнообразным действиям*, формируемой всей системой предварительной работы с человеком, группой и их экстремальной подготовкой. Вторая — *состояние экстремальной (боевой) готовности (изготовленность)*, которое определяет *динамичную, немедленную, сиюминутную готовность, сохраняющуюся непродолжительное время, готовность к конкретным экстремальным действиям*. Образно можно представить себе это состояние по позе спортсмена-спринтера, сжавшегося на старте внешне и внутренне в комок и готового по сигналу мгновенно рвануться во всю мощь вперед к финишу, как стрела из туго натянутого лука.

Полноценна та внутренняя готовность к действиям, в которой обязательно представлены обе ее слагаемые. *Главная задача* готовности дежурных сил, в состав которых включаются подготовленные профессионалы, *заключается в формировании и поддержании состояния их экстремальной (боевой) готовности*. Ее решение связано с четырьмя частными задачами:

- *формированием* состояния готовности перед заступлением на дежурство, вахту, караул и др.;

- *поддержанием* состояния на должном уровне в ходе всего дежурства, вахты, караула, полета, похода, плавания и др.;
- *повышением* уровня готовности при обострениях обстановки, появлении и повышении непосредственных угроз;
- *укреплением* готовности на основе опыта, приобретаемого в ходе несения дежурств и др.

Качество обеих групп компонентов и успех решения главной и частных задач определяет *уровень экстремальной (боевой) готовности* конкретного человека или группы, по этому показателю она **оценивается** как:

- полная (боевая);
- высокая;
- невысокая;
- низкая.

Боевая готовность может, даже когда ошибочно оценивается полной, оказаться иллюзорной готовностью, псевдоготовностью, что, к сожалению, бывало достаточно часто.

**Состояние** <sup>кое</sup> <sup>кого</sup> <sup>может</sup> возникнуть вопрос: а нужно ли все это различать, не достаточно ли того, что **экстремальной (боевой) готовности** <sup>профессионал</sup> есть профессионал, и, когда надо, он будет и действовать как надо? Однако **вопрос** о готовности к действиям в экстремальных ситуациях столь ответственен, а ошибки в ответах на него влекут столь тяжелые **последствия**, что тут недопустим поверхностный подход, пренебрежение закономерными зависимостями.

Наличие подготовленности, как совокупности устойчиво присущих человеку достоинств, необходимых для предстоящей деятельности — это потенциал, возможность, а **состояние готовности** — **это действительность, реализованность возможностей** пока еще не в действиях, но в активной совокупности психических процессов, непосредственно предшествующих им, представляющих их зарождение, **изготовленность** к переходу к ним. Человек вообще относится к «системам, определяемых состоянием», как их именуют в общей теории систем. Для таких систем нахождение в каком-то состоянии определяет ее возможности в данный момент и дальнейшие ее изменения, «линию поведения». Подготовленность — то, что хранится в памяти, скрытое, способное проявиться, но пока не проявляющееся, а состояние готовности — первое ее проявление перед действиями. Подготовленность существует в виде знаний, навыков, умений, привычек, качеств, установок, механизмов и др., а состояние готовности — **определенный функциональный уровень внутренней активности и мобилизации возможностей системы**. Психическое состояние готовно-

сти — особое психическое состояние человека, в котором не потенциально, а актуально и максимально выражены в данный момент его способности и подготовленность.

Состояние готовности, кроме того, по структурно-содержательным характеристикам — **единство общих и специальных (специфических, ситуативных) компонентов актуальной** (протекающей в данное время) **психической деятельности, отвечающее требованиям предстоящей экстремальной (боевой)** и сравниваемое с нею. Успех в любом сложном деле, будь то труд рабочего, крестьянина, водителя, спортсмена, строителя, инженера, врача, спасателя, военного, руководителя и др., зависит от общей мобилизованности человека на его осуществление: отношение к нему, добросовестность, честность, трудолюбие, ответственность, собранность, организованность, дисциплинированность, требовательность к себе, напряжение воли, умение владеть собой и т.п. Это нужно и при выполнении разных обязанностей, например, воину — при ремонте техники, несении дежурства и караула, использовании оружия. Поэтому любое состояние готовности к осуществлению любой экстремальной деятельности по своей структуре и содержанию включает **общую мобилизованность**, выраженную в соответствующих психических процессах общей мотивации, понимания, отношения, напряжения, добросовестности, собранности, требовательности к себе, напряжения воли и др. Их проявления и сила зависят от общих экстремальных способностей человека, его социальной развитости и воспитанности. Готовность действовать в смертельно опасной обстановке определяется, прежде всего, любовью человека к Отечеству, силой чувства гражданского долга и национального достоинства россиянина, любви и преданности народу, уважения к его истории; чувствами продолжателя дела своих предков и ответственности за будущее России. Помимо этого — победа нашего народа над страшным и сильным врагом в Великой Отечественной войне, которая далась очень нелегко, но была достигнута потому, что подавляющее число людей того поколения было патриотами, готовыми стоять за Родину насмерть, а если надо, то сложить и голову за Отечество.

Укрепление общих компонентов экстремальной (боевой) готовности — важнейшая задача, решаемая при экстремальной подготовке, а **их** актуализация перед действием — задача формирования состояния готовности. Они фундамент ее, но ведь никто не считает дом построенным, если заложен лишь фундамент, а стен и крыши нет. Чтобы экстремальная (боевая) готовность была полной, необходимо присутствие в ней и специализированных компонентов. Спортсмену, например, надо настроиться не на соревнование вообще, а к старту на стометровку,

или на выполнение упражнений на брусьях и пр. Дежурному, несущему вахту, патрульному, и др. тоже нужно быть готовым выполнять специальные действия — ликвидировать возникший пожар, вести бдительное наблюдение за обстановкой, поддерживать готовность ракеты к пуску, не пропустить нарушителя через охраняемую границу, отразить внезапное нападение, открыть огонь на поражение и др. Состояние экстремальной (боевой) готовности одного и того же профессионала к разным экстремальным (боевым) действиям зависит каждый раз от особенностей этих действий и ситуации, т.е. по специальным (специфическим) компонентам оно каждый раз нуждается в особом формировании. Чаще всего специальными компонентами и состояниями экстремальной (боевой) готовности выступают:

- четкое знание своих обязанностей в конкретной ситуации контроля за обстановкой и при ее опасных обострениях;
- ясный мысленный план действий в различных вариантах повышения уровня угроз и возникновения опасностей;
- знание характера возможных угроз и вероятности их изменения;
- знание признаков проявления угроз, их изменений и значения для выполнения своих обязанностей;
- психологическая установка на бдительное наблюдение за обстановкой, настороженность к признакам угроз; направленное и интенсивное внимание к ним и их изменениям;
- стремление немедленно обнаруживать малейшие признаки угроз и их изменений (даже если их кто-то пытается маскировать), разгадывать скрытые, неявные признаки и давать им соответствующую оценку;
- проявление усилий по поддержанию высокого уровня чувствительности того органа (ов) чувств (зрения, слуха, обоняния и др.), который имеет доминирующее значение для своевременного обнаружения изменения признаков угроз;
- достижение оптимального уровня функциональной психологической (психофизиологической) активности процессов, систем, органов, обеспечивающих первые, немедленные и предельно эффективные действия при опасном наращивании уровня угроз;
- натренированность в высокоэффективном выполнении действий, необходимых при наступлении экстремальной ситуации;
- мотивационно-волевой настрой на выполнение обязанностей и действий с высокой эффективностью;
- эмоционально-волевой настрой на встречу с трудностями и опасностями в ожидаемых экстремальных ситуациях;
- настрой на находчивые действия при встрече с любыми неожиданностями в возможных экстремальных ситуациях.

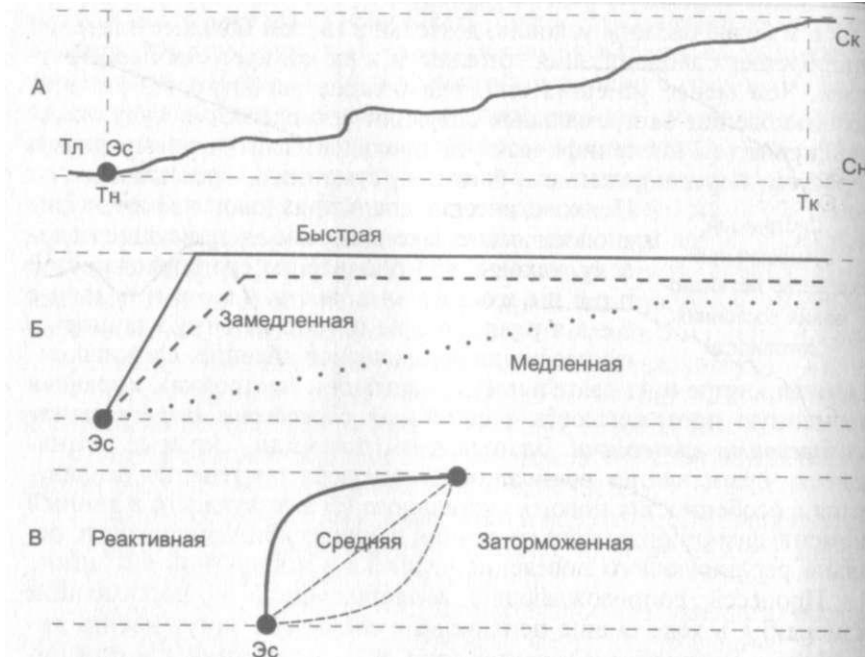
Чем более сложны условия, деятельность, тем большее значение приобретает специализация готовности к их конкретным особенностям. Чем менее успешна она, тем больше вероятность, что при возникновении экстремальных ситуаций ее недостатки будут компенсироваться неспецифическими проявлениями — повышенным стрессом, перенапряжением, беготней, суматохой, яростью и др.

Психологические, психофизиологические и физиологические закономерности, присущие человеку<sup>1</sup> таковы, что проявление его возможностей происходит не мгновенно и не без трудностей. Это не симультанное<sup>1</sup>, а сукцессивное психическое явление, сложная системная внутренняя деятельность (адаптация, настройка), имеющая временную протяженность и связанная с особыми «переходными» внутренними процессами. Благодаря им потенциалы (скрытые, хранящиеся в особенностях нового, актуального (существующего в данный момент) функционального состояния психической деятельности, реально регулирующего поведение человека в конкретной ситуации.

Процессы, сопровождающие, воплощающие и осуществляющие изменения в ходе смены психических состояний могут носить линейный и нелинейный характер (рис. 9.3). Изменения в мотивационной, познавательной, эмоциональной, волевой, психофизиологической сферах человека — не плеяда параллельных кривых. Одни происходят быстрее, другие медленнее. По-видимому быстрее актуализируются неспецифические возможности человека, а медленнее — специфические, требующие более точной настройки на новую ситуацию. В этом есть своя внутренняя логика системных изменений, которая дополнительно объясняет внутренние трудности смены психических состояний, обнаруживающиеся и в вовне.

Завершаются переходные внутренние процессы установлением (стабилизацией) некоторого функционального уровня (рис. 9.4), характеризующего новое состояние психической деятельности. Он бывает недостаточным, адекватным или завышенным (см. рис. 9.4а); первый и третий вызовут определенные проблемы при действиях человека в экстремальной ситуации. Завершающая фаза стабилизации (см. рис. 9.4б) имеет монотонный или осцилляторный (синусоидальный) вид.

<sup>1</sup> От лат. *simul* — совместно. В психологии и физиологии под симультанностью понимается мгновенность и одновременность возникновения всего сложного явления. В противовес ему сукцессивность (от лат. *succendo* — идти вперед) — процесс, протекающий во времени, в ходе которого постепенно возникает новое сложное и целостное явление.



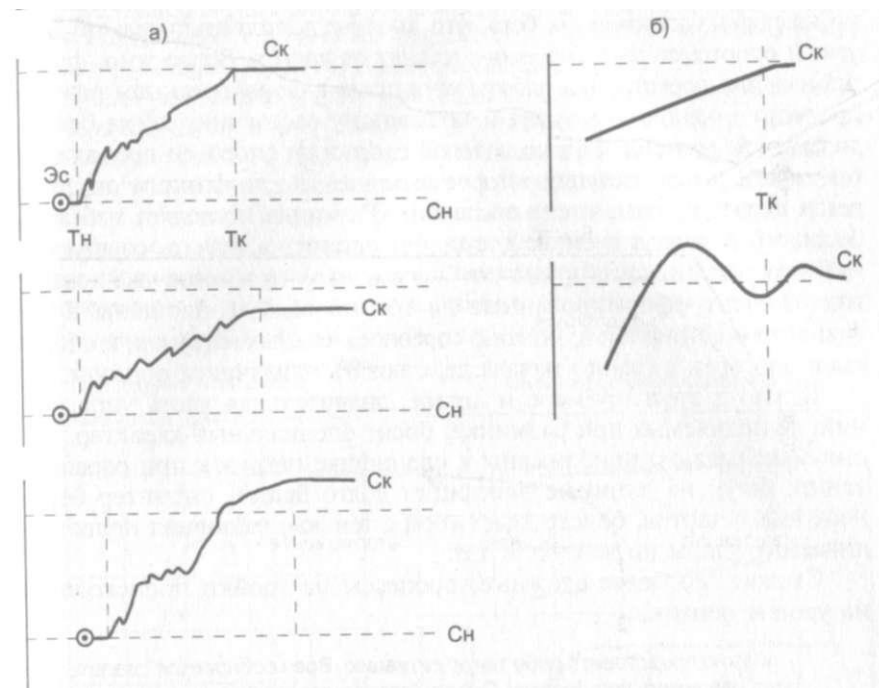
**Рис. 9.3.** Схема переходных процессов при смене состояния готовности на состояние высокой и эффективной активности в экстремальной ситуации

А — общая схема, Б — индивидуальные особенности по затратам времени, В — то же, по характеру протекания переходных процессов, Эс — момент возникновения экстремальной ситуации, Тл — латентное время, Тн — начало вхождения в новую ситуацию, Тк — конец вхождения и установление относительно стабильного состояния психической активности, Сн — начальное психическое состояние, Ск — установившееся состояние высокой активности

Можно провести условные аналогии:

- двигатель автомашины, находясь в холодном состоянии, после запуска не только не развивает полную мощность, но порой затрудняет даже трогание с места. Полную мощность он даст после прогрева до 80—90 градусов;
- компьютер, телевизор тоже требуют некоторого, хотя и меньшего времени, чтобы войти в рабочий режим;
- ракета, самолет нуждаются в работе в течение некоторого времени вхолостую, чтобы оказаться готовыми к старту.

Суть в том, что переход из спокойного, неработающего состояния в рабочее, пригодное для выполнения функций, которые присущи разным системам, требует специального «прогрева», в ходе которого они приобретают функциональные свойства и возможности, имеющиеся до этого лишь в потенции.



**Рис. 9.4.** Схема стабилизации нового состояния психической деятельности в возникшей экстремальной ситуации (а — разные виды стабилизировавшихся уровней; б - завершающая фаза стабилизации)

Достаточно известны переходные физиологические процессы в организме человека. Чтобы показать, например, высокий спортивный результат в беге, прыжках, метаниях, боксе, играх и др., спортсмены проводят разминку; где-то она допустима короткая, а где-то нужна длительная (порой более часа). Проводимая непосредственно перед началом соревнования, она предназначена для приведения функционального состояния организма и психики спортсмена в максимально близкое к соревновательному. Во время разминки достигается повышение соответствующих физических кондиций (силы, ловкости, скорости реакций и пр.), а также налаживание согласованного, как единого целого, функционирования всех систем организма (сердечной, мышечной, теплообменной, кровоснабжения, дыхательной, обогащения крови кислородом и др.). Если не провести разминку и перейти от обычного состояния сразу, скажем, к соревновательному бегу на 10 км, функциональная настройка будет происходить,

но на первых километрах бега, что вызовет дополнительные трудности, и спортсмен за это время отстанет от других. Более того, функциональная перестройка работы организма в форсированном режиме приводит в какой-то момент к кризисному состоянию, когда бежать дольше уже нет сил. Только волевой спортсмен способен продолжить бег, ждать, когда наступит «второе дыхание», но до финиша он доберется скорее всего в числе последних. Разминка позволяет избежать большого перепада в смене состояний организма, начать соревнование в состоянии, когда трудности «переходных» процессов уже позади; возможности, сформированные на тренировках, воплощены в готовности организма к принятию соревновательных нагрузок, и спортсмен способен с самого начала действовать наилучшим образом.

Важно в этом примере и другое: значительная часть упражнений, выполняемых при разминке, носит специальный характер, т.е. они максимально приближены к специфике нагрузок при соревновании: бегун на длинные дистанции долго бежит, спринтер берет несколько стартов, боксер ведет «бой с тенью», выполняя подготавливаемые удары по воздуху и т.п.

Схожие, но более сложные, процессы настройки происходят и на уровне психики.

Можно представить себе такую ситуацию. Врач собирается сделать вам укол, например, под лопатку. Он чуть дотрагивается до места укола теплой рукой, протирает его смоченной спиртом ваткой и ласково приговаривает: «Сейчас сделаем укольчик. Не бойтесь. Это совсем не больно. Чутьочку потерпите. Все будет очень быстро. Вот так. Молодец». Собравшись с духом, вы переносите молча эту неприятную процедуру и по ее окончании радостно благодарите врача.

Теперь другой вариант: вы сидите в учебном классе. «Шутнику», сидящему сзади, приходит в голову «ради смеха» сделать вам укол. И делает он его внезапно для вас. Игла, место укола, глубина те же. Но вас не предупредили, и вы не подготовили себя к перенесению неприятных ощущений. Вашу реакцию и произнесенные при этом слова лучше не описывать.

Расплох, как говорят, и медведя губит.

Даже простейшие психические явления имеют временное измерение: скорость распространения возбуждения по нервным путям — чуть больше 10 м/сек., скорость простейшей реакции отдергивания руки при уколе — около 0,1 сек.; глаз при рассматривании окружающего не может сразу «сфотографировать» все, а совершает скачки с одного признака (объекта, детали) на другой, каждый из которых длится порядка 0,1 сек., а чтобы «увидеть» точку, на которой мгновенно взгляд остановился, — еще надо как минимум, 0,3 сек.; чтобы разглядеть в деталях — до 8 сек. и т.п. Комплексные изменения при переходе от одного психического состояния к ДРУ"

тому складываются из множества таких микрозатрат времени и измеряются минутами, десятками и больше минут.

При переходе от предрабочего периода к работе на дежурстве (вахте, карауле, посту и пр.) высший уровень качества работы человека (для каждого работающего свой) устанавливается не сразу, а через 5—25 мин. (в зависимости от сложности работы, обстановки, индивидуальных особенностей — рис. 9.5) и связано это с постепенным налаживанием системы функционирования психики, адекватной новым, более сложным и напряженным обстоятельствам дежурства. Это психологическое явление называется *рабочим вработыванием*. По его завершении эффективность работы повышается примерно на 40%.



Рис. 9.5. Схема типичных изменений эффективности действий оператора в первые минуты дежурства (рабочее вработывание)

Представленные на рис. 9.5 изменения эффективности интегральны. Отдельные показатели ее изменяются не одинаково: одни с самого начала высоки, другие возрастают постепенно, третьи быстро в начале, а затем с замедлением (рис. 9.6).

В обычных рабочих условиях с вработыванием можно часто не считаться. Когда же речь идет о дежурствах, да еще боевых, служащих интересам безопасности страны, нельзя не видеть его негативную сторону, поскольку экстремальная (боевая) ситуация может возникнуть и в первые 5—25 минут работы заступившего на дежурство человека, когда его действия окажутся не наилучшими. Необходимы специальные меры по исключению некачественных действий.

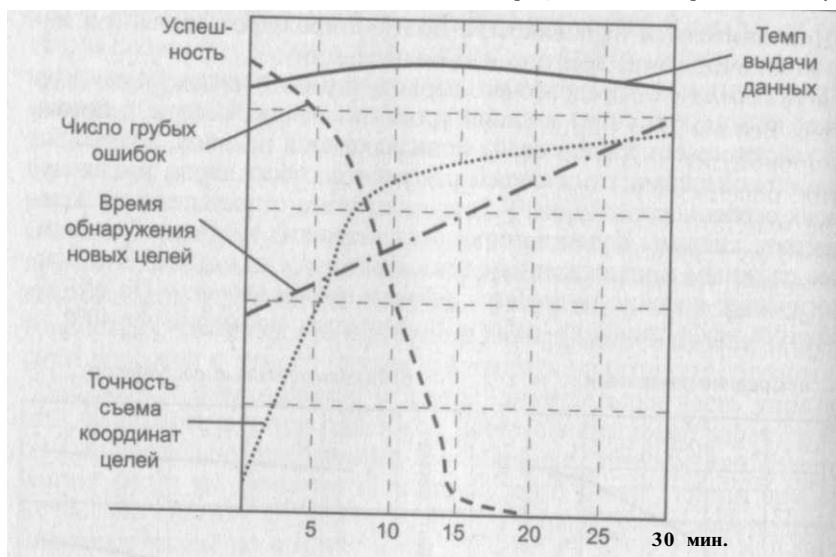


Рис. 9.6. Изменение различных показателей успешности работы оператора радиолокационной станции (РЛС) в фазе вработывания

То психическое состояние, которое устанавливается в результате вработывания, выступает как новый, более высокий уровень состояния готовности несущих дежурство. Но он может и не находиться на должном, высоком уровне. Тогда, если на дежурстве произойдет внезапное осложнение ситуации до предельно экстремальной (боевой), предъявляющей к человеку и его действиям всю полноту требований, то обязательно обнаружится явление *вторичного (экстремального, боевого) вработывания* (рис. 9.7), а то и срыв.

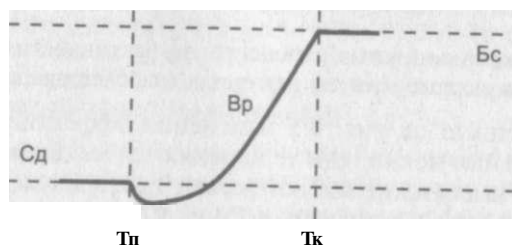


Рис. 9.7. Явление вторичного (экстремального, боевого) вработывания оператора при резком и внезапном усложнении обстановки на дежурстве Сд — состояние активности психической деятельности оператора на дежурстве; Бс — боевое (экстремальное) состояние, требующееся для успешных действий в возникшей резко усложненной обстановке; Тп — начальный момент возникновения резко усложненной обстановки и перестройки психической деятельности дежурного; Тк — конец вхождения в новую обстановку; Вр — переходные психические процессы вторичного вработывания.

Дополнительные трудности, свойственные переходным процессам и установлению требуемого состояния готовности, обусловлены и тем, что они носят не раз навсегда запрограммированный характер. Вся психика и она, в том числе, подвержены влиянию того, что происходит вокруг. А вокруг — необычные экстремальные события, новые сильно действующие психологические реакции, в том числе и негативные, способные сбивать налаживание требуемого боевого состояния.

Следует отметить, что все описанные явления и трудности, связанные с формированием, повышением, сменой состояния экстремальной (боевой) готовности тем выраженнее и интенсивнее, чем:

- ниже уровень общих экстремальных способностей и предварительной экстремальной (боевой) подготовленности человека (группы);
- хуже специальная экстремальная подготовленность к выполнению конкретных, ожидаемых действий;
- больше различий между обычной ситуацией, в которой находился человек (группа) и внезапно возникшей новой, экстремальной, боевой;
- больше различий между деятельностью, которой занимался человек (группа) и теми действиями, которые он должен выполнять в новой, экстремальной, боевой ситуации;
- больше разница между исходным психическим состоянием, в котором находился человек (группа), чем ниже уровень состояния экстремальной (боевой) готовности и тем боевым состоянием, которое должно быть у него для успешных действий в новой экстремальной (боевой) обстановке;
- больше разница не только уровня, но и характера между психической деятельностью человека до наступления экстремальных условий и той, которая должна обеспечить максимально эффективные действия в возникшей экстремальной (боевой) ситуации (максимум различий — между сном человека и немедленным осуществлением сложных и требующих большой точности и эффективности боевых действий после пробуждения по тревоге);
- дольше находится человек в состоянии расслабленности или низкой экстремальной (боевой) готовности до возникновения экстремальной ситуации;
- реже человеку (группе) приходилось раньше поднимать уровень своего состояния готовности до подлинно экстремального (боевого);
- меньше опыт поддержания состояния экстремальной (боевой) готовности на высшем уровне.

Чем выраженнее эти зависимости, тем больше и шансов возникновения негативных психологических реакций, ухудшения качества работы, срывов и нежелательных, опасных последствий.

Все это свидетельствует о важности формирования подлинно высокой экстремальной (боевой) готовности человека перед наступлением экстремальных ситуаций.

И еще одно: сформировать состояние высокой экстремальной (боевой) готовности человека необходимо. Но не менее важно поддерживать его в течение всего дежурства, ибо оно, как и другие психические состояния, динамично, подвержено изменениям даже в короткие сроки. Более того, есть основания полагать, что состояние типа готовности, связанное с высшими уровнями функционирования психики и возможностей личности, требует максимальных усилий для своего сохранения, что и обязывает проявлять усиленную заботу о нем.

**Бдительность и готовность** <sup>Бдительность</sup> <sup>внимательность</sup> — <sup>суть</sup> — настороженность и повышенное внимание человека к угрозам, выявление и отслеживание их признаков, использование получаемой информации для оценки их изменений. Она — неотъемлемый элемент состояния экстремальной (боевой) готовности. Отсутствие бдительности — беспечность.

Бдительность к угрозам, несущим разные виды опасностей, нужна всем и почти всегда.

**Формирование и поддержание бдительности работающих в вопросах, например, безопасности труда** предусмотрено даже государственными нормами. Обучение обеспечению безопасности должно осуществляться повсеместно в системе профессиональной подготовки, а непосредственно на производствах должны постоянно проводиться инструктажи работающим:

- вводный — при приеме на работу;
- первичный — перед допуском к работе на рабочем месте, в течение первых 12—14 смен (в зависимости от характера работы и квалификации работника);
- повторный — не реже одного раза в полгода; при работах повышенной опасности — раз в квартал;
- внеплановый — при изменении технологических процессов и оборудования, по требованию надзора, при нарушениях техники безопасности, при перерывах в работе более 30 дней;
- целевой — при выполнении разовых работ, не связанных с прямыми обязанностями, при ликвидации последствий аварий, катастроф и стихийных бедствий, при проведении сварочных и т.п. работ.

Роль бдительности в готовности людей к немедленным и эффективным действиям возрастает с повышением уровня угроз, а также возможной тяжести последствий от несвоевременного их обнаружения.

Ныне возросли, например, угрозы стать жертвой преступников. Разумный человек проявляет сегодня повышенную антикриминальную бдительность и стремится снизить уровень своей виктимности (т.е. уровень угрозы из-за собственного пренебрежения мерами безопасного поведения, старается не подставляться под нападения). Преступник тоже заботится о том, чтобы остаться безнаказанным, а поэтому ищет людей послабее, места потемнее и пр. Проявлениями бдительности человека выступает стремление исключить ночные передвижения, а особенно пребывание в криминогенно опасных местах, глухих темных уголках улиц, на безлюдных улицах, окраинах городов и поселков, в ночных пустых электропоездах, на платформах и в подземных переходах, в ночных такси или «попутных» автомобилях, подъездах домов, толкучках и др. Советуют также:

- если крайне необходимо быть в таких местах, то с каким-то хорошо знакомым человеком, лучше несколькими, на которых можно положиться;
- двигаясь по тротуару, дороге, держаться подальше от домов и изгородей;
- носить удобную одежду и обувь, позволяющую легко бегать, проявлять ловкость и не падать;
- не носить дорогую и яркую одежду, привлекающую к себе внимание преступников;
- не держать все деньги в одном месте;
- не показывать в людных местах, что у вас в карманах, сумочках, на руках есть ценные вещи, деньги или документы<sup>1</sup>.

Особенно велика роль бдительности в государственной политике и воинской деятельности к опасным приготовлениям/других государств. Военную бдительность обязан проявлять весь личный состав силовых структур, поддерживая и повышая одновременно и свою боевую готовность. Это повседневная, кропотливая, внимательная и добросовестная работа, требующая упорства и постоянства, не допускающая послаблений, базирующаяся на высокой требовательности к себе и чувстве ответственности перед страной и народом. В ней нет внешней броскости, она не рассчитана на приобретение популярности и аплодисменты. Разными бывают достойные дела, заслуживающие высокого признания. Одни вершатся на крутых поворотах истории, в пору величия духа народа, в моменты величайших опасностей и проявлений героизма. Но проявлением цельной и цивилизованной личностью, ее высочайшего профессионализма, выступает и неустанный каждодневный напряженный труд по поддержанию высокой бдительности и боевой готовности. Это кажется обычным делом, но это тяжелейший и насыщенный по внутреннему содержанию труд, «подвиг военной повседневности». Его совершают тысячи добросовестных и ответственно относящихся к своему долгу

<sup>1</sup> *Безопасность жизнедеятельности с основами экологии и охраны природы.* — С. 133-134.

воинов, следящих за космическим пространством, воздушными и морскими просторами нашей страны, несущих дежурство на командных пунктах, у ракетных пусковых установок, на радарях, боевых постов кораблей, дежурящих в море, и на самолетах в воздухе, охраняющих государственную границу, а также сотрудники милиции, следящие безопасностью жизни мирных граждан. Такие люди создают тот невидимый, но надежный щит, прикрывающий Россию и играющий важнейшую роль в обеспечении безопасности ее граждан.

Основой экстремальной и военной бдительности выступает чувство служебного долга и ответственности. Задача каждого человека, на которого возложена ответственность за безопасность других, а, тем более, страны, быть бдительным и готовым ко всему. Хорошо, если кто-то ведет разговоры о мире, коллективной безопасности, принимает решения о снижении уровня противостояния и пр., но задач воинов — повышать бдительность и безопасность. Как-то остроумный английский писатель Анатолий Франс сказал, что уроки истории состоят в том, что люди не делают уроков из истории. Это относится и к вопросам бдительности и безопасности. Большинство войн нового времени начиналось внезапным нападением, причем под прикрытием пропагандистских кампаний о мире, «дружбе навек», разоружении и пр. Многим поколениям казалось, что военная мощь стала такой, что воевать больше невозможно и должен наступить всеобщий мир. Но время опрокидывало надежды. Преступно, недопустимо проявлять военную беспечность и потерять боевую готовность сегодня.

Бдительность и боевая готовность не могут строиться только на словах и призывах, но должны *культивироваться повседневно* организацией службы (у военнослужащих, начиная даже с укладки обмундирования на ночь), боевой учебой, требовательностью к качеству действий дежурных сил, соответствием критериев оценок при всех действиях и проверках высоким меркам бдительности и боевой готовности. Важна забота командиров и начальников о создании такой морально-психологической атмосферы в подразделениях, частях, на кораблях, в штабах, при которой все образцы проявления высокой бдительности и боевой устремленности военнослужащих встречали бы одобрение, поддержку, поощрение; оценивались как проявление высокого профессионализма и личных достоинств, становились предметом подражания, а не насмешек, намеков на трусость, «паникерство», «устарелость», «несоответствие установкам верхов» и т.п. В общественном мнении и отношениях воинского коллектива постоянную бдительность и боевую готовность необходимо увязать с профессиональным долгом, гордостью, проявлением воинской доблести в мирное время. Идея о том, что армия и флот, каждое подразделе-

ние и каждый воин существуют и нужны стране для обеспечения ее безопасности; только для этого и больше ни для чего, будет жить в сознании личного состава, когда ставится остро, принципиально и подкрепляется соответствующей постановкой службы и учебы.

На уровне бдительности и готовности военнослужащих *могут негативно сказываться* многие обстоятельства мирной жизни. Так, на отношении к военной угрозе, ее реальности сказывается *субъективная оценка вероятности сроков начала вооруженного конфликта*, в котором воину придется участвовать. В общей и инженерной психологии установлено, что человек в большей мере готовится к тем ситуациям, которые прогнозируются им с большей вероятностью и тем, которые могут наступить раньше. Субъективная оценка вероятности может совпадать и не совпадать с объективно существующей, но именно она психологически отражается на уровне бдительности и готовности человека, дающего ее. Что касается вооруженного конфликта, то большинство людей занижают вероятность его возникновения, а если и считают, что он неизбежен, то в близкие сроки его наступления (особенно в ближайшие дни, сутки, часы) не верят. В голове вертится мысль, что, как бы не было сейчас плохо, вооруженного столкновения удастся избежать, что «гром все же не грянет и туча пройдет стороной». Один из ветеранов нескольких войн писал, что «война всегда подкрадывается неожиданно, как не жди ее... Так уж устроена психология человека, даже военного».

Отрицательно влияет *привыкание к военной угрозе*, психологическое притупление реальности ее проявления. Чем дольше длится мирный период, тем менее реальной кажется возможность войны, появляется склонность рассматривать очередной военно-политический кризис как временный, выход из которого будет найден. Когда опасность вооруженного конфликта действительно есть и о ней говорят долго, то кое-кто начинает воспринимать эти разговоры не столько как подтверждение реальности угрозы, сколько как некий неизбежный атрибут, фон мирной жизни («политики развлекаются, им это для чего-то надо»). Известно, например, что с начала 1941 г. и до 22 июня руководство СССР, Сталин получали многочисленные донесения от зарубежных доброжелателей и своей агентуры о сроках нападения гитлеровских войск. Было названо 27 сроков, но они наступали, а нападения не было. Названо было и 22 июня, но и к этому сроку, видимо, отнеслись как к очередному ложному.

На притупление бдительности под влиянием привыкания к угрозе строит свои расчеты и агрессор. С этой целью он поддерживает напряженность, чередуя ее с расслаблениями, осуществляет многочисленные ложные угрозы (например, движение групп самолетов к границам с



отворотом в последний момент, проведение маневров вблизи фаниж периодические обострения военно-политической обстановки и др.)<sup>7]</sup>

Мирная жизнь может породить *завышенное представление о собственной боевой готовности, недооценку вероятного противника, трудностей войны*. У кого недостаточно развиты интеллектуальные основы бдительности, завышенную оценку своей готовности порождает наблюдение пусков наших ракет, грохот стрельбы и движущихся танков, дружный топот ног по тревогам, четкие и громкие команды и доклады. Создается иллюзия, что это и есть то, что называется высшим уровнем боевой готовности и подтверждением нашего превосходства над вероятным противником. Но опыт истории войн учит: нет ничего опаснее, чем недооценка противника.

Характерная психологическая трудность связана с *расслабляющим и отвлекающим влиянием условий мирной жизни и службы*. В калейдоскопе событий удельный вес тех, что зримо подтверждают личному составу наличие угрозы, весьма невелик. А повседневные заботы, работа, текущие дела, досуг, быт, семья господствуют по своей продолжительности и силе непосредственного воздействия. Они начинают доминировать в психической деятельности, и внутренняя установка на бдительность и готовность ослабляется, отступает на задний план; опасность кажется малореальной, далекой, небольшой, а то малое, что делается для обеспечения готовности, — вполне достаточным. Вытеснить эти психологически расслабляющие, снижающие бдительность и готовность стихийно возникающие настроения, становится затруднительно. Наиболее радикальный выход из такого положения заключается в максимально возможном приближении повседневной службы и жизни лиц, несущих боевые дежурства и обеспечивающих безопасность страны, к боевым требованиям.

Обстоятельства мирной жизни и службы зачастую вызывают *психологическое смещение реально преследуемых целей и усилий по их достижению с боевых на мирные*. Повседневные хлопоты, заботы, потребности, проблемы столь многочисленны и велики, что нередко поглощают все внимание начальников, командиров, ответственных должностных лиц, да и всего личного состава. Мало-помалу они могут приобрести главнейшее значение в умах, настроениях при решении всех вопросов, и в воинской части, отряде, штабе, подразделении, отделе внутренних дел, на контрольно-пропускном пункте и пр. начинают складываться привычки и подходы к делу, которые отдаляют службу и работу от подлинных интересов обеспечения высокой бдительности и экстремальной (боевой) готовности. Заботы о них оттесняются заботами мирной деятельности и «текучки»: канцелярской работой, отчетами, бесконечными планами,

совещаниями, проверками, рапортами, цифровыми показателями «успехов», заботами о карьере и пр. В результате можно замучить людей непрерывной работой по достижению результатов, полезных только для мирных целей.

Существует притча, то ли имевший место факт, обросший со временем определенным комментарием. Речь идет о прусском фельдфебеле времен конца XVIII — начала XIX в., когда, как известно, в прусской армии господствовала строевая муштра и казарменная дисциплина.

В одной из войн принял участие и фельдфебель со своими солдатами. Шли дожди, на полях сражений грязь, кругом взрывы орудийных снарядов, пальба, дым, запахи пороха и другие неприятные ощущения. Солдаты в грязи, оружие не чищено, но они мужественно сражаются, проявляют стойкость, бдительность, боевую смекалку, зачастую не прислушиваются к распоряжениям своего не очень умного фельдфебеля, не вскакивают в условиях сражения по стойке «смирно» при получении от него приказов.

Фельдфебель угрожает:

— Вот возвратимся в казармы, я вам покажу, что такое воинская служба! Солдат это пугает: им боевая обстановка легче, чем прусская казарменная жизнь.

Предупреждению переворотов всего с ног на голову, психологических смещений и замещений может способствовать только непоколебимая экстремальная (боевая) устремленность деятельности работников штабов, иных управленческих структур, командиров и начальников, превращение в безусловно приоритетные критерии всего, что делается для реально высокой бдительности и экстремальной (боевой) готовности. Верно говорят, что трудно мыслить по военному (по экстремальному) в мирное время. Преодоление этой трудности — главное проявление профессионализма людей, призванных решать экстремальные и военные проблемы.

Большое значение в обеспечении высокой и постоянной бдительности и экстремальной (боевой) готовности принадлежит *подготовке, учитывающей их сущность и трудности*. Сегодня коренным образом изменилась роль начальных действий при возникновении экстремальных ситуаций и вооруженных конфликтов. Первые неудачи могут решительным образом повлиять на весь дальнейший ход развития и их итоги. Поэтому резко возросла роль высокой бдительности и боевой готовности, обеспечивающих немедленный переход к действиям и достижение успеха в них, ныне резко возросли.

От *взглядов персонала, личного состава на требования, критерии и методы достижения высокой экстремальной (боевой) готовности* зависит то, какие задачи он ставит перед собой, к чему готовится, как оценивает уровень имеющейся и необходимой собственной выучки, какие методы применяет. Значимость качественного формиро-

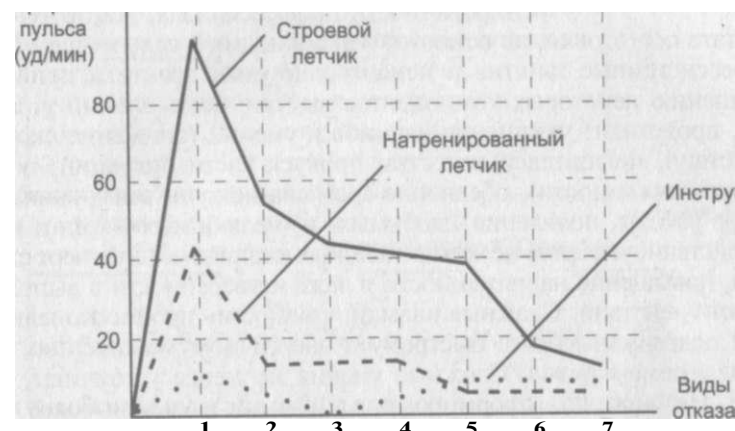
вания таких взглядов определяется и тем, что ошибки в них, — о чем свидетельствует история вооруженной борьбы и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций, — были нередким явлением. То, что казалось совершенством, оказывалось либо вообще не пригодным, либо нуждалось в радикальном улучшении. Недопущению таких ошибок способствуют:

- качественная постановка общей экстремальной (боевой) подготовки;
- изучение зарубежных доктрин, концепций, теорий катастроф, действий при чрезвычайных ситуациях, в вооруженных конфликтах, соответствующей практики, подготовки сил и средств, совершенствование техники и оружия;
- проведение исследовательских игр, контрольных масштабных учений, приближенных к современной реальности по привлекаемым силам, длительности, создаваемым трудностям, условиям, фактическому учебно-боевому применению техники, средств и оружия;
- оперативное, глубокое и всестороннее изучение опыта участия своих сил и средств в чрезвычайных событиях любого характера с обязательным привлечением специалистов психологов и педагогов (сейчас порой прибегают к помощи психологов, но практически никогда педагогов);
- обстоятельное и детальное изучение с людьми роли, зависимостей, критериев и слагаемых высокой бдительности и экстремальной (боевой) готовности;
- регулярное проведение конференций, дискуссий на занятиях с обсуждением вопросов бдительности и экстремальной (боевой) готовности.

Следует избегать стихийного возникновения и распространения взглядов, негативно влияющих на состояния и действия людей: отрицания возможности внезапности и ее особых сложностей, не допущения даже мыслей о возможности возникновения критических ситуаций и крупных неудач при попадании в чрезвычайные ситуации; рассуждений о вероятном противнике по типу «он не посмеет», «он не сможет»; гиперболизации и абсолютизации роли техники и вооружений и недооценки роли людей; сведения роли бдительности и готовности к узким, внешним критериям и т.п.

**Специализация экстремальной (боевой) учебы** выражается, прежде всего, в целеустремленной отработке действий по обеспечению бдительности и экстремальной (боевой) готовности: заступления на дежурства, наблюдения, оповещения, развертывания, окончательного изготовления к немедленному началу действий, перехода к действиям, обеспечения успеха первых действий, преодоления вероятных первых трудностей, подготовке к неожиданностям. Хоро-

шо, когда на постах и в помещениях, где несется дежурство, вывешиваются кратко и последовательно, по пунктам изложенные, так называемые, «неотложные действия», которые обязательны к выполнению при возникновении экстремальных ситуаций. Специализация подготовки доводится до предельной конкретности (одно из свидетельств конструктивности ее показано на рис. 9.8). Ее эффективность повышается, когда действия доводятся до совершенства, по возможности на тех местах (или схожих с ними), где они будут выполняться при наступлении экстремального события, совместно с силами, которые будут выполнять их.



**Рис. 9.8.** Динамика реакции пульса летчика при отказах техники (двигателя, систем самолета) в зависимости от его информированности и натренированности по данному отказу

**Специализация психологической подготовки** выражается в повышенном внимании к развитию у обучающихся необходимых для несения дежурств способностей, качеств, навыков, умений. Это нужно для:

- длительного (с сохранением высокой готовности) несения дежурств — морально-психологическая подготовленность, ответственность, бдительность, наблюдательность, внимательность, специальная чувствительность органов чувств, воля, умелая оценка обстановки, устойчивость к монотонному однообразию «режима ожидания» или «оперативного покоя» (когда ничего особенного не про-

<sup>1</sup> Пономаренко В.А., Завалова Н.Д. Практическая психология: Проблемы безопасности летного труда. — С. 168.

исходит), работоспособность, организованность, дисциплинированность, требовательность к себе, самоуправляемость, помехоустойчивость, коллективизм и др.;

- немедленных и успешных действий — общая экстремальная устойчивость, устойчивость к неожиданностям, резким изменениям обстановки, перегрузкам и первым неудачам, целеустремленность, скорость реакций, сообразительность, находчивость, гибкость, решительность, смелость и др.

Способы развития части этих качеств рассматривались в главах 6 и 7.

**Натренированность** Исследования и практика свидетельствуют, что показатели выучки, особенно практической и готовность

натренированности профессионала, достигнутой в результате подготовки, не остаются неизменными в дальнейшем (рис. 9.9). Бессистемные занятия и неконтролируемая практика приводят к ухудшению некоторых компонентов выучки: часть знаний утрачивается, происходит ухудшение навыков и умений (снижение скорости действий, показателей качества, пропуск части операций, повышение напряженности), обеднение арсенала используемых знаний и приемов работы, появление «любимых» и «нелюбимых» (хотя и нужных) действий, усиление не всегда полезных индивидуальных черт стиля работы, повышение напряженности и даже неуверенности в выполнении части действий. Сложные навыки, «тонкости» профессиональной работы подвержены более быстрому и энергичному ухудшению, чем простые, элементарные. Сложные умения не менее устойчивы, чем навыки. Недостаточно сформированные навыки и умения более чувствительны к перерывам в занятиях. Имеются данные о том, что перерывы в проявлении качеств отражаются и на их развитости, особенно профессиональной. Стоит прекратить тренировки даже дней на 7—15 как в показателях выучки обнаруживается спад (см. рис. 9.9а). Если тренировки проводятся, но редко, спады будут чередоваться с приемлемым уровнем натренированности (см. рис. 9.9б).

Во многих профессиях наблюдается *профессиональная деформация* личности, создающая проблемы самому профессионалу и другим людям (гипертрофическое, «однобокое», несбалансированное развитие одних качеств в ущерб другим). Это находит отражение в афоризме: «специалист подобен флюсу: полнота его односторонняя».

Установлено, что длительные и систематические занятия спортом вызывают изменения в личности спортсменов. С увеличением спортивного стажа у части их повышается активность, агрессивность, беззаботность, снижается тревожность и склонность к депрессии и фрустрации, развивается склонность к лидерству при общении с другими, чувство уверенности в себе. Имеются данные, требующие перепроверки, о том, что отношение спортсменов к таким ценностям как спортивная честь, благородство менее благоприятно, чем

у неспортсменов. Но большие, не только физические, но и морально-психологические нагрузки, нередко становятся непереносимыми. Профессиональные спортсмены в США, оставившие спорт, часто заявляют, что у них произошел бы психологический срыв, если бы они продолжали занятия.

Длительное увлечение техникой порождает нередко «технарей» — людей, которые не видят и не ценят ничего кроме техники и технических решений. Увлечение экономикой рождает то и дело «узких экономистов», фетишизирующих экономические законы, считающих их объективными и не зависящими от людей, а поэтому забывающих о людях. Длительное занятие учительством превращает иногда человека в многословного говоруна, ментора, поучающего всех и всегда. Не избегают профессиональной деформации часть командиров, привыкающих к командованию повсюду, а также часть юристов, психиатров и представителей других профессий.

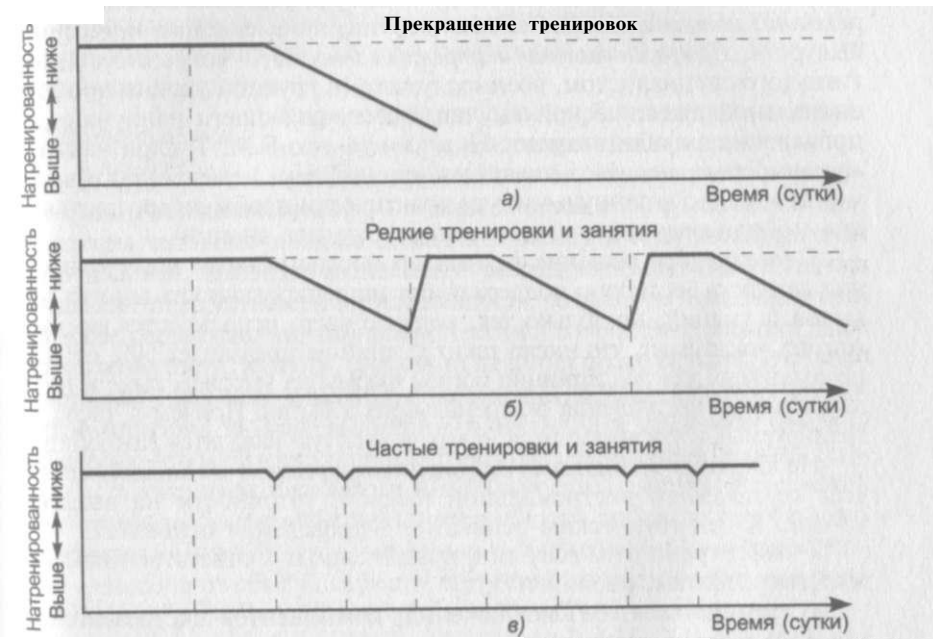


Рис. 9.9. Схема динамики профессиональной натренированности

Все эти изменения в подготовленности и личности человека особенно отражаются на возможности показывать высшие результаты. Если речь идет, скажем, об умении держаться на воде, то, овладев им, человек проявит его, даже если несколько лет не побывает в бассейне, на море или реке. Но если тот же перерыв будет у быстрого пловца, то спад секунд в преодолении, например, 100 м по воде, окажется ощутимым. Мастера спорта, рекордсмены, чемпионы в

любом виде спорта становятся победителями, находясь на пике спортивной формы, т.е. при высокой натренированности и отличном функциональном состоянии организма. Они не в состоянии быть в наилучшей форме все время, а подводят себя к ее пику, ориентируясь на время важнейшего для них соревнования.

В сущности то же необходимо делать везде, когда человеку надо проявить все свои возможности. Можно сказать, что люди, несущие дежурства, особенно боевые, должны быть на пике *профессиональной боевой формы* и готовыми, образно говоря, к установлению личного «профессионального рекорда» при возникновении экстремальной ситуации, проявить в ней все лучшее, что у них есть.

Так порождается задача *поддержания профессиональной (экстремальной) натренированности* лиц и групп, привлекаемых к несению дежурств. *Профессиональная натренированность* — сохранность достигнутого специалистом, военнослужащим, группой уровня профессиональной практической выучки, обеспечивающего наилучшее ее проявление в любой момент. Нужно и то, что Б.М. Теплов называл «*готовностью знаний*», — возможность человека немедленно припомнить то, что в данную минуту практически необходимо, постоянная мобилизованность всего наличного запаса знаний<sup>1</sup>.

Повседневное решение разных профессиональных задач и несение дежурств бесспорно поддерживают натренированность многих навыков и умений, но только тех, которые часто используются на них. Анализ показывает, что число таких умений не превышает 50% от всех необходимых для поддержания боевой формы на высоком пике и нужных в случае наступления экстремального события. Причем в числе не тренируемых и ухудшающихся навыков зачастую находятся важнейшие.

Необходима *организация специального тренинга* по поддержанию *всех компонентов* экстремальной (боевой) готовности на высшем уровне. К педагогическим основам его проведения относятся:

- охват тренингом всех лиц, привлекаемых к ответственным дежурствам, вахтам, сменам и пр.;
- тренинг всех, без исключения, компонентов экстремальной (боевой) готовности при приоритетном внимании к тем, которые не поддерживаются на высшем уровне тренированности повседневными действиями и во время участия в дежурствах. Более точно содержание тренировок может быть определено путем ежемесячных (или проводимых в иные сроки) контрольных проверок подготовленности несущих дежурства;
- частое и тщательное подкрепление навыков, затем умений, знаний, качеств, наиболее чувствительных к разрушающему влиянию переывов;

<sup>1</sup> Теплов Б.М. Психология индивидуальных различий. — С. 341.

- периодичность подкрепления большинства навыков через 10 дней; сроки должны быть уточнены опытным путем, по результатам контрольных замеров конкретно для каждого компонента экстремальной (боевой) готовности;
- индивидуальный подход при повышенном внимании к тем, кто выполняет на дежурствах наиболее ответственные функции;
- сочетание одиночного тренинга с групповым, отработка с группой прежде всего действий при возникновении экстремальных ситуаций;
- сведение на всех тренингах словесных методов к минимуму и проведение упражнений на пределе трудностей и возможностей. В спорте нередко реализуется правило: на тренировках должно быть труднее, чем на соревнованиях;
- предпочтение более частых и коротких тренировок (см. рис. 9.9в) .хтительным, но редким (лучше 6 тренировок по 15 минут, чем одна продолжительностью 90 минут).

Фактором, влияющим на бдительность и готовность При несении дежурств, вахт, караулов и пр., выступает работоспособность человека и ее изменения. *Работоспособность и готовность* — психологическая и физиологическая возможность человека успешно выполнять работу в течение определенного времени. По мере выполнения работы, связанной с растратой запаса сил, определяющем эту возможность, возникают *усталость* (психическое состояние, выраженное в негативном чувстве спада сил, слабости, разбитости, вялости, снижении желания продолжать работу, возникновении желания отдохнуть, ухудшении психологических функций мышления, памяти, внимания, воли и др.) и *утомление* (физиологические проявления угнетения функций центральной нервной системы, снижение возбудимости и лабильности, нарастание торможения процессов высшей нервной деятельности, их рассогласованности, возникновение нехватки кислорода в организме, накопление «шлака» — отходов от обмена веществ, снижение энергетических ресурсов организма и пр.). Чем больше усталость и утомление, тем ниже работоспособность и показатели продуктивности труда.

Существует взаимосвязь между усталостью и утомлением; утомление влияет на возникновение и нарастание чувства усталости. Организм как бы подает психике сигнал: «Пора принимать меры для пополнения запасов сил и удалению «шлака». Но время возникновения и степень нарастания чувства усталости не полностью совпадают с развитием утомления (рис. 9.10).

При хорошем настрое на работу, высоком профессионализме чувство усталости возникает позже, чем утомление, и нарастание последнего до некоторого времени не сказывается на результатах труда.

Может случиться, что при высоком уровне психологического настроения работающий почувствует усталость лишь закончив работу. При плохом настрое вялость, разбитость, сниженность психических функций могут наблюдаться с самого начала работы, без всяких физиологических предпосылок. Вот почему нужна забота о поддержании работоспособности, ее физиологических и психологических составляющих при повышенном внимании к психологическому настрою.

Эффективность действий и работоспособность

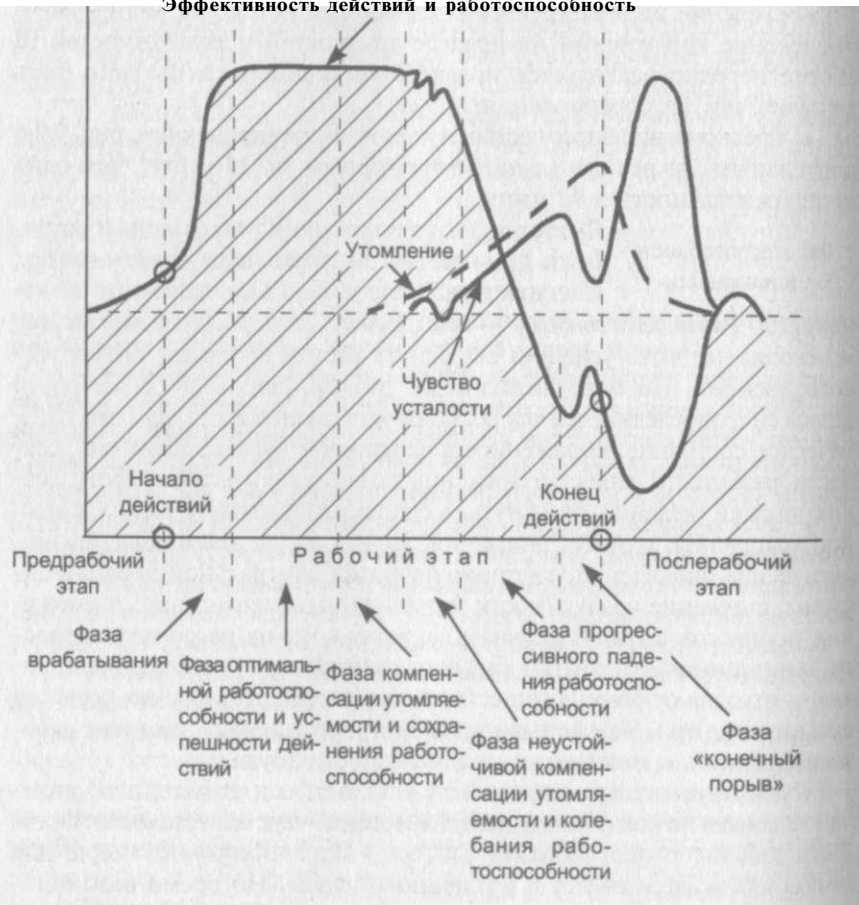


Рис. 9.10. Динамика работоспособности при непрерывной работе

В общей динамике работоспособности, влияющей на состояние экстремальной (боевой) готовности, выделяются три этапа: предрабочий, рабочий и послерабочий.

**Предрабочий** этап относится ко времени, непосредственно предшествующему началу рабочего дня, заступления на дежурство, перед самым началом ответственных действий и его продолжительность чаще всего до 30 минут. Для него характерны, в основном, психологические и, в меньшей степени, физиологические сдвиги, называемые преднастройкой и отражающие начало повышения работоспособности перед работой. Преднастройка психологически детерминирована осознаваемым человеком фактом наступившей ситуации подготовки к работе (переход к месту работы, дежурства, приход на привычное рабочее место, подготовительные действия, — просмотр документов, подготовка снаряжения, инструмента, оружия, получение инструктажа, ознакомление с обстановкой и т.п.). Учитывая, что в начале работы будет (раза рабочего вработывания, нежелательная при опасных видах дежурств, можно свести ее почти на нет проведением *предрабочей разминки* (специально построенной *непосредственной подготовкой*). Она стала обязательной при подготовке к спортивным стартам, но не всегда применяется в других видах деятельности и дежурств. Предрабочая разминка предполагает намеренное повышение работоспособности и готовности до необходимых уровней выполнением в течение 7—15 минут (бывают необходимыми и большие сроки) разных действий и упражнений:

- общеактивизирующих — гимнастических (движений руками, корпусом, приседаний, подтягиваний, упражнений на гимнастических снарядах), игровых, пробежек, на психологической полосе препятствий или части ее, использование одной из освоенной психотехник саморегуляции (аутогенной, психомышечной, психорегулирующей и др.);

- специальных — адаптацией чувствительности органов чувств (особенно зрения)<sup>1</sup>, мысленным (или негромко вслух) продумыванием своих первых действий на дежурстве, воспроизведением в памяти правил обеспечения высокой бдительности, готовности и безопасности, признаков объектов, явлений и изменений обстановки, свидетельствующих о появлении и нарастании угрозы, мысленным проигрыванием своих первых действий и их вариантов при возникновении экстремальной ситуации, использованием приемов волевой самомобилизации и пр.

<sup>1</sup> Из общей психологии известно, что психофизиологические механизмы зрения, слуха, обоняния и других органов чувств таковы, что чувствительность человека к разным раздражителям меняется в широком диапазоне (у зрения, например, в 200 000 раз). Она адаптируется всегда к силе действующего раздражителя (зрение — к яркому, слабому свету или темноте). Процессы адаптации могут иметь осязательную протяженность (при переходе человека с яркого света в темноту чувствительность повышается на 80% за 15—20 мин., а максимума достигает только через 40—60 мин.). При подготовке к дежурствам в темноте или при слабой освещенности стоит позаботиться о том, чтобы за 15 мин. до заступления уже находиться в тех условиях освещенности, которые будут на дежурстве, или одеть очень темные, с красноватым затемнением, очки.

Срывают преднастройку и затрудняют начало действий™ на дежурстве всякие неприятные, отвлекающие внимание человека мысли и факторы: тревожащие события в семье, неприятные сообщения перед дежурством, грубость и оскорбительные замечания начальника («метод кнута»), болезненное состояние, недостаточный отдых перед дежурством.

В *рабочем этапе* выделяются четыре фазы (см. рис. 9.10): вработки; оптимальной работоспособности; утомления и усталости; «конечный порыв». Если преднастройка прошла более или менее успешно, то фаза вработки выражена слабо. Без преднастройки она, как уже отмечалось, длится до 25 мин. (у очень опытных специалистов меньше), а при неблагоприятных условиях, первых неудачах и дольше. Фаза оптимальной работоспособности характеризуется наиболее высоким уровнем работоспособности, бдительности и готовности. При непрерывной работе средней трудности и хорошем психологическом настрое она занимает отрезок в 3–4 ч. Одна из задач научной организации труда (НОТ) заключается в возможном увеличении по времени этой фазы, недопущении преждевременного наступления утомления и усталости, а затем сдерживания нарастания и отрицательного влияния их на эффективность работы, несения дежурства. Фазы утомления характеризуются колебаниями успешности, которые нарастают под влиянием появляющихся неточностей и упущений, затем и ошибок, число и величина которых продолжает нарастать. Отдельные показатели качества могут заметно и не ухудшаться, если работающий концентрирует волевые усилия на сохранении тех, которые он считает важнейшими. Перед концом работы обнаруживается кратковременный период улучшения работы, вызванный положительной эмоцией уставшего человека, сознающего приближение конца работы и предстоящего отдыха.

В *послерабочем этапе*, по окончании работы, дежурства происходит восстановление работоспособности, запаса сил. Время, потребное для этого, зависит от степени ее снижения и мер, принимаемых для восстановления работоспособности в перерыве между двумя работами, дежурствами.

Существует также *макродинамика* работоспособности — суточная, недельная, сезонная. Установлено ее влияние на травматизм (рис. 9.11 и 9.12). Практический учет ее выражается в усилении мер по поддержанию бдительности и готовности в часы и дни, когда вероятно их снижение. Установлена приоритетность психологических причин в недельной динамике, факты снижения работоспособности в предпраздничные и праздничные дни, если они приходятся на рабочие дни недели. Поэтому и меры по поддержанию работоспособности должны быть преимущественно (но не только) психологическими.

К мерам, способствующим поддержанию работоспособности, бдительности и готовности *в ходе несения дежурств*, относятся:

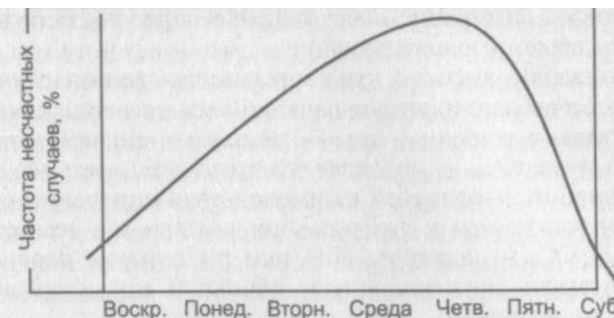


Рис. 9.11. Изменение числа несчастных случаев на машиностроительном заводе по дням недели (по М.А. Котик)

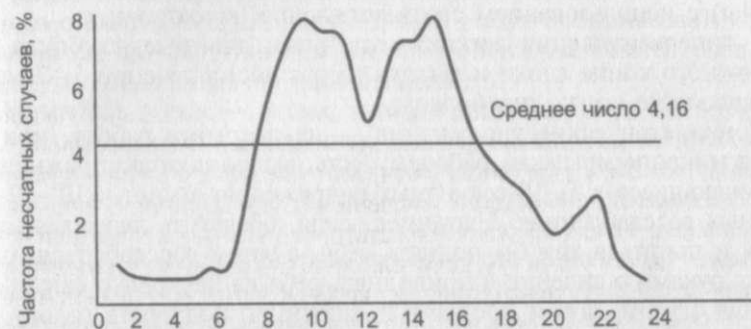


Рис. 9.12. Изменение числа несчастных случаев на машиностроительном заводе по времени суток (по М.А. Котик)

- строгое соблюдение требований научной организации труда — благоприятные санитарно-гигиенические условия, температура (оптимально около +20° С), состав воздуха, освещенность, удобное сидение и поза, умеренная влажность, отсутствие посторонних отвлекающих шумов;

- сенсбилизация ощущений — обеспечение благоприятного влияния на чувствительность зрения (слуха и др.) другими («побочными») ощущениями, вызываемыми намеренно (они полезны, если сопровождаются положительной эмоциональной окраской, а не вызывают раздражение): температурными (благоприятными или кратковременно **Холодовыми**), звуковыми (тихие, приятные звуки музыки, но не песни и речь), вкусовыми (жевание кислого, соленого, прием кофе и специальных тонизирующих препаратов), тактильными (имитация «умывания» лица обеими ладонями, приглаживание обеими

ладонями волос, обтирание шеи смоченной тряпочкой, похлопывание себя по щекам, пощипывание)';

- поддержание высокой чувствительности зрения (слуха и др.) ограждение от неблагоприятных влияний (так, засветка темноадаптированного глаза в течении 1 сек., — зажжением спички, включением карманного фонарика, — ухудшает его чувствительность на 15 мин.)<sup>2</sup>

- устранение негативного взаимодействия ощущений (так, острота зрения снижается в два раза при повышении температуры с +2ГС до +28°C; и падает на 80% при предельном переполнении мочевого пузыря; снижается после обильной еды и органических ощущений от желудка)<sup>3</sup>;

- микроперерывы длительностью 10—20 мин. через каждые 1,5 — 2 ч работы (если они возможны, хотя бы путем подмены);

- периодические расслабления на рабочем месте (если они возможны) с использованием соответствующих психотехник;

- гипервентиляция легких: медленные, длинные, глубокие, до возможного конца вдохи и выдохи (через нос) в течение 5—7 мин., обогащающие кровь кислородом;

- изометрические упражнения — не прерывая работу, или во время микроперерыва на рабочем месте, выполняются упражнения, заключающиеся в 5—10-секундных напряжениях мышц и 10—20-секундных расслаблениях. Например, сидя, обхватить ладонями стул снизу и пытаться как бы поднять себя, а затем расслабиться; опереться руками о сидение и приподнять себя на несколько сантиметров над стулом, потом посидеть и отдохнуть; подпереть голову руками, поставленными локтями на стол, и пытаться как бы вдавить их в стол; после этого расслабиться и т.п.;

- физкультурные разминки в течение 4—7 мин.;

- переключение с утомившей работы на другую, поменявшись с кем-то из напарников.

В каждом виде работ, дежурств, вахт есть свои задачи и способы поддержания высокой работоспособности, связанные со специфической причиной усталости и утомления.

Например, в условиях подводной лодки двигательная активность членов экипажа ограничена. Во время нахождения в море подводники проходят пешком около 400 м в сутки, а порой и меньше, в то время как в обычных условиях люди проходят в среднем 8—10 км. Поэтому им следует упражняться в ходьбе и беге на специальных тренажерах.

<sup>1</sup> Розенблат В.В. Проблема утомления. — М., 1975.

<sup>2</sup> Поэтому, например, нельзя, находясь в темноте, смотреть на яркий свет, фары движущейся автомашины; при патрулировании по улицам ночью следует обходить столбы с фонарями по наиболее темным местам дороги или тротуара.

<sup>3</sup> Кравков С.В. Глаз и его работа. — М., 1945; Кравков С.В. Взаимодействие органов чувств. — М., 1948.

<sup>4</sup> Лебедев В.И. Личность в экстремальных условиях. — М., 1989. — С. 13.

Необходима морально-психологическая поддержка несущих дежурства, вахты, смены, индивидуальная психологическая и педагогическая помощь, обучение и воспитание в ходе дежурств, способствующие поддержанию и повышению бдительности и боевой готовности.

Обязательным условием обеспечения высокой работоспособности является *отдых в промежутках между дежурствами*, обеспечивающий полное восстановление сил. Полноценно отдыхать — не значит много отдыхать, все время спать и ничего не делать. Отдыхать нужно правильно. Существуют два основных вида отдыха: пассивный и активный.

Пассивный отдых — это, главным образом, сон, спокойный, длительностью до 7—8 ч. Переутомление нередко проявляется в нарушениях сна. Перед сном целесообразно погулять; заканчивать напряженную умственную работу за 1,5—2 ч до сна, и, уже лежа, использовать освоенную психотехнику саморегуляции. Формами пассивного отдыха в течение рабочего дня могут быть: часовой сон в перерыве, 5—10-минутные расслабления на рабочем месте (если позволяет установленный на работе порядок).

Активный отдых — отдых, заполненный какой-то деятельностью, рассчитанный на ускоренное восстановление работоспособности. В науке хорошо известен «феномен Сеченова». Ученый проводил эксперименты на эгографе (прибор для измерения физиологических параметров при мышечной работе). Задача испытуемого заключалась в поднимании и опускании груза правой рукой до полного утомления. В одной из серии опытов следовал 10-минутный перерыв, в течение которого прекращалась всякая деятельность (пассивный отдых). В другой серии во время перерыва в течение одной минуты выполнялась та же работа по поднятию груза, но левой рукой (активный отдых). В обеих сериях после перерыва в работу вновь включалась правая рука. Оказалось, что показатели работы во втором случае были значительно лучше, чем в первом. Объяснение этому феномену физиологически закономерно: активный очаг возбуждения индукционным путем наводит на растратившие свою энергию нервные клетки, обеспечивавшие работу правой руки более мощное торможение (как это происходит и в случае с доминантным очагом — см. рис. 6.2), превосходящее то, которое бывает при пассивном отдыхе. Чем сильнее торможение, тем быстрее и полнее восстанавливается работоспособность уставших клеток.

Современные научные данные уточнили некоторые выводы из «феномена Сеченова». Утомление может быть общим и местным. *Общее* — утомление всей нервной системы и организма человека. *Местное* — утомление какой-то их части (например, зрительное, слуховое, умственное, мышечное и др.). Оба вида утомления взаимосвязаны. Поэтому и активный отдых эффективен при определенных условиях. Он:

- не должен сопровождаться усиленными нагрузками и не затруднять устранение общего утомления;

- приносит пользу при переключении нагрузок с уставших нервных центров и органов на другие;
  - особенно эффективен, если сопровождается интересом, увлеченностью, чувством удовольствия;
  - должен индивидуализироваться. Как правило, он более эффективен для опытных специалистов, людей с сильной нервной системой.
- Для ускоренного восстановления работоспособности возможно применение разрешенных пищевых и фармакологических стимуляторов.

### Вопросы и задания для самопроверки и размышлений

1. Раскройте основные положения стратегии цивилизованной жизни как успеха и безопасности. Выделите из рекомендованных в параграфе 9.1 те, которыми было бы полезно воспользоваться лично вам. Может быть вы сами дополните их, если что-то еще считаете важным?
2. Что означает «управлять рисками» в повседневной жизни? Попытайтесь определить уровень различных рисков в своей жизни, обратив, прежде всего, внимание на те повседневные занятия, которые преобладают у вас в данное время.
3. Проанализируйте психологически состояние членов вашей семьи: родителей, дедушек и бабушек, детей, если они есть. Испытывает ли в данное время кто-нибудь из них сильный стресс, психическую перенапряженность, кризисное состояние? Подумайте хорошенько: могли бы вы чем-нибудь помочь им? Какие психологические и педагогически влияющие меры были бы уместны и как их использовать?
4. Изложите основы психологии и педагогики комфортного и безопасного труда.
5. Что понимается под экстремальной (боевой) готовностью, каковы ее психологическая и педагогическая структуры?
6. Какую роль и почему в экстремальной (боевой) готовности играет соответствующее психическое состояние?
7. Каковы психологические закономерности и трудности формирования состояния экстремальной (боевой) готовности?
8. Что представляет собой бдительность, как она связана с готовностью и каковы причины ее формирования и поддержания в условиях спокойной повседневности?
9. В чем психологические причины, определяющие необходимость поддержания натренированности людей к действиям в экстремальных условиях? Сформулируйте принципиальные соображения, которые должны быть положены в основу тренинга, обеспечивающего поддержание натренированности.
10. В чем значение работоспособности для поддержания высокой экстремальной (боевой) готовности? Какие ее изменения имеют при этом **ЗНа4еНпeй**
11. Как учитывать динамику работоспособности в предрабочий, рабочий и послерабочий периоды в работе по формированию и поддержанию высокой экстремальной (боевой) готовности?

## ГЛАВА 10

# Психология и педагогика в обеспечении действий людей в чрезвычайных ситуациях

### 10.1. Изготовка к действиям в чрезвычайных ситуациях

**Психологическое и педагогическое обеспечение- сущность и организация** Напомним, что под чрезвычайными ситуациями понимаются особые ситуации природного (землетрясения, наводнения, засухи, лесные пожары, крупные оползни), биологического (эпидемии и эпизоотии), техногенного (крупные катастрофы, взрывы, пожары на производствах, выбросы химических и радиоактивных веществ, отравляющих газов и пр.) и социального характера (массовые беспорядки, террористические акты подрыва жилых и промышленных объектов, национальные конфликты, деятельность незаконных вооруженных формирований, вооруженные столкновения, войны и пр.). Это серьезнейшие и всесторонние испытания людей и особенно личного состава специальных контингентов и структур. Самые тяжкие из них — и это признано во всем мире — войны. В истории человечества их было множество, и сейчас в мире каждый год происходит несколько десятков «локальных войн».

Люди, их состояния, поведение, действия в чрезвычайных ситуациях нуждаются в повышенном внимании, поддержке, помощи, заботе, обеспечении. Глубоко ошибочно полагать, что работа с ними осуществлена заблаговременно, что они подготовлены, а теперь им остается действовать. Это относится и к работе с профессионалами — спасателями, пожарными, специалистами в области «медицины катастроф», сотрудниками правоохранительных органов, военнослужащими и др., к которым предъявляются резко повышенные требования, и подлинный профессионализм которых должен проявиться именно в чрезвычайных ситуациях. Только неопытный руководитель полагает, что стоит ему сказать хоть слово, шевельнуть пальцем, как все, сломя голову, забегает, исполняя его волю. Любой приказ, будь он самым лучшим, самым раскрепощенным, останется бумажкой или быстро развевающимся сотрясением воздуха, если рядовые работники не совершат, получив его, определенных действий;



если каждый из них, преодолевая трудности, опасности, усталость и, возможно, нежелание, не пойдет куда надо, не проползет, если надо, не сделает, что надо, не изменит что-то в реальной обстановке. А в сложной, опасной обстановке — тем более. Верно говорят пока солдат не сделает — ничего не сделается. Красные стрелы «мощных ударов», нанесенные на карты где-то в штабной тишине, так и останутся нереализованным замыслом, рисунком. Нужно постоянно думать о людях, знать людей, вдумчиво, с уважением их трудностей, с думой об их мотивах, с заботой об их безопасности работать с ними.

Сложности действий людей с возникновением чрезвычайных ситуаций измеряются не только теми десятками минут, которые нужны для вработывания или адаптации органов чувств, о чем шла речь в предыдущей главе. Адаптироваться приходится не к хорошо знакомым условиям дежурств, а к принципиально иным, значительно более сложным, преимущественно новым, по-настоящему опасным, с сильным противодействием и к реально не прожитым ситуациям. Адаптироваться нужно во всем и для этого нужны уже сутки, недели, месяцы, при чередовании очень высокого напряжения, испытываемого людьми, с предельно высоким. К действиям при возникновении чрезвычайных ситуаций привлекается обычно большое число людей, среди которых бывают и слабо подготовленные. С началом действий, как правило, далеко не все складывается так гладко, как планировалось: нужно искать новые решения и способы действий, выявлять успешный опыт, учиться, учить других<sup>1</sup>.

Среди различных мер, обеспечивающих успешное решение задач, возникающих при чрезвычайных ситуациях, большую роль приобретает психологическое и педагогическое обеспечение (можно сказать — *экстремальное психопедагогическое*). Суть его — помощь людям в преодолении внешних и внутренних экстремальных трудностей на пути к успешному решению задач. Оно представляет собой специально организуемый комплекс мер на государственном, региональном, местном и групповом уровнях, согласованных по целям, задачам и последовательности выполнения. Его организаторами и реализаторами выступают государственные и территориальные органы управления, постоянно действующие и создаваемые на период чрезвычайных ситуаций штабы, руководители различных организаций, другие ответственные должностные лица и специалисты по экстремальной психопедагогике (пока привлекаются обычно только психологи и психологические службы, где они имеются).

<sup>1</sup> В годы Великой Отечественной войны только после Сталинградской битвы (т.е. через полтора года) было сделано заключение, что наша армия научилась, наконец, воевать и побеждать сильного и коварного врага.

*Основной объект* экстремального психопедагогического обеспечения — не человек, как изолированная единица, а *система «человек в ситуации»*. Это чрезвычайно важное положение, ибо Проявление экстремальных способностей и экстремальной подготовленности человека, его безопасность определяется не только тем, что ему принадлежит, но и окружающими условиями. Реальное проявление устойчивости зависит от условий и повышается в единстве их улучшением, благоприятствующим этому. Успех обеспечения достигается решением *главной триединой задачи*:

1. Помощи человеку в мобилизации, проявлении и совершенствовании его возможностей;
2. Помощи человеку в повышении активно направленного и успешности его специальных действий;
3. Всемерном совершенствовании обстановочных условий в ближайшем окружении человека с его участием-

Во всей системе экстремального психопедагогического обеспечения, при возможном обилии различных мер, решающее значение имеет конечное звено: как доходит обеспечение до человека, насколько оно представлено в его личной ситуации, как он его чувствует, находясь в стихии чрезвычайных событий, опасностей, на поле боя, на пределе своих сил и терпения. *Надо, чтобы каждый при этом понимал, чувствовал, что, при всей сложности ситуации и ее обстановки, руководители (начальник, командир) на месте, организационно управляют функциями, порядок есть или наводится, лично о людях помнят, думают, заботятся, создают условия, помогают, подсказывают, учат.*

*Частными задачами* экстремального психопедагогического обеспечения выступают:

- доведение и разъяснение людям целей действий в чрезвычайной ситуации, стоящих задач и основных способов их решения;
- постоянное информирование людей о сложившейся обстановке в стране и районе действий, тенденциях и процессах ее развития, разъяснение вытекающих из этого выводов для Действий;
- изучение, оценка и прогнозирование морально-психологического состояния людей, их настроения на успешные Действия и преодоление трудностей, разработка мер по его надлежащему формированию, повышению;
- мобилизация людей на полное проявление экстремальных способностей и подготовленности, чувств патриотизма и долга, ответственности и дисциплины, оптимизма и веры в Успех, соблюдения порядка и организованности, сплоченности и коллективизма, мужества и стойкости, терпения и выдержки, целеустремленности и настойчивости, бдительности и заботы о безопасности, выживании, соблюдении строгой законности действий и дисциплины.

- поддержание бдительности людей, их активности и инициативности, смелости и разумной осторожности, наступательное™ и заботы о безопасности;
- формирование и поддержание здорового и устойчивого морально-психологического климата в группах, отрядах, подразделениях, частях среди населения, взаимоотношений действующих сил и населения; предотвращение конфликтов, паники, слухов, их разрешение и пресечение;
- воспитательные напоминания об уважении к гражданскому населению, о равенстве народов и религий, проявлении посильной заботы и внимания к нуждающимся в помощи гражданам, укреплении авторитета российских вооруженных сил и их поддержке населением;
- реализация правовых и социальных гарантий сотрудников и военнослужащих, предусмотренных законами и иными нормативными правовыми актами; поддержание взаимодействия с органами государственной власти в целях решения социальных проблем личного состава, обеспечения его всем необходимым для служебно-боевой деятельности;
- организация непрерывного повышения профессионализма личного состава на основе изучения и распространения боевого опыта, поиска и выработки более эффективных способов и приемов, отвечающих специфике данных чрезвычайных обстоятельств;
- проведение мероприятий по ослаблению влияния психотравмирующих факторов чрезвычайных ситуаций и снижению психогенных потерь;
- проведение культурно-досуговых мероприятий и воспитательной работы в часы отдыха и обеспечение людей газетами, журналами, радио- и телеаппаратурой и другой печатной продукцией в различных условиях оперативной обстановки;
- выявление и устранение всех факторов и обстоятельств (в том числе связанных с бытом, питанием, отдыхом, гигиеной, оружием, боеприпасами, средствами индивидуальной защиты, денежным довольствием, социальными и правовыми гарантиями, медицинской помощью и пр.), вызывающих негативные реакции у действующего в чрезвычайных ситуациях личного состава;
- постоянная помощь и консультирование руководителей, начальников и командиров по вопросам психологического и педагогического руководства личным составом и психологического воздействия на противника;
- личное участие психологов и педагогов в решаемых личным составом задачах и оказание им помощи по ходу действий.

Сейчас пишут и занимаются почти исключительно *психологическим обеспечением*. Но нужно и педагогическое, необходимость которого определяется реальным существованием экстремально-педагогических факторов и проблем. Оставаясь недооцениваемыми и не привлекающими должного компетентного внимания, они выступают одной из причин, понижающей эффективность действий людей и достигаемых результатов. *Педагогическое обеспечение* включает:

- создание полноценной педагогической системы подготовки людей к решению боевых и служебно-боевых задач;
  - педагогический отбор и комплектование групп с учетом их педагогических свойств (образованности, воспитанности, обученное™, развитие™) для выполнения боевых и служебно-боевых задач;
  - организацию и проведение системы (целей, задач, содержания, форм, методов, условий, обеспечения, контроля, оценки и др.) дополнительной подготовки людей перед началом действий в чрезвычайных ситуациях;
  - выявление уровня подготовленности противника, ее сильных и слабых сторон, информирование о них личного состава, разработка предложений по использованию слабых сторон;
  - воспитание и обучение личного состава в ходе действий в чрезвычайных ситуациях;
  - организацию повышения уровня подготовленности личного состава по окончании действий с учетом их уроков.
- Организация деятельности по психологическому и педагогическому обеспечению в принципе должна предусматривать *систему мер*:
- *концептуальное обеспечение* — теоретико-прикладное решение общих вопросов предназначения, задач, функционирования обеспечения, представляющее собой научно обоснованную и практически ориентированную концепцию его;
  - *нормативно-правовое обеспечение* — подготовка и издание официально одобренных решений в форме различных документов (законы, постановления, решения, приказы, директивы, наставления, уставы, положения);
  - *организационное обеспечение* — решение вопросов о финансировании, структуре и структурных подразделениях, их составе, функциях, направлениях работы, правах, обязанностях и ответственности, критериях оценки эффективное™;
  - *материально-техническое обеспечение* — снабжение необходимой техникой (компьютеры, принтеры, сканеры, видеокамеры, множительная техника и др.), приборами, устройствами и приспособлениями, бланками для оперативного решения разных психологических и педагогических задач;

- **методическое обеспечение** — разработка способов и методов работы, психологических и педагогических технологий по различным ее направлениям, методических рекомендаций, инструкций, учебно-методических пособий, наставлений, справочников, изданий типа «Рабочая книга практического психолога» и др.;

- **научное обеспечение** — научная проработка всех перечисленных выше вопросов обеспечения, организация постоянного научного поиска более совершенного решения трудных и новых проблем, выдвигаемых жизнью, глубокий анализ текущих результатов и опыта работы, определение причин и условий успехов и неудач и др. Психологическая и педагогическая работы сложны и не терпят дилетантства. Они могут быть успешными лишь при строго научном подходе. Нередко при внешней видимости активной организованной работы эффективность ее ниже ожидаемой, и происходит это именно из-за недостаточной научной исследованности экстремальных проблем и слабом использовании имеющихся научных находок практиками. Попытки совершенствоваться путем проб и ошибок недопустимы, ибо в экстремальных условиях — это погубленные жизни, здоровье, неудачи людей, срывы в решении задач, всегда имеющие в экстремальных ситуациях тяжелые последствия;

- **кадровое обеспечение** — привлечение к работе подготовленных специалистов-психологов и педагогов, имеющих соответствующее базовое образование и специализацию по решению задач в экстремальных и постэкстремальных условиях. К этому стремятся, но пока недостаточно решены штатные проблемы и не хватает специалистов. Так, средние показатели укомплектованности, например, существующих психологических подразделений характеризуются примерно следующими данными: лиц, имеющих психологическое образование — 20%, педагогическое — 30%, другое — 50%. Необходима специальная система в работе по подготовке и повышению квалификации практических психологов и социальных педагогов. Желательно повышение и научной квалификации лучших из них, путем поощрения совмещаемой с практикой научно-исследовательской работы и подготовки диссертаций.

Усилия по привлечению психологов и педагогов к практическому решению сложных задач начали приниматься отдельными ведомствами и министерствами в последней четверти прошлого столетия. Это начинание приобрело характер прогрессирующей тенденции и ныне в наиболее развитом виде представлено психологическими службами, которые созданы и функционируют в Министерстве обороны, Министерстве внутренних дел, Министерстве по чрезвычайным ситуациям, Федеральной пограничной службе Министерства юстиции и ряде других министерств и ведомств, а также

в виде службы семьи. Численность психологов, например, в МВД определяется сейчас пропорцией: один психолог на 640 сотрудников<sup>1</sup>, что очевидно еще недостаточно.

**Обеспечение действия в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного** характера

Каждый вид чрезвычайных ситуаций обладает своей спецификой, отличается условиями, трудностями, средствами и способами действий, угрозами, опасностями и последствиями. Поэтому экстремальное психологическое и педагогическое обеспечение строится в единстве общих для всех чрезвычайных ситуаций мер и специфических, поэтапно, согласуясь с общими действиями по ликвидации последствий ЧС.

Практически при всех чрезвычайных ситуациях имеется **подготовительный этап**. Обеспечение в это время осуществляется в виде непосредственной психолого-педагогической подготовки спасателей, сотрудников, групп. Она начинается перед выездом в зону чрезвычайных ситуаций, а при нахождении в них — каждый раз при очередном сложном и опасном поручении. Бывает, что подготовка начинается за полмесяца (такое время, например, выделялось при подготовке отрядов МВД к участию в ликвидации бандформирований в Чечне). Чаще она требует от 15—30 мин до 4—8 ч.

Дополнительная подготовка носит дифференцированный и индивидуальный характер. Например, практически при всех чрезвычайных обстоятельствах важна успешная деятельность досмотровых групп (ДГ), действующих на контрольно-пропускных пунктах (КПП). Ошибки в ней могут привести к тяжелейшим последствиям, что можно проиллюстрировать, к примеру, известным фактом прохода группы террористов под руководством Басаева через КПП и блокпосты из Чечни в город Буденновск Ставропольского края, где от их рук пострадало множество граждан. По примеру полиции ряда земель ФРГ стоит также обучать милицейские подразделения общению с участниками массовых беспорядков. Наши сотрудники, находясь в заслонах, стоят молчаливо, угрюмо, прикрывшись щитами, в то время как немецких полицейских учат, напротив, налаживать общение с теми гражданами, что находятся перед ними в первых рядах толпы. Вести общение спокойно, убедительно, выдержанно, терпеливо, не уставая разъяснять, убеждать, увещевать, вступать в дискуссию, стремясь добиться взаимопонимания, гасить агрессивный запал людей, выплескиваемое на сотрудников недовольство каким-

<sup>1</sup> *Марьин М.И.* Организация психологической работы в ОВД, перспективы развития психологической службы МВД России // Психологическое обеспечение профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел. Сборник тезисов выступлений участников региональных семинаров практических психологов. - М., 2000. - С. 17.

то социальным обстоятельством и не допустить осложнения обстановки. Дифференцированно подготавливаются и группы к действиям против угонщиков самолетов, захватчиков заложников и др.

Есть все основания для лучшего использования *педагогических критериев при отборе и комплектовании временных (а не штатных) групп*. Обычно учитываются индивидуальные психологические особенности, "образованность, обученность, воспитанность, а из групповых — психологическая совместимость. Важны и такие показатели, как опыт совместной службы или учебы, единство тактической подготовки, сопряженность уровней мастерства и развития комплектуемых в одну группу людей и др. Имеется немалое число случаев, когда группы, состоящие из индивидуально подготовленных специалистов, но собранных наскоро «с бору по сосенки», из разных подразделений и частей, незнакомых и никогда не работавших друг с другом, оказывались неудачливыми в чрезвычайных ситуациях. Правильный отбор и подготовка нужны и потому, что в условиях имеющейся текучести кадров не все специалисты одинаково опытны и подготовлены, а в мирных условиях люди заняты далеко не только боевой учебой.

Нужна *специальная проверка экстремальной подготовленности* на основе научных представлений о ее структуре, содержании и уровне. Она, как правило, обнаруживает какие-то недостатки, которые следует устранить до начала действий.

*Дополнительная подготовка предполагает:*

- тщательную проверку и оценку подготовленности людей к выполнению предстоящих конкретных задач и принятие мер по устранению выявленных при проверке ее недостатков;
- обучение и сплочение временно сформированных групп;
- информирование сотрудников о виде чрезвычайных обстоятельств, в условиях которых предстоит действовать; ознакомление с обстановкой (специально — криминальной) в зоне предстоящих действий, тенденциями ее изменений, действующими там силами разных министерств и ведомств, с которыми предстоит взаимодействовать, с уже достигнутыми результатами;
- ознакомление с экономическими, географическими особенностями района, населения, его морально-психологическим состоянием, настроениями, поведением, распространенной в районе религией;
- постановка и разъяснение целей, задач, плана и правовых основ предстоящей служебно-боевой деятельности, способов ее осуществления, возможных трудностей и путей их преодоления; формирование уверенности в успех;
- разъяснение высокой значимости восстановления и поддержания организационного, хозяйственного, конституционного и пра-

#### 10. Психология и педагогика в обеспечении действий людей в чрезвычайных ситуациях 4 89

вового порядка, необходимости гуманности и правоты предстоящих действий;

- показ ответственности, возлагаемой на личный состав, необходимости проявлений верности присяге служебному долгу, самоотверженности, смелости, бдительности, осмотрительности, коллективизма, боевого товарищества, взаимной выручки, выносливости, верности боевым и служебным традициям формирование уверенности в товарищах и руководителях;
- укрепление дисциплины, организованности, повышение собранности;
- проведение серии практических занятий, игр, учений, на которых воспроизводятся с максимальной точностью условия служебно-боевой обстановки (схватки) в зоне чрезвычайных обстоятельств и проведение при этом «репетиции предстоящих действий»;
- проведение тренажей, имеющих цель довести натренированность («боевую форму») участников предстоящих действий, их готовность к обеспечению личной безопасности до высшего уровня;
- добрые напутствия, пожелания успехов, благополучия и удач от руководства, местных властей, представителей разных организаций, населения, друзей, близких и родных путем организации различных встреч.

Часть психолого-педагогической подготовки совмещается со служебно-боевым инструктажем, проводимым непосредственно перед отправкой на выполнение задания. Установлено, что ориентировка на конкретные предстоящие действия и конкретный результат лучше, чем общие указания типа «действовать наилучшим образом», «показать все, на что способен». У части людей при непосредственной подготовке может возникнуть перевозбуждение (предбоевая, «предстартовая лихорадка» — человека трясет), у других — удрученность (предбоевая, предстартовая апатия). Подобные состояния необходимо предупреждать и преодолевать, ибо находясь в них человек понапрасну растрчивает запас сил и к началу действий может «перегореть» («выгореть»). Полезны встречи с лицами, ранее участвовавшими в подобных ситуациях, а также использование графиков, схем, магнитофонных и видеозаписей (например, обращений к личному составу государственных и общественных деятелей, вышестоящих командиров и начальников, работников культуры, матерей, музыкальных записей — например, Гимна Российской Федерации), распространение памяток.

Приближение подразделений к району, где произошли чрезвычайные события, сопровождается непосредственным восприятием мер, предпринимаемых местными органами власти, а также разрушений, жертв, пожаров, бредущих толп людей и др., и это, как показывает опыт, в большинстве случаев повышает готовность лично-

го состава и решимость оказать помощь людям, попавшим в беду. Действия не начались фактически, но они уже происходят в воображении и волнуют личный состав. Спасатели, воины, сотрудники правоохранительных органов «впитывают» в себя настроения, которые господствуют в народе. Перед самым началом действий возможно проведение профессиональной разминки, целесообразны ритуальные действия — индивидуальные и групповые (жесты, решительные выдохи, возгласы, песни, боевые танцы).

На *этапе действий в ЧС* психологическое и педагогическое обеспечение должно продолжаться и даже усиливаться, поскольку самые большие трудности люди испытывают именно на этом этапе. Вестись оно может формами, методами и приемами, отвечающими специфике полевых условий. Преимущественное значение приобретают контакты командиров (начальников) с подчиненными, их поведение, слово, решение, действие, организация дела, а также печатное слово, радио, поведение и поддержка товарищей. Визуальные контакты наиболее действенны, но и использование средств связи хорошо, если по обстановке иное не дано. В перерывах действий возможно проведение воспитательных и обучающих мероприятий. Оправдало себя участие в действиях *групп психологической поддержки* и практических психологов, которые круглосуточно общались с участниками действий и психологически умело влияли на них, диагностировали моральное и психологическое состояние, выявляли лиц, нуждающихся в индивидуальной психологической помощи, осуществляли их психологическую поддержку.

Обеспечение действий требует понимания особенностей вида чрезвычайных ситуаций, степени разрушительности и опасности последствий. Трудности усугубляются нередко паникой среди населения, скоплениями и неорганизованными перемещениями людей, большим числом погибших или находящихся на грани гибели и нуждающихся в помощи; появлением фактов мародерства и активизации криминального элемента, необходимостью усиления охраны важных объектов. Особенно это относится к стихийным бедствиям типа землетрясений, наводнений, ураганов, тайфунов, селей, лавин, а также крупным катастрофам. Состояние спасателей и военнослужащих, при этом, может быть осложнено озабоченностью о своих семьях, если они проживают в районе стихийного бедствия. Свои психологические задачи имеет обеспечение при бактериологических, химических и радиоактивных заражениях.

На *постэкстремальном этапе*, по выполнении заданий и выходе из зоны чрезвычайных ситуаций, ведется работа, типичная для постэкстремальных ситуаций вообще (см. гл. 11).

Часто и много говорят о подготовке людей, но рабо-

#### Подготовка

н :

**и действия руководителей** тают преимущественно с рядовым составом, словно у командного и начальствующего состава, руководителе ^ разных организаций проблем меньше.

Между тем, они также нуждаются в тщательной специальной подготовке. **Цель** ее — подготовить руководителей к эффективному управлению силами и средствами в условиях чрезвычайных обстоятельств. Эта подготовка, организуемая после принятия руководством решения о направлении в зону чрезвычайных ситуаций имеет **три задачи**: ориентирование, дополнительная подготовка, формирование готовности.

**Задача ориентирования** заключается в информировании командного и начальствующего состава об обстановке в зоне чрезвычайной ситуации, ее особенностях, стоящих задачах и способах их решения. Офицерам делаются напоминания, обогащаются и уточняются их представления об обстановке и действиях, даются конкретные рекомендации по морально-психологическим и педагогическим вопросам, руководству личным составом, собственному поведению. **Ориентирование по вопросам экстремальной психопедагогики** предполагает напоминание и совершенствование знаний по вопросам:

- роли людей, их подготовленности, стойкости, психического состояния в успехе предстоящих действий;
- морально-психологических особенностей чрезвычайных обстоятельств, в которых придется действовать;
- особенностей населения и его групп — региональных, этнических, национальных и др., их морально-психологического состояния, задачи и способы оказания помощи, построению взаимоотношений, влияющих на поведение населения;
- возможных влияний обстановки на морально-психологическое состояние личного состава;
- задач командиров и начальников по психологическому и педагогическому обеспечению действий личного состава, использованию помощи практических психологов, психологических служб, социальных педагогов в достижении успеха предстоящих действий;
- способов совершенствования действий личного состава в ходе решения задач, выявления и изучения передового опыта, его распространения, обучения ему других;
- типичных морально-психологических особенностей собственной деятельности по боевому управлению, ожидаемых морально-психологических трудностях управления, которые, возможно, придется испытать самому, и негативных последствий, если не будет проявлена необходимая стойкость, упорство, самоуправление и профессионализм;
- морально-психологических способах захвата и удержания инициативы действий, контроля за обстановкой;

- морально-психологических аспектов построения взаимоотношений с взаимодействующими силами, местным и вышестоящим руководством;

- моральных норм управленческой деятельности и поведения командиров, начальников, их долга, офицерской чести, достоинств как представителей власти и носителей справедливости.

Ориентирование может быть частично совмещено с проведением различных форм *дополнительной подготовки*: инструктажей, лекций, игр, учений, групповых упражнений, семинаров, обсуждений предстоящих действий, занятий по изучению нормативных документов, инструкций, методических пособий (разработанных на такой случай), встреч с опытными офицерами, ранее побывавшими в аналогичных чрезвычайных обстоятельствах, самостоятельной подготовки семинаров и совместных дискуссий. Эта работа не только восстанавливает, обогащает и закрепляет знания, но дает начало наращиванию морально-психологического настроя. Этому способствует и практика приготвлений: отбор личного состава, целевые занятия с ним, получение оружия, боеприпасов и средств защиты.

Дополнительная подготовка командного и начальствующего состава не может ограничиваться только совершенствованием знаний. Нужны и формы ее проведения, которые используются при подготовке всего личного состава: стрельбы, занятия на психологической полосе препятствий, тренажи по восстановлению и совершенствованию навыков самообороны и рукопашного боя, психологический тренинг наблюдательности и самоуправления. Обязательны *специально-управленческие* практические формы и методы подготовки среди которых:

- практические занятия по планированию морально-психологического обеспечения действий подчиненных при чрезвычайных обстоятельствах;

- практические занятия по методике непосредственной морально-психологической подготовки подчиненных;

- упражнения с проигрыванием практических ситуаций общения с подчиненными; подготовка их к конкретным действиям, инструктирование, поддержка, преодоление негативных настроений, организация отдыха, восстановление работоспособности;

- практические занятия и тренажи по способам морально-психологического влияния на подчиненных личным примером (упражнения для голоса, мимики, походки);

- практические занятия и игры по разработке и реализации мер оказания помощи населению, пресечения паники, слухов, недоброжелательного отношения;

- практические занятия, упражнения и игры по оценке обстановки (с моделированием реальных умственных трудностей, связанных с «туманом обстановки» — нехваткой или противоречивостью данных о ней, устарелостью или неточностью информации, элементами дезинформации, обилием информации, значительная часть которой не имеет значения и не играет никакой роли в принятии решений);

- практические занятия, групповые упражнения и игры по подготовке и принятию управленческих решений, в том числе психологических и педагогических в организации их исполнения (подбор исполнителей, доведение до них задач, организация подготовки и помощи им, руководство в ходе действий, контроль, оценка результатов);

- практические занятия и игры по оперативному изучению, обобщению, оценке опыта действий при чрезвычайных обстоятельствах, извлечение уроков и доведения их до подчиненных;

- двусторонние игры по ведению борьбы за захват и удержание инициативы, психологическому воздействию на противника (при чрезвычайных ситуациях, связанных с применением оружия);

- практические занятия по разработке мер организации и осуществления личного отдыха, профилактике и преодолению личных негативных психических состояний и трудностей.

Содержание, объем и время на осуществление мер на этапах морально-психологического ориентирования и дополнительной подготовки во многом зависят от опытности и реальной подготовленности офицеров, возглавляющих силы, выделенные для решения задач при чрезвычайных обстоятельствах. В учете при этом нуждается и та работа, которая велась с ними повседневно в системе служебной (командирской) подготовки. Бывает полезно выделить группу малоопытных руководителей для более основательной подготовки их.

Задача формирования *готовности* командного и начальствующего состава к выезду и началу действий в зоне ЧС решается по ходу ориентирования и подготовки. Ее наращиванию способствует практическое руководство завершением приготвлений подразделений и частей. Готовность поддерживается и постоянными контактами со старшими командирами и начальниками, многочисленными проверяющими и помогающими, но только когда они действуют с пониманием необходимости формирования у готовящихся к действиям высокого боевого настроя, и сами находятся на должной морально-психологической высоте: не кричат, не нервничают, не растеряны, а проявляют собранность, самообладание, уверенность во внешнем виде, выражении лица, глаз, тоне, в содержании высказываний и распоряжений. Такое поведение может быть и есть самый эффективный метод старших начальников по формированию нужного настроя у подчиненных офицеров.

Как в ходе подготовки, так и особенно *при действиях в зоне ЧС*, каждый командир, начальник должен осуществлять *морально-психологическое самоуправление*. Оно решает две взаимосвязанные задачи: **1** — помогает ему самому справиться с личными психологическими трудностями, **2** — обеспечивает трансляцию, передачу, распространение на подчиненных примера выдержки, самообладания, уверенности в успех. При наличии у командира психологической «бури в душе», его усилия по демонстрации спокойной походки, сдержанных и медленных жестов, по устранению признаков волнения в голосе, выбор успокаивающих других людей слов, снятию тревожных складок губ и на лбу, произнесение шуток и т.п. самоуспокаивающие влияют и на него самого.

Принимая любые решения, командир, начальник поступит правильно, если будет постоянно оценивать, как он повлияет на морально-психологическое состояние людей. Это влияние есть всегда, оно, как тень, сопровождает любое управленческое «телодвижение». В условиях чрезвычайных обстоятельств это влияние возрастает многократно.

Забота о подчиненных, доверенных и доверившихся ему — первейшая обязанность любого руководителя. Нельзя восстанавливать порядок в зоне чрезвычайных обстоятельств, оказывать помощь людям, попавшим в беду, быть справедливым, человечным, если ты не проявляешь всего этого к находящимся рядом подчиненным. Не могут быть, как принято говорить, праведными цели, достигаемые неправедными средствами (жестокостью и бездушием к подчиненным). Мысль о тех, кто в гуще трудных событий, под дождем и в грязи, голодный и холодный, невзирая на риск, опасности и усталость, делают порученное дело, выполняют свой долг, обязана быть неотвязной и непрерывной в сознании руководителя как нить Ариадны. Отдавая направо и налево распоряжения, ему нельзя не думать о людях, которые будут их выполнять; заботясь о своей безопасности, тщательно проверять, надежно ли защищены доверенные ему люди; прежде, чем сесть за стол с едой — выяснить, а сыты ли подчиненные; прежде, чем отдыхать — вспомнить, где и как отдыхает личный состав, и принять соответствующие меры.

Организаторами психологического и педагогического решения экстремальных задач призваны выступать старшие командиры и начальники, показывать пример заботы о людях командирам подразделений, не закрывать глаза на то, что некоторые из них из карьеристского усердия порой делают жизнь рядовых работников невыносимой. Сам факт отчетливого и непрерывного проявления внимания старшего к этому обеспечению влияет на подчиненных командиров и начальников, заставляет их подтягиваться, лучше работать с людьми. Пристального контроля заслуживает работа обеспе-

#### 10. Психология и педагогика в обеспечении действий людей в чрезвычайных ситуациях

чивающих служб тыла. К работе возглавляющих их начальников уместно предъявлять самую жесткую требовательность и принципиально не соглашаться со ссылками на «объективные причины» срывов. Ничто не может оправдать недостатки в обеспечении действий тех бойцов, кто в гуще событий, в опасной обстановке, рискуют жизнью и здоровьем, на ком лежит вся тяжесть испытаний.

Управление в условиях чрезвычайных обстоятельств более действенно, когда оно отличается особой четкостью, продуманностью, предусмотрительностью, организованностью, уверенностью. Обилие указаний, их противоречивость, поступление новых, когда предыдущие не выполнены, сопровождаемых постоянными «срочно», «немедленно» (действия, как говорят исполнители, по «принципу подскочи»), лишь затрудняют решение задач, выдавая неподготовленность отдающего их руководителя и сея среди людей нервозность, суету, неразбериху, неисполнительность (на этот случай тоже есть «практическая» поговорка: «не спеши выполнять приказ — его все равно отменят»).

Самые большие психологические трудности возникают при обострениях военно-политической обстановки, несущих угрозу вооруженных столкновений локального или более крупного масштаба. О них убедительно свидетельствует опыт военной истории со Второй мировой и до войн последнего времени во Вьетнаме, на Ближнем Востоке, в Персидском заливе, на Балканах и др. Первый психологический урок из них — *урок постоянной бдительности и готовности к срыву агрессии*.

Внешние трудности *установления и поддержания предельной бдительности, мобилизованности и готовности воинов* связаны с трудностями распознавания готовящегося нападения на основе имеющейся информации и наблюдений. Для достижения внезапности агрессоры всегда стремятся скрыть свои истинные цели и замыслы, дезориентировать правительства и народы государств, намеченных в жертвы нападения. Они отводят важнейшую роль маскировке агрессии, строжайшему сохранению военной тайны, средствам обмана, лжи, политического вероломства, демагогии<sup>1</sup>.

Так, политическая маскировка агрессии фашистской Германии против Польши в 1939 г. осуществлялась розыгрышем политического спектакля — «данцигского кризиса». Пока польское правительство пыталось разгадать намерения врага, наблюдая накопление фашистских полчищ у своих границ, и колебалось в выборе ответных мер, гитлеровское руководство за-

<sup>1</sup> Начальный период войны /Под ред. С.П. Иванова. — М., 1974. С. 160—176.

вершило подготовку к нападению и выбрало подходящий момент, чтобы обрушить мощный военный удар по своей жертве.

Подготавливая другое вторжение — во Францию, Бельгию и Голландию (1940) — фашистская Германия устроила шумную пропагандистскую кампанию за «вечную» германо-французскую дружбу, проводя ее под флагом объединения усилий против угрозы коммунизма. Во время германо-польской войны она несколько поутихла, но получила новый размах после того, как гитлеровское правительство приняло в конце сентября 1939 г. окончательное решение о вторжении во Францию, Бельгию и Голландию. Предпринятое «мирное наступление» предназначалось для усыпления бдительности правительств и народов этих стран, а психологическое наступление гитлеровцев было адресовано французской армии, войскам, развернутым на передовых позициях. В многочисленных немецко-фашистских лозунгах, листовках, призывах к братанию, передававшихся по радио, на все лады расписывалось «нежелание Германии воевать с Францией». Под влиянием этой пропаганды, поддержанной реакцией внутри самой Франции, связанной с антикоммунистической и антисоветской истерией, а так же длительного бездействия войск во время «странной войны» (осень 1939 — весна 1940 гг.) французская армия теряла бдительность и утрачивала боевые способности. Эти обстоятельства порождали также в различных слоях французского общества атмосферу нерешительности, неуверенности, своеобразной «размагничности». Тем временем фашистская Германия накапливала силы и весной 1940 г., когда политическая дезинформация и разлагающая пропаганда подготовили почву для достижения внезапности, провела неожиданный мощный прорыв и вышла на просторы Франции.

Агрессор всегда понимает, что какие-то его приготовления будут обнаружены. На этот случай и принимаются меры по дезориентации объекта нападения в отношении времени, места, способа действий, вызова у него сомнений, колебаний, нерешительности, успокоенности, трудностей в оценке обстановки.

Сосредоточение и развертывание, например, немецко-фашистских войск при подготовке к нападению на Польшу началось с конца июня 1939 г., т.е. за два месяца до начала Второй мировой войны. Выдвижение пехотных дивизий в районы сосредоточения проводилось под видом участия войск в маневрах и выполнения инженерных работ по сооружению приграничных укреплений. Со стороны Восточной Пруссии это стало делаться 6 августа с объявлением подготовки к празднованию 25-летней победы германской армии под Танненбергом (сражение времен Первой мировой войны).

В другом случае при подготовке нападения на Францию, Бельгию и Голландию получилось так, что в руки французского командования случайно попали документы немецко-фашистского штаба, раскрывающие планы готовившегося наступления. Узнав об этом, германское руководство внесло кардинальные изменения в планы, но, маскируя новое решение, внешне делало все по старому плану. В результате, удар в новом месте, под Арденнами, оказался для французов полной неожиданностью, их «непреступная» линия Мажино была прорвана, и вскоре Франция капитулировала.

## 10. Психология и педагогика в обеспечении действий людей в чрезвычайных ситуациях 497

Перед нападением на Норвегию фашистская Германия в числе других маскировочных мер проводила и такие: не отменяла рейсы морских судов и самолетов (характерный признак готовящегося нападения), в трюмах транспортов, обычно направлявшихся в Скандинавию за рудой и рыбой, перевозились передовые отряды десантов.

Много заботилась о маскировке своих замыслов и милитаристская Япония. Перед внезапным нападением на Главную базу Тихоокеанского флота США на Гавайских островах в начале декабря 1941 г. японское командование сделало все, чтобы затруднить американцам контроль за соединением авианосцев, которое должно было нанести удар. Для этого почти весь остальной флот Японии с середины ноября проводил кипучие маневры во Внутреннем море, эфир заполнялся массой радиопереговоров, а ударное соединение авианосцев тем временем полным ходом шло к Гавайям по малопосещаемым районам океана, с соблюдением полного радиомолчания и отвлекающими переходами японских торговых судов. В первых числах декабря Токио и Иокогаму заполнили «матросы» (в действительности это были переодетые солдаты), что должно было успокоить американскую агентуру: флот находится в базах.

*Внутренние (психологические) трудности* распознавания тайных намерений вероятного противника порождаются: нежеланием вступать в войну и во чтобы-то ни стало (вопреки наблюдаемым фактам готовящегося нападения) бороться за мир; субъективным предпочтением данных, подтверждающих желаемое; социально-психологическими настроениями в государственном аппарате и штабах (угодничеством — докладами только такой информации и предложений, которые не вызывают гнева начальства, боязни высказывать и отстаивать свое мнение и др.), инерцией взглядов мирного времени, предубежденностью, предвзятостью; психологическим давлением неумных, крикливых и частично продажных средств массовой информации и периодической печати, которым непременно хочется быть в оппозиции к правительству («ай, моська, знать она сильна, коль лаёт на слона»), занимающих вопреки всему пацифистские, а на деле — антипатриотические позиции, ругающих на чем свет стоит правительство и генералов за «бряцание оружием», «стремление придавить всех солдатским сапогом», «наступление на свободу слова» и т.п. Мешают своевременной и полной боевой мобилизации воинов сдерживающие указания типа: «не давать повода вероятному противнику для претензий к нам», «не поддаваться на провокации», «проявлять максимальную осторожность», «ни при каких обстоятельствах не открывать ответный огонь» и др. Многие из этих трудностей сказались на готовности СССР к событиям 22 июня 1941 г., неудачах первых сражений. Маршал Советского Союза Г.К. Жуков пишет в своих воспоминаниях: «Нет ничего проще, чем, когда уже известны все последствия, возвращаться к началу событий и давать различного рода оцен-



ки. И нет ничего сложнее, чем разобраться во всей совокупности вопросов, во всем противоборстве сил, противопоставлении множества мнений, сведений и фактов непосредственно в данный момент»<sup>1</sup>.

Не следует уподобляться людям, которые не делают уроков из истории и оказываются в проигрыше, и полагать, что уроки истории сегодня устарели, что время уже не то: именно так всегда ошибочно, успокаивая себя, рассуждали и рассуждают такие люди. В 80—90-е годы политическим руководством СССР и России было принято немало решений, которые имели отнюдь не однозначное военно-стратегическое значение. Похоже, что часть их принималась без достаточных дальновидных расчетов. Но важнейшие государственные стратегические решения, как учат уроки истории, должны приниматься с перспективой на десятки и даже на 50—100 лет с прогнозированием любых возможных перемен в мире за эти сроки. Применение силы всегда было продолжением политики, которая существует и будет существовать, как и применение силы в ней. Это подтверждают факты новейшей жизни, на которые надо смотреть открытыми глазами и делать трезвые, честные, хотя и суровые выводы для своей бдительности и боевой готовности. Современное руководство нашей страны справедливо отмечает факты, бесспорно существующих в мире угроз и их нарастания:

- приближение НАТО к границам России;
- трудности контактов России с НАТО;
- исторически беспримерную и попирающую международные правовые нормы и принципы демократии войну НАТО против Югославии (без объявления войны, при отсутствии каких-либо угроз со стороны Югославии, просто потому, что некоторым европейским руководителям не понравилось внутреннее положение в ней, и они присвоили себе право пытаться силой изменить его);
- игнорирование решений ООН странами, применяющими силу;
- ставшая сейчас обычной для некоторых стран и ряда международных организаций (по существу — группировок амбициозных стран) практика вмешательства во внутренние дела других стран (в том числе и России) и присвоение себе права указывать, как им жить;
- достижение своих целей отдельными странами и группировками насильственным навязыванием своих социальных ценностей, образа жизни, норм и подходов другим странам, игнорируя их исторические и этнические особенности; аморальным использованием при этом финансового, экономического и административного давления (фактически международного шантажа);

<sup>1</sup> Жуков Ф.К. Воспоминания и размышления. — 1969. — С. 241.

- продолжающийся шпионаж и активная деятельность военных разведок;
- односторонний выход США из договора по противоракетной обороне, дающий им преимущества в своей безопасности, наносящий урон безопасности других стран и повышающий возможность осуществлять диктат над ними в своих интересах и т.д.

При этом используется старый прием «овечьей шкуры»: вежливые улыбки, «искренние» рукопожатия, панибратское похлопывание по спине; не знающие конца заявления в дружбе и миролюбии; заверения в приверженности демократии, принципам гуманизма, в уважении прав других на собственное мнение и выбор жизни; имитация сокращения средств нападения, обоснования «безобидности» разработки новейших вооружений; заказные оплаченные шумихи в прессе и телевидении и т.д., и т.п.

Можно говорить и об усложнении в современных условиях разгадывания замыслов агрессивно ведущего себя в конфликте военно-политического противника. В 60-х годах прошлого века в США была разработана «теория эскалации», которая предусматривает поэтапное наращивание угроз (более 40 этапов), начиная с дипломатических демаршей и кончая осуществлением взрывов ядерных зарядов на большой высоте над территорией запугиваемого государства, доставляемых туда ракетами (по замыслу теоретиков это означает демонстрацию «полного выхода из терпения и дружелюбия» и «последнее окончательное» предупреждение). Среди шагов в наращивании эскалации демонстрация различных видов силы: разрекламированная перегруппировка частей ВВС и ВМС, их концентрация в определенных районах, мобилизация резервистов, провокационные учения и маневры в чувствительных для другой стороны районах (типа маневров ВМС НАТО в 2001 г. на Черном море у кавказского побережья России), «обыкновенное» развертывание сил и пр. Теория эскалации предусматривает и косвенную демонстрацию силы: проводимые вызывающим образом испытания новых ракет, разоблачения «шпионов», высылки дипломатических работников, отзыв своих дипломатических миссий, бандитские налеты на посольства (демонстрация «народного гнева»), убийства государственных деятелей, пограничные инциденты, провокации против кораблей, самолетов, подводных лодок, торговых судов (якобы нарушивших границы или «представляющих опасность») и пр.

Для иллюстрации психологических взаимоотношений сторон в ходе конфликтов разработчики теории эскалации приводят сравнения с забастовкой и игрой в «чикен».

Аналогия с забастовкой применима, главным образом, при относительно невысокой напряженности военно-политической обстановки. «В условиях забастовки, — пишет Г. Кан, — рабочие и наниматели угрожают друг другу. Каждая сторона стремится причинить ущерб или угрожать причинением ущерба, а не «уничтожить» соперника или нанести неизлечимую травму. Проигрывает та сторона, которая больше всего напугана забастовкой»<sup>1</sup>.

«Игра в «чикен» проводится между двумя водителями на дороге, разделенной белой полосой. Машины обоих водителей движутся навстречу друг другу по осевой линии на предельной скорости. При этом, тот водитель, у которого не выдержат нервы и который свернет с белой полосы, проигрывает... Некоторые... применяют довольно интересную тактику... «Искусный» игрок может сесть за руль в пьяном состоянии и выбрасывать через окно машины бутылки из-под виски с тем, чтобы каждый мог воочию убедиться, сколько им выпито спиртного. Иногда такой игрок надевает очень темные очки, чтобы показать, что через них он плохо видит или вообще ничего не видит. В других случаях после того, как машина разовьет большую скорость, водитель снимает рулевое колесо и выбрасывает его через окно машины! Такой «решительный» игрок одерживает победу в том случае, если противник за ним наблюдает. Если же этого не случится, то даже перед самым решительным игроком возникает проблема, как поступать дальше. Такая проблема возникает и в том случае, когда оба игрока применяют одну и ту же тактику... Основной целью игры в «чикен» является полная победа над противником и нет возможности для компромисса... или взаимного сохранения престижа»<sup>2</sup>. Делается вывод: «в эскалации даже больше, чем в войне, моральные факторы преобладают над физическими в отношении 10:1...»<sup>3</sup>.

Психологическая сложность военно-политических кризисов, нарастания угрожающей обстановки и крайняя опасность совершения промахов в это время, требуют со вниманием относиться к поддержанию предельной бдительности личного состава и изготовленность™ к немедленным, решительным и успешным действиям. Помимо изложенных в главах 9 и 10 мер, в угрожающей обстановке целесообразна *психологическая и воспитательная работа* с людьми, которая включает:

- возможно полную, своевременную и откровенную информацию об обстановке, приготовлениях и действиях агрессивно ведущей себя стороны, нелицеприятная их оценка;
- своевременные, последовательные и конкретные указания о повышении боевой готовности, в которых лучше превысить готовность людей, чем оставить заниженной;
- исключение всякой двойственности, двусмысленности, недосказанности, неопределенности или противоречивости указаний; допущение предусмотренных активных действий по достойному отпору наглым агрессивным попыткам вероятного противника.

<sup>1</sup> Кан Г. Об эскалации. — М., 1966. - С. 39—40.

<sup>2</sup> Там же. С. 41-43

<sup>3</sup> Там же. С. 297.

Так, среди личного состава МВД, выполнявшего в 1995—1996 г. задачи в Чеченской Республике, были распространены памятки «По соблюдению мер безопасности и порядку действий личного состава в ходе проведения операций в населенных пунктах», «По соблюдению гуманных правил поведения при выполнении задач по разоружению незаконных вооруженных формирований», «По очистке города (поселка городского типа) от боевиков», «О профилактике инфекционных заболеваний», «По оказанию первой медицинской помощи пострадавшему» и др. Они состояли из текстов, содержащих разъяснения и напоминания о порядке действий в различных ситуациях, возникающих при выполнении служебно-боевых задач.

Памятки хранились в карманах сотрудников и воинов, прочитывались инициативно, либо по совету инструктировавшего. Отдельные страницы перечитывались в определенный момент служебно-боевого инструктажа, их рекомендовалось просматривать самим в нужный момент<sup>1</sup>;

- создание во всех воинских коллективах морально-психологической атмосферы, поощряющей проявления инициативы, творчества, высокой бдительности, безбоязненного высказывания мнений и предложений по качественной подготовке к началу боевых действий;
- интенсивную активизацию у воинов патриотических и боевых настроений, чувств национального достоинства и гордости, верности боевым традициям российского воинства;
- разъяснение справедливости нашей позиции в конфликте; алчных и глобалистских устремлений вероятного противника, пробуждение ненависти к нему и решимости проучить, охладить агрессивный пыл;
- раскрытие сильных и слабых сторон вероятного противника, предупреждение недооценки его и шапкозакидательских настроений, настрой на серьезную и трудную победу;
- проведение последних тренинговых мероприятий по отработке самых первых реакций и действий при вооруженном столкновении.

Боевые силы армии США, готовясь к вторжению в Гренаду, тщательно отретепировали действия войск на специальных учениях «Оушен венчер — 81», копирующих предстоящие боевые условия до мелочей. Силуовую акцию США в Панаме предвляли маневры, превосходящие по масштабам саму операцию. В ходе подготовки войны в Персидском заливе сухопутными частями США в Саудовской Аравии было проведено около 200 учений бригадного масштаба. Еще более серьезная боевая и психологическая подготовка осуществлялась в этот период с летным составом ВВС. На авиабазе Недлис (штат Невада) была создана обстановка, максимально приближенная к боевой. В этих целях имитировалась в натуральную величину вся территория Кувейта, был создан единый каталог целей (для этого привлекались специа-

Столяренко А.М., Карпов В.С. Морально-психологическое обеспечение деятельности личного состава органов внутренних дел и внутренних войск при чрезвычайных обстоятельствах. — М., 1997. — С. 46.

листы, строившие объекты в Кувейте и Ираке). К обучению летчиков привлекались их коллеги из Германии, освоившие МиГ-29, и французские специалисты по самолетам «Мираж», так как эти самолеты составляли основу истребительной авиации Ирака. Интенсивность полетов в американских частях в Саудовской Аравии в декабре 1990 г. достигала 3000 вылетов в сутки и приближалась к той, которая ожидала летчиков в войне (4500 вылетов в сутки)<sup>1</sup>;

- внимательное изучение умонастроений людей, их состояний, мнений коллективов, отслеживание появляющихся слухов и разоблачение их, принятие контрмер против проводимых вероятным противником психологических операций, ориентированных на подрыв боевого духа наших воинов;
- тщательнейший учет психологических последствий всех принимаемых решений, осуществляемых сообщений и проводимых мероприятий (а так же пагубность отсутствия таковых).
- обеспечение непрерывно высокого уровня бдительности и изготовленности™ к действиям без каких-то даже временных послаблений. Нападающая сторона всегда выбирает время с учетом вероятности таких послаблений: нападение японцев на Перл-Харбор было осуществлено утром в воскресенье; фашистской Германии на СССР в воскресенье на рассвете; налет израильской авиации на египетские аэродромы и базы — в 8.45, когда офицерский состав и служащие правительственных учреждений были на пути из дома к своим рабочим местам, а части ВВС и ПВО после ночного дежурства готовились к смене и отдыху;
- проведение энергичных мер, работ, действий, выражающих реальное изготовление к решительному отпору вероятному противнику.

## 10.2. Психология и педагогика в обеспечении успеха и безопасности личного состава в боевой обстановке

**Общая характеристика боевых действий** Вооруженные столкновения, войны — самые **су-  
р<sup>овые</sup> и > к** сожалению, пока довольно распрост-  
**р<sup>аненны</sup>е** испытания для людей.

**Стихия войны** — есть ничем не ограниченное противодействие достижению целей, преследуемых людьми в условиях непрерывной опасности для жизни. «Стихия, в которой протекает военная деятельность, — это опасность», — писал К. Клаузевиц. — «Бой порождает стихию опасности, в которой все виды во-

<sup>1</sup> Григорьев С. Чеченская операция в свете ей подобных // Независимая газета. 1995. 21 июня.

енной деятельности пребывают и движутся, как рыбы в воде, как птицы в воздухе». Какие бы тонкости в психологической устойчивости военнослужащих не изыскивались, но *главное в ней — мотивы*, то, ради чего человек погружается в эту стихию. Такими мотивами по данным отечественных психологов выступают: патриотизм, верность присяге, чувство гражданского и военного долга, ненависть к врагам Отечества и его народа, коллективизм, чувство мести; стремление к проверке самого себя и самоутверждению, здоровый карьеризм, решение семейных проблем, материальные расчеты. В последнее десятилетие исследователи отмечают некоторое изменение приоритетов у служащих в силовых структурах, тенденция перемещения вверх последних трех мотивов в приведенном перечне и смещение социально зрелых вниз. Такие подвижки в целом, к сожалению, не способствуют укреплению экстремальной устойчивости людей, что должно вызывать общую обеспокоенность. Тем не менее, опора именно на социально зрелые мотивы, их активизация и укрепление составляет основу самоуправления человека в стихии войны и руководства личным составом в боевой обстановке. «Самые большие подвиги добродетели были совершены из любви к Отечеству», — писал Жан Жак Руссо.

Ни одна профессия не имеет дело с «обработкой» столь агрессивного и злонамеренного объекта, каким является вооруженный противник. Его *противодействие* не ограничивается сопротивлением, а характерно стремлением, в свою очередь, превратить воина в объект собственной «обработки». Командир, воин строят свои планы, но их реализация зависит и от противника. Победа не приходит сама. Ее можно только вырвать у противника в вооруженном противоборстве.

Важная особенность — *чрезвычайные трудности достижения целей, сложность условий и способов решения*. Современный характер вооруженной борьбы предъявляет высокие требования к мышлению воинов (его широте, глубине, оперативности, гибкости, способности действовать строго по обстановке, находчиво, со сноровкой), к их непоколебимой воле, обеспечивающей мужество и самообладание, к способности действовать смело, дерзко, не пасуя перед трудностями и не отчаиваясь при неудачах.

На войне мало хотеть, недостаточно и уметь; надо *превосходить* противника по своей боевой подготовленности — быть умнее, быстрее, правильнее оценивать обстановку, быть более умелым в использовании оружия, в тактике действий, более волевым, целеустремленным, упорным, находчивым.

Вооруженной борьбе сопутствует мощный и трудный *психологический фон*. Ей присущи почти все психогенные факторы и психические реакции, которые рассматривались в главах 2 и 3. Ни один вид деятельности, ни одна задача не поглощают так человека, не требуют от него такой духовности, самоотдачи и самоотверженности как боевая деятельность. Самые сильные чувства, напряжение ума и воли любовь и ненависть, радость и страдание, подъем и упадок сил человек испытывает на войне. Участие человека в боевых действиях — это чередование большого напряжения с предельно большим, это суровое испытание его выдержки, самообладания, стойкости, воли.

Современная вооруженная борьба — *борьба коллективная*. Это не десятки и сотни мушкетерских дуэлей на шпагах. Победа дается только дружным, сплоченным, сработавшимся, держащимся и поддерживающим друг друга коллективам настоящих воинов.

Американский психолог Хукер Р.Д., анализируя причины неудач американских войск во Вьетнаме в 60-е годы, сделал вывод: «...как можно было ожидать хороших результатов от плохо обученных новобранцев, сражающихся в непопулярной войне и в компании чужих им людей»<sup>1</sup>.

Боевая деятельность протекает в *обстановке приказа, строжайшей дисциплины и суровых военных законов*. Тут нет места «хочу — не хочу», а есть приказ, который должен быть выполнен беспрекословно и в срок. Невыполнение приказа — под трибунал. Такая особенность — не во вред: она позволяет каждому найти в себе силы, когда в критических случаях своей воли не хватает.

Боевые действия выполняются днем и ночью, в зной, мороз, в дождь, в пыли, грязи. И все это надо переносить, решать задачи в любых условиях.

Например, при неудовлетворительном климате в боевой машине пехоты (танке) скорость ее движения может снижаться водителем на 19%, время выполнения огневых задач возрастать на 35%, число промахов — на 40%; каждый день наступательной операции снижает боеспособность экипажа на 7—10%<sup>2</sup>.

*Бытовые трудности* остаются пока спутником боевой деятельности: окопная или палаточная жизнь, проблемы соблюдения гигиены, режима питания, чистоты и сухости одежды, не регламентированный рабочий день, сокращенное время для отдыха, отрыв от семьи, невозможность продолжения привычных занятий (спортом,

<sup>1</sup> Современные проблемы морально-психологического и информационного обеспечения деятельности вооруженных сил США и ФРГ // Реферативный обзор материалов зарубежной печати. — М., 1977. — С. 20—26.

<sup>2</sup> Логинов И.П. Морально-психологический потенциал воинской деятельности. М., 1997. — С. 34-35.

музыкой, чтением литературы, просмотром телепередач и пр.). Обстановка войны — это обстановка лишений, терпения, изнурения. Нашим силовым министерствам стоит перенять, однако, опыт ряда развитых государств, которые предпринимают немалые усилия для юго, чтобы «окопная жизнь» солдат возможно меньше отличалась по своей обеспеченности от обычной.

Война психологически неоднородна и обладает особенностями в начале, середине и конце. Этим объясняются попытки ее временной *психологической периодизации*.

Традиционно особо выделяется *начальный период войны* с его большими и своеобразными психологическими трудностями, а также *основной* и *завершающий* (или усталости, конечного боевого подъема) периоды. Большинство исследователей называет такие их сроки: первый — 15—30 дней, второй — до двух-трех месяцев<sup>1</sup>, третий — после этого срока и до конца участия в боевых действиях.

ПА. Корчемный приводит более детальную периодизацию:

- . первый этап — 1,5 месяца. Резкое изменение всех жизненных условий, связанное с началом боевых действий. В начале периода происходит ухудшение самочувствия воинов, плохое понимание происходящего и совершение немалого числа ошибок. Воины подвергаются повышенной опасности ранения и потери жизни. К концу периода наступает максимально возможная для каждого воина адаптированность;

- . второй — 1,5—7 месяцев. Этап максимума возможных проявлений и устойчивости мотивов, способности решать боевые задачи, стремления к взаимовыручке, дисциплины. Однако на пятом-седьмом месяце появляется усталость, желание уединиться, равнодушие, пассивность, обостренные реакции на сложности быта, досуга, ухудшение самочувствия, снижается бдительность;

- . третий — от шести-семи до 9—9,5 месяцев. Боевая эффективность поддерживается еще высокой, но достигается это ценой физиологических ухудшений состояния организма, проявляющихся в усталости, тяжести в голове, плохом сне, разбитости, ухудшении функций внимания, памяти, мышления, активности и др.;

- . четвертый — 9—11 месяцев. Боевая эффективность снижается из-за истощения компенсаторных резервов и переутомления;

По немецким данным, при нахождении личного состава на переднем крае боев II соприкосновении с противником пик его морально-психологических возможностей наступает через 20—25 суток, а после 30—40 суток его действия делаются непродуктивными (Военная психология: методология, теория, практика. Часть 1. — С. 128). Схожее мнение у Н.И. Архиповой и В.В. Кульбы: пик успешности на 15—22 сутки, истощение после 45 (Архипова Н.И., Кульба В.В. Управление в чрезвычайных ситуациях. — М., 1999. — С. 245).

Некоторые специалисты считают, что для военнослужащих срочной службы предельный срок — 3 месяца, а для военнослужащих по контракту (офицеров, прапорщиков) — 45—50 суток. Если это так, то возникает вопрос, как производить смену личного состава? Менять командный состав, оставляя солдат и сержантов под руководством вновь прибывших, просто недопустимо.

пятый — некоторое повышение боевой эффективности при получении сообщения о готовящейся замене и отправке в тыл. Характерен улучшением настроений, оживлением, возможно и появлением халатности, беспечности, снижением требовательности к себе и товарищам («синдром зандеры», «дембельный синдром»).

По данным Л.С. Узуна<sup>2</sup> многое зависит от специфики трудностей разных ситуаций. Так, в сложных климатических и географических условиях ведение специальных операций чрезвычайно затруднено. Темп передвижения составляет в горах не более 1 км/ч, а расстояние среднесуточного передвижения личного состава в пешем порядке по горной и пустынной местности — 8—12 км/сут. К исходу дня личный состав доходит до предела физических возможностей, приводящего порой к «срывам» выполнения боевой задачи. После четырех-пяти дней боевых действий требуется как минимум, суточный отдых.

Даже адаптированные к жаркому климату водители могут при температуре в кабине от 36°C до 46°C работать без риска тепловых поражений от 1,5 до 2,5 час.

В экспериментальном исследовании пешего марша мотострелкового батальона (150 военнослужащих с выкладкой 20 кг) на расстояние 200 км по типичной горной и пустынной местности в Средней Азии установлено, что к исходу 4-х сут. от 60 до 70% личного состава теряют работоспособность. Обращало на себя внимание частое, в первые два дня, появление коллаптоидных состояний у военнослужащих (у 8—10%), имеющих рост более 180 см. Наблюдались также случаи теплового поражения, развивающегося с нарушением водно-солевого равновесия с судорогами (у 10%). Столь резкое падение боеспособности подразделения в конце марша исследователи объясняют двумя причинами: во-первых, неудовлетворительными эксплуатационными качествами обуви и, во-вторых, недостаточным вниманием командиров к маршевой подготовке личного состава с полной выкладкой.

Имеющиеся у нас данные свидетельствуют о том, что периодизация может быть динамичной и во многом зависит от общих экстремальных способностей, экстремальной подготовленности, готовности и изначальной психологической установки людей на определенный срок участия в экстремальных событиях. Последняя формируется непроизвольно при сообщении им срока перед отправкой в зону экстремальных событий. Это наблюдалось у направлявшихся в Чечню, а так же у подводников, участвовавших в длительном несении боевой службы в море. В планируемых и объявленных сроках от 1 до 5 месяцев существенных изменений в эффективности действий не наблюдалось. Однако продление командованием срока, при его приближении к концу, воспринималось людьми крайне негативно, вызывало резкий спад в настроениях, работоспособности и качестве действий.

<sup>1</sup> Корчемный П.Л. Психические состояния личного состава в экстремальных ситуациях и управление ими // Гуманизация взаимоотношений военнослужащих, разрешение конфликтов и психотерапия. — М., 1995. — С. 21—24.

<sup>2</sup> Узуна Л.С. Тактика выживания военнослужащих и сотрудников МВД в экстремальных ситуациях. — СПб., 1998. — С. 3, 41, 166.

Попытки педагогической периодизации не известны. Тем не менее, педагогически значимые изменения у личного состава бесспорно происходят. Абсурдно отрицать, что участие в боевых действиях сопряжено с изменениями профессиональных и боевых знаний, навыков, умений, привычек, воспитанности и развитости их участников. Механизмами этих изменений выступает научение в опыте и специально организуемые педагогические воздействия опытных начальников и командиров. Война — суровая школа, в которой надо быстро, успешно и непрерывно учиться. Отметки тут выводятся не чернилами в зачетной книжке, а орденами на груди или ранами на теле.

Можно выделить два основных педагогических периода:

- 1) экстренная доработка боевых навыков и умений;
- 2) непрерывный рост боевой подготовленности: мастерства, воспитанности, развитости.

Первый характеризуется быстрой коррекцией имеющихся у военнослужащих навыков и умений, повышением уровня их отработанности, устранением элементов выучки, пригодных только для мирного времени и вредных для боевой обстановки, экстренным пополнением мастерства новыми, реалистичными боевыми знаниями, навыками и умениями. По продолжительности этот период близок к крайним срокам первого психологического периода — 30—45 дней.

Второй педагогический период — до конца участия воина, сотрудника МВД в боевых действиях. Его можно представить графически в виде непрерывно, но медленно поднимающейся линии, на которой встречаются участки застоя и крутых подъемов. По содержанию он характерен экстремальным (боевым) совершенствованием трех основных педагогических свойств личности: обученности, воспитанности и развитости бойца, командира.

Возросшая роль современных начальных периодов боевых действий, первых мощных и неожиданных ударов при нападении для всего последующего хода вооруженной борьбы, а также общая оценка его как самого психологически и педагогически трудного для людей, позволяет сказать, что это и самый ответственный период работы с ними. Как бы не были командование и руководители заняты неотложными вопросами управления, люди не должны оставаться наедине со своими трудностями в крутом водовороте возникших событий и перемен.

Переход от подготовки, ожидания к действиям, сопряженный с коренными изменениями во всем во вне и в самих людях — величайшее испытание и «величайшая драма, разыгрываемая в душе воина и захватывающая все его существо»<sup>1</sup>. Он сопряжен с чудо-

вишним напряжением физических и духовных сил. У командного состава трудны: принятие первого решения на фактическое использование оружия, организация эффективных первых боевых действий личного состава, контроль за обстановкой и ее изменениями, гибкое реагирование на неожиданности.

*Начальный боевой порыв* личного состава сплывает людей, активизирует дополнительные источники сил и мобилизации. В действиях по отражению ударов противника и нанесению своих обычно много порывистости, суеты, поспешности, пониженной расчетливости, пренебрежение безопасностью. Страхи, тревожность, тягостные переживания, потрясения пока еще редки. Но уже через несколько минут начинают сказываться трудности, вызванные ударами противника и нанесенным ими уроном.

Как свидетельствует боевой опыт, самым опасным и для действий, и для психических состояний людей является *потеря управления* силами и средствами, вызванная выходом из строя командных пунктов, линий связи, гибелью части командиров, наблюдателей, связистов, создаваемыми противником помехами связи и наблюдения.

Уместно вспомнить события 22 июня 1941 г. в Брестской крепости.

«В 4 часа утра 22.06 был открыт огонь по казармам и по выходам из казарм в центральной части крепости, также по входным воротам крепости и домам начсостава, — пишет очевидец. — Этот налет вызвал замешательство среди красноармейского состава; комсостав, подвергнувшийся нападению в своих квартирах, был частично уничтожен. Уцелевшая часть комсостава не могла проникнуть в казармы из-за сильного заградительного огня... В результате красноармейцы и младший комсостав, лишённые руководства и управления, одетые и раздетые, группами и поодиночке, самостоятельно выходили из крепости... Потери учесть было невозможно, так как личный состав 6-ой дивизии смешался с личным составом 42-й дивизии. На условное место сбора многие не смогли попасть, так как немцы вели по нему сосредоточенный артиллерийский огонь. К этому следует добавить, что перед артиллерийским налетом начала активно действовать «пятая колонна». В городе и крепости погас свет. Телефонная связь крепости с городом прекратилась»<sup>1</sup>.

В последующие дни, когда Красная Армия с боями начала отходить назад, по ближайшим тылам воинских частей сновали многочисленные террористические и диверсионные группы фашистских солдат и диверсантов, уничтожая линии связи, источники электропитания, провода, антенны, радиопередатчики, командный состав, связистов, посыльных с донесениями; нападали на легковые автомашины со штабными работниками, поджигали дома, хранилища топлива, взрывали склады с боеприпасами и пр. Все это серьезно нарушало управление войсками и служило одной из причин неудач наших войск в первое время.

## 10. Психология и педагогика в обеспечении действий людей в чрезвычайных ситуациях

У части командиров и штабных работников наступает «управленческий паралич» из-за непонимания происходящего, резкого уменьшения числа докладов, получаемых с мест, и типичной для этого времени неточности поступающей информации, ее противоречивости, неполноте, устарелости.

Принимаемые меры нередко исходят из побуждения «делать все возможное», но пределы возможного часть военнослужащих понимают на основе представлений и критериев мирного времени. Попав впервые в подобную обстановку, многие не могут проявить той безоговорочной и безжалостной требовательности к себе, стойкости, упорства и активности, которых требует война, и которые порой формулируются как «ни шагу назад», «смерть или победа». Наличие потерь обязывает прибегать и к резервным вариантам, заменам, подменам, решениям по совмещению обязанностей, работе за двоих, троих, исправлению поврежденной техники, линий связи, оружия, пополнению боеприпасов.

Первые столкновения с суровой действительностью войны кое у кого могут вызвать *негативные психические явления*, обострить до предела чувство самосохранения. Возможно появление слухов, паники, пресечение которых — сложнейшая задача.

Особенно велика опасность их возникновения при применении оружия массового поражения, которое способно, по прогнозам, вывести психологически из строя до 90% личного состава.

Помимо непосредственного воздействия оно может порождать и «психические инфекции»<sup>1</sup> — ложные групповые и массовые поражения, развивающиеся по механизму психического заражения, подражания, тревоги, мнительности, неизвестности. Еще в годы Первой мировой войны применение немецким командованием отравляющих газов на одном из участков фронта привело к тому, что французское и английское командование вынуждены были эвакуировать с других участков, где газы не применялись, 25 тысяч своих солдат, у которых развились на основе мнительности симптомы, аналогичные симптомам отравления.

Подобное может случаться даже в иных экстремальных ситуациях. Известен, например, случай на атомной подводной лодке, которая находилась на боевой службе далеко в океане. Внезапно от сердечного приступа скончался врач лодки. Командир АПП решил передать тело на какое-нибудь наше надводное судно и сообщил об этом командованию срлтом. В ожидании прибытия судна тело погибшего поместили в один их холодильников. За десять дней (столько потребовалось выделенному флотом кораблю для прибытия к месту нахождения подводной лодки) почти у трети экипажа развились симптомы сердечного заболевания: жалобы на давление, боли, покалывания в области сердца, сердцебиение, перебои, головные боли, плохой сон и др. Но на лодке остался только санитар, который не смог разобраться

в происходящем и оказать нужную помощь. Лишь по прибытии корабля и после проведения квалифицированного медицинского обследования подводников и приема жалующимися на здоровье медицинских препаратов, в основном успокоительного действия, симптомы исчезли.

Встать на пути потерявших контроль над собой и бегущих людей — практически быть сметенными и раздавленными. Возможны призывы к взятию себя в руки и предложения прекратить панику. Важна твердость, решительность, уверенность, спокойная деловая работа сил, прибывших к месту паники. Оправдано расположение на пути движения охваченной паникой толпы питательных и медицинских пунктов. Психологически они воспринимаются как свидетельство порядка, спокойствия, безопасности, поэтому вызывают мысль, что возле них можно остановиться.

Сила негативного психологического влияния факторов боевой обстановки постепенно снижается по мере привыкания к ним. Считается, например, что к четвертому-пятому бою такие боевые факторы как опасность, внезапность, неожиданность, новизна в 1,5—2,0 раза теряют в своей силе<sup>1</sup>.

В начале войны наиболее вероятно хождение обильных слухов и кривотолков. Их недопустимо оставлять без внимания и полагать, что они исчезнут сами собой. Слухи предупреждаются буквально непрерывным и детальным информированием личного состава и друг друга о происходящем, а при возникновении — оглаской информации, опровергающей их, и призывом людей к соблюдению спокойствия.

Р с                      Суть работы с людьми в боевой обстановке в э-зоотэ с людьми                      ц                      ц —  
в боевой обстановке                      новной период воор > ?                      кен и и борьбы ~ мораль,  
но-психологическая. Успех, стойкость, безопасность воинов обеспечиваются, главным образом, активными проявлениями его личностных качеств и основ сплоченности воинских коллективов. Главное в работе с людьми — опора на патриотизм, любовь к своему народу, чувство национального достоинства, идею целостности многонационального государства и конституционного порядка; верность присяге и воинскому долгу; честь, достоинство; чувства коллективизма, ненависти к врагу, мести за гибель своих товарищей и ни в чем не повинных российских людей, пострадавших членов своей семьи. Необходимость этого признается и у нас, и за рубежом.

Например, в Наставлении объединенных вооруженных сил НАТО АТР-35(А) «Основы боевого применения соединений и частей сухопутных войск стран НАТО» указывается: «Моральный дух войск является наиболее важным фактором в войне. Он порождает в личном составе энергию и агрессивность. Весь личный состав, от командующего до простого солдата, должен иметь волю к победе, что может решить исход боя. Высокий моральный дух позволяет личному составу мужественно переносить любые трудности»-

<sup>1</sup> Военная психология: методология, теория, практика. Часть 1. — С. 129.

## 10. Психология и педагогика в обеспечении действий людей в чрезвычайных си<sup>1</sup>.

Силы людей крепнут и не растрачиваются впусту©, е'| |I\зация боевой жизни и деятельности отличается *поря^ко^J Ц непрерывным управлением*. Известный зарубежный псмет/мвин<sup>1</sup> и его последователи доказали, что профессионалы^1/й,, нормальных условиях наиболее эффективно действует пI ц тическом стиле управления. Но в экстремальных УадомМ «плавающий» стиль управления: возрастающая авторитарн^1/A1 нарастания экстремальных нагрузок и повышение ДймоАж в моменты их снижения. Этот вывод очень подходит к *yvflm* боевых условиях: ему должна быть присуща твердость, |ж\ность, категоричность и человечность, гуманность, т^акт' *Im* шевность — все ко времени и обстоятельствам. Затеваь И боевой обстановке не только нетерпимо, но преступно Й| шительный и непреклонный командир — заботливый k q J Ш| симально ограждающий своих солдат от опасностей, hwjjW хлябанность в боевой обстановке чревата ими.

Командиры, начальники должны заботиться о том, w/J управление было непрерывным (людям в опасных услч III чувствовать, что командир на месте: он бдит, все *вцIП 'u* все держит в своих руках). Нужно не обилие решений и'у ритмичные, деловые, твердые, эмоционально выдержан! Ц управленческие распоряжения: «доложить обстановку», *Шй* «сообщите...», «как у вас связь с соседями?», «докладыва *Ы* и точно», «в чем нуждаетесь?», «что наблюдаете?», *уде0LL* приказано» и т.п. Они должны отдаваться командным *тг Ы* жанно-уравновешенным, без криков, оскорблений, Чног III четких формулировок. Истощные крики, нервозность *ЮX* лие указаний, сопровождающихся бесконечными «сроч^|, ленно», говорят подчиненным, что дела идут плохо, что *Yi* стерян, не владеет обстановкой и собой. Обязательна Д 1, связь, наличие которой уже поддерживает уверенность *wmjk* локтя, сплоченность, сводит к минимуму несогласошчно\*)\* возможную в бесконечно меняющейся обстановке *боq. IIII* получающего в боевой обстановке приказ, он психодогд<sup>1</sup>, деятелен, когда носит личностный характер, т.е. по.v непосредственном контакте, выражен живым, разговор! Г отдан человеком, который воину лично известен. При I/ сти документирования приказа, полезно его продуйли^ А

Людям психологически невыносимо находиться в J онном вакууме, непонимании того, что происходит *Вокру/*

<sup>1</sup> Lewin K., Lippit R., White R.K. Patterns of aggressive behavior in exp^ social climates // Journ. of social Psychol. 1939. V. 10.

ности при этом мерещатся повсюду, а враг — стоящим за спиной, — Но как природа не терпит пустоты, так и вакуум информации тотчас заполняется слухами, выдумками, догадками, пугающими людей еще больше. Непременная составляющая работы с людьми в боевой обстановке — *непрерывное информирование* их о ней: от непосредственного окружения — до событий в стране. Непрерывное — I не раз в неделю или несколько дней, а ежедневно и по нескольку\* раз, при частой связи с воином, находящимся на боевой позиции.

Распространены два основных вида боевых действий: наступление и оборона. Наступление — психологически более благоприятный вид. Оно ассоциируется в сознании личного состава с превосходством над противником — силовым, моральным и психологическим. Лучшая оборона — наступление, — известная военная мудрость. Обстановка наступления способствует проявлению массового героизма, духовного и боевого подъема, боевого порыва и энтузиазма. Четкая определенность — наступать — снимает психологически изнуряющую борьбу альтернатив: идти навстречу риску или избегать его всеми силами. На фоне общего духовного подъема даже трусливые люди чувствуют себя лучше и действуют как все. В боевых подразделениях крепнет сплоченность, единство, дисциплина, управляемость. В условиях наступления чаще и легче использовать эффект внезапности, который в 65% случаев приносит боевой результат<sup>1</sup>.

Оборонительные действия оцениваются личным составом как проявление потери инициативы, достижение противником боевого превосходства. При этом боевые возможности противника (численность, выучка, оружие, техника, тактика, подготовленность командиров) нередко преувеличиваются. При длительном отсиживании в обороне под ударами противника растет неуверенность воинов в благополучном исходе боев, падает авторитет своих командиров, может сформироваться миф «о непобедимости» врага<sup>2</sup>. Очевидно, работа с личным составом должна учитывать психологические особенности наступательных и оборонительных боев. Не следует однако, исходить из тезиса «наступление любой ценой» и не допускать даже мыслей о временном использовании оборонительной тактики с последующим (при возникновении благоприятного момента) переходом к контрударам и наступлению. Наступательный дух необходим, но не в качестве ограниченного упрямства.

Во все времена войска были чувствительны к окружению<sup>3</sup>. Но в современных динамических сражениях высадки десантов в тылу,

<sup>1</sup> *Военная психология: методология, теория, практика. Ч. 1.* — С. 154—155.

<sup>2</sup> Там же. С. 158.

<sup>3</sup> *Среди Г.В., Волкогонов Д.А., Коробейников М.П.* Человек в современной войне. — М., 1981. — С. 216.

глубокие прорывы танковых и моторизованных частей в тылы — неперенный элемент оперативно-тактического искусства и даже стратегических замыслов. Особенно это характерно для начала войны. Личному составу не очень приятно знать и чувствовать присутствие у себя за спиной энергично действующих мобильных групп противника. Более того, глубокие прорывы в тыл нередко приводили в опыте войн последнего столетия к психологическому подрыву Г-оеспособности занимающих линию фронта войск и паническому откатыванию их назад. Специальная психологическая подготовленность воинов предполагает их умение вести боевые действия в таких условиях и проявлять большую экстремальную устойчивость, а морально-психологическая работа с ними призвана быть основой поддержания устойчивости и самообладания.

Наполеон — человек, которому в вопросах военного дела, очевидно, можно непоколебимо верить — утверждал, что в каждом сражении бывает момент, когда самые храбрые солдаты, после величайшего напряжения, чувствуют желание бежать и это порождается чувством потери доверия к собственному мужеству; ничтожного случая, какого-нибудь предлога достаточно, чтобы вернуть им это доверие. Высокое искусство руководства состоит в том, чтобы поддержать их в такой момент.

Возможны и такие ситуации, когда воин остается в одиночестве (например, летчик сбитого над вражеской территорией самолета) или вдвоем, втроем в тылу врага, без воды, пищи, медикаментов, не зная куда идти и что делать. Специалисты по выживанию рекомендуют в этом случае: постараться успокоиться и здраво оценить обстановку (даже самые быстрые, но не продуманные, действия могут лишь усугубить положение), изжить чувство страха и наметить наиболее безопасную линию поведения. Крайне опасно «включать эмоции» — жалеть себя, воображать варианты собственной кончины, вести разговоры на такую тему. Наоборот, следует, проявляя максимум рассудочности, убеждать себя и других в необходимости продолжения борьбы. Вспомнить изучавшиеся способы самосохранения и воспользоваться ими. Любую опасность воспринимать не общо, а постараться расчленить на составные части: что угрожает в первую очередь, что во вторую, что затем, в будущем. Следует прибегать к тактике активного выживания, т.е. самостоятельному поиску выхода из сложившейся ситуации и проявлять волю к жизни<sup>1</sup>.

Силы людей не беспредельны, они быстро расходуются в боевой обстановке, и поэтому нужна *забота о поддержании их работоспособности и отдыхе*. Для профилактики преждевременного спада

<sup>1</sup> *Кудряшов Б.Г.* Энциклопедия выживания. — Краснодар, 1996. — С. 35.



работоспособности личного состава, увеличения продолжительности фазы оптимальной работоспособности и успешности действий командирам, начальникам, старшим групп надо постоянно думать о том, как сберечь силы подчиненных, как сохранить их к моменту наступления решающих событий, не растрчивать на выполнение непродуманных поручений, не «дергать» людей собственной нервозностью, несдержанностью, фубостью, бездушием. Установлено, что люди выдерживают предельно не более 3 суток в круглосуточных боевых действиях без сна, а на 4-е боеспособность утрачивается полностью. Вдвое снижается боеспособность в течение 6-ти дней, если сон по 1,5 ч. в день, а на 7-й день из строя выходит уже 50% личного состава. Высокая боеспособность может сохраняться у большинства личного состава в течение 9-ти дней при ежесуточном трехчасовом сне. Фармакологическими средствами можно продлить эти сроки на 15–20 ч<sup>1</sup>.

Лучше всего восстанавливаются силы, конечно, в перерывах между активными боевыми действиями днем или ночью. Если их нет или они очень коротки, то отдых возможен по решению старшего командования путем поочередного отвода групп личного состава в ближайший тыл. Это время используется для полноценного сна, удовлетворения разных потребностей участников боевых действий, оказания помощи нуждающимся и подготовки к новым боям. Работа в это время связана с организацией:

- прослушивания радио, просмотра телепередач, кино- и видеофильмов;
- чтения газет, журналов, книг;
- концертов приезжающих артистов или самодеятельности;
- спортивных игр (можно упрощенных — просто «погонять мяч»);
- чтения писем от родных, близких, написания и отправки военными писем, при возможности — телефонных разговоров;
- личной гигиены, помывки в бане; замены, стирки, ремонта белья и обмундирования;
- профилактики заболеваний путем ориентации личного состава на строжайшее соблюдение продуктового и питьевого режима, поддержание личной гигиены, обучения мерам предупреждения расстройств желудка, простудных и инфекционных заболеваний;
- участия в благоустройстве мест временного отдыха;
- поздравлений с днями рождения, победами, поощрениями, правительственными наградами, представлений к поощрениям и наградам;
- прощаний с погибшими, оформления «Уголков памяти» погибших;

- встреч с ветеранами Великой Отечественной и других войн, представителями других частей, подразделений, командования, местной власти, делегаций от предприятий, шефов, с родителями воинов;
- оказания посильной помощи населению, пострадавшему в результате боев.

Опасно в это время увлечение спиртными напитками, пьянство, которое может стать для некоторых самым доступным и привлекательным средством снятия нервно-психического напряжения, «ухода» от стрессовых перегрузок, «организации досуга».

Отдых, как отмечалось в гл. 9, не только сон и развлечения, но и подготовка к продолжению участия в боевых действиях. В боевой обстановке это:

- чистка оружия, проверка его исправности, выверка прицелов, пополнение боеприпасов и приучение ко всему этому, как важнейшему элементу боевого профессионализма и обеспечения безопасности;
- замена оружия и средств специальной защиты на более совершенные и обучение их использованию;
- доведение до личного состава политической, военной и иной информации, необходимой для ликвидации информационного «голода» и разоблачения слухов;
- индивидуальные беседы командиров, начальников, заместителей по работе с личным составом, психологов и педагогов с советами по более успешному решению боевых задач;
- обсуждение предстоящих действий.

Восстановление и сохранение боевого состояния личного состава происходит успешно при четко налаженном качественном обеспечении:

- современным оружием и иными средствами, отвечающими стоящим задачам и, как минимум, не уступающими тому, что есть у противника;
- боезапасом и иными расходными средствами в достаточном количестве;
- предоставления максимально удобных условий для сна (по возможности в сухих и отапливаемых сооружениях и помещениях);
- режима и качества питания, горячей пищей;
- своевременной и квалифицированной медицинской помощью испытывающим недомогания, травмированным, легко раненым.

Нуждающиеся в госпитальном лечении должны немедленно получать его, а не мучиться или умирать на виду у всех, вызывая гнев и возмущение «тыловиками», порядками в медицинской службе и руководством. При этом у каждого воина возникают тяжелые мысли о том, что случись с ним что-нибудь, и он будет так же валяться и мучиться. Больные и раненые к тому же психологически ослаблены;

они острее реагируют на всякие беспорядки и опасности, ухудшая психологическую обстановку среди личного состава; проявляют низкую устойчивость к неблагоприятным факторам транспортировки и эвакуации (шум, вибрация, качка, возможные перепады температуры и атмосферного давления, нехватка кислорода, повышенная боль), испытывают дополнительный психоэмоциональный стресс<sup>1</sup>, и их поведение нередко плохо отражается на состоянии остальных воинов.

Психологически значимо отношение командования и обеспечивающих подразделений к убитым. При первой возможности они должны выноситься с поля боя и не валяться в расположении подразделения или части, где попало. Вопрос этот должен быть хорошо продуман: погибших надо умыть и прибрать, (временно положить на специальное место) под покрывалом, с элементами траурного ритуала — кресты, какие-то цветочки, веточки, шлем, головной убор; перед отправкой в тыл провести краткое прощание, дать клятву отомстить врагу, с максимально возможным почетом захоронить или отправить на транспорте в морг.

Огромное значение для тех, кто в боях, на фронте, имеет *социально-психологическая атмосфера в обществе*: настроения в глубоком тылу, отношение к происходящей войне, к людям на передовой. Участие в боевых действиях — это не личное дело военнослужащих, сотрудников МВД, ФСБ, пограничников; это дело всего народа и государства, священный, конституционный долг каждого гражданина. Так было всегда в тысячелетней истории России, и всегда народ понимал, уважал своих защитников, заботился о них.

К сожалению, в новейшей истории имелись факты противоположного толка. На протяжении первой и частично второй антитеррористической кампании в Чечне некоторыми средствами массовой информации были предприняты интенсивные акции, направленные на формирование в российском обществе выраженного негативного отношения к участию в них войск. Они дезориентировали личный состав, подрывая веру в необходимость выполнения воинского долга, охаивали действия военнослужащих, хотя выполнение приказа и следование присяге для военнослужащих — профессиональный долг, не подлежащий обсуждению. В пропагандистско-психологических операциях участвовала часть высокопоставленных чиновников, видных политических, общественных деятелей, представителей искусства и культуры, ученых, радио- и телеведущих, корреспондентов. Так, только за первый, самый трудный для войск месяц боевых действий в Чечне в трех крупных газетах страны («Московский комсомолец», «Аргументы и факты», «Известия») было опубликовано около 300 материалов антивоенного и антиармейского содержания в связи с чеченскими событиями. Они

<sup>1</sup> Янов Ю.К., Гречко А.Т., Глазников Л.А. Тяжелая травма мозга, дистресс, комплексная адаптивная и симптоматическая фармакология на этапах лечения и эвакуации пострадавших // Проблемы реабилитации. 1999. № 1. — С. 44.

дискредитировали (под ерлагами «сжюоды» и «демократии») цели борьбы с террористами, способы ее осуществления, лиц, руководящих действиями войск, подрывали боевой дух наших солдат и офицеров, позорили их. Достаточно привести несколько названий статей «Московского комсомольца»: «За каждый воздушный налет будет вешать одного российского пленного», «Большой кровью на своей территории» (2 декабря 1994 г.), «Военная победа — это начало поражения», «Список русских военных пленных в Чечне» (3 декабря), «Самый бездарный полководец России», «Пиррово поражение» (4 января 1995 г.), «Их разыскивает совесть», «В бой идут одни пацаны», «Пушки хотят мяса с дипломами», «Операция «Новый год» (6 января), «Полку преданных президентом прибыло», «Голодный солдат воюет лучше», «Пир во время Чечни» (10 января), «Армию Дудаева вооружил Грачев. Чеченцам достались даже пусковые установки» (13 января), «Бег. Война в Чечне исковеркала 350 000 судеб», «За месяц в Чечне погибло больше, чем за год в Афгане» (17 января), «Кто ответит за гибель мирных россиян? Только международный трибунал может провести судебный процесс над военными преступниками, виновными в смерти тысяч мирных граждан нашей страны» (19 января) и др.<sup>1</sup>

Ненормально, что за первый месяц боевых действий в Чечне официальная информация, исходившая от МО РФ, составляла всего 5% от всего объема сообщений из зоны конфликта. Специальная армейская газета, ориентированная на личный состав, находившийся в Чечне, стала выходить, лишь спустя три месяца после начала активных боевых действий<sup>2</sup>.

Психологические операции и противодействию

Значение морально-психологического состояния войск издавна расценивалось как решающий фактор побед и поражений. Наполеону принадлежат крылатое выражение: «Моральная сила относится к физической как три к одному». Если и раньше в борьбе за победу стремились подорвать моральный дух противника, то сейчас война все больше переносится в область психических явлений, и психологическая война стала составной частью современной войны. Психика противника превращается в объект боевых воздействий. Появился «гуманный» девиз: «деморализованный враг лучше убитого». В армиях многих государств организованы штатные подразделения, в задачу которых входит нанесение «психологических ударов»; создан и развивается новый вид оружия — психотропное; появился новый вид военных операций — *психологические операции*. Считается, что проведение их спасает тысячи жизней своих солдат.

Создана целая система сил, средств, документов, технологий ведения психологической войны (психологических операций) в мирное и военное время. Главная их цель — воздействие на мысли, чувства, подсознание, волю, психические состояния, отношения; мо-

<sup>1</sup> Серебрянников В., Дерюгин Ю. Социология армии. — М., 1996. — С. 191.

<sup>2</sup> Караяни А.Г. Психологическое обеспечение боевых действий личного состава сухопутных войск в локальных конфликтах. — М., 1998. — С. 130—131.

тивы, вызывающие сомнения, неверие, нерешительность, чувства беззащитности, обреченности, страх, панику, ломающие волю к сопротивлению населения и личного состава войск вероятного и действующего противника, ослабляющие его, приносящие выгоды и преимущества своей стране и ее вооруженным силам. К задачам психологических операций относятся: формирование общественного мнения, обеспечивающего поддержку военного вмешательства в решение какой-то политической проблемы; воздействие на руководство страны вероятного противника и его союзников для достижения их отказа от вступления в войну и уступок психологическому давлению; поддержка внутри страны вероятного или действительного противника оппозиции правительству, расовых, этнических, религиозных и иных противоречий; подрыв доверия к руководству страны; содействие диссидентским элементам, взаимодействие с оппозиционными силами, ведущими борьбу в подполье или из-за границы; воздействие на население дружественных стран, внесение раскола в отношения группы стран, сочувствующих стране — вероятному противнику; подрыв морального духа личного состава армии вероятного и действительного противника, возбуждение недовольств командованием, снижение дисциплины, развитие дезертирства; проведение аналитической работы по вскрытию уязвимых мест в морально-психологическом состоянии и подготовке личного состава противника и доведение полученных выводов и соответствующих рекомендаций до командиров (вплоть до тактического звена), а также групп и лиц, выполняющих задачи в зоне боевых действий; оказание содействия в захвате населенных пунктов и укрепленных позиций противника путем предъявления ультиматумов, разъяснения бессмысленности сопротивления и ведение переговоров о сдаче и т.д. Психологические операции могут носить стратегический, оперативный и тактический характер. Средства проведения их: радио, телефон, телевидение, входение в боевые радиосети противника (с целью сбора разведывательной информации, передачи дезинформации, распространения панических слухов и настроений), печать, листовки, плакаты, информационные бюллетени, громкоговорящие средства, аудио- и видеокассеты, агентура. Разрабатываются и синтезаторы (генераторы) голографических и звуковых эффектов в атмосфере, способные с помощью лазерно-световых комплексов проецировать на облака различные изображения.

Первая попытка проекции изображений на облака была предпринята российскими войсками еще в 1915 г. на одном из участков российско-германского фронта. Тогда с помощью прожекторов на облака проецировалось изображение Богоматери. Очевидцы рассказывали о сильном психологическом эффекте этой акции.

Другой сходный случай, по сообщениям зарубежной прессы, имел место в 1993 г. в Сомали. 1 февраля группа морских пехотинцев США, действовавшая вблизи г. Могадишо, заметила в клубах пыли и песка изображение лица Иисуса Христа размером примерно 150x150 м. Описывая потом свое психическое состояние, пехотинцы говорили, что они плакали, стоя на коленях, и в течение длительного времени не смогли продолжать выполнение боевой задачи.

В принципе подобное величественное и объемное созерцание святых и других образов, например, чудовищ, драконов, чертей, мутантов, изображений представителей неземных цивилизаций, да еще сопряженное со звуком, в боевой обстановке может оказать сильное положительное или негативное воздействие на людей.

Распространяемая информация носит характер «белой» (объективные материалы и источники), «серой» (источник не указывается) и «черной» (фальсифицированная информация). Широко используется распространение беспокоящих и панических слухов.

При планировании и осуществлении психологических операций используются данные и рекомендации психологической науки; к этой работе привлекаются специалисты психологи. Во многих государствах есть штатные силы и средства для проведения психологических операций, делящиеся на группы общей и непосредственной поддержки. В США последние состоят из батальонов и рот (по одной на дивизию, бригаду) с редакционным, типографским и звуковещательным взводами.

Отечественным военным психологом А.Г. Караяни разработана обособленная концепция использования *психологического оружия*<sup>1</sup> обладающего богатыми возможностями боевого использования. Оно призвано:

- обеспечивать достижение целей войны без нанесения непоправимого ущерба экологии, народнохозяйственной структуре, людским ресурсам государства-противника;
- гарантированно снижать боеспособность войск противной стороны на промежуток времени, необходимый для решения стоящих боевых задач;
- существенно расширить психологические возможности военнослужащих собственных частей и подразделений, что позволит достигать превосходства над противником по критериям морально-психологического состояния, боевой активности, психологической устойчивости и профессионального мастерства;



**4Мк**  
А.Г. Караяни

<sup>1</sup> Караяни А. Г. Психологические операции в современной войне: сущность, содержание, пути противодействия. — Самара, 1997. — С. 16—30.

- принуждать противника к занятию им невыгодных районов и рубежей посредством постановки «психологических заграждений» (генераторов трудно переносимого звука, составов с непереносимым запахом — перцовые, слабительные, рвотные и др. аэрозоли);
  - поражать личный состав противника на больших площадях и на всю глубину его боевых порядков;
  - применять по отношению к гражданскому населению в целях стимуляции у него психических состояний и побуждений, благоприятствующих решению войсками боевых задач;
  - быть менее затратными, чем традиционные средства ведения войны, позволяющие решать задачи аналогичного класса;
  - обеспечивать скрытность развертывания, применения и др.
- К разновидностям психологического оружия А. Г. Караяни относит:
- *системы информационно-психологического воздействия*, широко известные, апробированные и описанные выше;
  - *психотропное*, находящееся на стадии научных и опытно-конструкторских разработок: фармакологические препараты, наркотические вещества, химические составы, воздействующие на нервную систему человека и задающие уровни его бодрствования, активности, работоспособности, восприятия обстановки, адаптируемости к ней, психического здоровья; временно вызывающие галлюцинации, нарушения памяти, мышления, бред;
  - *техно-психологическое* — технические устройства, направленно генерирующие энергию (СВЧ-генераторы, генераторы инфразвука, источники некогерентного света), нарушающие работу нервной системы и вызывающие психологические сбои в функционировании психики;
  - *сомато-психологическое* — технические устройства, химические составы и биологические рецептуры, вызывающие изменения в соматическом состоянии людей и, на этой основе, астенические психические состояния и импульсивное поведение.

Масштабы и современные возможности использования *психологического оружия* остро ставят вопрос об *использовании его и нашими вооруженными силами, а также о противодействии психологическим операциям противника.*

Есть данные, свидетельствующие о недооценке этого вида обеспечения боевых действий в разных силовых министерствах.

Так, чеченские террористы активно пользовались средствами психологического воздействия на военнослужащих и сотрудников МВД, население, вовлекая в реализацию своих замыслов и недальновидных журналистов. Они распространяли слухи о зверствах и мародерстве российских солдат, убийстве ими женщин и детей, формировали у местного населения мнение о воинских частях и их личном составе, как об оккупантах, а о дудаевцах — как ополченцах, патриотах, защитниках чеченского народа;

пропагандировали кровную месть (в мире только в Сицилии и Чечне проповедуется этот дикий обычай. Считается, что погибший чеченец после смерти не может попасть в рай и ждет, когда за него отомстит его родственник). В листовках, с помощью громкоговорящих средств, криками они настойчиво утверждали, что чеченский «народ воюет за свободу и справедливость», а русские — «захватчики», «фашисты», «наемники, пришедшие на их родину ради заработка», угрожали, что они вырежут семьи воинов, дезориентировали заявлениями, что за ними находятся их подразделения, которые нападут ночью и «вырежут русских» и пр. Наши же войска, особенно в первой черенской кампании, психологическим операциям не уделяли должного внимания. Некоторые журналисты до сих пор пользуются навязанными им пропагандой террористов, понятиями «боевик», «полевой командир», «бригадный генерал». Но если мы претендуем жить в правовом государстве и быть цивилизованными в правовом отношении людьми, мы должны знать, что никакими законами упоминавшиеся понятия не предусмотрены. Есть — «правонарушитель», «преступник», «убийца», «террорист», «бандит», «бандитская группа», «главарь банды». Их и надо называть так, а не самозванно выдуманными кличками.

Противодействие психологическим операциям противника требует эффективной и постоянной работы с личным составом, которая притупляет действие психологического оружия противника. Ненависть к врагу отторгает все его психологические усилия, вызывая не только абсолютное недоверие к ним, но и неприязнь. Психологическое воздействие противника в наибольшей степени ориентировано на отдельные категории нашего личного состава: молодых и неопытных воинов, новое пополнение, рядовых солдат, военнослужащих-женщин, изнуренные и понесшие тяжелые потери части, подразделения с небольшим чем-то личным составом. Эти категории нуждаются в повышенном внимании и усиленной психолого-педагогической работе. При обнаружении отдельных воинов или групп, подавшихся сильному влиянию психологических воздействий противника, необходимо временно их отстранить от участия в боевых действиях.

Помимо ведения психологических операций и **Психологическое противодействия** таковым, проводимым противником) необходимо **психологическое обеспечение действий** ГлавНОе - обеспечить наступательное и успешное решение боевых задач. Приходится учитывать появление в боевой обстановке людей, снижающих по психологическим причинам эффективность решения боевых задач вплоть до нулевой. Вероятно наиболее близка к истине цифра, характеризующая число таких людей, полученная в исследованиях И.О. Котеневым: примерно одна треть от общей численности, впервые участвующих в боевых действиях, и до 50—60%, если обстоятельства сверхэкстремальные (гиперэкстремальные), отличаются внезапное-

тью, большим количеством человеческих жертв, разрушений, значительной интенсивностью и продолжительностью<sup>1</sup>.

Психологическое обеспечение боевых действий в ходе их ведения призвано быть системным, стать особым видом боевого обеспечения. Главными средствами его выступают:

- **психологическое консультирование** — соучастие психологов в подготовке различных боевых действий в качестве экспертов по психологическим аспектам (их анализ, оценка, рекомендации по способам учета и изменения, повышению успешности действий); оно может осуществляться и в ходе действий при столкновении личного состава и командиров с проблемами психологической природы; психолог выступает и в качестве консультанта командира, подсказывая психологически эффективные способы руководства подчиненными в боевой обстановке (в Чечне некоторые командиры с шутливостью именовали психологов «адвокатами солдат», но к их советам обычно прислушивались);

- **психологическое сопровождение** — непосредственное участие психологов во всех видах боевых действий и их этапов; находясь рядом с бойцами, они оказывают им помощь советами, наблюдают за состояниями, своевременно предупреждают наступление негативных, способствуют поддержанию и формированию боевых уставов, оптимальных психических состояний по ходу событий, подсказывают и осуществляют способы психологического воздействия на противника и его переигрывания в противоборстве;

- **психологическая поддержка** — осуществляемое на поле боя или в его перерывах выявление групп или отдельных лиц, испытывающих психологические трудности или находящиеся на грани срыва; актуализация возможностей воина направлением его сознания и воли на полное использование своих достоинств, подготовленности, и резервов сил; осуществление поддержки выслушиванием на месте испытываемых воинами трудностей, разъяснениями, советом, убеждением, делом, примером, прикреплением к нуждающемуся в поддержке боевого товарища, более опытного воина или ориентацией на это всей группы;

- **психотерапевтическая помощь** — выявление лиц с признаками нарушений нормальной психической деятельности и принятие к ним восстановительных мер. Сюда входит: обеспечение достаточного времени и условий для полноценного отдыха, временное освобождение от обязанностей службы, психологическая регуляция релаксирующего типа, психологическая и фармакологическая экспресс-коррекция состояния, индивидуальные психологические беседы, включение в интересные

<sup>1</sup> Котенев И.О. Психологические последствия воздействия чрезвычайных обстоятельств на личный состав органов внутренних дел. Автореф. дис. канд психол. наук. — М., 1994. — С. 16.

отвлекающие занятия, привлечение к уходу за ранеными, применение мер воспитательного характера, эвакуация для проведения специализированных восстановительных мероприятий и др. Многие мероприятия подобного рода проводятся по разрешению командира и согласовываются с руководителем группы психологического обеспечения.

Для решения рассмотренных задач необходимо постоянно оптимизировать основную единицу устойчивости и боеспособности человека — *систему «человек в ситуации»* (о ней говорилось в начале главы). Работать надо не только с человеком, но и улучшать, в меру возможности, обстановку, благоприятствующую укреплению его сил, стойкости, достижению успеха и повышению безопасности. Это концептуально и практически важнейшее положение воплощается в комплексе *о р г а н и з а ц и о н н о - м е т о д и ч е с к и х* мер, включающем пять видов их:

1) **индивидуальные** — направленные на каждого отдельного человека-личность, с его особенностями, психическими состояниями, мыслями, переживаниями, заботами, потребностями, испытываемыми трудностями и непосредственно ориентированные на мобилизацию и наилучшее проявление его индивидуальных возможностей;

2) **групповые** — направленные на группу, как общность, боевую единицу и непосредственную социально-психологическую и педагогическую среду, условие успеха деятельности и безопасности каждого воина и ориентированные на создание соответствующих благоприятных социально-психологических условий для его боеспособности и устойчивости;

3) **организационно-управленческие** — направленные на управление и организационный порядок, под влиянием (в том числе психологическим и педагогическим) которых находится каждый воин, и обеспечивающих в боевой обстановке благоприятность для него всех их элементов;

4) **материально-обеспечительные** — направленные на помощь в предупреждении недостатков обеспечения боевой деятельности воинов, неблагоприятно отражающихся на боеспособности и устойчивости каждого воина. Участие в них психолога увеличивает возможности положительного влияния на воинов и повышает его собственный авторитет;

5) **деятельностные** — направленные на обеспечение переноса мыслей воина о себе, собственном положении и состоянии, на активный поиск путей повышения активности и целенаправленности действий, изменения ситуации собственными активными действиями. Следует поднимать уровень размышлений с непосредственно ситуативных на надситуативными. Это достигается активизацией мыслей о народе, стране, о групповой ситуации, поведении и действиях товарищей по ору-

жизни, о долге и коллективизме, о единстве и согласованности действий в достижении победы, о командире, несущем всю тяжесть ответственности за войну, весь личный состав, результаты боя.

Психологическое обеспечение лучше всего проводить силами штатных психологов в низовых подразделениях и входящих в психологические службы крупных частей, хотя пока это чаще делается оперативными группами психологов, комплектуемыми временно и направляемыми целевым назначением в зоны боев (сил которых обычно не хватает для полноценного осуществления психологического обеспечения).

А.Г. Караяни справедливо ставит вопрос о необходимости *трехуровневой системы* психологического обеспечения действий войск: стратегическом, оперативном и тактическом.

Задачи *стратегического уровня*:

- формирование ясных, эмоционально насыщенных, отражающих жизненно важные национальные интересы; целей применения войск в локальном военном конфликте и сплочение вокруг них всех слоев общества;
- создание образа противника, как сильного, коварного врага, покушающегося на самые насущные интересы государства, общества и каждого его члена;
- повышение статуса военнослужащих, участвующих в боевых действиях, укрепление их психологической связи со всем обществом;
- осуществление психологического прогнозирования и оценки психологических условий предстоящего или осуществляющегося конфликта; выработка научно обоснованных рекомендаций органами военного управления по подготовке войск к боевым действиям;
- психологическое обеспечение разработки и введение в действие нормативно-правовых и боевых документов, определяющих правовое положение, оперативно-тактические способы применения войск в локальном военном конфликте, дополнительные меры стимуляции боевой активности личного состава;
- осуществление материально-технического обеспечения войск, оптимизации возможностей боевой техники и оружия для решения задач в конкретных условиях конфликта с учетом потребностей, психических состояний, мнений, настроений воинов;
- проведение психологического отбора военнослужащих для выполнения боевых задач в соответствии с требованиями, предъявляемыми боевой деятельностью и их психологическими качествами;
- общая психологическая подготовка личного состава, воинских контингентов, привлекаемых к решению боевых задач;
- осуществление психологических акций, направленных на подрыв психологических возможностей противника и предупреждение

его успешных психологических операций против наших войск и населения страны;

- упорядочение работы с информацией о боевых действиях войск на всех уровнях государственного и военного управления, а также со СМИ;
- развертывание и организация функционирования системы психологической и социально-психологической реадaptации с учетом психологических и медицинских норм пребывания людей в обстановке экстремальной деятельности.

Таким образом, на стратегическом уровне решаются задачи создания благоприятной внешней среды и психологических предпосылок для эффективных боевых действий войск.

Задачи *оперативного уровня* психологического обеспечения:

- формирование у воинов действующей группировки войск чувства психологического единства, общности интересов, целей, нравственных ценностей, ориентиров и норм поведения, боевых традиций;
- осуществление непрерывного мониторинга психического состояния, настроений и запросов участников боевых действий;
- создание и организация работы нештатных групп психологической помощи военнослужащим:
- осуществление первого этапа социально-психологической реадaptации воинов, завершивших участие в боевых действиях;
- управление психоэргономическими факторами боевой деятельности (длительность пребывания в зоне боевых действий, периодичность участия в боевых операциях и др.).

На *тактическом уровне* — задачи, решаемые непосредственно в частях и соединениях.

Интересен зарубежный опыт *эшелонной системы* психологического обеспечения, получающий развитие и у нас. Боевой опыт Второй мировой войны, войны во Вьетнаме и боевых действий в Персидском заливе заставил американцев приступить к созданию трехэшелонной системы, ориентированной на оказание психологической помощи воинам в боевой обстановке:

- в первом эшелоне (непосредственно на передовой) организуется работа психологов, младших медицинских специалистов, командиров по снятию у военнослужащих стресса. Для этого офицерам в процессе боевой подготовки преподаются основы психологии и психиатрии, а личный состав тренируется в использовании упрощенных методик обнаружения симптомов стресса у себя и сослуживцев, методов разрядки стрессового напряжения. Командирам подразделений *Караяни А.Г. Психологическое обеспечение боевых действий личного состава сухопутных войск в локальных конфликтах. — М., 1998. — С. 130—135.*

ний вменяется в обязанность своевременное выявление лиц с психическими нарушениями и эвакуация их с поля боя. Критериями нарушений выступают неспособность военнослужащего качественно выполнять функциональные обязанности, неадекватные реакции на опасность, деморализующее воздействие на сослуживцев;

- во втором эшелоне (три-шесть км от линии фронта) осуществляется восстановление психологической устойчивости военнослужащих, подвергнувшихся психотравматизации;

- в третьем эшелоне (более 30 км от линии соприкосновения с противником) проводятся реабилитационные мероприятия с лицами, проявляющими симптомы «психологического оглушения» и прострации<sup>1</sup>.

В условиях современных локальных конфликтов особую актуальность приобрела проблема восполнения ресурсов воинского контингента воюющих армий. Задача быстреего возвращения в строй легко раненых, число которых составляет 40% всех потерь, приобретает особое значение. Эти раненые имеют непосредственный опыт участия в боевых действиях, не утратили профессиональных навыков и в сравнительно короткие сроки при принятии мер по ранней реабилитации могут возвратиться в строй без ущерба для своего здоровья.

В израильской армии для оказания помощи на поле боя медицинским батальонам придаются команды из состава управления психиатрии военно-медицинской службы вооруженных сил. Они действуют в звене «дивизия» на удалении двух-пяти км от линии фронта. Каждая группа состоит из 6-ти специалистов: 1 психиатр, 1—2 психолога, 2—3 социолога. Методы работы группы аналогичны принятым в американской армии: организация отдыха, сна, питания, душа, индивидуальная и групповая психотерапия. Используя такие приемы и средства, благодаря которым группа способна в течение трех суток вернуть в строй подавляющее число (до 60%) психотравмированных бойцов<sup>2</sup>. Фактически применяется двухэшелонная система.

Примерно по этой схеме организуется психологическая помощь и в армии Великобритании. В ходе операции «Буря в пустыне» в английских частях создавались специальные подразделения по восстановлению боеспособности лиц с психическими травмами и отряды психологической помощи. В их состав входили психиатры, медицинские сестры и санитары.

<sup>1</sup> Печень Н., Семкина Г. Особое подразделение, или несколько слов о социально-психологической службе армии США // Военный вестник. 1993. № 31. — С. 15—17. По имеющимся данным в составе вооруженных сил США насчитывается сейчас 8 тыс. дипломированных психологов (5 тыс. военных и 3 тыс. гражданских).

<sup>2</sup> Беленки Г., Ной Ш., Соломон З. Стресс на поле боя: опыт Израиля // Милитери ревью. 1985. № 37. — С. 28—37.

В антитеррористической операции в Чечне появился опыт создания в частях Внутренних войск пунктов психологической помощи. Как правило, это были палатки, обеспеченные спальными местами, теплом, питьевой водой, аудио- и видео-средствами для осуществления помощи. Отмечается, что, благодаря их работе, число военнослужащих с выраженными признаками психической дезадаптации сократилось в 4,5 раза<sup>1</sup>.

Проведение ранней психологической помощи по опыту позволяет вернуть в строй 80% легко раненых, сократить длительность пребывания их вне части в 1,8 раза, уменьшить нагрузку ведущих лечебных учреждений<sup>2</sup>.

Положительно оценивая трехэшелонную систему, нельзя не обратить внимание на то, что за рубежом психологическое обеспечение носит практически исключительно медико-психиатрический характер и нацелено на снятие психических расстройств и профилактику тяжелых психических заболеваний у участников боев. В отличие от зарубежной, *наша методическая позиция:*

- исходить в обеспечении не из негативных, а из позитивных установок;
- заботиться не только о профилактике психических расстройств, но и об обеспечении решения стоящих задач;
- начинать обеспечение не с тыла, а с передовых позиций;
- оказывать помощь испытывающим психологические трудности не погружением в пассивность, а организацией без особой поддержки посильной активности («трудотерапия»);
- заниматься не приглушением или подавлением негативных психологических реакций, а активизацией здоровых, позитивных, оптимистичных мыслей, мотивов, чувств, настроений, проявлений воли, саморегуляции;
- строить расчет не на действие механизма угасания застойного болезненного очага возбуждения, беспокоящего сознание, а на формирование в высшей нервной деятельности активной доминанты, подавляющей этот очаг своими индукционными влияниями и конструктивно направляющей активность.

<sup>1</sup> Лысков П.Т. Психологическое обеспечение служебно-боевой деятельности сотрудников органов внутренних дел и военнослужащих внутренних войск МВД России при проведении антитеррористической операции // Психологическое обеспечение профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел и внутренних войск России. — С. 69.

<sup>2</sup> Белевитин А.Б. Ранняя реабилитация раненых в условиях изолированного гарнизона в районе боевых действий // Проблемы реабилитации. 1999. № 1. — С. 87—92.

Педагогическое обеспечение в боевой обстановке

Опрос участников антитеррористической операции в Чеченской республике о причинах гибели и ранений части ее участников показал, что среди них: профессиональная неподготовленность — 87% ответов, фактическая незащищенность — 62%, слабое оснащение — 32%. Особо отмечалась слабая психологическая подготовка — 89% ответов, а 73% указали на неумение «собраться в нужную минуту». Примечательно, что все, направлявшиеся на операцию, тщательно готовились. Этот пример, как и другие, свидетельствует о том, что даже при специально организуемой подготовке что-то можно не предвидеть, каких-то слабостей не избежать, проводить ее не действительно. Взамен раненых и убитых прибывают необстрелянные и их надо срочно учить. Сама боевая деятельность — не какой-то застывший и повсеместно применимый стандарт. Некоторые способы действий, которые отрабатывались, оказываются не лучшими в данных условиях, а другие быстро устаревают. В ходе вооруженной борьбы обе стороны ведут непрерывный поиск более совершенных способов нападения и защиты. Кто-то их действительно находит и им всем необходимо срочно овладеть ими, а воинам противной стороны — искать контраргументы. Все это требует проведения обучения и воспитания военнослужащих в боевых условиях. Полевая, окопная и палаточная жизнь, большие нагрузки, занятость, сильное утомление людей меняют лишь их формы и методы<sup>2</sup>.

Обучение в боевой обстановке включает:

- индивидуальное обучение, устранение отдельных пробелов в знаниях, навыках и умениях воинов;
- совершенствование навыков использования оружия различными способами с применением приемов обеспечения личной безопасности (см. п. 8.7);
- восстановление навыков обеспечения личной безопасности (см. п. 9.4);
- формирование боевых профессиональных привычек;
- повышенное внимание к отработке навыков, умений и привычек обеспечения безопасности, боевой осмотрительности, осторожности, скрытности, маскировки, которые при учебе в мирное время зачастую формируются формально;

<sup>1</sup> Самойлов Г.В. Психология поведения сотрудников органов внутренних дел в экстремальных условиях // Экстремальные ситуации, конфликты, согласие. — М., 1998. — С. 75.

<sup>2</sup> Одна из редких работ, посвященных этим вопросам и построенная на опыте Великой Отечественной войны: Ладанов И.Д. Обучение личного состава подразделений и частей в военное время. — М., 1970.

- обучение (или восстановление навыков) психотехникам саморегуляции (см. п. 8.1) и рекомендация пользоваться ими ежедневно (в мирное время к овладению этими навыками молодые люди относятся часто без должной серьезности, иначе — в боевых условиях);
- изучение национальных особенностей противника, особенностей его профессионализма, применяемой тактики действий, его сильных и слабых сторон;
- выявление «боевых секретов» воинов, достигающих успехов, а также успешных способов действий и овладение ими всем личным составом;
- оперативная отработка формируемых небольших групп из двух-пяти человек при действиях в горной, лесистой местности, в населенных пунктах; пар и групп, отправляемых в разведку;
- овладение новыми образцами оружия, поступающими на вооружение;
- специальная подготовка новичков из пополнения.

Необходимы усиленная подготовка офицеров, командного состава, овладение ими искусством боевого управления на реальных фактах боевой деятельности. Особого внимания заслуживает совершенствование их мастерства по руководству личным составом в боевой обстановке. Привычки работы с людьми, сформировавшиеся в мирных условиях, приходится менять коренным образом. Впервые перед офицерами возникает в полный рост задача по-настоящему беречь людей, решать боевые задачи с максимальной заботой о жизни и здоровье солдат. Занятия по вопросам экстремальной психопедагогики вызывают в боевой обстановке повышенный интерес офицеров.

Формами обучения в боевой обстановке выступают занятия, тренировки и учения (обычно при отводе на отдых в ближайший тыл, либо при наступлении затишья в активных боевых действиях), инструктажи с разъяснениями и показами, организация шефства опытных и хорошо подготовленных воинов над новичками и слабо подготовленными, разборы действий и разъяснение путей их совершенствования с практическими упражнениями на месте, изготовление информационных бюллетеней, памяток или инструкций с раздачей их воинам для самостоятельного изучения, организация семинаров по обмену опытом, подражание лучшим воинам и др.

Воспитание в боевой обстановке нацеливается, главным образом, на активизацию, укрепление и совершенствование мотивов боевой активности и устойчивости воинов, морально-психологических качеств и воли, коллективизма и верности долгу, присяге, народу. Задачи воспитания решаются всеми перечисленными выше способами руководства деятельностью личного состава,



поддержанием порядка и дисциплины, поощрением отличившихся, щедростью на добрые слова, проявлениями человечности и понимания, индивидуальной работой, организацией, когда возможно, коллективных мероприятий, безукоризненным поведением и примером командиров. Важно, чтобы подход к ним был педагогическим: понимались воспитательные возможности, ставилась задача использовать эти возможности, продумывалась до мелочей методика, обеспечивающая педагогическую эффективность, при всем этом припоминались и использовались рекомендации общей педагогики и экстремальной психопедагогики<sup>1</sup>.

Педагогически и психологически грамотная работа вышестоящих командиров и начальников с подчиненными им офицерами показывает пример того, как надо работать с личным составом, стимулирует их активность в ней. Но офицерам следует делать и постоянные тактичные напоминания о работе с людьми, требовать такой работы, оказывать им помощь, поддержку, знакомя с положительным опытом других офицеров.

### 10.3. Психология и педагогика в боевой деятельности командира

**Психология деятельности командира** все факторы, которые влияют на личный состав, рядовых военнослужащих, действуют и на руководителей, но к ним добавляется и множество специфических. Подготовленность командира в боевой обстановке подвергается строжайшим всесторонним испытаниям, а нагрузки на него удвоены, утроены<sup>2</sup>.

Командир в бою, при чрезвычайных обстоятельствах — это, прежде всего, личность, офицер, сознающий и выполняющий патриотический долг по защите Отечества, ответственный за доверенных ему людей, человек высокой чести, достоинства и ответственности, вер-

<sup>1</sup> Некоторые практические психологи силовых структур считают, что психологическое обеспечение и воспитание несовместимы, что единственная их задача — оказание психологической помощи личному составу. Но такая позиция не поддерживает руководство, ибо вряд ли когда-нибудь в каждом подразделении будет и психолог, и педагог. Кроме того, психопрактика формирования личности и педагогическая практика воспитания весьма близки и взаимосвязаны. Скорее всего при подготовке психологов надо давать им определенный объем и педагогической подготовки, а при подготовке социальных психологов — определенный объем психологической.

<sup>2</sup> Установлено, что наиболее психологически уязвимой группой руководителей является средний начальствующий состав (Котенев И.О. Психологические последствия воздействия чрезвычайных обстоятельств на личный состав органов внутренних дел. Автореф. канд. дисс. психол. наук. — 1994. — С. 18).

ный традициям российского офицерства, профессионал решения боевых задач. К счастью, подавляющее их число были и остаются такими. Несмотря на немалое количество промахов командования, допущенных, например, в антитеррористической операции в Чеченской республике, особенно высоким авторитетом у солдат пользовались командиры отрядов и батальонов, сражавшиеся и переносившие тяготы вместе с ними.

Командир — главный специалист по решению боевых задач, непосредственный организатор их решения. Издавна ценились в нем ум и воля, что нашло отражение в наполеоновской «формуле квадрата», сторонами которого они являются. Эти качества были подвергнуты глубокому психологическому исследованию Б.М. Тепловым в работе «Ум полководца», ставшей ныне классикой. Действия командира — это непрерывная, напряженная и трудная работа ума, вплетенная в практическую деятельность, так называемое практическое мышление, по новому понятое Б.М. Тепловым.



Б.М. Теплов

Он писал: «...нет ни малейшего основания считать работу практического ума более простой и элементарной, чем работа ума теоретического». «...С точки зрения многообразия, а иногда и внутренней противоречивости интеллектуальных задач, а также жесткости условий, в которых протекает умственная работа, первые места должны занять высшие формы практической деятельности. Умственная работа ученого, строго говоря, проще, яснее, спокойнее (это не значит обязательно «легче»), чем умственная работа политического деятеля или полководца»<sup>2</sup>.

Командиру нужна быстрота и точность непрерывной оценки боевой обстановки и ее изменений. Сложность последней, многофакторность, многообусловленность, динамичность определяют необходимость создания ясной и четкой мысленной картины происходящего. Ему приходится пользоваться донесениями об обстановке, но всегда надо понимать, что содержание информации в них находится под влиянием психического состояния и подготовленности доносящих. В ней немало субъективного, искаженного, одностороннего. Информация нередко бывает запоздалой, устаревшей, противоречивой, не той, что нужна командиру для точной оценки обстановки. Поэтому приходится часто предполагать, опираясь на крупницы точного знания, рассудительно заполнять имеющиеся информационные пу-

<sup>1</sup> Теплов Б.М. Проблемы индивидуальных различий. — М., 1961. — С. 252—346.

<sup>2</sup> Там же. С. 255.

стоты, перепроверять и отбрасывать ложные данные, чтобы понять, что происходит, дополнять понимание личными наблюдениями.

Более 150 лет назад, в эпоху пеших и конных армий, ружей, сабель и пушек, К. Клаузевиц подчеркивал сложность понимания обстановки на войне. «Война — область недостоверного; три четверти того, на чем строится действие на войне, лежит в тумане неизвестности». «Своеобразное затруднение представляет недостоверность данных на войне; все действия ведутся, в известной степени, в полумраке». «Военная деятельность представляет собой совокупность действий, происходящих в области тьмы или, по крайней мере, сумерек»<sup>1</sup>. Что же говорить о нынешней маневренной, со стремительными изменениями обстановки на значительной по ширине и глубине территории, возможностями помех и пр.!?

Командир сильно ограничен в использовании управленческих версий, которыми пользуются в обычных условиях, и не может проверить ни одну, убедиться в ее ошибочности, отбросить, взяться за другую, ибо продукты его мышления постоянно подвергаются суровой проверке практикой, а каждая ошибка влечет тяжелые последствия. Сложность экстремальных событий и информации о них предполагают развитую способность руководителя к анализу, умение разбираться в запутанных данных об обстановке, не упускать мельчайшие детали и в то же время видеть главное, быть вдвойне внимательным к тому, что не укладывается в формирующуюся в уме модель обстановку. Он должен уметь быстро переходить от размышления к действию и обратно, писал Б.М. Теплов. Неверно считать, что выдумывание планов — функция ума, а их исполнение — воли. «Исполнение плана требует ума не меньше, чем воли....Задумывание плана обычно неотделимо от его исполнения. В этом одна из самых важных особенностей интеллектуальной работы полководца»<sup>2</sup>.

Решение задач может быть успешным, если командир действует умно, расчетливо, дальновидно, взвешенно и смело, идя, когда надо, на обоснованный риск («делай на войне то, что противник почитает за невозможное» — военная мудрость). Б.М. Теплов писал, что ему нужна «смелость, производящая впечатление безрассудства», но на деле являющаяся «осторожной смелостью». Оперативность, своевременность решений и действий — не суeta и не торопливость. Чтобы действовать оперативно, правильно и смело, надо мыслить оперативно, правильно и смело. Нужно сохранять постоянную готовность к случайностям и неожиданностям, которых полностью не избежать; проявлять сообразительность, находчивость, гибкость и оригинальность мышления, не скованные консервативностью и шаблонными решениями. Успех нуж-

дается в трезвых оценках обстановки, которую не следует ни усложнять, ни упрощать; не прятаться от правды, не выдавать желаемое за действительное, не быть пленником иллюзий. Реалистичность мышления — одно из важнейших качеств ума командира.

Умственная деятельность командира протекает в неблагоприятных психологических условиях — в состоянии предельного напряжения, волнения, озабоченности, усталости, когда его терзают сомнения и тревога; давит груз ответственности. Между тем именно в этих условиях мысль его должна функционировать предельно четко, а его решительность обеспечивать устранение мук сомнения и опасности затяжки колебаний.

По экспериментальным данным военных психологов, даже учебные условия отражаются на эффективности управления зенитно-ракетной стрельбой командирами подразделений ПВО. Уже при «простой» напряженности в 5% случаев ими допускаются ошибки, а при высокой — в 20%.

При управлении огнем в ходе тактических учений с боевой стрельбой командиры ЗРС, по их мнению, испытывали психологическую нагрузку в 3 раза большую, чем во время тактических учений с зачетными учебными стрельбами, и в 5 раз большую, чем в ходе тактических учебных стрельб.

Таким образом, увеличение личностной значимости ситуаций приводит к значительному возрастанию психологической нагрузки (напряженности) руководителей стрельб. Что может произойти в фактической боевой обстановке с огромной ее значимостью, если командиры не будут должным образом морально и психологически подготовлены к ней, можно лишь предполагать<sup>1</sup>.

Руководитель не имеет права пребывать в растерянности и пассивности даже тогда, когда по обстановке не ясно, что делать. Ответ всегда один: действовать и действовать, повысить активность по прояснению обстановки, проведению разведки, потребовать уточнений от подчиненных, выехать лично на места. Стойкость к ответственности — это способность командира без излишней задержки остановиться на одном из возможных вариантов решения, представляющимся ему лучшим, и начать действовать. В условиях дефицита времени, высокой ответственности, недостатка информации нелегко преодолеть внутренние колебания и неуверенность. Но в быстро меняющейся обстановке, как говорят, отсутствие решения хуже, чем даже не очень хорошее решение.

В одном из старых зарубежных уставов написано: «При сомнениях лучшим является наиболее смелое решение. Ошибка в выборе средств вредит меньше, чем нерешительность и упадничество. Бездействие же пагубно». «Нерешительному командиру невозможность кажется значительно больше, чем это имеет место в действительности»<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> Клаузевиц К. О войне. Соч. Т. I. - С. 65, ПО; Т. II. - С. 258.

<sup>2</sup> Теплов Б.М. Проблемы индивидуальных различий. — С. 258.

<sup>1</sup> Военная психология: методология, теория, практика. Ч. 1. — С. 167—168.

<sup>2</sup> Рендулич Лотар. Управление войсками. — М., 1974. — С. 59, 63.

У руководителя не должно быть иного страха, кроме страха перед упущенными возможностями и ответственностью за сохранение жизни людей. Когда обстановка изменилась и нет времени для связи с вышестоящим руководителем, надо быть способным принять инициативно и на свою ответственность решение, ведущее к достижению цели. В то же время нельзя легко отказываться от выполнения ранее принятых решений; тот, кто это делает, вряд ли доведет до конца большинство из них.

В успешной деятельности командира большая роль принадлежит «чувству местности», «чувству времени» (иногда говорят «военному глазу», «военному взгляду»), способности быстро разбираться в сложной ситуации и почти мгновенно находить правильное решение. Б.М. Теплов называл это интуицией — быстрым решением, требующим длительной подготовки, подлежащим целеустремленному и упорному развитию в мирное время. Однако нельзя путать подлинную интуицию с первым пришедшим в голову неподготовленного человека вариантом решения, с иллюзией его единственности и правильности. Полезно быть внимательным к тревожным предчувствиям и подробно осмыслить причины их возникновения.

Положение командира таково, что от него постоянно должна исходить сила непрерывного и непреклонного движения к цели, решению боевой задачи. Бывает, что к нему поступают отчаянные доклады некоторых подчиненных о «невозможности решить задачу», о «непреодолимых трудностях», об «исчерпании всех возможностей», просьбы об отмене приказов, о необходимости выжидать и т.п. Конечно, доклады надо принимать во внимание, взвешивать, но понимать, что зачастую они — продукт слабости, безынициативности, боязни ответственности докладывающих. Свою непреклонность и целеустремленность он обязан внушать и подчиненным. Тот, кто изначально настроен иначе, не достигнет и того малого, на что рассчитывает.

Огромный груз ответственности за людей, за решение боевой задачи, чувство долга — типичные состояния командира. Они многократно усиливаются в критический момент, который всегда бывает при противостоянии, и «чаша весов» успеха замирает, прежде чем начать определенно склоняться в одну сторону. Наступает пик испытаний мужества, стойкости и непреклонной воли к победе. Временами кажется, что все висит на волоске. Но надо понимать, что то же испытывает и противник, а поэтому наш «волосок» должен быть толще, выдержать, вынести, прибавить еще давления на противника, использовать припасенные на последний случай резервы и оказаться психологически сильнее противника.

<sup>1</sup> Теплов Б.М. Проблемы индивидуальных различий. — С. 330.

Способность решать боевые задачи, непреклонно достигать поставленных целей — не просто «железная» воля. Действовать решительно, с рассчитанным риском — не бездумно лезть напролом. Действия по принципу «любой ценой» — не решительность, а ее извращение. Боязнь ответственности за неудачу, помноженная на неспособность принять грамотное решение, превращается в пренебрежение к людям, их здоровью, жизни, поскольку именно они и есть эта цена. Командиру может показаться, что задачу выполнить нельзя и трудности непреодолимы. Так может случиться; но чаще это бывает из-за его недостаточной экстремальной (боевой) подготовленности. Следует, однако, помнить, что тот, кто регулярно занимается самооправданием своей управленческой слабости, тот зря занимает место на командирском посту.

Командиру безусловно необходимо принимать меры к тому, чтобы снижать вероятность неудач. Но желающий полностью избежать риска, не сможет воевать. Боязнь риска и неудач таит в себе опасный зародыш нерешительности и бездействия. Если командир заряжен желанием избежать неудач, то он постарается держаться подальше от противника. Сделать это не очень сложно, но «игра в прятки» к достижению боевой цели не приводит. В то же время нельзя пренебрегать опасностями. Поступающий так уподобляется боксеру, который надеется только на свои удары, но не заботится о защите и проигрывает бой. Но бой — не ринг: здесь проигравший скорее всего не сможет взять реванш. Умение сочетать смелость и осмотрительность, активность и скрытность, не прятаться от противника, а искать его; наносить удары и не позволять делать это врагу особенно важно ныне.

Одно из важных преимуществ, которое дает аг-

**Психологическая**  
**в** борьба в вооруженном против орстве  
**щит** **гитразть** агрессию - не только отбить ся от уаарQВ но и перехватить боевую инициативу. **Задача захвата, перехвата и удержания инициативы** — обязательная и во всем вооруженном столкновении. Она преследует цель — **подчинить своей воле врага**. Одновременно, по выражению К. Клаузевица, надо твердо держаться **«принципа неподчинения воле неприятеля»**

Психологически боевая инициатива выражается в том, что одна из сторон в определенной степени навязывает другой свою волю, образ мыслей, принимаемые решения и действия. Она диктует ей время, место, виды и формы боевых действий. Вторая сторона лишена полной самостоятельности в этом и вынуждена отказаться от

<sup>1</sup> По некоторым данным в годы Великой Отечественной войны 70% рискованных решений обеспечили успех, а нерискованных — только в 50% случаев (Анципов А.Я. Риск в бою // Вестник противовоздушной обороны. 1995. № 9. — С. 13).

собственных активных боевых намерений, перейти к оборонительному способу борьбы, ожидать действий владеющего инициативой и только отбиваться от них. Владеющий инициативой может тщательно готовить конкретную операцию, боевое действие и проводить их по готовности. Обороняющийся вынужден готовиться ко всему, к отражению любого удара и в любой момент, решать проблемы экспромтом в условиях острого дефицита времени. Инициатор навязывает другой стороне выгодные для него условия боевого столкновения, имеет возможность выбирать способы действий, в которых он силен и, в известной степени, маскировать свои недостатки. Обороняющийся вынужден пользоваться тем, что есть. Владеющий инициативой активно ищет слабые стороны противника и стремится их использовать. Ему принадлежит преимущество первого действия, обеспечивающее опережение и внезапность. У противной стороны в таких условиях больше шансов растеряться, ее ответные меры могут оказаться суматошными, неорганизованными, не лучшими.

Уступка боевой инициативы одной из сторон — первое молчаливое признание преимущества другой. Противник еще не сломлен, но он уже начал уступать, в чем-то подчиняться. Захват инициативы поэтому — важная психологическая победа, имеющая переломное значение и порождающая тенденцию уступок. Но это еще не окончательная победа, ибо последняя не столько физический, сколько духовный акт: побежден лишь тот, кто признал себя побежденным. Психологическое давление на противника, не позволяющее ему придти в себя, должно упорно, непрерывно, по нарастающей продолжаться вплоть до победы в войне, боевом столкновении, вооруженном противоборстве враждующих групп и воинов.

Чаще оба противника понимают значение боевой инициативы и духовной стойкости, а потому оба стараются сломить волю противника к сопротивлению, переиграв его. Возникает *психологическая борьба* (психологическая «дуэль»), в ходе которой каждая сторона приводит все новые и новые «аргументы», пытаясь доказать свои преимущества и склонить «чашу весов» инициативы и психологических преимуществ в свою пользу.

Хорошим примером психологической борьбы служит дуэль двух подводных лодок — нашей «М-176» и немецкой. Обе обнаружили друг друга 28 мая 1942 г. внезапно, находясь в надводном положении в 25 милях от норвежского берега. Лодки одновременно и быстро погрузились. На «М-176» торпедные аппараты были готовы к выстрелу, но... в них было только две торпеды. Ее командир, капитан 3 ранга И.А. Бондаревич, не мог позволить себе стрелять не наверняка по невидимой цели. Надо было выжидать и не подставлять свой борт противнику. Вскоре пришлось срочно совершить крутой маневр, чтобыклониться от двух немецких торпед, о выпуске которых сообщил гидроаку-

стик. Не отрываясь от фашистской лодки, Бондаренко ходил вблизи нее малым ходом, вызывая ее командира на новую атаку, дразнил близостью.

Вскоре тот не выдержал: еще две торпеды пробуровили воду вблизи нашей лодки, которая вновь удачно совершила маневр уклонения. После этого командир вражеской лодки довольно долго проявлял осторожность, но не уходил. Он тоже тихо маневрировал, то ли выбирая удобную позицию для нового залпа, то ли надеясь, что наша лодка всплывет. Так длилось более трех часов. Бондаревич в это время представлял себе врага, который выслушивает доклады и еле сдерживает бешенство от того, что советская лодка остается неуязвимой и подозрительно долго не применяет свое оружие, но одним своим присутствием она угрожает, вносит смятение в душу...

Несколько раз и у Бондаревича было сильное искушение выпустить хотя бы одну из торпед, а не попадет, так припугнет или раззадорит врага на очередной выстрел. Но он сдерживал себя и это принесло победу.

Терпение немецкого командира в конце концов лопнуло. Его будто провало. В течение 30 минут рядом с нашей лодкой пронеслось еще 6 торпед. Израсходовав весь свой боезапас и видимо решив, что наша лодка спаслась бегством или на ней нет торпед, командир дал команду на всплытие. В этот момент вражеская лодка и была уничтожена залпом из двух торпед.

Все действия командира, начальника, воина в психологической борьбе можно разделить на две группы: *внешнего* и *внутреннего (психологического) намерения*. Первая рассчитана на нанесение физического урона противнику, его уничтожение, вторая — на психологическое воздействие. Ко второй относятся действия по притуплению бдительности, отвлечению внимания, дезориентации и запутыванию; вызову растерянности и замешательства, порождению и усилению сомнений и колебаний, тревожности и страха; подрыву уверенности, утрате самообладания, подталкиванию к неосмотрительным и отчаянным действиям, демонстрации противнику его слабости, слову его решимости, изматыванию, доведению до отчаяния. Применяются обе группы действий и воздействий, ибо они взаимно дополняют и усиливают друг друга. Вооруженная борьба — столкновение не только оружия, техники, мощи, скоростей, но и намерений, планов, умов, воли, чувств, которые и образуют психологическую борьбу. Подготовленность командира к ее ведению — одна из важных предпосылок боевого успеха.

Наиболее важны два аспекта борьбы за инициативу и воздействие на психологию противника: 1) постоянное сохранение установки командного состава и каждого воина на ведение активных и решительных боевых действий, захват инициативы; 2) умелое подавление активных намерений и действий командования и личного состава противника средствами психологического воздействия.

*Проблема сохранения установки на инициативу, активность, решительные действия* особенно остра в начальный период боевых

действий. Трудно найти страну, личный состав вооруженных сил которой и в прошлом, и в настоящем не ориентировался бы на такие действия. Но с началом вооруженного столкновения эти ориентации часто оказывались не больше, чем словами, и не реализовывались. Среди причин, как показывает анализ боевого опыта, есть и психологические.

Одна из них — *недостаточная сила внутренней установки* на боевую активность, инициативу и живучесть скрытой оборонной установки (прежде всего отразить удары и обезопасить себя). Корни ее лежат в дефектах экстремальной (боевой) подготовленности воинов, сформированной в мирных условиях, скрытой неуверенности в себе, боязни противника, недооценки борьбы за инициативу и плохой подготовленности к ней.

Другая причина — *содержательные дефекты* рассматриваемой установки, в частности ошибки в понимании боевой активности и инициативы. Частые разговоры о них в мирное время не всегда, как свидетельствует опыт, сопровождались пониманием того, в чем они должны проявляться, с какими трудностями сопряжены, как их преодолевать. Боевая активность и инициатива — не просто многочисленные проявления живости, возни, суеты, решений, начинаний. Можно заставить свои силы бесконечно двигаться, но мало что сделать для борьбы за инициативу, проявлять только видимость, имитацию ее. Принимаемые меры становятся по-настоящему боевыми, если имеют морально-психологическую ответственность на противника, принуждают его к чему-то, заставляют переходить к пассивно-оборонительным действиям, рефлексировать в ответ на наши меры. Для этого боевая активность и инициативность должны выражаться в дерзких, мощных, не дающих противнику опомниться, ударах, нацеленных не только на выдвинутые вперед и беспокоящие нас силы, но и на тыловые, особо болезненные для противника объекты, а также в крайнем напряжении своих возможностей и максимальном приложении их мощи к противнику, т.е. в максимальной вредоносности действий в каждый данный момент.

Причиной незаметной уступки боевой инициативы противнику может стать утрата психологической установки на ее перехват *в ходе начавшихся боевых действий*. Рефлексивная задача отбить первые удары при внезапной агрессии логично вытекает в первые минуты и часы боев и выглядит естественной. Но противник не ограничивается первым ударом и, пытаясь извлечь максимальную пользу из временных преимуществ, наносит все новые и новые, не давая опомниться. Продолжая отражать их, командование начинает увлекаться этой задачей, оставляя другие «на потом», и окончательно отдает инициативу врагу.

Уроки истории говорят о том, что отрицательна *чрезмерная психологическая чувствительность (впечатлительность) командования к неудачам и потерям*. Они всегда неприятны, но первые особенно, так как возникают на фоне радужных ожиданий побед, которые были перед началом боевых действий. Здесь нужна повышенная психологическая устойчивость командиров.

*Умелое подавление активных намерений и действий противника средствами и способами психологического воздействия* — сложный компонент командирской подготовленности, о котором упоминалось (см. п. 8.8). Во время боевых действий, особенно в пиковые их периоды, командование и личный состав повышенно обостренно воспринимают происходящее, оценивают и психологически реагируют на события и решения.

Через несколько месяцев после начала Второй мировой войны немецко-фашистский подводный флот за несколько дней потерял в борьбе с транспортными конвоями союзников сразу четыре подводные лодки, тремя из которых командовали лучшие командиры — Прии, Шенке, Кречмер. Аппарат командующего подводными силами не смог установить причину потерь. Было предположено, что противник ввел в действие новое средство противолодочной обороны, и центр тяжести боевых действий оставшихся подводных лодок был перенесен в другой, более безопасный, но и наносящий меньший урон противнику район океана. Лишь через полтора месяца, после того, как испуг от собственных потерь несколько поутих, а новых особенных потерь не произошло, началось осторожное обратное перемещение подводных лодок в район активных передвижений конвоев.

Описанные решения и перемещения диктовались не какими-то высшими оперативно-тактическими соображениями, а психологическими реакциями командования на, в значительной, степени случайную разовую удачу противника.

Особенно велики и выгодны для противника реакции, намеренно вызванные им. Разработка средств и способов психологической борьбы актуальна поныне и по опыту прошлых войн можно назвать такие.

*Ошеломление противника неожиданностями, внезапностью* — издавна существующий способ. Это искусство использовать любую неготовность противника в интересах быстрейшего и наиболее легкого нанесения ему чувствительного урона или разгрома, а также упреждения его в приговорениях к удару. По данным военных исследователей психологический эффект внезапности выступает причиной победы в 65% боев и операций<sup>1</sup>. Внезапность означает, что действия нападающего противной стороной не были предвидены, или она не приготовила контраргументов по их нейтрализации. Внезапность, очевидно,

<sup>1</sup> *Военная психология: методология, теория, практика. Часть 1.* — С. 155.

возникает в результате действий обеих сторон — удачно наносящего удар и просчетов подвергающегося ему. Ее эффект будет сведен к нулю и может приобрести обратное значение (т.е. обернуться неожиданностью для нападающего, быть «внезапностью отражения», «внезапностью защищающегося»), если другая сторона предвидит нападение и хорошо подготовилась к нему. Поэтому преимущества неожиданности не принадлежат автоматически инициатору нападения.

Неожиданным, внезапным, застающим врасплох является то, чего не ждут, не предвидят. Неожиданность может быть достигнута: совершением действий в момент, когда другая сторона их не ожидала (внезапность времени действий), там, где не ожидалось (внезапность места действий), видами, формами действий, не предвиденными другой стороной (неожиданность рода действий), использованием сил и средств, превышающих ожидаемые по мощи (неожиданная сила удара), по характеру воздействия и последствиям (например, психологическим), применением новых способов, приемов ведения борьбы (неожиданность способов действий), проявлением высокой стойкости и выучки личного состава (неожиданность мужества и подготовленности) и др. Неожиданность может оказаться частичной или полной в каждом виде проявлений. Привычка начинать боевые действия с рассветом, как показывает боевой опыт, мало способствует достижению внезапности, ибо противник повышает в это время свою готовность к их отражению.

Тем не менее, фактор времени остается основным фактором внезапности, а поэтому требует особенно высокой по всем показателям подготовленности стороны, ожидающей нападения. Реакции людей на него таковы, что пока люди приходят в себя, обстановка продолжает меняться, причем, обычно не в лучшую для них сторону. Происходят новые события, которые еще больше осложняют ее, и становится еще труднее в ней разобраться и найти способы эффективных контрдействий. Попытки взять себя в руки, сориентироваться в происходящем и принять самое нужное решение делаются в неблагоприятных условиях недопонимания обстановки («туман обстановки»), возможной частичной или полной утраты связи по вертикали и горизонтали управления и взаимодействий, первых потерь в силах и средствах, что в сумме разрушает заготовленные расчеты. Кроме того, противник не дает опомниться, а различные виды внезапности проявляются не одновременно и продолжают сказываться неблагоприятно. Факты военной истории говорят о том, что люди не сразу приходили к неожиданному для себя выводу о том, что противник оказался сильнее, чем предполагалось (не случайна поговорка — «кто думает, что противник дурак, пусть сам займет ума»), что

он имеет превосходство и успех, что борьба складывается не так, как предполагалось.

Эффект неожиданности, внезапности присущ не только началу войны. Борьба за поиски возможностей, использование, достижение, расширение и углубление их — один из видов психологической борьбы в ходе всего вооруженного столкновения.

В прошлом широко использовались *сила натиска, напор, стремительность, смелость, дерзость, демонстрация небоязни противника и полной уверенности в себе, видимого пренебрежения к угрозам и возможным контрмерам другой стороны*. Они были рассчитаны на ошеломление противника, вызов растерянности, обострения оборонительных мыслей, принуждения к отказу от подготовленных планов, переходу к поспешно изыскиваемым и плохо отвечающим обстановке мерам (лавинообразно увеличивающим число и последствия неудач и просчетов), потерю уверенности в себе. Даже при численном превосходстве одна из сторон начинает бояться другой, если та действует бесстрашно, напористо, не давая опомниться.

Сильно сказывается *опережение противника в достижении первых боевых успехов, нанесении ему ощутимого урона*. Волевой напор создает предпосылки для этого, но он может оказаться авантюрой, наглостью, за которыми нет реальной силы. Важен не он, а достигаемый и видимый всем, очевидный, неоспоримый боевой результат. Этой цели достигают адресные, точно рассчитанные, мощные и концентрированные удары по конкретным объектам. Психологический и боевой эффект увеличивается, если урон вызывает болезненный морально-психологический отклик не только у военных, но и у населения, в средствах массовой информации, во властных структурах страны. Так, чувствительны удары по энергосистемам, транспортному сообщению, средствам связи и телевизионным центрам; по объектам, находящимся в тылу (в том числе и глубоко, что создает эффект полной беззащитности), арсеналам, средствам дальнего технического наблюдения, штабам и командным пунктам и т.п. Давление общественного мнения, при этом, печати, средств массовой информации, мотивы престижа командования, опасения командиров и штабных работников быть снятыми с должностей, выводит их из психологического равновесия. Раздосадованный, раздраженный, встревоженный, начавший сомневаться противник — противник ослабленный, недостаточно внутренне собранный, потерявший частично чувство меры и разумной осторожности, способный на плохо подготовленные, непродуманные, завышено рискованные, авантюрные действия. Такого противника легче раскручивать психологически и дальше, достигая еще больших преимуществ.

*Намеренное создание противнику умственных и сопутствующих им волевых и эмоциональных трудностей* — еще один урок истории и психологии. Нет ничего рискованнее, чем подвергать опасностям своих людей, не понимая того, что происходит вокруг. Противник, не разбирающийся в обстановке, запаздывающий с разгадыванием наших намерений и действий, обречен на испуг, конвульсивное рефлексирование и тяжелые потери. Чтобы затуманить ему понимание происходящего, командиру надо проявить гибкость ума, оперативность мышления, широту, глубину, изобретательность, находчивость, боевую импровизацию, принимать смелые и продуманные решения, использовать весь арсенал своего оперативно-тактического мастерства и все виды неожиданности. На это работает и скрытность, маскировка приготовлений, дезинформация, помехи наблюдению и разведке противника, демонстративные действия (отвлекающие внимание).

Психологически воздействует на противника *создание многочисленных угроз, удержание его в высоком напряжении, перевозности и страхе*. Многие угрозы создаются не действиями, а накоплением сил в определенном месте, малопонятными ему перемещениями, ложными началами (разведкой боем, артобстрелом какого-то участка, регулярными бомбежками, резким изменением режима радиосвязи, радиомолчанием, распространением слухов). У противника создается впечатление, что его вот-вот, атакуют причем в определенном месте, хотя главный удар готовится в другом.

Используется и *подталкивание противника на совершение желательных и ожидаемых другой стороной действий, заманивание*. Это достигается как давлением, так и вызовом у противника соблазна, искушения использовать якобы выгодный для него момент, поймать нас в ловушку, которая на деле становится ловушкой для него самого.

Успешно вести психологическую борьбу — значит *самому выдерживать ее нагрузки*. Ведь ее средства могут быть применены и в отношении командира. Борьба требует умелого разгадывания противника, его намерений, планов, состояний и осуществляемых действий. Это достигается и «вчувствованием в противника», ответом на вопрос «а что бы я сделал на его месте?». Но у такой рефлексии есть и опасность. Занимающийся ею хорошо знает свои слабости и, мысленно став на место противника, понимает, как здорово можно их использовать. В то время как слабости противника не известны или не полностью известны. В результате такого неравного сравнения у слишком впечатлительных командиров может появиться робость, неуверенность, проведение активных действий с оглядкой на отступление и даже отказ от их начала. Поэтому командиру не следует слишком увлекаться думаньем за противника, а искать и нахо-

дить способы использования любых своих преимуществ. Есть и такое правило, автором которого, как говорят, является французский полководец Тюренн: «Не делайте того, что хочет неприятель, единственно потому, что он хочет этого».

#### Личный ГШИМ60 командира

Мужество солдата в бою в немалой степени нуждается в опоре на авторитет и мужество командира, нередко оно держится на нем. Острословы говорят: «если побежит командир, солдат обгонит его на пять километров». Уже отмечалось, что в экстремальной обстановке поведение окружающих людей имеет для человека огромное значение. А первый среди них — командир (начальник, старший), человек уполномоченный, ответственный, учивший, как надо себя вести в бою. В личном примере — главное в психологическом и педагогическом влиянии командира на личный состав.

Глядя на командира, подчиненные судят о действительной обстановке, черпая стойкость или ударяясь в панику. Огромную роль играет его внешний вид, выражение лица, глаз, тон, выдающие его собственное состояние, то, что и как он говорит. В трудной обстановке сотрудники, военнослужащие пытаются разгадать, какова она «на самом деле», прочесть это на его лице, «между слов» — что он «не сказал», «скрыл» от них. Командиру нужен высокий контроль за собой, за внешним выражением своих внутренних трудностей (ведь иногда и плохое настроение из-за услышанного от старшего командира может быть «прочитано» подчиненными, как показатель иной причины, например, опасности обстановки и обреченности на поражение), нужна взвешенность произносимых слов. Показывая личный пример уверенности и самообладания, командиру следует делать напоминания подчиненным лицам начальствующего состава о необходимости постоянной работы с людьми и влияния на них личным примером.

Чтобы сильнее влиять на подчиненных, повышать свой авторитет и их доверие к себе, опытные командиры стараются чаще показываться им на глаза, а не прятаться в тыловых блиндажах. Людям важно не только слышать своего командира по средствам связи, но и видеть его рядом с собой, испытующе смотреть ему в глаза. Известны многочисленные факты боевой истории, когда командиры, подвергая себя опасности, демонстрировали солдатам свое пренебрежение ею, «играли со смертью», что имело свой психологический и педагогический эффект. Злоупотреблять таким поведением конечно не следует, ибо нет ничего опаснее для достижения успеха в бою, чем потеря управления из-за выхода из строя командира.

Имеет свое морально-психологическое и воспитательное значение даже место расположения командного пункта — близко или

далеко он от гущи событий — ибо личный состав по-своему истолковывает такой факт. Частые выезды на места много дают любому руководителю. Кабинетные и тыловые впечатления и оценки сменяются в сознании насыщенными, яркими, реалистичными образами увиденного, это позволяет лучше оценивать обстановку, понимать морально-психологическое состояние и трудности личного состава, принимать решения, действительно соответствующие обстановке.

Мало что оказывает столь тяжелое деморализующее воздействие на боевой настрой личного состава, как истерия управления (ругань, крики, обилие приказов и распоряжений, которые нередко противоречат друг другу), отсутствие приказов и распоряжений в обстановке неразберихи и не решаемости задач; несоответствующие реальности требования и указания; частая отмена отданных ранее приказов; появление посторонних должностных лиц, претендующих на право давать указания и вмешивающихся в вертикаль прямого подчинения. Все это воспринимается людьми как проявление бездарности начальства, незнания им обстановки, неспособности руководить, повышающее опасность для всех и каждого; растут тревожность, неуверенность, растерянность, опасения, неисполнительность.

Управление должно быть непрерывным (нужно не обилие указаний, а демонстрация того, что управление есть, действует, а командир все видит и понимает. Особенно важно такое управление, когда личный состав рассредоточен, а связь с ним поддерживается по радио), твердым, сдержанно-уравновешенным, обеспеченным надежной связью, постоянно информирующим об обстановке.

Люди, выполняющие свой долг в опасной обстановке, подсознательно ожидают понимания, всего того, что им приходится переносить, и что они во имя долга выдерживают. От командира они ожидают этого в первую очередь. За авторитетным, пользующимся безграничным доверием, понимающим и заботящимся командиром солдаты пойдут в огонь и в воду. Влияние личности командира усиливается, когда солдаты видят в нем «родную душу», человека понимающего их.



Наполеон  
Бонапарт

Известен исторический факт: однажды Наполеон, во время личной проверки караулов — ночью в боевой обстановке, после изнурительных боев и перехода, обнаружил на посту прислонившегося к стене и уснувшего часового. По уставу и законам военного времени часовой должен быть судим и расстрелян. Но Наполеон принял неожиданное решение: поднял ружье часового, вскинул его на свое плечо и занял оставленный обессиленным солдатом пост. Прибывший через некоторое время со сменой сержант с ужасом увидел, что часового спит, а

император стоит на посту. Кто наберется смелости утверждать, что Наполеон допустил ошибку и потворствовал нарушителю дисциплины? Наполеон понимал, что весть об этом случае, когда он стоял на посту, а не вызвал для расстрела подразделения, облетит войска. Его поступок будет способствовать укреплению его авторитета и популярности у солдат. Разве солдат не пойдет куда угодно с таким командиром и не будет преданно и самоотверженно выполнять его приказы?

Изложенное подтверждает мысль русского генерала и военного психолога и педагога М. Драгомирова, который 100 лет назад писал, что военный руководитель должен быть «крупным военным психологом»<sup>1</sup>.

### Вопросы и задания для самопроверки и размышлений

1. Каковы цели, задачи, организация психологического и педагогического обеспечения действий людей в чрезвычайных ситуациях?
2. Каковы особенности целей, задач, организации педагогического обеспечения действий людей в чрезвычайных ситуациях?
3. Расскажите об основных мерах психологического и педагогического обеспечения непосредственной подготовки персонала специальных подразделений к действиям по ликвидации чрезвычайных ситуаций?
4. В чем психологические и педагогические особенности подготовки и действий руководителей (от руководителя подразделения до старших начальников) в чрезвычайных ситуациях?
5. Каковы трудности и пути обеспечения высокой военно-политической бдительности?
6. Попробуйте ответить на вопросы:
  - а) нужна ли военно-политическая бдительность в России, да-нет почему?
  - б) как оценить состояние военно-политической бдительности в нашей стране, среди военнослужащих, молодежи?
7. Дайте общую психологическую характеристику боевых действий и их начального периода.
8. В чем заключаются психологические и педагогические основы работы с людьми в боевой обстановке?
9. Как вы поняли задачи и возможности психологических операций, проводимых в мирное и военное время?
10. Как по опыту осуществляется психологическое обеспечение при ведении боевых действий?
11. Какова необходимость и пути осуществления педагогического обеспечения боевых действий.
12. Расскажите об основных особенностях действий командира в боевой обстановке.

<sup>1</sup> Драгомиров М. Одиннадцать лет, 1895—1905: Сборник статей. В 2-х томах. Т. 1. — С. 145.



силу — яркость и продолжительность — оставляемого «экстремального следа» и его характер<sup>1</sup>.

Имеются *разные виды возможных постэкстремальных изменений* человека и его жизнедеятельности. По широте (комплексности) они могут проявляться:

- *социально-психологически* — влиять на изменение личностных социально-психологических свойств и возможностей человека, его место в системе отношений с другими людьми, положение в обществе, коллективе, образ и уровень жизни, деятельность;

- *психологически* — сказываться на базовые психологические особенности личности (мотивы, интересы, потребности, планы, особенности характера, отношения к людям, к труду и пр.), психические состояния, изменения функциональных возможностей психики;

- *педагогически* — послужить уроком жизни, научить чему-то, что скажется на успехах или неудачах в последующем, на подготовленности человека к новым жизненным или профессиональным испытаниям;

- *соматически* — сказаться на состоянии физического и психического здоровья.

Бывают, конечно, и локальные изменения.

По значимости для человека, его последующей деятельности и жизни последствий экстремальных ситуаций могут быть:

- *позитивными* — полезными;

- *негативными* — порождающими новые трудности и проблемы.

По длительности (устойчивости) последствия встречаются кратковременные, среднесрочные и долгосрочные. Это хорошо показано А.О. Прохоровым на примере обратимых и необратимых ситуаций. «В основе *обратимых* находятся конфликты или радостные события, обиды, неожиданные или пугающие действия и

<sup>1</sup> Повышенное внимание проблемам психологических последствий уделяется в последнее десятилетие психологами вооруженных сил, внутренних войск, органов внутренних дел, министерства по чрезвычайным ситуациям. Большая теоретическая и практическая работа по профилактике и преодолению негативных последствий выполнена М.И. Марьиным с сотрудниками. Ее результаты нашли отражение в публикациях: Организация медико-психологической реабилитации сотрудников ОВД: Методические рекомендации. /Под ред. М.И. Марьиной. — М., 1999; *Марьин М.И., Ловчан С.И., Лейт М.В.* Диагностика, профилактика и коррекция стрессовых расстройств среди сотрудников Государственной пожарной службы МВД России: Методическое пособие — М., 1999; Психологическое обеспечение деятельности органов внутренних дел: Методическое пособие /Под ред. М.И. Марьиной. — М., 2001.

## ГЛАВА 11

# Психология и педагогика в постэкстремальной жизнедеятельности человека

### 11.1. Нормальные и позитивные последствия преодоления человеком экстремальных трудностей

**Закономерный и коллигативный и меодилчанный характер последствий**

Все в мире находится в пространственных и временных взаимосвязях. Великий диалектик Г. Гегель ('770-1831) утверждал, что в новом всегда, так или иначе, сохраняется старое, выступающее одной из движущих сил, моментом развития нового. *Последствие* — результат и продолжение движения, *след*, который прошлое оставляет в новом. Оно обнаруживается постоянно и у человека, начиная с памяти и психических состояний и кончая качествами и иными индивидуальными особенностями, в значительной степени являющимся следом пройденного им жизненного пути. Психологической науке хорошо известно и явление *персеверации*) — повторные, произвольные, без сознательного намерения возникающие воспоминания («лезущие в голову») об имевшихся у индивида в прошлом ощущениях и восприятиях (сенсорно-перцептивные представления), выполнявшихся действиях и движениях (моторные представления), важных мыслей (репродуцируемые вновь и вновь идеи), пережитых чувствах и эмоциях (навязчивые переживания). Персеверации возникают после особо значимых, радостных или печальных событий. События объективно уже в прошлом, а человек психологически продолжает жить ими. Как свидетельствует опыт ветеранов войн, события военных лет и через десятилетия «стоят перед глазами». Все это психологически закономерно и достаточно обыденно.

Есть необходимость особо отметить значение последствий экстремальных ситуаций, пережитых человеком. Сила психологического и физиологического воздействия их на человека определяет

<sup>1</sup> От лат. *perseveratio* — упорство.

<sup>2</sup> От лат. *sensus* — чувство, ощущение.

<sup>3</sup> От лат. *perceptio* — восприятие.



М.И. Марьин

т.п. В этих ситуациях действие не завершено, и субъект всегда может вернуться к его разрешению или изменить его. Например, изменить свое поведение, улучшить коммуникацию в общении, попытаться изменить поведение своего партнера и т.п. В результате этих действий неравновесное состояние нормализуется. Наиболее типичными состояниями, характерными для этих ситуаций, являются испуг/страх, растерянность, волнение, шок, восторг, радость, ужас, недоумение и др. Это кратковременные эмоциональные состояния, имеющие высокий энергетический радикал.

Иная картина характерна для *необратимых* ситуаций. В этих ситуациях действие завершено и событие невозможно изменить. Как правило, к этим событиям относится потеря близкого человека, несчастные случаи, длительные травмирующие ситуации (например, пьянство мужа), развод, несправедливость, клевета, тяжелая болезнь детей и др. Первоначальная реакция на ситуацию очень острая — состояние, переживаемое субъектом, чрезвычайно интенсивно. И только по истечении времени оно переходит в менее интенсивную фазу. Наиболее типичными состояниями после острого периода, который обычно длится **1—8** дней, являются состояния безысходности, усталости, горя, подавленности и угнетенности, раздумья, тревоги, одиночества, депрессии и неприязни. Энергетическая компонента этих состояний невысока, что отличает их от состояний, присущих обратимым ситуациям. Эти состояния очень длительны (некоторые длятся годами)<sup>1</sup>.

По выражению «экстремальный след» бывает очевидным для других людей и для самого человека, например, проявляться в осознанном *пБеномене измененности*: «Я стал другим». В других случаях он малозаметен, незначителен, кратковременен.

Сказанное следует дополнить рядом заключений, нужных для правильного понимания причин различий постэкстремальных последствий для человека.

**1.** Нельзя все рассуждения строить в жесткой и однозначной линейности: какова экстремальная ситуация — таковы воздействия — таков след — такова последующая жизнь. Ранее уже была установлена неоднозначность влияния объективно одинаковых экстремальных ситуаций и факторов на разных людей и даже на одного и того же человека (при изменении его подготовленности и готовности). То же можно сказать о постэкстремальной ситуации. В упомянутую линейность вклинивается сам человек с его индивидуальными особенностями, подготовленностью, активностью, и поэтому последствия — не прямая траектория возникновения «экстремального следа».

<sup>1</sup> Прохоров А. О. Неравновесные (неустойчивые) психические состояния // Психологический журнал. 1999. Т. 20, № 2, март—апрель. — С. 118.

## 11. Психология и педагогика в постэкстремальной жизнедеятельности человека

2. Нет никаких оснований утверждать, что на человеке, побывавшем в экстремальной ситуации, лежит «каинова печать» печальной судьбы и последствий ее всегда со знаком минус (т.е. негативно, плохо влияют на его жизнь). К сожалению, подавляющее большинство из массы публикаций, посвященных постэкстремальной жизни человека, рассматривает негативные последствия. Каковы бы ни были причины этого (среди них есть, очевидно, и разумные, связанные, например, с понятной обеспокоенностью ученых за человека), такой научный крен создает у недостаточно осведомленного читателя однобокое и ошибочное впечатление о постэкстремальном человеке только как о жертве, несчастном, больном, нуждающемся в лечении существе.

3. Известно, что один человек может выйти из трудных испытаний закаленным, а другой надломленным. Немало, конечно, случаев, когда «экстремальный след» негативен (связан с тяжелыми переживаниями, угнетающими мыслями, физическим заболеванием, духовной опустошенностью, ухудшением психических функций и др.), но это не значит, что вся постэкстремальная жизнь будет протекать неумолимо под его диктатом. Ведь отражательная природа психики проявляется, в частности, в том, что любая текущая ситуация так или иначе влияет на психическую деятельность. Последняя детерминирована не только прошлым, но и настоящим. «Экстремальный след» — прошлое, старое, а текущая ситуация жизни — новое, которое может быть сильнее любого следа. Прошлое вернуть и изменить нельзя, а сегодня и завтра — в нашей воле, что позволяет, в принципе, преодолеть любое влияние следа. Поэтому фатализм в предвидении и объяснении трудностей постэкстремальной жизнедеятельности некорректен. Все зависит, в конечном счете, от личности и работы с ней.

4. Отношение к любому экстремальному событию только как к негативному в жизни человека ошибочно с позиций фило- и онтогенеза человека. Развитие человеческих свойств шло в истории человечества и происходит в каждом индивиде в процессе преодоления противоречий между требованиями жизни и наличными возможностями и ведет к совершенствованию возможностей. Если, например, растить ребенка под стеклянным колпаком, накачивать туда обеззараженный воздух, кормить манной кашей и измельченной диетической пищей, он не станет здоровым и способным жить в мире. Его надо мало-помалу сталкивать с трудностями жизни. Ребенку трудно даже пользоваться ложкой, начать ходить и говорить, что сопряжено в числе прочего с ушибами и эмоциональными неприятностями. Чтобы развить свои мышцы, сделать их сильными, выносливыми, скоростными, нужны нагрузки, преодоление физических трудностей. Чтобы развить память, надо заниматься не очень приятным и трудным запоминанием, заучиванием формули-

ровок, стихов, текстов. Чтобы стать умным, надо решать специальные задачи, от которых трещит голова, а развить волю можно, лишь подчиняя свои порывы разуму и достойным делам. Маловероятно, что легкая и беззаботная жизнь в детском возрасте и при взрослении должным образом подготовит человека к испытаниям жизни, а у взрослого она неизбежно вызовет застой в развитии.

Таким образом, в экстремальных ситуациях и их преодолении человеком изначально, природно и социально заложены механизмы и возможности позитивных, а не негативных последствий, достижений, а не потерь. Все дело в *соразмерности* испытанных трудностей с возможностями данного человека и *повышении* этих возможностей перед встречами с новыми. Участие в особых, трудных, опасных событиях, требующих от него большого, даже предельного напряжения, мобилизации сил и др., если они *поисильны* для данного человека (при существующем у него уровне подготовленности и устойчивости) *в основном* имеет *позитивное, полезное значение для него*. Именно *критерий поисильности* служит «водоразделом», по одну сторону которого находятся положительные последствия для одних и негативные для других. *Во всяких постэкстремальных недоразумениях человека (если они есть) «вина» не экстремальных ситуаций, а его неподготовленности к ним.*

Обследования участников боевых действий, например, в Афганистане, проведенные через 10 лет после их окончания, выявили, что все оценили это время своей жизни как повлиявшее на их дальнейшую жизнь. Большинство оценивает влияние положительно: «приобрели полезный жизненный опыт», «там было настоящее дело», «научился общаться с людьми», «помогло реально относиться к жизни», «научился ценить человеческую жизнь», «стал более сильным», «появились новые возможности», «знаю чего стою», «ощутил себя личностью», «почувствовал себя мужчиной», «повзрослел», «понял, что я могу то, чего другие не могут». Пример развернутой оценки: «Афганистан — это здорово! Особенно отношения между людьми были замечательными. Когда вернулся, очень хотел обратно. Сейчас уже семья, дети, а тогда опять поехал бы туда с удовольствием». Обнаруживаются, конечно, и противоположные оценки: опыт был «лишним в моей жизни», «вредным и тяжелым», «лучше бы такого опыта не было», «ненавижу тех, кто туда послал», «одолела дедовщина», «ухудшилось здоровье». «Самое тяжелое событие в жизни — Афганистан, он оказал на меня очень плохое влияние, я там повидал много и здоровье потерял». Положительно оценивающих опыт своего участия в боевых действиях выявлено *«в несколько раз больше»*, чем оценивающих отрицательно<sup>1</sup>. Коренная причина различий в последствиях и их оценке: разная личностная и военная подготовленность к участию в боевых действиях, способность одних адаптироваться к ним, а вторых — нет. Как следствие — разная успешность постэкстремальной адаптации, возврата к мирной жизни.

<sup>1</sup> Лазебная Е.О., Зеленова М.Е. Военно-травматический стресс: особенности посттравматической адаптации участников боевых действий // Психологический журнал. 1999. Том 20, № 5, сентябрь-октябрь. — С. 67–68.

## 11. Психология и педагогика в постэкстремальной жизнедеятельности человека

Людей, переживших испытания экстремальных обстоятельств, но по разному преодолевающих их последствия, можно разделить на *четыре основных типа*:

- *окрепших* — успешно проходящих постэкстремальный период и адаптирующихся к активному продолжению жизнедеятельности, обнаруживающих личностный рост, более правильно и глубоко начинающих понимать жизнь, свой долг, призвание, повышающих профессионализм и подготовленность к возможным последующим экстремальным ситуациям;
- *нормализующихся* — приходящих в норму без особых осложнений, но остающихся практически такими же, как прежде;
- *трудных* — испытывающих сложности в возврате к прежнему образу жизни, на определенный срок утративших имевшиеся ранее достоинства и уравновешенность в поведении, но, в принципе, способных самостоятельно или при определенной поддержке войти в норму;
- *пострадавших* — испытывающих большие трудности в адаптации к жизни вследствие полученной физической травмы (серьезного ранения, инвалидности) или выраженного расстройства психики, нуждающихся в посторонней помощи и основательном лечении.

Подавляющее большинство людей испытывает нормальное чувство удовлетворения и облегчения, что **Восстановление нормальных состояний** данной экстремальной ситуации завершилась, что, если и не достигнуто полный успех, дело все-таки закончилось не худшим образом. Спадает напряжение и наступает определенная расслабленность. Человек чувствует большую или меньшую усталость, потребность в отдыхе, желание расслабиться. Отдых, сочетающий пассивность (сон, лежание, чтение, просмотр телепередач или посещение развлекательных мероприятий) и активность (игры, работа по хозяйству, выезды на природу и др.), достаточно быстро восстанавливает силы. Если и были какие-то тревожащие воспоминания по частным вопросам происшедшего, то, как верно отмечено в поговорке, «печали забываются, а радости никогда». Остается общее положительное и не тревожащее воспоминание о происшедшем как о грозе, прошедшей в основном стороной и затронувшей лишь краем. На завершающей стадии восстановления нормального состояния нередко непроизвольно возникает желание разобраться в происшедшем и сделать для себя полезные выводы.

**Позитивные последствия экстремальных ситуаций**

Позитивные последствия участия человека в экстремальных ситуациях, являясь правилом, а не исключением, возникают при определенных условиях: частичном или полном успехе преодоления трудностей, правильной самооценке поведения и достигнутых результатов, сделанных для себя выводов (в том числе и из упущений,

промахов, частичных неудач), постановке перед собой без особого промедления очередных целей и включении в их достижение.

Возможные положительные изменения образуют особый комплекс, хотя и не всегда появляются во всем объеме, в зависимости от вида экстремальных ситуаций, индивидуальных особенностей человека, стечения обстоятельств и др.

*Повышение умелости, профессионализма, опытности* — очевидный положительный постэкстремальный результат. Человек чему-то научился, что-то понял, узнал, усовершенствовал некоторые умения и навыки, по иному начал смотреть на то, что раньше не ценил. После профессионально-трудовых экстремальных ситуаций заметен рост профессионализма, некоторое повышение производительности и дисциплины труда, предусмотрительности, бдительности, более строгое отношение к соблюдению мер безопасности. Если это была смертельно опасная ситуация, то у человека добавляются некоторые убеждения, трудно достижимые другим путем, которым, скорее всего, он будет следовать неукоснительно. Вынесенный урок, рассказы и советы коллегам по работе о познанном, положительно отражаются и на них.

*Личностная самореализация, рост* человека, преодолевшего экстремальные трудности обнаруживаются в повышении чувства самоуважения, гордости собой, понимании того, что он чего-то стоит, что у него есть силы и достоинства, что это не просто слова, а доказано на деле. Он говорит себе, что достаточно смел, умен, обладает волей, умеет владеть собой, добиваться чего хочет, и пережитое пошло ему на пользу. У него повышена уверенность в себе, есть ощущение силы, готовность и даже желание вновь испытать и показать себя в аналогичных, а то и более сложных переделках. Под влиянием пережитых трудностей происходит нередко и переоценка ценностей, формирование новых жизненных приоритетов, что делает человека более активным (это обнаружено исследователями даже у переживших сильный стресс рожениц).

Когда человек стоял между жизнью и смертью, вдохнул холодок реальной угрозы смерти, да еще и не раз, как это бывает с участниками военных действий, это во многом уже другой человек. Он чувствует, что знает нечто неведомое отсиживающимся в служебных кабинетах, порхающим на дискотеках и уютно развалившимся дома в креслах у телевизоров. Он ощущает себя более опытным и больше пережившим, а поэтому смотрящим на других с чувством некоторого превосходства и снисходительности.

Приобретения свидетельствуют о личностном взрослении, возмужании, укреплении цельности личности. Одним из следствий бывает повышение интереса к преодоленным проблемам, желание при-

обрести более глубокие знания, получить определенный вид экстремальной подготовки (например, научиться в совершенстве владеть приемами самозащиты), а порой и соответствующее профессиональное образование.

*Социальное признание, повышение социального статуса, социальный успех* — постэкстремальные следствия успешного решения трудных задач социального значения. Это успехи в решении трудных политических, социальных, экономических, дипломатических, научных проблем, ликвидации стихийных бедствий, спасении людей и ценного имущества, строительстве, в труде, в развитии искусства и культуры, в борьбе с преступностью и терроризмом, обеспечении безопасности, вооруженной защите границ государства, его суверенитета, независимости, целостности и интересов. Признание успехов находит свое выражение, в частности, в государственных наградах особо отличившимся и иных формах официального поощрения на федеральном, региональном и местном уровне.

Вместе с признанием обычно происходит и *повышение социального (социально-психологического) статуса* человека. Как минимум это обнаруживается на неформальном уровне — в несколько ином, более уважительном отношении к нему других людей, выражениях похвалы и одобрения его поведения, оказании почета. На формальном уровне это поощрения, премии, награды, повышение по службе, в звании и др.

Первые постэкстремальные социальные успехи нередко получают продолжение: человек либо остается по месту работы на прежнем посту, в должности, достигая все большего общественного признания, либо совмещает свой труд с трудом в общественных организациях, в выборных структурах и органах власти. Бывает, что он успешно продвигается на высокие должности, доказывая усиление мотивации достижений тем, что его достоинства не только в прошлом, но и в настоящем, не случайны, а закономерны. Это наблюдается в гражданской судьбе многих ветеранов боевых действий.

Есть немало случаев, когда проявившие себя в экстремальных ситуациях, становятся крупными руководителями, избираются депутатами в органы власти, приглашаются к участию в работе общественных союзов, комитетов, к участию в дискуссиях, выступлениях на радио, телевидении, для консультаций в качестве экспертов и т.п. Такие люди живут зачастую в условиях социально-психологического комфорта, в котором нет места для навязчивых тяжелых воспоминаний о тяжелых испытаниях.

*Улучшение бытовых и материальных условий* — типичное следствие участия во многих экстремальных событиях, например, в боевых действиях. Это повышенное денежное содержание, единовременные по-

собия, право на определенные законом льготы, внеочередное получение или улучшение жилья, сокращение календарной выслуги лет для получения пенсии, повышенная пенсия, особое лечение и бесплатные лекарства и др. Все это (если соблюдается местными властями) прибавляет благоприятности фону жизни в постэкстремальный период.

*Укрепление сил и здоровья* — не повсеместное, но и не редкое явление у людей, преодолевших экстремальные трудности. Человек развивается физически, делается более выносливым и работоспособным, менее подверженным простудам и другим заболеваниям.

Разумеется, в разных экстремальных ситуациях (природных, социально-политических, экономических, профессиональных, бытовых, соматических, транспортных, криминальных, вооруженной борьбы) широта и степень этих положительных последствий не одинакова и неизбежно индивидуальна.

### 11.2. Возможные негативные личностные последствия экстремальных перегрузок

Часть людей, побывавших в экстремальных ситуациях приобретают и негативный «экстремальный след», который создает проблемы разного характера, глубины, масштабности и длительности. По имеющимся и публикуемым данным число таких людей в процентном отношении значительно меньше, чем не испытывающих никаких последствий или имеющих положительные. В большинстве случаев эта цифра не превышает 30%. Характерно, что наиболее распространенные негативные изменения проходят довольно быстро, а долговременно обнаруживаются лишь у 1–5% людей.

В число часто встречающихся у разных людей негативных последствий входят:

- постэкстремальные психические состояния;
- постэкстремальные функциональные психические нарушения (ПФПН);
- трудности постэкстремальной социальной адаптации;
- негативные изменения в образе жизни;
- негативные личностные изменения;
- посттравматические стрессовые расстройства (ПТСР);
- психопатология (депрессии, фобии, генерализованная тревожность);
- ухудшение физического здоровья;
- суицид.

<sup>1</sup> Публикуемые цифры разнятся очень сильно, что обусловлено как объективными, так и субъективными (неточность измерений) причинами.

### 11. Психология и педагогика в постэкстремальной жизнедеятельности человека

По природе преобладающих изменений, проблем и мер, которые следует учитывать при работе с людьми в постстрессовый период, их можно разделить на *четыре группы*:

- *психологические*;
- *социальные (социально-психологические)*;
- *педагогические*;
- *медицинские*.

Многие пережившие экстремальные ситуации сразу после выхода из них находятся в *постэкстремаль-*

*ном психическом состоянии* положительной или отрицательной эмоциональной окраски. Это может быть: чрезмерная возбужденность (ажитация), чувство удовлетворения, радость, восторг, растерянность, облегчение, усталость, расслабленность, бессиленность, опустошенность, заторможенность, психологический шок, аффективная возбужденность, отчаяние, переживание острого горя, плаксивость, истерия, агрессивность, фрустрация, депрессия и пр. В таком состоянии люди хуже, чем обычно, воспринимают окружающее, их работоспособность и готовность снижены, адекватность реагирования на окружающее ухудшена, сознание и внимание сужены и сфокусированы на какой-то одной «точке», с ними трудно общаться (внутренняя сосредоточенность, временная потеря слуха), они плохо воспринимают обращения, просьбы, вопросы, отказываются от самых разумных предложений. Бывает, если они сразу продолжают действия, то это получается у них с меньшей успешностью.

Такие психические состояния в спокойной обстановке обычно проходят сами по себе за время от нескольких минут до двух суток, но могут получить и развитие (если обстановка, в которой они находятся в постэкстремальный период, неблагоприятна для возвращения к норме) и стать причиной более тяжелых негативных последствий. Людям просто нужно время, спокойствие, отдых; переключение на успокаивающую активность, внимание других. Не лишним бывает прием успокоительных средств.

Сложнее обстоит дело с необратимыми ситуациями (по А.О. Прохорову) — потерей отца, матери, мужа, жены, детей, родственников, хороших знакомых, несчастными случаями с ними или с самим человеком, разводом супругов, отбыванием уголовного наказания, уходом на пенсию, разорением, гибелью всего имущества при стихийных бедствиях, пожарах и др. Событие произошло, но экстремальная ситуация объективно продолжается. Чаще всего люди понимают необратимость свершившегося, необходимость примириться с происшедшим и продолжать жить в новой ситуации. Это помогает смириться с тем, что произошло, хотя и требует внутренних сил, умения держать

себя в руках и немалого времени. В отдельных тяжелых случаях (например, у матерей при гибели любимого ребенка) возникают устойчивые психические расстройства, нуждающиеся в помощи психологов и врачей. Они же могут возникнуть, если человек не находит в себе сил, а ему не оказана должная поддержка.

Более глубокие психологические изменения — *личностные*, выраженные в изменениях психологических особенностей человека (свойствах его направленности, характера, познавательных, эмоциональных, волевых качеств).

23% обследованных в 1947 г. бывших военнопленных японских лагерей, находившихся в них 3 года, подвергавшихся пыткам, побоям, голодавшим и болевшим из-за антисанитарии и эпидемий, после освобождения страдали связанными с войной кошмарами и страхами, ослаблением памяти, приступами сильной раздражительности и депрессии<sup>1</sup>.

У 85% бывших узников фашистских концлагерей в Норвегии, обследованных в 1962 г., была обнаружена хроническая утомляемость, сниженная способность к концентрации внимания, сильная раздражительность, болезненные состояния, вызываемые некоторыми ассоциациями, например, вид аллеи вызывал зрительный образ длинного ряда виселиц с висевшими на них трупами.

По американским данным, у 25% военнослужащих, принимавших участие в войне во Вьетнаме, развились неблагоприятные личностные изменения. Отмечена возросшая склонность к насилию, нетерпимость к демократичности в семейных отношениях и социальных контактах<sup>2</sup>.

44% опрошенных участников событий в Афганистане, плохо адаптировавшихся в жизни после увольнения из армии, отметив, что стали другими в результате приобретенного там опыта, заявили, что стали хуже.

Личностные негативные изменения обнаруживаются и в появлении новых экстремально значимых установок, известных под названием «*эффект Карпентера*», «*эффект обожженных пальцев*», «*эффект отреагирования*». К ним можно добавить и «*эффект подмоченных штанов*». Первый выражается в ожидании повторения аналогичного неприятного случая, потере веры в возможность его избежания. Например, автомобилист, совершивший наезд на пешехода, носит на себе груз страха перед повторением подобного случая, либо вообще отказывается от вождения, даже если не лишается официально прав. «Эффект обожженных пальцев» обнаруживается в повышенной осторожности и предусмотрительности, завышенной оценке риска в ситуациях, где его практически нет. Про такое говорят: «пуганая ворона куста боится», «обжегшись на молоке, дует на

<sup>1</sup> Клиническая психология / Сост. и общая редакция Н.В. Тарабаринной. — СПб., 2000 (серия «Хрестоматии по психологии»). — С. 330.

<sup>2</sup> Тарабарина Н.В. Посттравматическое стрессовое расстройство у ветеранов-инвалидов (участников боевых действий) // Клиническая психология / Сост. и общая редакция Н.В. Тарабаринной. — СПб., 2000. — С. 330–331.

## 11. Психология и педагогика в постэкстремальной жизнедеятельности человека

холодную воду». «Эффект подмоченных штанов» — особая форма отчаяния, пренебрежение опасностями и неприятностями («человек махнул на все»). Можно представить себе разодевшегося, наутюженного человека, вышедшего из дома, после сильного дождя и вынужденного идти по грязной дороге (новостройка!). Он тщательно выбирает чистые места, осторожно ступая на них. Но когда-то допускает просчет и пачкается, потом еще, еще. Перемазавшись, он уже топает по дороге, не глядя под ноги.

Эффект отреагирования проявляется в стремлении повторить путь экстремальных испытаний: раненый в боях стремится возвратиться в боевые условия, чтобы снять тяжесть самообвинения в ошибке и доказать, что может действовать более успешно и безопасно; гражданин, у которого близкий человек погиб от рук преступников, стремится поступить на службу в милицию; человек испытавший ужас пожара и гибели в огне детей и женщин, идет работать пожарным.

Личностные психологические негативные изменения устойчивы и трудно поддаются устранению, хотя не все они так уж плохи.

Социальные последствия — изменения в жизни человека в обществе, на работе, среди людей. Они проблемы могут быть вызваны изменениями самого человека, произошедшими или происходящими под влиянием экстремальной ситуации, либо теми обстоятельствами его жизни, которые складываются в постэкстремальный период. Последнее стоит подчеркнуть, ибо нередко усматривается только первая причина; это не теоретический вопрос, а важный для практики работы с людьми в постэкстремальный период (см. ниже п. 11.3). Социальные изменения — не просто факты жизни человека, но и его духовная жизнь, «клубок» — часто весьма запутанный — социально-психологических отношений, взаимосвязей с миром, людьми, работой, жизнью.

Социальные (и как неотъемлемая часть их — социально-психологические) трудности постэкстремального периода у разных людей могут обнаруживаться в:

- возврате к нормальному образу жизни, каким он был до экстремальной ситуации;
- неудовлетворенности тем образом жизни, который наступил вслед за экстремальными обстоятельствами;
- неудовлетворенности личным социальным и социально-психологическим статусом — положением в системе общественных отношений, на работе, в отношениях с людьми, отсутствием или неадекватностью ожидаемого внимания, уважения, поддержки со стороны их, убежденностью в несправедливом отношении к себе;
- разработке дальнейшего плана жизни (плана действий) и принятии решения неотложно приступить к его реализации;

- приобретении профессии, нахождении места работы;
- нахождении места жительства;
- изменяющихся семейных отношениях и потере семьи;
- получении должной медицинской помощи;
- возникшем новом окружении людей, которое не всегда благоприятно для постэкстремальной жизни человека.

Участники боевых действий, например, зачастую оказываются среди любителей спиртного, которые к тому же активно вовлекают их в свой круг с расчетом на то, что у ветеранов водятся деньги.

В сложную ситуацию зачастую попадают бывшие заключенные, отбывшие срок уголовного наказания и возвратившиеся к месту постоянного жительства. Не говоря о многих социальных и социально-психологических проблемах, возникающих у них, они нередко попадают в компанию старых друзей. Даже когда они хотят стать на честный путь жизни, не совершать больше преступлений и не попадать вновь в места заключения, криминальные группы силой заставляют их принимать участие в противоправной деятельности.

Эти трудности особенно выражены у людей, длительно находившихся в экстремальных ситуациях, либо резко меняющих их на иную жизнь.

Бывшие узники фашистских концлагерей времен Второй мировой войны в течение всей последующей жизни отличались более низкой, чем у других граждан, стабильностью жизни. В годы войны они потеряли все, что имели — дома, квартиры, имущество, деньги, часто родных, близких, друзей. Они возвратились из лагерей в новый, малознакомый им мир, а поэтому все время что-то искали, меняли места работы, жительства и род занятий. 25% (в норме 4%) из них остались на всю жизнь малоквалифицированными и низкооплачиваемыми работниками<sup>1</sup>.

Около 40 тыс. американских участников войны во Вьетнаме (5 августа 1964 г. — 7 мая 1975 г.) ведут замкнутый образ жизни и почти не общаются с внешним миром.

Люди, пережившие промышленные катастрофы, более часто, чем другие, испытывают проблемы с работой и профессиональным функционированием, в сравнении с нормой. У них чаще отмечаются нарушения межличностного взаимодействия<sup>2</sup>.

По различным зарубежным данным занятия спортом и успехи в них наряду с положительными изменениями личностных особенностей спортсменов (укрепление характера, воли и др.) вызывают и негативные. Отмечается, например, частое развитие агрессивности, которую спортсмен стремится проявить и за пределами спорта. Особенно это проявляется в подростковом и юношеском возрасте. С возрастом она может модифицироваться под влиянием общей работы со спортсменами и применением наказаний. Имеются

<sup>1</sup> Eitinger L., Strom A. Mortality and morbidity after excessive stress: A follow-up investigation of Norwegian concentration camp survivors. N. Y. Humanities Press. 1973); Цыган В.Н., Фесюн А.Д., Васильченко В.В. Адаптация при стрессе и ее значение в развитии посттравматического стресса //Проблемы реабилитации. 1999, № 1. — С. 79.

<sup>2</sup> Weisaeth G. A study of behavioral responses to an industrial disaster //Acta Psychiatrica. 1989. V. 80. P. 13-24).

## 11. Психология и педагогика в постэкстремальной жизнедеятельности человека

также сведения о том, что отношение спортсменов к таким ценностям, как спортивная честь, благородство менее благоприятно, чем у неспортсменов, переносимость морально-психологических нагрузок у них снижена.

Особенно часто негативные социальные последствия испытывали участники войн, переходящие после увольнения из армии к мирной жизни. Их проблемы связаны с обустройством жизни в мирных условиях, от которой они во многом отвыкли, к которой зачастую не подготовлены, да и проблем здесь возникает так много и они требуют таких финансовых средств, которыми ветераны обычно не располагают. Это проблемы жилища, поиска места работы, приобретения гражданской профессии (многие до ухода в армию не имели ее, были школьниками или студентами), обустройства семьи и ее содержания. Сверстники, не попавшие почему-то в армию, за это время ушли в жизни вперед, нашли свое место в ней, в то время как ветерану приходится начинать с нуля и участие в боевых действиях начинает восприниматься как потерянное время. Все проблемы сваливаются на голову ветерана сразу и неясно, с чего начинать. Особенно велики и обоснованы социальные проблемы у военных, потерявших в боях ногу, руку или вовсе — возможность передвигаться и трудоспособность.

Собственно медицинские и психологические мероприятия в случае нерешенности социальных проблем, являющихся главными, выступают лишь вспомогательными<sup>1</sup>.

Крайним выражением неприятия новых условий жизни выступает суицид среди лиц, переживших экстремальные потрясения.

Удивительные данные приводятся американскими источниками: количество американских солдат, покончивших жизнь самоубийством после окончания войны во Вьетнаме (до 90-х годов), превышает число погибших (около 58 тыс.) в боевых действиях<sup>2</sup>. Л. Китаев-Смык пишет: «После вьетнамской войны самоубийством закончили жизнь в три раза больше воевавших там солдат, чем погибло в боях во Вьетнаме. Американские психологи пытались объяснить: «Смерть догнала тех, кто вернулся с войны с покаленной на фронте душой». Это не так. В большинстве вернулись нормальные парни, осознавшие свою силу, способность жить энергичней, интенсивней других, успокоенных в мирном довольстве. Рутинно процветающая Америка не приняла их, не востребовала их фронтового задора. У вьетнамских ветеранов возник «вторичный послевоенный синдром». Добровольно уходя из жизни, они присоединялись к погибшим на фронте друзьям, героям, не признанным обществом, оставаясь верными фронтовому единству»<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> Коннова Л.А., Гоголева В.В. Современный взгляд на профилактику и коррекцию психофизиологических реакций у сотрудников ОВД при выполнении неотложных аварийно-спасательных работ в экстремальных ситуациях //Психопедагогика в правоохранительных органах. 1997. № 1(50). — С. 36.

<sup>2</sup> Ответчиков А.В. Психические состояния военнослужащих в особых условиях ведения боевых действий. — М., 1991.

<sup>3</sup> Китаев-Смык Л. Возвращенцы //Психопедагогика в правоохранительных органах. 1998, № 2, 8. - С. 24.

Поданным Човдыровой Г.С. 31,5% сотрудников ГУВД г. Москвы, покончивших жизнь самоубийством в 1997 г., служили ранее в «горячих точках»<sup>1</sup>.

**Педагогические проблемы** Изменения педагогических свойств человека (воспитанности, обученное<sup>TM</sup>, развитости) и педагогические проблемы дальнейшей жизни — часто встречающийся факт. Экстремальные ситуации — своеобразные «учебные кабинеты» школы жизни. Большинство людей извлекают немало полезного из них для себя. Но «педагогика среды», социально-педагогические влияния и их результаты не всегда позитивны.

«Воспитывает каждая минута жизни и каждый уголок земли, каждый человек, с которым формирующаяся личность соприкасается подчас как бы случайно, мимолетно»<sup>2</sup> — писал выдающийся отечественный педагог В.А. Сухомлинский<sup>2</sup>. Именно в *изменениях воспитанности* чаще всего наблюдаются негативные последствия экстремальных ситуаций, и они тем больше, чем ниже существующий у человека уровень воспитанности. Негативные влияния объективно обусловлены обстоятельствами ряда экстремальных ситуаций (например, неблагополучием семьи — пьянством и дебошами родителей; вовлеченностью в жизнь сообществ алкоголиков, наркоманов или хулиганов, правонарушителей; безработицей, столкновением с фактами взяточничества чиновников или необоснованного отказа от решения важного для человека вопроса; воинской службой в подразделении, где господствует «дедовщина»; нахождением в среде осужденных, которую нередко называют «академией преступности» и др.). Но решающее слово все же принадлежит человеку, его жизненной целеустремленности, моральной устойчивости, личному достоинству.

Автор лично был знаком с человеком, который, невзирая на все экстремальные обстоятельства своего детства, отрочества и юности, достиг в жизни немало — стал доктором педагогических наук, профессором. Он родился и вырос в семье, состоящей из шести человек: главы семьи, матери и четырех сыновей. Особенность семьи: отец и трое старших сыновей беспрерывно, по одному и вместе, отбывали уголовные наказания за различные преступления. Мать — тихая, простая, добрая, честная женщина, терпеливо и со слезами несшая свой крест невзгод несчастной и трудной семейной жизни. Младший из сыновей — будущий педагог — беззаветно любил мать, страдал, видя ее мучения, помогал ей как мог в трудные минуты и категорически отказался от предложения участвовать в криминальных делишках. Любовь к матери и страстное желание активно противостоять всему аморальному, бесчестному, стать не таким, как его отец и братья, сделали его в итоге цельной, воспитанной, талантливой личностью.

<sup>1</sup> Човдырова Г.С. Психопрофилактика расстройств, связанных со стрессом, и проблемы повышения стрессоустойчивости личного состава МВД России в экстремальных условиях. Автореф. докт. дисс....мед. наук. — М., 2000. — С. 31.

<sup>2</sup> Сухомлинский В.А. О воспитании. — М., 1975. — С. 14—15.

Под влиянием экстремальных ситуаций, нередко возникавших и по собственной вине, некоторые люди винят все и всех, но только не себя. Они становятся нигилистами, подвергающими остракизму окружающую жизнь и людей, не верящими ни во что порядочное и доброе и соответствующим образом ведущими себя. Негативные изменения в воспитанности затрагивают разные компоненты их личности, мировоззрение, гражданские и моральные качества, гуманность, демократичность, общий культурный уровень, эстетичность и др. И никакие дипломы не спасают их потом. Как метко сказал французский писатель, философ, моралист Мишель Монтень (1533—1592) — тому, кто не постиг науки добра, всякая иная наука приносит только вред<sup>1</sup>.

*Педагогические проблемы дальнейшей жизнедеятельности* порождаются необходимостью сделать выводы из случившегося, исключить повторение ошибок, а поэтому дополнительно получиться самостоятельно, с помощью товарищей, обратившись за помощью к руководителю, начальнику; поступить на курсы, получить более высокое образование. Многие, особенно мужчины, принимают решение повысить свою физическую подготовленность, силу, выносливость, скорость реакции, овладеть приемами самозащиты.

Существуют проблемы в обучении раненых, длительное время находившихся на излечении в госпиталях. Отрыв от боевых действий и боевой подготовки приводят к резкому ухудшению боевых навыков особенно у молодых воинов. Возникает задача проведения дополнительной подготовки их до и по возвращении в части.

У бывших военнослужащих, участников боевых действий или уволенных с военной службы в связи с сокращениями численности вооруженных сил, возникает задача приобретения гражданской профессии, переучивания или получения высшего образования (например, у молодых людей, призванных на военную службу по окончании средней школы).

Некоторые специалисты, испытывавшие потрясения на работе, принимают решения сменить профессию и экстренно приобрести новую.

» У участников экстремальных событий проблемы ме-  
»  
»  
»

**Медицинские проблемы**

дицинского характера — это проблемы здоровья, прежде всего психического, о чем речь пойдет ниже, а также физического. Помимо царапин, ушибов, укусов, отравлений, могут быть ранения, переломы, разрывы связок, повреждения внутренних органов, которые сопряжены со страданиями и с *ограничениями в жизни, заставляющими серьезно и длительно лечиться*. Например, многие участники ликвидации последствий Чернобыльской аварии 1986 г. до сих

<sup>1</sup> Монтень Мишель. Жить достойно. — М., 1873. — С. 112.



пор испытывают физические страдания от полученного радиоактивного облучения и тратят большие средства на лекарства.

Повышенные психологические трудности испытывают люди, *получившие серьезные травмы и увечья и вынужденные лечиться в стационарах*. Лечение нередко длится многие месяцы и даже годы. У находящихся в госпиталях отмечаются переживания по поводу возможности полной медицинской реабилитации, повторяющиеся сны и навязчивые воспоминания о событии, послужившем причиной полученной травмы, болезненное реагирование на напоминание о ранении, потребность к сопереживанию и душевной близости с людьми, потеря интереса к значимым ранее формам жизнедеятельности, нарушения сна, раздражительность и вспышки гнева по незначительным поводам, чувство вины за ранение или то, что выжил, а другие погибли; желание вернуться и отомстить врагам (кстати, большинство получивших ранения в антитеррористической операции в Чечне и находящихся в госпиталях выражали такое желание), потеря «чувства будущего» — фиксация на боевом прошлом и настоящем, связанным с ранением; переживание ослабления и утраты оптимистической жизненной перспективы.

Здесь опять-таки дело зависит не только от объективных обстоятельств, но и от личности человека.

Опытный психолог специального отдела быстрого реагирования (СОБР) ГУВД Москвы рассказывает о таком случае.

«В московский госпиталь положили двух раненых в Чечне бойцов СОБРа Новосибирской области. Меня попросили навестить их. Лежали они в разных палатах.

Прихожу к одному. Его только вчера перевели из реанимации. Четыре раны: две в легких, одна в живот, одна в руку. Худой, небольшого роста, лет 40 человек. Весь перевязан, опутан проводами, трубками, капельницами.

— Здравствуйте, я психолог московского СОБРа.

Обняла его: так принято в наших отрядах. Кладу ему на тумбочку фрукты и другие гостинцы. Он, радостный, внезапно срывает с себя провода, трубки, чуть ли не вскакивает, еще раз обнимает меня, благодарит, что пришла, говорит, что рад — словно давно знакомые друзья.

Спрашиваю:

— Как чувствуете себя?

— А как вы тут?

— Ну у Вас же ранения.

— Да что я: что нового у вас, как вы живете?

— А ваша семья? Наверно беспокоится о вас?

— Семья — жена, трое детей. Что ей беспокоиться!? У меня и в первую кампанию было два ранения, да и дома приходится не с кошечками играть. Привыкли, что я опасным делом занимаюсь.

В этом же мажорном тоне разговор продолжался и дальше.

Иду ко второму бойцу. Знаю: у него тяжелое ранение в ногу. Теоретически не исключено, что ее придется ампутировать. Вхожу в палату. На

## 11. Психология и педагогика в постэкстремальной жизнедеятельности человека

кровати здоровенный, внешне физически развитый и крепкий 25-летний молодой человек. Лицо заросло щетиной (давно не брился). Выражение угрюмое, взгляд тяжелый. Делаю то же, что у первого, интересуюсь самочувствием.

— А что сами не знаете, что плохо.

— Почему?

— Ногу отрезают.

— Но вопрос же этот не решен. Ее будут лечить, возможности в госпитале богатые, врачи опытнейшие. У вас организм, как видно, крепкий — справится. Да и вы своим хорошим настроением можете помочь ноге, а не навредить.

Он свое:

— Кому я нужен без ноги!? — и плачет».

Особые социальные, психологические, педагогические и медицинские проблемы возникают у лиц, *получивших непоправимые увечья* — потерявших руку, ногу, зрение, возможность ходить, изуродовавших лицо и пр. Психологически им важно не потерять оптимизм и волю к жизни, овладеть профессией, доступной им, обустроить новый образ жизни, приносящий неизведанные еще радости и чувство удовлетворения. Для этого нужна очень глубокая, серьезная и трудная психологическая перестройка всего внутреннего мира человека, с которой не всем удастся справиться; к таким людям нужно повышенное внимание.

### 11.3. Постэкстремальные функциональные нарушения психической деятельности

**Нарушения психической деятельности** Одна из тяжелых форм негативных психологических последствий — нарушение психической деятельности в международной и отечественной научной литературе и практике постэкстремальной работы их принято объединять названием *посттравматические стрессовые расстройства (ПТСР)*. Для большей точности их диагностирования был установлен международный стандарт (табл. 11.1).

Таблица 11.1

Международные диагностические критерии ПТСР

(1994)

*Травматическое*

*событие/реакция:*

1. Индивид пережил или стал очевидцем события, связанного со смертью или угрозой смерти, или серьезным ранением, угрозой физической целостности, своей или других людей.
2. Событие сопровождалось интенсивным переживанием страха, беспомощности, ужаса.

Окончание табл. 11.1

II	Травматическое событие упорно переживается вновь одним из следующих способов. 1. Вторгающиеся неприятные воспоминания травматического события. 2. БЧхзращающиеся неприятные сновидения о травматическом событии. 3. Флэшбэки травматического события. 4/5. Интенсивный психологический дистресс / физиологическая реактивность под воздействием стимулов, связанных с травмой.
III	Избегание стимулов, связанных с травмой, и уменьшение общей реактивности организма, проявляющиеся в трех из следующих признаков: 1. Попытки избегать мыслей и чувств, связанных с травмой. 2. Попытка избегать деятельности, мест или людей, вызывающих воспоминания о травме. 3. Неспособность вспомнить какой-либо важный аспект травмирующего события. 4. Заметное снижение интереса в значимых видах деятельности. 5. Ощущение зависимости или отчужденности от людей. 6. Сужение аффекта. 7. Чувство сокращения, отсутствия будущего.
IV	Критерий возбуждения, выражающийся в: 1. Трудности засыпания (бессонница). 2. Раздражительности, вспышках гнева. 3. Трудности концентрации внимания. 4. Повышенной бдительности. 5. Повышенной готовности к «реакции бегства».
V	Длительность расстройства не менее одного месяца
VI	Расстройство обуславливает клинически значимый дистресс или нарушает социальную, профессиональную или иную значимую деятельность

У участников боевых действий к симптоматике ПТСР чаще всего относят: депрессию, изоляцию (чувство удаленности от людей, особенно от сверстников), агрессивность (приступы беспричинной злобы), отчужденность (неспособность испытывать радость жизни), реакцию тревоги (постоянное ощущение опасности, кажется, что с ними может что-то случиться; избегание общества незнакомых людей), расстройство сна (страх перед сном, пробуждение ночью, отсутствие чувства отдыха после сна), навязчивые мысли (ночью кошмарные сновидения, а днем постоянные возвращения в мыслях к военному прошлому)<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Цыган В.Н., Фесюн А.Д., Васильченко В. В. Адаптация при стрессе и ее значение в развитии посттравматического стресса // Проблемы реабилитации. 1999, № 1. — С. 84.

## 11. Психология и педагогика в постэкстремальной жизнедеятельности человека

Ярко пишето военных «посттравматиках» Л. Китаев-Смык: «Еще после вьетнамской войны возникло понятие «посттравматический стресс», т.е. стресс, вновь возникающий из-за незаживающих ран души. У таких людей нарушено восприятие: любой хлопок автомобиля, и они готовы вжаться в землю, прячась от «взрыва». Не могут они, сокращая путь, пройти по газону — чуются мины в траве». «Посттравматики» мнительны, обидчивы. Им кажется, что их недооценивают, унижают, не понимают. У «посттравматиков» нарушаются взаимоотношения в семье, на работе, в быту. С неволевыми друзьями нет общих тем для разговоров. Военная травма заставляет бывшего солдата вновь и вновь вспоминать о войне. Действия «посттравматиков» нередко жестоки, решительность их подчас неуместна, суждения слишком прямолинейны. Если у такого человека войной подорвано еще и здоровье, то жизнь для него — мученье<sup>1</sup>.

Однако отнесение к ПТСР всех функциональных постэкстремальных психических нарушений вряд ли может быть признано безукоризненным.

В о - п е р в ы х, данные о распространенности ПТСР весьма неоднозначны, разброс в них велик: 5—70% от всех участников экстремальных событий («критических инцидентов»).

Отмечается существование ПТСР среди граждан под влиянием событий повседневной жизни. Например, в США установлено, что 76% взрослых граждан хотя бы один раз пережили экстремальный стресс различного происхождения и у 10% из них обнаружено ПТСР. Среди же гражданского населения Австралии средняя частота популяционной встречаемости ПТСР, по оценкам австралийских специалистов, составляет 15—20%.

У 25% жертв стихийных бедствий в США отмечено ПТСР.

В Калифорнии проведено обследование 3 тыс. жертв сексуального насилия и установлено, что у них вдвое чаще, чем у лиц без травматического опыта, встречаются депрессия, фобии и алкогольная или наркотическая зависимости<sup>2</sup>.

Обследование в 1988 г. выборки из 1245 американских подростков показало, что 23% из них когда-либо стали жертвами физического или сексуального насилия или его свидетелями по отношению к окружающим, а каждый пятый из них страдает посттравматическим стрессовым расстройством<sup>3</sup>.

Имеются многочисленные данные обследований участников различных войн. Так:

. 37,5% солдат антигитлеровской коалиции в Западной Европе, непосредственно участвовавших в боевых действиях против немецко-фашистских войск, имели различные психические расстройства;

<sup>1</sup> Китаев-Смык Л. Возвращенцы // Психопедагогика в правоохранительных органах. 1998, № 2/8. — С. 23.

<sup>2</sup> Buntam M.A. etc. Sexual assault and mental disorders in a community population // J. Consulting and Clinical Psychology. 1988. V. P. 843-850.

<sup>3</sup> МКБ-10. Классификация психических и поведенческих расстройств. Исследовательские диагностические критерии. — Женева-СПб., 1995; American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (4th ed.). Washington, D. C: American Psychiatric Association. 1994.

. 4,2% личного состава американских войск, участвовавших в войне в Корее, вышло из строя в связи с психическими расстройствами<sup>1</sup>.

Изучение австралийских военнослужащих, участвовавших во Второй мировой войне, выявило развитие симптоматики психических расстройств у 46—71% (в зависимости от района и характера боевых действий).

У американских военнослужащих, принимавших участие в войне во Вьетнаме (более 3 млн), ПТСР обнаруживалось у 29%<sup>2</sup> (по другим данным 15-20%). Среди раненых калек процент ПТСР значительно выше (до 42%).

При обследовании выборки российских военнослужащих — участников боевых действий в Афганистане — ПТСР зафиксировано у 16.5%<sup>3</sup>. На основе обследований установлена зависимость затяжного проявления психических расстройств от продолжительности пребывания в боевой обстановке<sup>4</sup>.

Такой разброс скорее всего объясняется не столько разной экстремальностью вызвавших нарушения событий, сколько объединением под названием ПТСР разных видов психических нарушений.

Во-вторых, в 1995 г. ПТСР и его диагностические критерии введены в Международный классификатор болезней. Стало быть, ПТСР по международной версии — болезнь, а его субъект — больной. Получается, что ПТСР выходит за рамки интересов и компетенции психологической науки. Ведь болезнями занимается медицина, врачи, психиатры; а психология — наука о здоровой психике, функциональные нарушения которой не относятся к патологии.

Возможно, что отнесение ПТСР к психическим заболеваниям есть результат чрезмерной психиатризации и патологизации последствий экстремальных переживаний. Рискую вызвать несогласие части отечественных психологов, отметим, что большая часть прикладной (а частично и теоретической) американской психологии, как и австрийской, немецкой и др., опрокинута в психиатрию. По предварительным подсчетам около 70% ее исследователей, именующих себя психологами, являются психиатрами по образованию и людьми с психиатрическими личностными установками.<sup>5</sup>

Общепризнанно, что медицина знает здорового человека менее хорошо, чем больного. Традиционен склад мышления профессионала-медика, ориентирующегося, в первую очередь, на отыскание данных о признаках заболеваний. Не случайно при определении ПТСР преимущественно используются диагностические методы, шкалы ко-

<sup>1</sup> Сьедин С.И., Абдурахманов Р.А. Психологические последствия боевой обстановки. - М., 1992. - С. 9-10, 27.

<sup>2</sup> Green D. L. Psychological research in Violence Traumatic Stress: an update // J. of Traumatic Stress. 1994. V. 7. № 3. P. 341-361.

<sup>3</sup> Лазебная Е.О., Зеленова М.Е. Военно-травматический стресс: особенности посттравматической адаптации участников боевых действий // Психологический журнал. 1999. Том 20, № 5, сентябрь-октябрь, 1999. — С. 62—74.

<sup>4</sup> Литвинцов С.В., Следков Е.В. Динамика и катамнез боевого стресса // Проблемы реабилитации. 1999, № 1. — С. 34.

## III. Психология и педагогика в постэкстремальной жизнедеятельности человека

торых подчинены цели констатации и оценки признаков потенциальной или выраженной патологии у обследуемых. Это с неизбежностью приводит к завышенным, порой просто угрожающим, цифрам распространенности ПТСР. Например, применение этих методов к подросткам, у которых все экстремальные проблемы связаны с обычными возрастными перипетиями, зачастую позволяет диагностировать наличие расстройств почти у 70% из них. По данным Минздрава в 2000 г. различные психические расстройства выявлялись у 66% юных россиян, а умственно отсталыми медики оценили половину тинейджеров<sup>1</sup>.

Надо понимать и положение медицины в условиях рыночной экономики. За рубежом признано, что врач, как и всякий другой специалист, вынужден зарабатывать себе на жизнь удовлетворением спроса на то, что он предлагает — лечение болезней. Й. Тандлер в докладе, подготовленном по заданию Лиги Наций еще в 1929 г., писал: «... врач работает, чисто внешне, как человек свободной профессии. В действительности же он является мелким торговцем, мелким предпринимателем.... Он зарабатывает не на здоровье, а на его противоположности, на болезни». Как это ни кажется кошунственным, но врач материально заинтересован в том, чтобы к нему обращались за помощью как можно больше граждан, а значит, чтобы было больше больных. Не исключено, что это отражается и на публикуемых за рубежом цифрах о численности болеющих посттравматическими расстройствами.

Стоит отметить и методические огрехи в оценке роли экстремальных ситуаций в проявлениях ПТСР у людей. Известна истина: «после» — не обязательно «потому». Фиксируемые в постэкстремальный период недостатки могли быть просто личностными особенностями обследуемых, имевшимися у них и до экстремальных событий, но никто их не изучал. Подобную ошибку нередко делают и криминологи, обследующие заключенных. Обнаружив у них признаки функциональных нарушений психики, они делают вывод, что эти нарушения и явились причиной преступлений. Совершенно не учитывается то, что сам факт заключения, лишения свободы, крах жизненных надежд, условия отбывания наказания, среда заключенных служат мощными психотравмирующими факторами. И еще: не все, но многие обследования людей в постэкстремальный период проводились опросными методами. Если человеку не удается решить проблемы своей жизни в это время, то отвечая на вопрос о причинах, у многих несомненно срабатывают механизмы психологической защиты, соблазн самооправдаться за неустроенную жизнь; активизируется внешний локус контроля — стремления свалить причины неудач на экстремальную ситуацию, объективные обстоятельства и др. Не ис-

<sup>1</sup> Психическая мина замедленного действия /Мир новостей. № 28, 10 июля 2001. — С. 20.

ключено, что часть опрашиваемых вольно или невольно усложняли картину собственного положения, рассчитывая, что «авось что-то дополнительно перепадет» (человек, как говорится, слаб).

В третьих, медики часто считают, что нет четкой границы между состояниями человека, оцениваемыми как «здоровье» и «болезнь». В психиатрии есть особое понятие — «пограничное состояние»: не болен и не здоров. Так многие психиатры говорят и о ПТСР. Но Гегель доказывал, что здоровье и болезнь качественно своеобразны и исключают друг друга. Позиция психиатрии дает основания причислять к психически больным и здоровых людей. Из истории СССР известно, что такой подход открывал возможность заключать в психиатрические лечебницы противников политического режима, у которых на фоне очевидного психического здоровья непременно находились какие-то признаки «болезни»: непримиримость, упрямое отстаивание своих мнений, повышенная эмоциональность, эффективность, неуравновешенность и пр.

Такая неопределенность в квалификации ПТСР придает неопределенность и месту психологии в его изучении и преодолении. Приняв эту позицию, психологи превращают себя в психиатров или полупсихиатров и занимаются не свойственным их профессии делом — лечением. Правда, большинство психологов, исследовавших ПТСР, отрицают их патологичность. Так, И.О. Котенев, проанализировавший большой массив психодиагностических данных о влиянии на людей взрыва на железнодорожной станции Арзамас (14 июня 1988 г.), межнационального вооруженного конфликта в Нагорном Карабахе (1990 г.), чрезвычайных событий грузино-осетинского конфликта (1991 г.), осетино-ингушского конфликта (1991 г.), пришел к выводу, что имевшие место расстройства «не носят патологического характера, а являются проявлением нормальных реакций человека» на экстремальные обстоятельства<sup>1</sup>. Е.М. Черепанова также считает, что посттравматический стресс — это «нормальная реакция на ненормальные обстоятельства»<sup>2</sup>.

В четвертых, медицина рассматривает человека как организм, а не как личность. Психиатрия, правда, постоянно пользуется понятием «личность», но диагностирует заболевания в противоречии с социальным пониманием его другими науками — философией, социологией, моралью, этикой, психологией, педагогикой.

<sup>1</sup> Котенев И.О. Психологические последствия воздействия чрезвычайных обстоятельств на личный состав органов внутренних дел. Автореф. канд. дисс...психол. наук. - М., 1994. - С. 11.

<sup>2</sup> Черепанова Е.М. Саморегуляция и самопомощь при работе в экстремальных условиях. — М., 1995.

Психотерапевтические теории личности жестко критиковал известный американский психолог Г. Олпорт, считая, что психотерапевты создают теории больной личности (в своих интересах, для облегчения диагностики заболеваний и лечения, направленного на устранение болезненных симптомов, выделенных ими же), а психологической науке и практике нужна концепция здоровой личности. О дефектах психиатрического подхода честно писал и В. Франкл — психиатр по профессиональному опыту и образованию: «...для меня, как психиатра, Достоевский — это не более чем эпилептик, подобный другому эпилептику, а Бернадett — не более чем истеричка со зрительными галлюцинациями. То, чем они являются помимо этого, не отражается в психиатрической плоскости. Ведь и художественные достижения одного, и религиозное обращение другой лежат вне этой плоскости»<sup>1</sup>. Здесь хорошо подмечено, что психиатрическая оценка состояния человека в сущности не является реальной оценкой состояния психологии личности, ее подлинных возможностей и ценности, а выступает лишь «психиатрическим срезом» ее особенностей. Поэтому оценка ПТСР как болезненного расстройства психики, не дает подлинной оценки состояния человека.

Имеются любопытные отрывочные данные о том, что частичные нарушения психической деятельности не мешают решать экстремальные задачи, во всяком случае не всегда. Так, есть информация о том, что в годы Первой мировой войны число немецких офицеров, совершивших военные подвиги, находилось в прямом соотношении с глубиной проявляемых ими невротических реакций<sup>2</sup>. В исследовании В.Г. Крысько есть ссылка на то, что в британских ВВС экипажи самолетов, принимавшие участие во Второй мировой войне и имевшие симптомы легкого и даже сильного нервного расстройства, выполняли успешно боевые задачи и даже награждались за мужество. Опубликованные материалы обследований летчиков американских ВВС показали, что половине отличившихся во Второй мировой войне была свойственна эмоциональная нестабильность, а одна треть из них имела психоневрологические отклонения в поведении<sup>3</sup>.

В целом же этот вопрос нуждается в дополнительном исследовании.

Можно заключить, что современные трактовки ПТСР не безукоризненны, с точки зрения, соответствия предмета, задач, функций и возможностей психологии. Правда, есть медицинская психология — отрасль психологической науки и психопрактики. Но у нее локальное предназначение — помогать врачу в лечении больных (причем, в основном, соматических, а не психических).

<sup>1</sup> Франкл В. Человек в поисках смысла. — С. 52.

<sup>2</sup> Современная буржуазная военная психология. — М., 1964. — С.62.

<sup>3</sup> Крысько В.Г. Влияние национально-психологических особенностей на деятельность личного состава войск империалистических государств. — Дисс. д-ра психол. наук. — М., 1988. - С. 14.

**Виды нарушений психической деятельности** ^ зависимости от степени нарушений психической деятельности, их выраженности, относимости к норме или патологии, необходимости использования психологических или медицинских способов их устранения, постэкстремальные нарушения психической деятельности целесообразно делить на *три вида*:

- постэкстремальные функциональные психические нарушения (ПЭФН);
- посттравматические стрессовые расстройства (ПТСР);
- посттравматические патологические психические расстройства (ПТПР).

**Постэкстремальные функциональные психические нарушения (ПЭФН)** — нарушения, не выходящие за рамки нормы, относящиеся к компетенции психологической науки, диагностируемые методами психологии, устраняемые методами работы психологов (психологического консультирования, психологической помощи, психологической поддержки, психологической коррекции, психологического воздействия, создания социально-психологических условий, мотивирования и др.). О нарушениях в функционировании целемотивационной, познавательной, эмоциональной, волевой, психофизиологической сфер и их целостной согласованности уже говорилось ранее (см. п. 3.3). Это не самые сильные, но устойчивые (до одного месяца и более) функциональные нарушения. Причиной их выступают психологически яркие, значимые и необычные впечатления и переживания, дистрессы, нервно-психические перегрузки, психическое перенапряжение, крайнее изнурение и переутомление — все, кроме психической травмы.

Последствия психической травмы — последствия **посттравматические**, несущие след травмы и признаки болезненных расстройств. Одно из них — **посттравматические психические расстройства (ПТСР)**. У них есть общее с ПФПН, но выраженность нарушений большая, возможно есть и признаки предпатологии (хотя данных о переходе ПТСР в определенно патологические формы крайне мало), они более устойчивы; способы устранения — психологические и медицинские. Вопрос о патологичности или нормальности ПТСР нуждается в четком ответе (хотя международный стандарт затрудняет дискуссию), ибо от этого зависит решение о принятии практических мер при его констатации.

**Посттравматические патологические психические расстройства (ПТПР)** — психические заболевания (психогении, реактивные психические состояния, неврозы (см. п. 3.3) и более серьезные расстройства, связанные с утратой адекватного восприятия себя, окружающего, способности произвольной регуляции поведения). Они — бесспорная компетенция медицины, психиатрии. По имеющимся

## 11. Психология и педагогика в постэкстремальной жизнедеятельности человека

данным, вероятность возникновения таких заболеваний, как постэкстремальных, мала и исчисляется величиной от нуля до 1,5% от численности участников тяжелых экстремальных событий. Но это проблема, выходящая за рамки реализуемого в учебном пособии психологического и педагогического подходов.

Есть три группы причин постэкстремальных негативных психических изменений: первая — причины психических изменений связана с доэкстремальным периодом (ненарушении и расстройств достатки общих экстремальных способностей, экстремальной подготовленности, состояния экстремальной готовности — о них шла речь во многих предыдущих главах), вторая — причины, действовавшие в экстремальной ситуации, третья — причины, начинающие действовать с началом постэкстремального периода. В публикациях обычно указывают только вторую и третью группы. К экстремальным причинам относят психические перегрузки, потрясения, испытываемые человеком в ходе экстремальной ситуации, к постэкстремальным — трудности адаптации к постэкстремальным условиям, сильно отличающимся от экстремальных. Существование, что причины, относящиеся к постэкстремальному периоду, могут породить нарушения и расстройства, аналогичные ПЭФН и ПТСР. К числу таких причин относятся следующие.

1. **Психологическая и педагогическая неподготовленность человека к переходу от экстремального к постэкстремальному периоду.** О наличии такой причины свидетельствуют исследования военных психологов, изучавших проблемы перехода воинов от боевых действий к мирной жизни, а также увольнения кадровых военных в запас. При тщательной подготовке людей к таким событиям, постэкстремальные проблемы возникают редко.

Юридической психологии, юридической педагогике и правоохранительной практике хорошо известен факт трудных состояний лиц, освобождаемых из мест заключения. Уже лет 20 в органах, исполняющих наказания, существует практика подготовки заключенных к освобождению. Она начинается за несколько месяцев, проводится в форме занятий по праву, экономике, вопросам жизни в обществе, морали, трудоустройства, построения взаимоотношений с людьми; организуются встречи с представителями местной власти, трудовых коллективов, общественности и др. Опыт показал полезность подобной подготовки. При отсутствии ее или формальном проведении постэкстремальные проблемы у освобождаемых умножаются.

Подобные трудности, нарушения и расстройства, главная причина которых — неподготовленность к адаптации к новым условиям, можно назвать **постэкстремальными проблемами неподготовленности (ПЭПН)**.

**2. Некачественная организация работы с людьми в постэкстремальный период.** Исследователи хорошо знают случаи отсроченного появления признаков психических напряжений, нарушений и расстройств порой через 6 месяцев и больше. Мнение, что причина их (в частности ПТСР) только в перенесенном ранее психическом перенапряжении, травме, строго научно не подтверждено. Опросы людей с подобными проявлениями показывают, что среди жалоб на состояние здоровья у них всегда присутствуют претензии к невниманию к ним, плохой помощи, оставлению их просьб без внимания, невыполнению соответствующими органами своих обязательств по отношению к ним, жалобы о необходимости биться за все в одиночку, на безработицу, неустроенность с жильем, проблемы в семье и др. Они составляют важную группу причин отсроченных негативных психических проявлений и их правильнее было бы именовать *постэкстремальными проблемами заброшенности (ПЭПЗ)*.

**3. Психолого-медицинские ошибки в подходе к людям, побывавшим в трудной экстремальной ситуации.** Есть люди крайне мнительные в вопросах состояния своего здоровья. Есть и такие, которые, заболев даже не опасной и излечимой болезнью, психологически «уходят в нее» (ипохондрики): она поглощает их мысли, переживания, активизирует подозрения, обостряет органические ощущения. Им кажется, что у них болит то здесь, то там, что-то «тянет», т.е. развивается «невроз больного». Медикам и медицинским психологам хорошо известна возможность возникновения у проходящих лечение явление *соматизации*, которое представляет собой проявление симптомов заболевания, болезненных или неприятных Ощущений, не имеющих непосредственного отношения к излечиваемому заболеванию. Существуют лица, у которых соматизация проявляется устойчиво, а пребывание в состоянии болезни становится образом жизни. По данным зарубежных исследователей до 40% посетителей поликлиник проявляют признаки соматизации. Такие люди постоянно выполняют роль больного, манипулируют другими и ожидают от них жалости, симпатии, освобождения от повседневных обязанностей, денежной компенсации. Гуманистические идеи заложены в формулах здравоохранения: «профилактика лучше, чем терапия», «болезнь легче предупредить, чем лечить». Постэкстремальный период — время, вполне уместное для того, чтобы вспомнить и реализовать их.

Практика работы с военнослужащими, возвратившимися из районов боев, такова, что в числе первых они встречаются с врачами, психиатрами и проходят обстоятельное медицинское обследование. Врачи именуют их пациентами, потерпевшими, говорят о необходимости укрепления здоровья, лечения, выспрашивают у них жалобы, прописывают лекарства, и у людей активизируются соответству-

## II. Психология и педагогика в постэкстремальной жизнедеятельности человека

ющие мысли, тревоги, опасения, обращения с просьбами и требованиями, удовлетворение которых в ряде случаев просто не нужно или невозможно. Последнее лишь усиливает недовольства и возмущения прибывших с полей боев и потерявших все при наводнениях, пожарах, землетрясениях, катастрофах. Так у части «возвращенцев» про-в о ц и р у е т с я развитие соматизации и невроза больного, нарастающего со временем и приводящего к психологическим проблемам. Это *постэкстремальные проблемы невроза больного (ПЭНЗ)*.

**4. Сложности ресоциализации многих людей (особенно военных) в постэкстремальный период.** По ряду обстоятельств часть проблем устройства жизни в новых условиях вполне может быть не решена. Появятся неудачи, трудности увеличатся, намеченные планы рухнут, надежды не оправдаются, т.е. возникнет новая экстремальная ситуация, но уже в постэкстремальный период. Нет оснований отрицать, что такие постэкстремальные обстоятельства могут сами порождать негативные психические изменения, сопряженные с длительным разочарованием, растерянностью, повышенными эмоциональными реакциями, фрустрацией, агрессивными проявлениями и др. Подобное бывает и с обычными людьми в условиях постоянных неурядиц повседневной жизни. Психические расстройства, возникающие таким образом — *постэкстремальные проблемы ресоциализации (ПЭПР)*.

Есть основания утверждать, что *лучше адаптированные к жизни люди лучше адаптируются и в экстремальной ситуации, лучше переходят в постэкстремальный период, успешнее преодолевают его трудности. Хуже подготовленные к жизни и к экстремальным ситуациям тяжелее переносят их, в большей мере психологически травмируются, труднее и дольше переживают постэкстремальный период.* Вместе с тем, постэкстремальные психологические проблемы могут усиливаться и даже порождаться обстоятельствами постэкстремальной жизнедеятельности. Поэтому в пост экстремальный период надо *не только устранять негативные последствия экстремальной ситуации, но и создавать системой постэкстремальной работы условия, не отягчающие их, а так же не вызывающие новых* негативных последствий, нарушений и расстройств.

### 11.4. Постэкстремальная психологическая и педагогическая работа с человеком

**Сущность,** Разумно и обоснованно исходить из ожидания **задачи и принципы** того, что прекращение экстремальной ситуации **постэкстремальной** и объективный (пространственный и временной) **работы** выход из нее, как правило, не сопровождается психологическим выходом. Ситуация физически исчезла, а психоло-

гически человек продолжает жить в ней, переживать ее положительные и трудные аспекты, последние нередко тяжело, что неизбежно отражается на его психическом состоянии и непроизвольно на поведении, причем может достаточно долго. Особенно это относится к последствиям пережитых трудных ситуаций — вооруженных действий, стихийных бедствий, спасательных работ, многих необратимых ситуаций (смерть близкого человека, тяжелая болезнь, увечье, неразделенная любовь, распад семьи, гибель имущества и ценностей, безработица, отбывание уголовного наказания, уход на пенсию и др.).

Теоретические основания и практика указывают на обязательность проведения специальной постэкстремальной работы с лицами, преодолевшими трудную экстремальную ситуацию. Такая работа безусловно должна осуществляться в организациях, учреждениях (в том числе образовательных), на предприятиях, в воинских частях, органах внутренних дел, коллективах, семьях, ближайшем окружении людей. *Основная цель* этой работы — *восстановление и повышение трудоспособности, работоспособности и боеспособности людей.*

Нередко работу с профессионалами, прибывшими из зон чрезвычайных ситуаций или после выполнения боевых заданий, проводят, исходя из односторонних представлений о последствиях как только негативных и психологически болезненных. Ее именуют «психологической реабилитацией», а функции психологов сводят к медицинским, к психотерапии. При этом из групп людей выделяются лица с негативными психологическими проявлениями, и все усилия направляются на работу с ними, а остальные, успешно справившиеся с заданиями и трудностями, остаются без достаточного внимания, что создает условия для возникновения в ближайшее время негативных психологических изменений, которые упоминались выше, и у некоторых из них. Работать нужно со всеми.

Постэкстремальная работа призвана быть в главном *созидательной, совершенствующей людей, повышающей их экстремальную подготовленность, устойчивость, способность* достигать большего в жизни, на работе, при возможной новой встрече с новыми экстремальными ситуациями. Она эффективна, когда:

- основной эмоциональный тон ее *носит жизнеутверждающий, оптимистичный* характер;
- строится на поиске и активизации *положительного* в экстремальном опыте, его значения для настоящего и будущей жизни человека;
- основывается, главным образом, *не на негативных, а на положительных переживаниях*, по возможности — *чувстве радости*;
- вызывает у людей *чувства удовлетворения и признательности*;
- порождает *уверенность в успешное и благополучное будущее.*

Постэкстремальная работа — работа комплексная, с широким кругом задач, направлений, охватывающая социальные, правовые, материальные, бытовые, психологические, педагогические, медицин-

## 11. Психология и педагогика в постэкстремальной жизнедеятельности человека

ские вопросы. Все они взаимосвязаны и решение, например, психологических проблем не может быть успешным, если ведется локально, в отрыве от других.

*Основные задачи* постэкстремальной работы:

- организация встречи возвратившихся из районов чрезвычайных ситуаций, боевых действий и удовлетворение чувства выполненного долга;
- организация плановой, комплексной и эффективной работы на весь постэкстремальный период;
- оказание помощи в адаптации к условиям постэкстремального периода, в нормализации психических состояний, предупреждении и преодолении возможных и возникающих типичных трудностей и отклонений в поведении;
- организация отдыха для восстановления работоспособности;
- проведение психодиагностики и выявление лиц, нуждающихся в особой психологической помощи, а также практическое осуществление последней;
- психологическая работа с травмированными и ранеными, находящимися в лечебных учреждениях;
- формирование мотивации к началу активной, оптимистичной, деловой и более совершенной деятельности, построенной с учетом приобретенного экстремального опыта;
- анализ экстремального опыта, извлечение из него уроков и выводов; организация экстремальной подготовки с целью устранения обнаружившихся недостатков и овладения более совершенными способами действий в возможных будущих экстремальных ситуациях;
- работа с семьями, помощь им в построении взаимоотношений с пережившими экстремальную ситуацию;
- оказание психологической и иной помощи семьям погибших.

Исходя из ряда публикаций и собственного опыта можно сформулировать десять специальных психолого-педагогических принципов постэкстремальной работы.

1. *Принцип специальной подготовки к выходу из экстремальной ситуации* — подчеркивает целесообразность подготовки человека к задачам и трудностям, возникающим после выхода из экстремальной ситуации. Предполагает ознакомление его с этими задачами и возможными проблемами, личными правами в постэкстремальный период (если они предусмотрены правовыми нормами для данного случая), планируемыми мероприятиями, событиями, действиями и условиями, способами поведения в постэкстремальный период с целью быстрого и качественного восстановления сил, работоспособности и боеспособности. Такая подготовка строится непосредственно перед выходом из экстремальных ситуаций (например,

с военнослужащими, ожидающими эшелонов для отправки домой и во время переезда).

2. **Принцип безотлагательности** — опирается на доказанную зависимость: чем раньше начнется связанная с постэкстремальным периодом работа с человеком, чем меньше интервал между выходом из экстремальной ситуации и началом этой работы, тем успешнее процесс адаптации, тем меньше вероятность возникновения неблагоприятных психологических последствий.

3. **Принцип благодарности, оптимистичности и опоры на положительное** — рекомендует обращаться с человеком, перенесшим тяжелое жизненное или профессиональное испытание, не как с жертвой, потерпевшим, пациентом, человеком с расстроенной психикой, а как с нормальным человеком, справившимся с трудностями, выполнившим свой человеческий и профессиональный долг, проявившим мужество, смелость, самообладание, умелость. Профессионалам, возвратившимся с выполнения опасного задания (военным, спасателям, морякам, сотрудникам органов и войск МВД, пограничникам, летчикам, пожарным и др.), нужно в первую очередь воздаяние по заслугам, возможность испытать радость от возвращения и чувство гордости, благодарности за с честью выполненный долг и проявленные боевые качества<sup>2</sup>. Постэкстремальная работа, начинающаяся оптимистично, с радостей, торжеств, благодарностей, — лучшее психологическое лекарство, предупреждающее развитие постэкстремальных психологических неприятностей и способное пресечь уже начавшиеся.

Начинать все с медицины (не говоря, конечно, о тяжело раненых и больных) — значит ставить работу с ног на голову, стимулировать и развивать симптомы постэкстремальных психических расстройств, сдерживать восстановление сил и возвращение людей к нормальной, обычной жизни.

Последующая постэкстремальная работа более успешна, когда опирается на сильные, положительные стороны поведения людей, проявленные в экстремальных условиях, а не на активизацию воспоминаний о перенесенных ужасах и страхах. Целесообразно настойчиво и тактич-

<sup>1</sup> Этот и третий принципы рекомендуются А.Н. Суховым (второй под названием «принцип ожидаемое™») применительно к работе с пострадавшими, лечущимися в больницах и госпиталях (Социальная психология /Под ред. А.Н. Сухова и А.А. Деркача. - М., 2001. - С. 589-590).

<sup>2</sup> На это справедливо указывает принцип ориентации в работе с личным составом на признание высокой значимости выполненных им задач и высокую оценку качества служебно-боевой деятельности, проявленных при этом лучших качеств, рекомендуемый в методическом пособии «Мероприятия психологической реабилитации военнослужащих внутренних войск МВД России после выполнения служебно-боевых задач». — М., 1997. — С. 5.

но формировать и поддерживать в людях уверенность в себе, в будущее, настрой на активное решение задач в постэкстремальный период, возвращение в нормальное и даже более совершенное состояние<sup>1</sup>.

4. **Принцип окружения заботой** — восстановление сил, работоспособности и боеспособности происходит наиболее успешно в благоприятной социально-психологической атмосфере, организационной и материально-обеспечительной обстановке. Необходимо проведение комплекса социальных, материальных, психологических, педагогических и медицинских мер, обеспечивающих такую обстановку. Наибольшую эффективность здесь приобретают усилия по профилактике возможных в это время трудностей возвращения к нормальной жизни и развития негативных проявлений в поведении (увлечение употреблением алкоголя, возникновение депрессии, осложнение семейных отношений и др.). Такие меры должны планироваться и реализовываться обязательно без ожидания появления признаков отклонения в психических состояниях и поведении людей, т.е. упреждающе.

5. **Принцип восстановления сил** — ориентирует на обязательное осуществление отдыха. В начале он должен быть пассивным, а затем активным. Затяжка с переходом к активному отдыху (спорт, игры, чтение книг, работы по дому и на садовом участке и пр.) в срок, превышающий 15—20 дней, чревата развитием симптомов «мнимой усталости»: чувства сонливости, вялости, общей разбитости, нежелания ничего делать, трудностей самомобилизации сил для начала активной деятельности и пр.

6. **Принцип психологической нормализации** — предупреждает от практики пассивного ожидания того, что нарушения психической деятельности, если они есть, пройдут со временем сами собой. Нужно активное использование специальных мер и методов, способствующих их устранению, ибо в условиях неконтролируемой стихийности динамика нарушений может пойти по неблагоприятному руслу и усложнить состояние людей.

7. **Принцип индивидуализации** — предполагает сочетание общих мер с избирательностью индивидуальной помощи людям в большей степени, чем другие, обнаруживающим признаки психических нарушений и испытывающим трудности в адаптации к постэкстремальным условиям.

8. **Принцип специальной психолого-педагогической работы с ранеными и лечущимися в стационаре** — отражает опыт такой практики,

<sup>1</sup> Представляется не очень научно и психологически оправданным использование понятия «реабилитация» ко всей постэкстремальной работе и ко всем, возвратившимся после решения профессиональных задач. Оно несет на себе смысловой оттенок того, что в людях что-то испорчено, повреждено, в отношении их проявлена несправедливость, они — жертвы и все это надо исправить. В действительности, по преобладающим признакам, суть работы другая.



доказавшей свою необходимость и полезность. Трудности, испытываемые такими людьми своеобразны и велики; к обычным трудностям дополняются физические страдания, их воля часто ослаблена в большей степени, чем у живущих обычной жизнью, а длительное пребывание в госпиталях формирует своеобразный «больничный психологический синдром», создающий потом свои проблемы адаптации к жизни после выписки из больниц и госпиталей.

9. *Принцип воспитания и обучения на опыте* — предполагает использование постэкстремального периода для извлечения выводов и уроков из пережитых и преодоленных экстремальных трудностей. Экстремальный боевой опыт имеет повышенную ценность: он приобретается не в учебных, а в труднейших условиях, в тяжких испытаниях, высокой ценой страданий и человеческих жизней. Не изучить его тщательно, не сделать из него выводы — огромное и непростительное упущение. Изучение опыта обладает большим обучающим и воспитательным потенциалом. Нет ничего более поучительного и убеждающего, чем свой опыт. Заложенные в нем педагогические возможности используются проведением специальных обсуждений, дискуссий, индивидуальных бесед, занятий, организацией обмена опытом, устранением обнаруженных пробелов в подготовке, освоением новых, более совершенных способов действий в аналогичных и иных экстремальных ситуациях.

10. *Принцип активизации самоуправления* — исходит из решающей роли собственных усилий человека в решении постэкстремальных проблем. На мотивирование и активизацию усилий призваны влиять меры, проводимые руководством; это не только разъяснения и призывы, но и обучение техникам саморегуляции, напоминание о них тем, кого обучали им ранее. Полезно и организованное проведение тренажей в кабинетах психологической разгрузки или в учебных кабинетах экстремальной подготовки. Все меры призваны не только обеспечить нормализацию состояния участника экстремальных событий, но и активизировать его усилия по нормализации жизнедеятельности. Причем последнее следует начинать уже на 10–15-й день (для участников боевых действий) и достигать максимума к 30-у дню. Чем позднее начнется активное включение в полноценную постэкстремальную жизнь, тем больше вероятность повышенных социальных и психологических трудностей.

Психолого-педагогические этапы постэкстремальной работы

«Большинство приходящих с ... войны, — это все же не «посттравматики», а люди с пробужденными душами — справедливо пишет Л. Китаев-Смык. — Преодоленный страх, отвага, безотчетная самоотверженность разбудили у них силу души, личную энергию и стойкость характера. Их большинство... Мальчи-

ки, которым в мирной жизни долго бы оставаться недорослями, узнали, на что они способны, стали мужчинами, своими руками вырвали право на жизнь. Теперь они захотят распоряжаться своей судьбой, судьбой страны». «У чиновников, администраторов всех уровней, особенно низших, к кому непосредственно придет недавний солдат, должно быть терпение, доброта и даже любовь к повзрослевшим в кошмаре войны мальчишкам, которые полны душевных сил, но не знают, что с ними делать, не знают другой жизни, кроме военной». Это люди, честно выполнившие свой долг перед Россией. Они подвергали опасности свою жизнь, а часть и пожертвовала ей. Это герои, заслуживающие признательности, почета, уважения и заботы. Возвращаясь с опасного задания, воины, пограничники, спасатели, бойцы отрядов МВД и др., осознанно или подсознательно связывают ожидаемую радость возвращения с признанием сделанного ими другими людьми — гражданами, родственниками, сослуживцами, руководством, властью. Именно эта *социальная, патриотическая, нравственная, профессиональная сущность ситуации возвращения* призвана пронизывать всю постэкстремальную работу с возвратившимися. Не посылка их сразу в медчасть, а совершенно иные мероприятия первых дней постэкстремального периода отвечают этой сущности. Нужно проявление заботы, как благодарности государства и людей, к тем, кто, жертвуя своей жизнью, преодолевая страх, показывая мужество, перенеся все лишения, выполняли свой долг. «Возвращенцы» обладают такими социальными ожиданиями и это естественно, и справедливо. Их ожидания должны оправдаться, они должны отчетливо почувствовать это. Они не могут быть обижены, не должны испытать чувство разочарования, чувствовать себя ненужными и заброшенными. Они трудно шли к достижению цели, они достигли ее и должны испытать *радость достижения*, ради которой стоило выдержать перенесенное ими.

В постэкстремальной работе выделяются **три этапа**: встреча, восстановление сил, включение в деятельность.

*Этап встречи* предназначен четко обозначить социальную сущность ситуации возвращения. Важно не количество мероприятий, а их психологичность, искренность, сердечность, душевная теплота, доводящая радость до глубины чувств возвратившихся, снимающая с них груз внутренней тяжести пережитого. Нужно, чтобы они *насладились радостью* от сделанного и возвращения домой и об этом надо специально позаботиться тем, кто послал их на трудное и опасное дело, потребовавшее всех душевных сил и, возможно, утраты здоровья.

Для решения психологических и педагогических задач этого этапа:

<sup>1</sup> Л. Китаев-Смык. Возвращенцы. — С. 24.

- на вокзале, аэродроме, непосредственно в организации, части организуется торжественная первая встреча возвращающихся после выполнения трудного задания. Хорошо, когда в ней принимают участие руководство, представители общественности, члены семей, оркестр;

- первые дни посвящаются торжественным мероприятиям: общим собраниям, поощрениям отличившихся; встречам с населением и представителями разных организаций с отчетами о выполненном в сложных и опасных условиях долге; встречам со школьниками, студентами, трудящейся молодежью с рассказами об увиденном, понятием и советами; вечерам отдыха, концертам с приглашением членов семей, представитель организаций, предприятий города, области, республики;

- проводятся мемориальные мероприятия («никто не забыт, ничто не забыто»): почетно-торжественное захоронение погибших, вечера памяти, занесение имен погибших на мемориальные плиты, памятники, установка памятников погибшим на территории части, отдела внутренних дел и др., а также в посещаемых населением местах; оправдали себя мемориальные религиозные ритуалы;

- организуется посещение раненых в больницах и госпиталях, и они окружаются заботой и вниманием;

- на служебных совещаниях возвратившихся знакомят с задачами и планом мероприятий на постэкстремальный период, с возможными психологическими и иными трудностями этого периода, даются советы по поведению при столкновении с ними, обращается внимание на важность саморегуляции своего поведения, настроений и различных состояний; выясняются пожелания и просьбы возвратившихся, даются ответы на возникшие вопросы;

- решаются неотложные вопросы по обеспечению всем необходимым для успешного решения задач постэкстремального периода;

- проводятся беседы с семьями возвратившихся, даются советы, как помочь им в восстановлении сил, по проявлению внимания, заботы, содействия в преодолении трудностей постэкстремального периода и предупреждении возможных деформаций;

- проявляется повышенная забота о семьях тяжело раненых и погибших, которые особенно остро переживают свое горе в это время. Имелись факты проявления агрессии с их стороны в отношении руководства, обвинения выживших, их требования выяснить все подробности обстоятельств гибели и возможности спасения, найти смысл гибели (долг, честь)<sup>1</sup>;

<sup>1</sup> Харламова Н.Н. Особенности организации и проведения психологического сопровождения деятельности личного состава ГУВД Московской области, принимающих участие в антитеррористической операции в Северо-Кавказском регионе // Психологическое обеспечение профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел и внутренних войск МВД России. — С. 108.

## 11. Психология и педагогика в постэкстремальной жизнедеятельности человека

- проводится (в последние дни этапа) психодиагностическое и медицинское обследование прибывших, выявляется и оценивается их психическое и физическое состояние, отражение в нем пережитых экстремальных событий; выясняются их пожелания по поводу отдыха и оказания им психологической и медицинской помощи; психологами и врачами принимаются решения о дальнейшей работе с ними, выделяются лица, нуждающиеся в последующем индивидуальном внимании и усиленной помощи; каждый индивидуально ознакамливается с результатами обследования и получает рекомендации по нормализации своих состояний и здоровья.

Успешная организация работы с «возвращенцами» на этапе встречи выполняет также *еще две важнейшие функции*:

- п р о ф и л а к т и ч е с к у ю — предупреждение развития возможных негативных постэкстремальных психических состояний;

- п е д а г о г и ч е с к у ю — служит ярким и впечатляющим уроком патриотизма, реального гуманизма, существующей в жизни духовности. Этот урок полезен для возвратившихся, но *еще более важен для тех молодых людей и граждан, которым, возможно, придется самим стать на защиту Родины* и проявить самоотверженность в отстаивании ценностей и счастливой жизни россиян. Организация встреч с населением, учащимися, рабочей молодежью тех, кто возвратился с полей сражений, проявил героизм и величие духа в выполнении гражданского и профессионального долга; эти встречи нужны и тем, и другим. Верна, глубока и такая мысль: память о погибших, отдавших свою жизнь за Отечество, ради счастья других, нужна не погибшим, а живущим.

*Этап восстановления сил* для большинства людей занимает 15–20 дней; при сильных психологических нарушениях, а тем более травмах и ранениях, может потребоваться и больше времени. Главные работы на этом этапе:

- отдых (лучше в пансионатах, домах отдыха, санаториях);
- проведение мероприятий по психологической реабилитации;
- психологическое сопровождение с оказанием помощи нуждающимся в нем (с обеспечением его конфиденциальности) и осуществлением контроля за происходящими переменами в психических состояниях, поведении, и предупреждение развития негативных изменений их у остальных отдыхающих участников экстремальных событий. Многие участники боев привыкли к выпивкам в боевых условиях и им становится трудно отказаться от них в мирной жизни;
- поддержание связей с семьей и согласование усилий по оказанию помощи отдыхающему в восстановлении сил;

<sup>1</sup> Повторные психодиагностические исследования проводятся нередко через 6 месяцев и через 1 год.

• продолжение помощи больным, травмированным и раненым, находящимися на излечении.

Ежедневно или через день проводятся лечебно-восстановительные мероприятия, характерные для санаторного лечения или дневного стационара (физиотерапия, массаж, лазеротерапия, фитотерапия, психологический тренинг и т.д.).

*Этап включения в деятельность* предполагает:

- постановку задач на включение в деятельность с постепенным наращиванием нагрузок и усложнением видов заданий;
- проведение психологического тренинга с использованием техник саморегуляции с выполнением завершающих упражнений (формулы, мантры) на самомотивацию;
- проведение обмена экстремальным опытом, обсуждений, дискуссий, семинаров, совместная разработка предложений (в том числе письменных) по использованию уроков из опыта;
- проведение занятий и семинаров по реализации выводов из экстремального опыта, ликвидации имевшихся пробелов в знаниях, по освоению новыми действиями, совершенствованию профессиональных навыков и умений, улучшению саморазвития и самовоспитания;
- привлечение носителей экстремального опыта (после его обсуждения с другими и выработки выводов и рекомендаций) для встреч с более молодыми и менее опытными сослуживцами, группами населения, а так же к участию в проведении занятий с ними;
- продолжение психологического сопровождения с целью закрепления и развития достигнутых в ходе отдыха положительных результатов и усиление индивидуальной помощи продолжающим испытывать трудности постэкстремальной адаптации.

Опыт свидетельствует о вредности затягивания с третьим этапом и неизменным решением его задач. Встречаются случаи, когда некоторые трудоспособные «возвращенцы» не очень спешат с возвращением к нормальной трудовой жизни, а предпочитают «стричь купоны», живя прежними заслугами, не трудясь и требуя пожизненного безбедного и беззаботного существования. Они преднамеренно инсценируют «упадок здоровья» и признаки «не проходящих» постстрессовых расстройств.

В целом вся постэкстремальная работа нуждается в большой продуманности и даже нормативном регулировании на местном, региональном и возможно федеральном уровне.

Высказываются разные мнения по поводу повторного направления людей в зоны боевых действий и называются цифры 2—6 месяцев. Большинство раненых, как показывает опыт, стремятся лечиться в полевых госпиталях, без отправки в глубокий тыл и выражают желание возвратиться в строй для продолжения выполнения боевых заданий.

„ П.А. Корчемный и А.П. Елисеев выделяют *три*  
 формы и методы \* вида психологической помощи: самопомощь (оказа-

ние помощи самому себе, сослуживцами друг другу, взрослыми детям), совместная помощь (в семье — супругами или членами семьи, в коллективе — коллегами, товарищами), специализированная помощь (оказывается штатными психологами, клиническими психологами, психотерапевтами, психиатрами). Последняя, в свою очередь, подразделяется на: психологическое просвещение, психодиагностику, психологическое консультирование, психотерапию, психологическую реабилитацию. Способами психотерапевтической помощи выступают: индивидуальное психологическое консультирование, индивидуальная и групповая психотерапия, психореабилитация (система психологических, педагогических и социальных мероприятий, направленных на восстановление нарушенных психических функций, психических состояний, социально-трудового статуса адаптирующихся к новым условиям жизни), психопрофилактика (устранение факторов, вредно отражающихся на психологии человека, и создание положительно влияющих)<sup>1</sup>.

Наиболее популярны и эффективны методы, ориентированные на релаксацию<sup>2</sup> — достижение состояния покоя, расслабленности, возникающего у человека после снятия напряжения, вызванного тревогой, волнениями, переживаниями, большими физическими и психологическими нагрузками. Произвольно оно достигается проведением релаксационного тренинга или просто нахождением в помещении, не содержащем в обстановке раздражающих или напоминающих о беспокоящем прошлом предметов. Таковыми являются кабинеты психологической разгрузки с красивым интерьером, мягким настилом на полу (поглощающим шум при передвижениях людей), цветами, уголками живой природы, удобными для отдыха креслами (с регулируемым спинками, сидениями, высотой), местным светом (управляемым сидящими в креслах), большими экранами для динамического проецирования на них умиротворяющих картин природы, устройствами для цветодинамического и цветомузыкального воздействия, звуковоспроизводящей аппаратурой (хорошо с индивидуальными наушниками и возможностью выбора расслабляющимися нравящихся музыкальных произведений и звуков, например, морского прибоя, пения птиц). Расслаблению способствуют спокойная поза, снятие напряжения с мышц, прикрытие или закрытие глаз, преднамеренно вызываемые эмоционально приятные представления. Усиливает релаксационный эффект использование методов аутогенной тренировки и психотехник.

<sup>1</sup> Корчемный П.Л., Елисеев А.П. Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях. Курс лекций. Часть I. — С. 153—164.

<sup>2</sup> От лат. *relaxatio* - уменьшение напряжения, ослабление.

Популярна форма работы с особой методикой, называемой «*дебрифингом стресса критического инцидента*», разработанной американским психологом Дж. Митчелом в 1983 г. Дебрифинг проводится с группами людей, совместно испытавших стрессовые или трагические события. Цель — минимизировать нежелательные психологические последствия и предупредить развитие синдрома посттравматических стрессовых расстройств. Суть его в обсуждении психотравмирующей ситуации с воспроизведением совместными усилиями психотравмирующих событий. Используется базовая идея **З. Фрейда**, предполагающая доведение до сознания пациента истинных причин его болезненных переживаний и состояний. Травматогенный, но не осознаваемый человеком внутренний конфликт переживается им при этом вновь, однако в ослабленной форме (спокойная обстановка, сдерживание эмоций), доступной для рационального анализа. В результате происходит психологическое переключение с неприемлемого, тревожащего опыта на лично приемлемую его интерпретацию. Достигается это при проведении дебрифинга рассказом каждым его участником о том, что происходило с ним, что он видел, где находился и что делал в обсуждаемом «критическом инциденте». Под руководством психолога участники приходят к согласию по поводу хронологии события, его обстоятельств, психических реакций, испытанных ими. Тем самым показывается (что подчеркивается проводящим дебрифинг) универсальный характер имевших место трудностей и переживаний, а не индивидуальная их исключительность, как представляется каждому. Такой прием приносит определенное психологическое облегчение участником. Руководитель далее разъясняет природу постстрессовых состояний, как «нормальных реакций на экстремальную ситуацию». Происходит, как выражаются, «закрытие прошлого» (с ним покончено) и далее уже обсуждаются стратегии эффективного последующего поведения. Даются советы, как вести себя в будущем, раздаются памятки, листовки (желательно их заранее подготовить), рекомендуется, где, при необходимости, искать дополнительные источники психологической поддержки и помощи. По данным зарубежных авторов, до 75% людей, прошедших дебрифинги, признают их высокую эффективность и полезность.

Нельзя, однако, не отметить, что откровенное словесное и образное воспроизводство в деталях, потрясших ранее психику участников дебрифинга событий, собственных восприятий, эмоциональных и иных реакций обычно вновь вгоняет их в стресс. Это равноценно сложной хирургической операции, но на раненой психике человека, причем без гарантированно положительных результатов. Такой дебрифинг может и осложнить психическое состояние некоторых участников, привести к нервно-психическому срыву.

Сеансы релаксации хорошо проводить в группах под руководством психолога. В постэкстремальный период такие сеансы можно начинать уже на первом этапе, на втором — увеличивать их продолжительность до 45—60 минут, проводить ежедневно; рекомендовать отдыхающим выполнять релаксационные упражнения и самостоятельно (особенно перед сном, в постели); не прекращать и на третьем этапе, но с завершением сеансов мобилизующими формулами.

Обязательным способом преодоления навязчивых тревожащих воспоминаний служат *активные формы отдыха*, которые уместны на втором и третьем этапах. Это, прежде всего, различные групповые спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол, городки, настольный теннис, бадминтон, водное поло и др.), занятия, требующие умеренной подвижности и сосредоточенности внимания (рисование, плетение корзин, изготовление моделей, рыбная ловля и т.п.).

В публикациях содержится рекомендация достигать в ходе психотерапевтических бесед переноса внимания человека с себя на других, поднимать мысли на надситуативный уровень, на проблемы коллектива, страны, будущего, показывать, что есть люди, пострадавшие больше, и его положение не самое худшее. За рубежом применяется и прием рассказа об ужасах, которые данному человеку не пришлось, слава богу, пережить<sup>1</sup>. Интересен опыт американских психологов, рекомендовавших ветеранам войн оказывать помощь своим соратникам, испытывающим трудности, писать им письма, давать советы. В результате сами «консультанты» начинали более активно решать свои жизненные проблемы, развивалось их самосознание, менялись мировоззренческие установки<sup>2</sup>.

В международной практике постэкстремальной работы и у нас выработано немало *психотерапевтических методов снятия ПТСР*. Это: телесно-ориентированная терапия, поведенческая психотерапия, когнитивная психотерапия, интегративная трансперсональная терапия, нейролингвистическое программирование, психодинамическая терапия, гештальт-терапия, психоанализ, десенсибилизация и переработки движения глаз и др.<sup>3</sup> Они достаточно сложны по технике исполнения и могут применяться только квалифицированными специалистами.

<sup>1</sup> Может быть поэтому множество зарубежных фильмов — это фильмы об ужасах, кошмарной мистике, бесконечных убийствах, реках крови, разбрызганных на стенах мозгах. Посмотрев их, человек действительно чувствует себя счастливым, какой бы плохой его собственная жизнь не была.

<sup>2</sup> Solomon L., Mirulincer M., Flum H. Negative life events, coping responses and combat related psychology: A prospective Study // J. Abnormal Psychol. 1988. V. 97. № 3.

<sup>3</sup> См. подробно: Диагностика, профилактика и коррекция стрессовых расстройств среди сотрудников Государственной противопожарной службы МВД России. Методическое пособие. — М., 1999; Психологическое обеспечение деятельности органов внутренних дел в экстремальных условиях. — М., 2001.

Более корректно в психологическом плане и педагогически полезнее проводить обсуждение «критического инцидента» не на негативном материале, а напротив — *на позитивном*. Многие люди, потерпевшие в чем-то неудачу, склонны преувеличивать негативные ее стороны, сводить все к негативу. Если побывать в группе, возвратившейся с опасного задания, пусть даже неудачно выполненного, то чаще можно услышать жаркие рассказы о том, что и как делал, где и как перехитрил противника, как удалось избежать опасности, а если не удалось совсем, то как избежал худшего.

Важно помочь людям сохранить в памяти положительные моменты пережитой экстремальной ситуации и *отнестись к ней объективно, в балансе позитивных и негативных сторон*. Философски говоря, каждое явление диалектично и не сводится ни к плюсам, ни к минусам.

Однажды к будущему изобретателю электрической лампочки Эдисону пришел корреспондент и узнал, что пока хорошего сплава для нити накала еще не найдено. Лампочки, сделанные из перепробованных тысячи с лишним сплавов, быстро перегорают. Он с огорчением воскликнул:

— Сколько же времени вы потеряли зря!

На это Эдисон ответил:

— Зря время не потеряно. Я знаю, что перепробованные сплавы не годятся, а этого не знает никто, кроме меня.

Именно позитивные стороны плохо усматриваются теми, кто страдает от воспоминаний о каком-то событии. Поэтому помощь должна заключаться в поиске положительного, позитивного в «критическом инциденте». Такая альтернативная методика может быть названа *«дебрифингом позитивного в экстремальном» («позитивным дебрифингом»)*. Она реализуется при групповой и индивидуальной работе. Особенности методики таковы:

- участникам предлагается вспомнить хронологию событий и последовательность выполненных действий;

- дается задание найти позитивные, успешные стороны в каждом последовательно (следуя хронологии основных действий) рассматриваемом эпизоде. Каждый участник говорит о себе, о своих действиях. Попытки говорить о недостатках, плохом, негативном тактично пресекаются («Сегодня у нас разговор не о них»). Каждый эпизод завершается, когда свои мнения высказали все;

- после рассмотрения всех эпизодов переходят к последовательным ответам на вопросы руководителя. Полезно предварительно подготовить лист бумаги с вертикальными графами, пронумерованными по вопросам, в которые участники будут вписывать свои ответы. Вопросы могут быть такими:

1. Что удалось вам предвидеть в развитии событий, что из предвиденного оправдалось?

11. Психология и педагогика в постэкстремальной жизнедеятельности человека

2. Что удалось сделать успешно в полной мере или частично?

3. Благоприятствовали ли ваши действия действиям ваших товарищей, если — да, то в чем это выразилось?

4. Какой ущерб или какие сложности, неприятности принесли ваши действия противнику?

5. Каких ошибок и опрометчивых действий удалось избежать?

6. От каких опасностей удалось уклониться?

7. Благодаря каким действиям и расчетам вам удалось обеспечить личную безопасность?

8. Какие действия позволили избежать вам худшего, что могло случиться?

9. Что новое, полезное для себя вы узнали в результате участия в экстремальном событии?

10. Чему вас научил опыт действий в данной ситуации, что вы будете делать лучше, если придется вновь встретиться с такой экстремальной ситуацией?

- организуется обсуждение мнений по каждому из вопросов;

- в заключение руководитель делает выводы об ошибочности односторонне негативной оценки участия в экстремальной ситуации, наличии фактов, позволяющих оценивать событие и как положительное, поучительное, как содержащее элементы поведения, свидетельствующие о достоинствах ума, воли, подготовленности и других качеств, преодолевших ситуацию.

Психологической науке известна психолого-педагогическая полезность превращения знания, которое приобрел человек, в конструктивное средство, инструмент решения практической задачи. В постэкстремальной работе этот механизм приводится в действие при организации *практической совместной работы «Уроки и рекомендации»*. Ее назначение: активизировать и упорядочить представления памяти участников экстремальных событий, отражающие их позитивный или негативный опыт, направить размышления на извлечение уроков из прожитого и пережитого, юплотить их в конкретные советы и рекомендации для себя и других. Лучше, если такая работа не будет поспешной и не ограничится двух-четырёх часовым занятием, а намеренно превратится в организованный комплекс мер, рассчитанный на несколько дней. Обязательно, чтобы все работы (занятия) были совместными, проводились при участии и под тактичным руководством опытных, психологических и педагогически подготовленных людей (руководителей, ветеранов, людей, ранее побывавших в аналогичных событиях, психологов, педагогов). Комплекс работы «Уроки и рекомендации» может включать:

- организационное занятие — на нем участникам экстремальных событий разъясняется чрезвычайная ценность для других опыта, которым они располагают (ориентация на других, а не на себя, формируется умышленно в психотерапевтических целях); необходимость

конструктивно, с пользой для других, осмыслить, обобщить этот опыт и воплотить в конкретные выводы, советы, рекомендации, предложения. Предлагается и обсуждается (вовлечение в обсуждение участников работы крайне желательно для их мотивации на нее и преодоления погруженности в собственные внутренние проблемы) порядок работы для реализации обозначенной необходимости. Выслушиваются и учитываются их предложения. Разрабатывается план работы, комплектуются предварительно рабочие группы, в которых избираются (назначаются) старшие из числа самих участников;

- рабочие занятия — их назначение: живое свободное обсуждение поучительных эпизодов экстремального события, выявление причин успехов и неудач, четкая формулировка выводов и разработка предложений по их реализации. Такие занятия проводятся со всей группой, либо она разбивается на ряд мелких, рабочих. При подготовке очередных занятий желательно поручать участникам подготовиться к обсуждению того или иного вопроса, продумать конструктивные выводы и предложения; последние, по возможности, написать на листках бумаги. Вариантами организации их могут быть:

- поэпизодное обсуждение опыта;
- поэтапное обсуждение (подготовка, начало, решающий этап, завершающий этап),
- покомпонентное обсуждение (подготовленность участников, наблюдение, оценка обстановки, принятие решений, обеспечение, взаимодействие, связь, управление и др.),
- аналитическое обсуждение (раздельно — позитивных и негативных сторон опыта);

- итоговые занятия (одно или несколько). Проводятся со всеми участниками экстремальных событий. Обсуждаются итоги рабочих занятий. Основное содержание их — окончательное обсуждение рекомендаций и предложений, оформленных в письменном виде. Желательно проект их размножить и предварительно раздать участникам занятия. Рекомендации и предложения следует структурировать по основным вопросам: по экстремальной подготовке всего персонала, по непосредственной подготовке перед участием в зоне экстремальных событий, по обеспечению, по организации действий в ходе событий и ликвидации их последствий, по тактике и приемам действий, по совершенствованию связи и взаимодействия, по обеспечению безопасности, по оказанию помощи, по предотвращению потерь, по совершенствованию техники, оружия, средств личной защиты и др.

Целесообразно сочетание различных форм — «дебрифинга стресса критического инцидента», «дебрифинга позитивного в экстремальном», практической совместной работы «Уроки и рекомендации»; предпочтительно сочетание последних двух.

## 11. Психология и педагогика в постэкстремальной жизнедеятельности человека

В постэкстремальный период имеет смысл применять и современные средства фармакологической защиты, хорошо зарекомендовавшие себя на практике в космонавтике, авиации, на подводном флоте и др.

Методы работы с лицами, утратившими работоспособность в связи с полученными психическими травмами и нуждающимися в медицинском лечении, нами не рассматриваются, ибо они находятся за рамками психологического и педагогического подходов, реализуемых в учебном пособии.

### Вопросы и задания для самопроверки и размышлений

1. Какими закономерностями определяются психологические и физиологические последствия участия человека в экстремальной ситуации?
2. Почему можно говорить о наличии не только отрицательных, но и положительных последствий участия человека в экстремальных ситуациях?
3. Назовите основные типы людей, носящих на себе признаки последствий участия в экстремальных ситуациях.
4. Каковы основные виды положительных последствий, которые могут быть у человека, пережившего экстремальную ситуацию? Приходилось ли вам встречать людей с такими последствиями? Постарайтесь вспомнить.
5. Чем определяется возможность появления негативных последствий участия человека в экстремальных ситуациях?
6. Дайте характеристику совокупности встречающихся негативных последствий участия человека в экстремальных ситуациях.
7. В чем проявляются постэкстремальные функциональные нарушения психической деятельности и каковы могут быть их причины? Приходилось ли вам знать человека с такими негативными нарушениями, являющимися именно постэкстремальными? В чем они выражались?
8. Что такое ПТСР и каковы причины его возникновения?
9. Чем объясняется необходимость постэкстремальной работы с лицами, пережившими экстремальную ситуацию? Должна ли она проводиться со всеми, или только с носителями негативных последствий? Как вы можете объяснить свое мнение?
10. Какова сущность, задачи и принципы постэкстремальной работы?
11. Назовите основные психолого-педагогические этапы постэкстремальной работы? Каковы задачи каждого этапа? Какие мероприятия проводятся на каждом этапе?
12. Перечислите основные виды формы и методы постэкстремальной работы. В чем особенности «дебрифинга стресса критического инцидента» и «позитивного дебрифинга»? Сравните, оцените их эффективность и обоснуйте свое мнение.
13. Обоснуйте психологическую и педагогическую целесообразность практической совместной работы «Уроки и рекомендации» и расскажите о порядке ее организации.

## ОСЛЕСЛОБИЕ

Высоки требования, которые предъявляет современная жизнь, насыщенная экстремальными ситуациями, к каждому человеку. Успех или неуспех человека в испытаниях жизни, положительное, нейтральное или отрицательное их влияние на него, его поведение, состояния, работоспособность, безопасность, здоровье определяются в решающей степени не самим фактом экстремальных ситуаций, а его подготовленностью к ним. Одних людей экстремальные испытания мобилизуют, вызывают прилив сил, желание действовать и побеждать, а других ввергают в страх, обессиливают, повергают в бегство. Коренная причина — в самом человеке, в его готовности к встрече с трудностями и испытаниями жизни. Можно сказать, что подавляющее число людей (теоретически не менее 90%) способны не только успешно переносить тяготы экстремальных испытаний, но и извлекать для себя пользу.

Сегодня каждому образованному человеку, профессионалу нужны развитые экстремальные способности и подготовленность, отвечающие высоким требованиям современной жизнедеятельности. В ней не может быть фальши, показухи и обмана, ибо реальные испытания жизни срывают все «фиговые листочки» и обнажают то, что действительно есть у человека, нередко жестоко наказывая его за то, что он оказывается «голым» перед зеркалом суровых требований жизни.

Исследования современной психологии и педагогики способны помочь каждому человеку, группам, обществу успешнее и безопаснее жить и трудиться. Этому учит психопедагогика — комплексная и практическая система научных знаний. Знание и умение пользоваться ее рекомендациями сегодня выступают особой гранью подготовленности человека к жизни, к обеспечению своей безопасности.

В учебном пособии раскрыта система взаимосвязанных психологических и педагогических знаний и рекомендаций. Обобщены результаты имеющихся наиболее значимых для широкого круга граждан и профессионалов исследований и публикаций. Они дополнены собственным практическим опытом автора и результатами тридцатилетних научных исследований профессиональной деятельности в опасных условиях. О многом пришлось говорить остро, ибо есть недооценка проблем экстремальной подготовки и в науке, и в практике; часть их решается неполно, с недостаточно корректных методологических и теоретических позиций.

Представляется целесообразным:

- ввести изучение экстремальной психопедагогики в образовательных учреждениях;
- в полной мере использовать положения и рекомендации экстремальной психопедагогики в профессиональной подготовке специалистов опасных профессий;
- воспитывать у всех граждан страны потребность к совершенствованию своей экстремальной подготовленности, разумному и компетентному отношению к угрозам, опасностям и обеспечению собственной безопасности жизнедеятельности;
- расширить и улучшить подготовку практических психологов и социальных педагогов (возможно и психологов-педагогов) по вопросам экстремальной психопедагогики, квалифицированных практиков, которых в нашей стране сейчас крайне мало;
- с учетом имеющегося положительного функционирования созданных ранее психологических служб и лабораторий обеспечения, ускорить повсеместное создание их с участием социальных педагогов, а также подготовку специалистов по экстремальной психопедагогике;
- ускорить вывод педагогических исследований из «школьного возраста» (самоограничения исследованиями преимущественно школьного образования). Жизнь требует развертывания педагогических исследований проблем жизни и деятельности взрослого человека, профессионала, гражданина, защитника Отечества, к которым относятся и проблемы экстремальной психопедагогики;
- в психологических исследованиях экстремальных проблем опираться на прочный методологический и теоретический фундамент отечественной психологической школы, не утрачивать их психологическую предметность, не сползать на психиатрические позиции и не подменять психиатров (этично оставлять решение психиатрических проблем психиатрам, ожидая от них той же этичности в отношении проблем психологии), больше внимания уделять проблемам подготовки, а не тем, которые возникают, как следствие их нерешенности.

С л о в а р ь э к с т р е м а л ь н о - п с и х о л о г и ч е с к и х  
и п е д а г о г и ч е с к и х т е р м и н о в и п о н я т и й

А

**Авторитет** — добровольное признание частью людей (группой) достоинств какого-то одного человека (или другой группы), что приводит к его повышенному влиянию на них.

**Авторитарность** — стиль поведения и отношений к другим людям, характеризующиеся доминированием, давлением на других, принуждением, подчинением себе, антидемократичностью. Легко перерастает в командование, единоначалие, волюнтаризм (решение вопросов, основанное на воле, а не на разуме).

**Агравация** — преувеличение пострадавшим, больным своего болезненного состояния.

**Агрессия** — поведение, характеризующееся угрозой или применением насилия, направленное на нанесение физического или психологического вреда, ущерба, уничтожение другого человека, материальной или духовной ценности.

**Адаптация** — приспособление (физиологическое, психологическое, деятельностное, социально-поведенческое) к измененным внешним условиям.

**Амнезия** — провалы памяти, забывание того, что было до патологического аффекта или травмы мозга.

**Анализатор** — анатомо-физиологическое образование, адаптированное к определенным видам раздражителей. В психологии — органы чувств: зрения, слуха, вкуса и др.

**Аномия** — апатия, отчуждение от окружающего.

**Антиципация** — способность человека предвосхищать, предвидеть события, предугадывать изменения, прогнозировать и определять вероятность их наступления.

**Апатия** — психическое состояние безразличия к окружающему, могущее возникать в экстремальных условиях.

**Апперцепция** — избирательность восприятия, зависящая от опыта, знаний, качеств и психического состояния человека.

**Асоциальное поведение** — поведение, противоречащее нормам, принятым в обществе.

**Аутизм** — крайняя форма психического отчуждения, выражающаяся в уходе индивида от контактов с окружающей действительностью, в погружении в мир собственных переживаний.

**Аутогенная тренировка** — тренировка человека, при которой у человека на основе самовнушения развивается способность управлять своим психическим состоянием перед, во время и после экстремального события, действий.

**Аффект** — сильная, бурно протекающая эмоция взрывного характера, неподдающаяся сознательной регуляции сопровождающаяся интенсивными двигательными проявлениями.

Б

**Барьер психологический** — внутреннее препятствие, непроизвольное сопротивление человека какому-то воздействию, активизации мысли, желания, мотива, вызванное их характером, неприемлемым для данного индивида.

**Беспечность** — непонимание или игнорирование жизненных или профессиональных угроз и опасностей. Бывает двух видов: первичная — продукт непонимания угроз; вторичная — пренебрежение угрозами и опасностями, привыкание к ним, возникающее часто у опытных людей.

**Бесстрашие** — способность подавлять в себе страх и безусловно подчинять поведение необходимости, целесообразности, разуму, моральным нормам, приказу. Разновидности — смелость, храбрость, отвага.

**Бдительность** — настороженность и повышенное внимание к угрозам, выявление и отслеживание их признаков, использование получаемой информации для

оценки изменения вероятности возникновения экстремальных ситуаций. Отсутствие бдительности — *беспечность*.

**Биологический (физиологический) стресс** — неспецифическая реакция организма (но не психики) человека, новые требования к нему, предъявляемые изменением среды или появлением нового раздражителя (фактора), воздействующего на тело и его органы.

**Боевая готовность** — психическое состояние готовности человека, группы; настрой на уверенные и эффективные действия в предвидении наступления ситуации опасной для жизни; у военных — связана с отражением нападения противника применением оружия.

**Борьба мотивов** — столкновение двух противоречащих друг другу мотивов, сопряженное трудным выбором человеком одного из них. Например, борьба мотива долга и инстинкта самосохранения, могущая возникать в экстремальных ситуациях.

В

**Вдохновение** — состояние внутреннего подъема, характерное переживанием стенических (активизирующих, положительных по окраске) эмоций, ясностью и продуктивностью мышления.

**Вера** — безоговорочное (порой необоснованное) принятие чего-то (утверждения, решения, прогноза будущего и др.) за истину, правду, полная убежденность в них.

**Вербализация** — словесное описание того, что человек чувствует, видит, намерен делать, делает.

**Взаимодействие** — поведенческие взаимосвязи между людьми, их влияния друг на друга, вызывающие взаимообусловленные поступки и действия, приводящие к их согласованности или конфронтации, противоборству.

**Взаимоотношения** — позиционно-психологические взаимосвязи (контакты) между людьми. По источнику возникновения и проявлению различаются: статусные взаимоотношения (позиционно-ролевые, диспозиционные); поведенческие (зависящие от психологии людей, вступивших во взаимоотношения).

**Витальный** — имеющий отношение к жизни, существованию.

**Внимание** — психическое состояние, характеризующееся организацией психической деятельности данного человека в определенный отрезок времени.

**Внушение** — «привитие» одним человеком другому психологическими приемами мыслей, чувств, отношений, желаний и некритическое принятие их последним.

**Внушаемость** — индивидуальная некритическая податливость воздействиям окружающих людей.

**Врабатывание** — повышение уровня функционального состояния организма и психики в начале действий (работы, дежурства и пр.). Разновидность адаптации.

**Вторичное врабатывание** — достижение более высокого уровня функционального состояния организма и психики в ходе работы, действий, дежурства при возникновении новой ситуации, предъявляющей более высокие требования к человеку, к его мобилизованности, к использованию имеющихся возможностей, напряжению, активности, точности и др.

Г

**Галлюцинации** — патологическое, непроизвольное возникновение в сознании образов восприятия объектов и явлений (зрительных, слуховых, обонятельных, вкусовых и др.), на основе хранящихся в памяти, отсутствующих в реальном окружении в данный момент, но кажущихся человеку реально присутствующими и действующими на него.

**Группа** — совокупность людей, ощущающих свою взаимосвязь, и воспринимаемая другими как некое сообщество.

Д

**Девиация (социальная)** — поведение, которое рассматривается как отклонение от групповых норм и приводит к изоляции, необходимости лечения человека, исправления или наказания нарушителя.



Дезадаптация — в широком смысле — любые нарушения процессов и состояний человека, не отвечающих требованиям обстановки и осуществляемой деятельности и снижающих успешность последней. В медицинском, психиатрическом смысле — болезненные нарушения психической жизни, измененное состояние организма, нуждающегося в лечении медицинскими методами. В большинстве случаев психическая деятельность человека не в полной мере отвечает ситуации, частично в чем-то не соответствует ей; это тоже можно назвать дезадаптацией. В научных публикациях это понятие употребляется часто без указания в каком смысле оно использовано, что вносит двусмысленность в содержание излагаемого, создает возможность для манипулирования им. В контексте психологических рассуждений (нормальная психика) его лучше не употреблять, используя понятия «функциональные нарушения», «неадекватные обстановке психические процессы и состояния», «расслаивания», «неадекватные ситуации элементы психической деятельности» и др.

Действие социальное — форма или способ разрешения социальных проблем и противоречий.

Депрессия — подавленное психическое состояние, внутренняя угнетенность, сопровождающиеся восприятием всего окружающего и себя в нем в мрачном, негативном свете.

Депривация — состояние человека, вызванное недостатком собственной активности (движений, занятий любимым делом), привычных внешних контактов и удовлетворения потребностей.

Деятельность — активное внутреннее и внешне проявляющееся взаимодействие человека с окружающей действительностью, в ходе которого он выступает как активный субъект (личность), целенаправленно воздействующий на какой-то объект (объекты) и достигает результата, отвечающего его духовным или материальным потребностям. Динамическая система взаимодействий субъекта с миром, в процессе которых происходит возникновение и воплощение в объекте психического образа и реализация опосредованных им отношений субъекта в предметной деятельности.

Диспозиция — готовность, предрасположенность субъекта к поведенческому акту, действию, поступку, их последовательности.

### З

Заражение — процесс внушающей передачи эмоционального состояния от одного индивида к другому при непосредственном контакте.

Заторможенность — выраженная замедленность протекания всех психических процессов и реакций на окружающее, снижение или прекращение двигательной активности.

Защита психологическая — саморегуляционный психологический механизм преднамеренного и подсознательного ограждения сознания человека от травмирующей его информации.

### И

Идентификация — процесс психологического отождествления индивидом (или группой) себя с другим человеком или группой, общностью, социальной ролью, сопровождающийся чувством причастности к ним, тождественности с ними, «внутреннего срастания», единства и обособленности в особую социальную целостность.

Иллюзия — ложное, искаженное восприятие воспринимаемых реальных предметов и явлений.

Индивид — человек, как носитель индивидуально своеобразных черт, отдельный представитель человеческой общности.

Инсайт — внезапное интуитивное решение, внутреннее озарение, возникновение понимания сущности чего-то, ситуации в целом.

Истерия — патологическое состояние психики человека, характерное слабостью сознательной регуляции поведения и самообладания. Для истерии характерна несдержанность и определенная театральность: крики, плач, энергичная жес-

тикуляция и даже мнимые обмороки, бросание предметами, царапание лица, выдиранье волос, демонстрация решимости пойти на любую крайность. Стремление привлечь к себе внимание, некоторое переигрывание действительных переживаний — типично для истерии.

Идеал — образ желаемого будущего, обладающего для данной личности признаками совершенства и привлекательности.

### К

Катарсис — эмоциональное потрясение, необходимое для выхода из трудного внутреннего состояния, обеспечивающее выход из него, внешнюю разрядку и приводящее к освобождению от мучительных мыслей и переживаний, к возникновению чувства облегчения. В психологии рассматривается как один из способов саморегуляции, в психиатрии — лечения неврозов, в педагогике — методов воспитания («метод взрыва»).

Климат социально-психологический — состояние психологии группы, большой общности, общества, характерное эмоциональной возбудимостью на своих членов и порождающее у них состояния психологического комфорта-дискомфорта, благоприятности-неблагоприятности, удовлетворенности-неудовлетворенности, отражающегося на их поведении.

Коллектив — группа высокого уровня социально-психологического развития, в которой люди объединены единой общественно значимой деятельностью, единством целей, прилагаемых к их достижению усилий, всех социально-психологических стандартов (целей, ценностей, мнений, норм и пр.), характеризующаяся высокой сплоченностью членов коллектива, отношениями коллективизма, культуры, дружбы, товарищества, взаимного уважения, взаимопомощи, взаимной поддержки и положительными влияниями на социализацию своих членов, стимулированием самореализации их индивидуальных возможностей и создающая условия для самоутверждения.

Конфликт — острое столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений или взглядов оппонентов или субъектов взаимодействия, характерное сильными эмоциональными переживаниями и элементами агрессивного поведения.

Конформность — тенденция человека изменять свое поведение под влиянием других людей таким образом, чтобы оно соответствовало существующим в группе образцам оценок, отношений, поведения.

### Л

Лидерство — социально-психологический феномен, характеризующий отношения доминирования и подчинения людей в группе, основанные на авторитете.

Личностно-групповые социально-психологические явления характеризуют психологические связи между отдельным человеком и группой.

Личностные социально-психологические явления — явления, возникающие у отдельных личностей в группах. Будучи достоянием индивидуальной психики, они, тем не менее, представляют в ней то, что вызвано массовидными социально-психологическими явлениями, а также иными (социально-психологическими механизмами, взаимоотношениями, общением и др.).

Личность — конкретный человек, обладающий сознанием и другими психологическими качествами, характеризующими его как представителя современной человеческой цивилизации, члена общества, определенной социальной группы, способного достойно жить и заниматься деятельностью среди людей, уважать, защищать и создавать социальные ценности.

### М

Массовые («массовидные») социально-психологические явления — явления, охватывающие всю или большую часть группы, присущие ее психологии, влияющие на всех или большую часть ее членов. По преобладающим в них психологическим признакам они бывают преимущественно: мотивационно-потребностного характера (групповые цели, потребности, интересы, ожидания, установки и др.); позна-

вательного характера (групповое мнение, взгляды, убеждения, восприятия, пред-  
рассудки, слухи и др.); эмоционального характера (групповые настроения, чув-  
ства, переживания и др.); поведенческо-волевого характера (групповые действия,  
нормы, обычаи, традиции, мода, вкусы).

Медитация — процесс и результат достижения глубокой внутренней сосредото-  
ченности, «ухода в себя», отрешенности от всего постороннего, внутреннего  
«просветления».

Межгрупповые социально-психологические явления — явления, присущие двум  
или нескольким группам и отношениям между ними.

Межличностные социально-психологические явления — явления, characterizing  
психологические связи между отдельными личностями.

Механизмы психологической защиты — приемы, сознательно или подсозна-  
тельно используемые человеком для нейтрализации неприятных, болезненных  
переживаний, беспокоящих его.

Мораль — система ценностей и норм поведения, воплощающая сложившие-  
ся в обществе представления о добре и зле, справедливости и несправедливости,  
честности и порядочности

Морально-психологический климат — частный случай социально-психологи-  
ческого климата в группе, общности, обществе. Зависит от степени соблюдения  
в данной группе, общности или обществе моральных норм, уровень нравственно-  
сти во взаимоотношениях и поведении людей и деятельности должностных лиц,  
руководителей, органов. Как социально-психологическое явление — это настро-  
ения удовлетворенности, неудовлетворенности людей, господствующими в их  
жизни и при нахождении в группе, проявления к ним справедливости, неспра-  
ведливости, обеспечение их прав или нарушение их, удовлетворение их законных  
требований, проявления к ним добра (уважения, внимания, заботы, помощи, защи-  
ты от несправедливости и зла и пр.) или равнодушия, недоброжелательности, зла.

Мотив — внутренняя сила, которая побуждает человека к активности, к кон-  
кретному выбору, решению и действию, характеризует то, ради чего это делается.

Мотив достижения — устойчивое побуждение, характеризующее стремление  
человека к наилучшему выполнению деятельности, к достижению высоких ре-  
зультатов в жизни.

## Н

Натренированность (профессиональная) — сохранность достигнутого данным  
специалистом, военнослужащим, группой уровня профессиональной практиче-  
ской выучки, обеспечивающего наилучшее ее проявление в любой момент.

Научение — непреднамеренное, стихийное, неосознанное приобретение че-  
ловком навыков и умений в опыте жизни или определенного поведения, дей-  
ствий, образа жизни.

Невроз — обратимое расстройство психической деятельности.

Нормы — правила, стандарты, ожидания, регулирующие поведение и отно-  
шения между людьми.

## О

Общение — информационные взаимосвязи (контакты) между людьми, сопря-  
женные с их социальным восприятием, взаимосвязанные с взаимоотношением и  
взаимодействием.

Обычай — воспринятая из прошлого форма поведения и отношений, которая  
воспроизводится в обществе (общественные обычаи) или социальной группе (груп-  
повые обычаи) и является привычной для его членов (различные обряды, праздни-  
ки, производственные навыки и т.д.). По словам Г. Тарда он состоит в подражании  
«своему и древнему», в то время как мода — подражание «новому и чуждому».

Оглушение психологическое — временное состояние расстройства сознания,  
пониженный его уровень, затрудняющий ориентировку в обстановке, понимание  
происходящего.

Онтогенез — развитие индивида от рождения до конца жизни.

## П

Паника (групповая) — состояние охваченной страхом группы, характерное  
неуправляемой однонаправленной активностью.

Персеверации — навязчивые, назойливые («лезущие в голову»), повторные,  
обычно без сознательного намерения человека, воспроизведения в его представ-  
лениях имевшихся в прошлом ощущений и восприятий (сенсорно-перцептивные  
представления), действий и движений (моторные представления), мыслей (навяз-  
чивые идеи), чувств и эмоций (навязчивые переживания).

Проявление — в широком понимании — любое проявление наблюдаемой из-  
вне активности человека.

Подражание — осознанное или мало осознаваемое копирование, следование  
чьему-то примеру в группе, образцу поведения.

Поступок — социально оцениваемый акт поведения человека, сознательное  
действие, которое оказывается в неразрывных отношениях с моральными норма-  
ми и подпадает под оценку с их позиций; это акт нравственного выбора и само-  
определения человека, в котором он обнаруживает моральность своей личности.

Психиатрия — отрасль медицины, изучающей психические заболевания, раз-  
рабатывающая и реализующая методы их диагностики, профилактики и лечения.

Психическая травма — одно из последствий тяжелой экстремальной ситуа-  
ции, оказавшейся нормально переносимой для человека и выступающей в форме  
повреждения его психического здоровья.

Психическое состояние — форма психической активности, характеризующая-  
ся целостным своеобразием всех процессов, происходящих в психике человека в  
данный момент или за определенный отрезок времени.

Психогении — расстройства психики, возникающие под влиянием психических травм.

Психогенный — в широком смысле (от греч. *psyche* — душа и *gemaio* — поро-  
ждаю) — фактор, причина, воздействие, вызывающие (порождающие) те или иные  
психологические реакции, изменения в психике: мысли, побуждения, эмоции,  
воспоминания и пр. В узком, психиатрическом смысле — сверхсильные, психо-  
логически травмирующие воздействия, приводящие к психическим заболеваниям,  
расстройствам (психогениям), требующим медицинского вмешательства.

Психодрама — вид групповой психотерапии, когда пациенты попеременно  
выступают в качестве актеров и зрителей, их роли направлены на моделирование  
жизненных ситуаций, имеющих личностный смысл для участников, с целью уст-  
ранения имеющихся устойчивых неадекватных эмоциональных реакций, обуче-  
ния правильной социальной перцепции и более глубокого самопознания.

Психологическая помощь — направление практического применения научных  
знаний и возможностей психологии, ориентированное на содействие человеку,  
испытывающему психологические трудности.

Психологический стресс — особое психическое состояние, характеризующееся не-  
специфическими системными изменениями активности психики человека, выражаю-  
щими ее организацию и мобилизацию в связи с возникшими повышенными требова-  
ниями, содержащимися в новой ситуации или изменениями состояния организма.

Психомоторика — (по К.К. Платонову) — система психологически обуслов-  
ленных мышечных реакций человека: сенсомоторных (вызываемых ощущения-  
ми, связанными с работой органов чувств — зрения, слуха и др.), кинестетиче-  
ских (вызываемых раздражением части проприорецепторов — чувствительных кле-  
ток, расположенных в самих мышцах; «мышечное чувство») и идеомоторных (вы-  
зываемых произвольно представлением о движении).

Психопатология — болезненные явления психической деятельности, нося-  
щие характер психических («душевных») заболеваний и нуждающиеся в меди-  
цинском лечении.

Психопрактика — обобщенный термин, обозначающий сферу и способы использования психологических знаний в практической жизни и деятельности людей.

## Р

Работоспособность — психологическая и физиологическая возможность человека выполнять работу в течение определенного времени с определенной успешностью.

Развитость человека — уровень достигнутых основных качественных изменений в нем, произошедших с момента рождения, выражающих степень усовершенствования его задатков и способностей, использования прижизненно представляющихся возможностей и отвечающих критериям социального, культурного, интеллектуального, физического, профессионального и иного специального (творческого, музыкального, эстетического, волевого, организаторского, ораторского и пр.) совершенства.

Раппорт — тип связи между людьми, характеризующийся положительными эмоциональными отношениями и определенным взаимопониманием.

Релаксация — (от лат. *relaxatio* — уменьшение напряжения, ослабление) — общее состояние покоя, психической и мышечной расслабленности.

Рефлексия — 1) процесс самопознания субъектом собственной психической деятельности, психических актов, состояний, индивидуальных особенностей; 2) воспроизводство мыслей, понимания ситуации другим человеком путем мысленной постановки себя на его место.

Ритуал — форма социально санкционированного упорядоченного символического поведения, совокупность регулярно совершаемых действий и их установленный порядок.

Роль — поведение, которое ожидается от человека, занимающего определенную социальную позицию или статус, и реализуется им (возможно с разной успешностью)

## С

Сензитивность — повышенная чувствительность человека к происходящему с ним и вокруг его.

Совместимость групповая — явление, характеризующееся успешной взаимно-идентификацией членов группы, при которой не возникает нетерпимости совместной жизни или работе с кем-то из членов данной группы.

Соматизация — процесс формирования симптомов заболевания или болезненных ощущений, не имеющих непосредственного отношения к заболеванию.

Соревнование — форма отношений между людьми в процессе производства материальных и духовных благ, вызывающая своеобразное возбуждение жизненной энергии, увеличивающая индивидуальную производительность отдельных лиц. С. принципиально отличается от конкуренции, при которой порождаемое ею повышение индивидуальной активности и производительности направлено на достижение личных целей данного человека, часто несовместимых с целями других людей. В С. повышение активности и производительности действует в одном общем направлении — в сторону достижения общих социально значимых целей.

Социализация — процесс усвоения каждым человеком (от момента рождения и до конца жизни) и активного воспроизводства в особенностях своей личности и поведении опыта, накопленного человечеством и воплощенного в достижениях современной цивилизации.

Социально-психологические явления — психологические явления, существующие в группах людей и возникающие у отдельных индивидов при их нахождении в группе.

Социально-психологический климат — состояние психологии группы (или большой общности, общества в целом), выступающее в качестве комплексного социально-психологического условия для пребывания в ней ее членов, оцениваемое последними как благоприятное или неблагоприятное для себя, как вызывающее чувство удовлетворенности или неудовлетворенности. Морально-психологический климат, — в точном смысле, — компонент социально-психологического климата, характеризующий существующую в группе систему моральных отношений и норм поведения (см. выше); часто употребляется как синоним понятия социально-психологический климат.

Социум — большая устойчивая общность, характеризующаяся единством условий жизнедеятельности людей, общим местом проживания и наличием, вследствие этого, общей культуры.

Сплоченность групповая — характеристика степени связанности, единения членов группы.

Статус социально-психологический — положение человека в системе межличностных отношений.

Стереотип — стандартизированный, привычный образ мысли, восприятия, отношений и поведения.

Стресс — неспецифическая реакция (биологическая и/или психологическая) человека, связанная с повышением активности и напряжения и возникающая в ответ на разнообразные внешние воздействия или изменения внутренней среды организма (например, болезнь, боль, истощение сил и др.).

Ступор — полная обездвиженность и заторможенность психической деятельности, сопровождающаяся отсутствием реакций на окружающее, прямые воздействия на человека (до известного предела — и болевые).

Сублимация — в психоанализе З. Фрейда один из механизмов психологической защиты, снимающий напряжение в ситуации конфликта путем трансформации инстинктивных форм психики в более приемлемые для индивида и общества.

Суицид — умышленное лишение себя жизни, акт самоубийства.

## Т

Т-группа — учебная группа, создаваемая для воздействия на ее членов путем моделирования межличностных отношений с целью развития у обучающихся социально-психологической компетенции, навыков общения и взаимодействия.

Тест — краткое, стандартизированное, ограниченное во времени психологическое задание (проба), по результатам выполнения которого устанавливается определенная индивидуальная психологическая особенность испытуемого (или несколько особенностей).

Толерантность — отсутствие или пониженная чувствительность к воздействию неблагоприятных факторов.

Толпа — определенное число людей, оказавшихся случайно в одно время в одном месте и частично контактирующих друг с другом.

Традиции — поведенческие элементы социального и культурного наследия, передающиеся из поколения в поколение и сохраняющиеся в определенном сообществе, социальной группе в течение длительного времени.

Тревожность — индивидуальная склонность к переживанию тревоги.

Тремор — непроизвольные ритмические мышечные сокращения (дрожь), вызывающие колебательные движения конечностей, туловища.

## У

Убеждения — глубоко осознанные человеком знания, идеи, представления о потребном, должном, необходимом, внутренне одобряемые им и признаваемые как истинные, единственно возможные.

Уверенность в себе — переживание человеком своих возможностей, адекватных как тем задачам, которые перед ним стоят в жизни, так и тем, которые он ставит перед собой сам.

Уровень притязаний личности — стремление к достижению целей и результатов в той степени сложности и личностного смысла, на которую человек считает себя способным.

Усталость — психическое состояние, возникающее в процессе длительной и (или) тяжелой работы и выраженное в негативном переживании спада сил, слабости, разбитости, вялости, снижении желания продолжать работу, желании отдохнуть, ухудшении функций мышления, памяти, внимания, воли и др. Усталость — продукт снижения физиологических компонентов работоспособности, фактор, влияющий на нее, качество и результативность труда.

Утомление — физиологическое состояние организма человека, возникающее в процессе растраты запаса сил в ходе длительной и (или) тяжелой работы. Оно харак-

терно проявлениями угнетения функций центральной нервной системы, снижением возбудимости, лабильности, нарастанием торможения процессов высшей нервной деятельности и их рассогласованности. В организме возникает нехватка кислорода, накопление «шлака» (отходов от обмена веществ), снижение энергетических ресурсов систем организма и пр. Чем больше утомление, тем ниже работоспособность и показатели продуктивности педагогического труда. Тесно связано с усталостью (см. выше).

Установка социальная — готовность, предрасположенность личности, группы к определенному восприятию ожидаемого социального объекта, события, проявления определенного отношения к нему и реализации социально значимого поведения, отвечающего ему.

## Х

Харизма — свойство некоторых лидеров внушать своим последователям веру в их исключительные способности и вызывать преклонение перед собой и послушание.

## Ф

Физиологический стресс — см. биологический стресс.

Филогенез — исторический процесс возникновения и развития психики животных и человека, свойств человеческой психики и сознания.

Фобии — навязчивые состояния страха.

Фрустрация — (от лат. frustratio — обман, тщетное ожидание, расстройство) — психическое состояние человека, возникающее в ситуации внутреннего противоречия между сильным мотивом и возможностью его реализовать, столкновения с непреодолимым препятствием, проблемой, которую крайне необходимо, но неизвестно как решить, расстройство от нереализованных значимых планов, крушения важных надежд, не оправдавшихся жизненно важных ожиданий.

## Ц

Ценности социальные — разделяемые в обществе (общности, группе) непоколебимые убеждения в значимости, ценности, необходимости уважения, соблюдения, защиты, умножения определенных исторически сложившихся, подтвержденных в опыте духовных идей, идеалов, символов, отношений, норм, целей и средств их достижения. Идентификация с ними и следование им считается обязательным критерием духовной и реальной принадлежности человека к группе (общности, обществу), показателем его социально-психологической зрелости и культуры.

Ценностные ориентации — конкретные социальные ценности, воспринятые данным человеком (группой), ставшие его личными ценностями, которые он соблюдает, бережет, распространяет и укрепляет.

## Э

Экстремальная готовность — психическое состояние готовности человека (группы), настрой на уверенные и эффективные действия в предвидении наступления экстремальной ситуации, внутренняя изготовленность начать действовать.

Экстремальная психопедагогика — система научно обоснованной и целенаправленной педагогической и психологической работы с людьми, обеспечивающая их экстремальную подготовленность и готовность к встрече с жизненными и профессиональными трудностями, способность и умение предупреждать их, преодолевать, снижать риски, действовать наилучшим образом в экстремальных ситуациях и обеспечивать личную безопасность.

Эмпатия — способность индивида эмоционально отзываться на переживания другого человека; сопереживание, достигаемое мысленной постановкой себя на место другого человека и представлением того, что он переживает, что он чувствует, каково его эмоциональное состояние в данный момент.

## Я

Я — понятие, выражающее единство и целостность личности с ее субъективной, внутренней стороны; индивид, каким он известен самому себе, каким он видит и представляет себя сам.

## Литература для использования

## в учебном процессе

## Глава 1. Экстремальные ситуации в жизнедеятельности человека, успех и безопасность в них

*Безопасность жизнедеятельности* /Под ред. проф. Э.А. Арустамова. — М., 2000.

*Безопасность жизнедеятельности* /Под ред. проф. С.В. Белова. — М., 2000.

*Безопасность человека* /Под ред. Л.И. Шершнева. — М., 1994.

*Москва — Чернобыль*. Кн. 1, 2. - М., 1999.

*Психология экстремальных ситуаций*; Хрестоматия. — Минск, 1999.

*Стихийные бедствия: Изучение и методы борьбы*. — М., 1979.

*Стихийные бедствия, аварии, катастрофы: Правила поведения и действия населения*. Вып. 1. — М., 1997.

*Стихийные бедствия: изучение и методы борьбы*. — М., 1976.

*Шойгу С.К. и др. Учебник спасателя*. — М., 1997.

*ЧП: Азбука поведения*. — М., 1992.

*Яновский Р.Г.* Глобальные изменения и социальная безопасность. — М., 1999.

## Глава 2. Психогенный характер экстремальных ситуаций

*Богомолова Н.Н.* Социальная психология печати, радио и телевидения. — М., 1999.

*Военная психология и педагогика* /Под ред. П.А. Корчемного, Л.Г. Лаптева, В.Г. Михайловского. — М., 1998.

*Динамика социально-психологических явлений в изменяющемся обществе*. — М., 1998.

*Китаев-Смык Д.А.* Психология стресса. — М., 1983.

*Коробейников М.П.* Поведение воина в опасной ситуации. — М., 1965.

*Лебедев В.И.* Личность в экстремальных условиях. — М., 1989.

*Марищук В.Л., Платонов К.К., Плетницкий Е.А.* Напряженность в полете. — М., 1969.

*Пожарная тактика* /Под ред. Я.С. Повзика. — М., 1984.

*Психология экстремальных ситуаций*; Хрестоматия. — Минск, 1999.

*Рейковский Я.* Экспериментальная психология эмоций. — М., 1979.

*Селье Г.* Стресс без дистресса. — М., 1979.

*Щербатых Ю.* Психология страха. — М., 2000.

## Глава 3. Психологическое воздействие экстремальных ситуаций на человека

*Айдаралиев А.А., Максимов А.А.* Адаптация человека в экстремальных условиях. - М., 1991.

*Александровский Ю.А.* Психогении в экстремальных условиях. — М., 1991.

*Бурлачу к Л.Ф., Коржова Е.Ю.* Психология жизненных ситуаций. — М., 1998.

*Бодров В.А.* Информационный стресс. — М., 2000.

*Бодров В.А.* Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. — М., 1995.

*Военная психология и педагогика* /Под ред. П.А. Корчемного, Л.Г. Лаптева, В.Г. Михайловского. — М., 1998.

*Василук В.Ф.* Психология переживаний. — М., 1984.

*Грибак Л.П.* Общение с собой. — М., 1991.

*Додонов Б.И.* В мире эмоций. — Киев, 1987.

*Изард К.* Эмоции человека. — М., 1980.

*Китаев-Смык Л.А.* Психология стресса. — М., 1983.

*Коган Б.М.* Стресс и адаптация. — М., 1980.

*Кокс Т.* Стресс. - М., 1981.

*Коробейников М.П.* Поведение воина в опасной ситуации. — М., 1965.

- Корчемный П.Л., Елисеев А.П.* Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях: Курс лекций. Части I, II, III. — Новогорск, 2000.
- Космолинский Ф.П.* Экстремальный стресс при работе в экстремальных условиях. — М., 1976.
- Лебедев В.И.* Личность в экстремальных условиях. — М., 1989.
- Лебедев В.И.* Экстремальная психология: Психическая деятельность в технических и экологических замкнутых системах. — М., 2001.
- Левитов Н.Д.* О психических состояниях человека. — М., 1964.
- Маришук В.Л., Платонов К.К., Плетницкий Е.Л.* Напряженность в полете. — М., 1969.
- Меерсон Ф.Э., Пшенникова М.Г.* Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам. — М., 1988.
- Наенко Н.И.* Психическая напряженность. — М., 1976.
- Немчин Т.Л.* Состояние нервно-психического напряжения. — Л., 1983.
- Николаева В.В.* Влияние хронической болезни на психику. — М., 1987.
- Платонов К.К.* Психология летного труда. — М., 1960.
- Прохоров А.О.* Психические состояния и их функции. — Казань, 1994.
- Психические состояния: Хрестоматия /Сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. — СПб., 2000.*
- Психологические проблемы деятельности в особых условиях /Под ред. Б.Ф. Ломова и Ю.М. Забродина. — М., 1985.*
- Психология экстремальных ситуаций: Хрестоматия. — Минск, 1999.*
- Рейковский Я.* Экспериментальная психология эмоций. — М., 1978.
- Рыбаков А.* Страх. — М., 1990.
- Селье Г.* Стресс без дистресса. — М., 1979.
- Сосновикова Ю.Е.* Психические состояния человека, их классификация и диагностика. — Горький, 1975.
- Столяренко А.М.* Психологическая подготовка сотрудников органов внутренних дел. — М., 1987.
- Стресс и тревога в спорте. — М., 1983.*
- Съедин С.И., Абдурахманов Р.А.* Психологические воздействия боевой обстановки. — М., 1992.
- Фромм Э.* Психология человеческой деструктивности™. — М., 1994.
- Щербатых Ю.* Психология страха. — М., 2000.
- Эверли Дж., Розенфелы) Р.* Стресс. Природа и лечение. — М., 1986.
- Эмоциональный стресс: Физиологические и психологические реакции /Под ред. Л. Леви, В.Н. Мясцева. — Л., 1970.*
- Глава 4. Психология групп в экстремальных ситуациях**
- Караяни А.Г.* Психологические операции в современной войне: сущность, содержание, пути противодействия. — Самара, 1997.
- Коупленд Норман.* Психология и моральное состояние войск. //Психология экстремальных ситуаций: Хрестоматия. — Минск, 1999.
- Лебон Г., Тард Т.* Психология толпы. — М., 1998.
- Московици С* Век толп. — М., 1998.
- Мясцев В.Н.* Адаптация человека. — М., 1988.
- Олпорт Г., Постмен Л.* Психология слухов. — 1947.
- Поршнев Б.Ф.* Социальная психология и история. — М., 1966.
- Прангшвили А.С.* Исследования по психологии установки. — Тбилиси, 1967.
- Преступная толпа. — М., 1998.*
- Психология толпы. — М., 1996.*
- Психические состояния: Хрестоматия /Сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. — СПб., 2000.*
- Психология экстремальных ситуаций: Хрестоматия. — Минск, 1999.*

- Рейковский Я.* Экспериментальная психология эмоций. — М., 1978.
- Серегин А.В.* Внеколлективное поведение и общественный порядок. — М., 1980.
- Современная психология; справочное руководство /Отв. ред. В.Н. Дружинин. — М., 1999.*
- Социальная психология: краткий очерк /Под общей редакцией Г.П. Предвечного и Ю.А. Шерковина. — М., 1975.*
- Щербатых Ю.* Психология страха. — М., 2000.
- Глава 5. Экстремальная устойчивость человека**
- Аболин Л.М.* Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. — Казань, 1987.
- Военная педагогика /Под ред. проф. В.Н. Герасимова. — М., 1997.*
- Военная психология /Под ред. проф. Н.Ф. Феденко. — М., 1978.*
- Дернер Дитрих.* Логика неудачи. — М., 1997.
- Иванников В.А.* Психологические механизмы волевой регуляции. — М., 1998.
- Корчемный П.Л., Елисеев А.П.* Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях. — Новогорск, 2000. Части I, II, III.
- Леонтьев А.Н.* Деятельность. Сознание. Личность. — М., 1975.
- Лихачев Б.Т.* Педагогика. 4-е изд., — М., 1999.
- Педагогика /Под ред. П.И. Пидкасистого. 3-е изд. — М., 2000.*
- Педагогика /В.А. Сластенин, И.Ф. Исаев и др., 3-е изд. — М., 2000.*
- Шахтненко В.Л., Блудов Ю.М.* Надежность в спорте. — М., 1983.
- Подласый И.П.* Педагогика. — М., 1996.
- Пономаренко В.А.* Авиация. Человек. Дух. — М., 2000.
- Пономаренко В.А.* Психология духовного профессионализма. — М., 1997.
- Психология /Под ред. проф. А.А. Крылова. — М., 1999.*
- Психология экстремальных ситуаций: Хрестоматия. — Минск, 1999.*
- Слободчиков В.И., Исаев Е.И.* Психология человека: Введение в психологию субъективности. — М., 1995.
- Средин Г.В., Волкогонов Д.А., Коробейников М.Л.* Человек в современной войне. — М., 1981.
- Теплое Б.М.* Ум полководца / Теплов Б.М. Проблемы индивидуальных различий. — М., 1961. — С. 252-346.
- Чудновский В.Э.* Нравственная устойчивость личности. — М., 1981.
- Шадриков В.Д.* Духовные способности. — СПб., 1997.
- Глава 6. Психолого-педагогические основы экстремальной подготовки**
- Военная психология: методология, теория, практика. Части I, 2. — М., 1998.*
- Военная психология /Под ред. проф. Н.Ф. Феденко. — М., 1978.*
- Пономаренко В.А.* Авиация. Человек. Дух. — М., 2000.
- Прикладная юридическая психология /Под ред. проф. А.М. Столяренко. — М., 2000.*
- Психология экстремальных ситуаций: Хрестоматия. — Минск, 1999.*
- Столяренко А.М.* Психологическая подготовка сотрудников органов внутренних дел. — М., 1987.
- Столяренко А.М.* Юридическая педагогика. — М., 2000.
- Столяренко А.М.* Психология и педагогика. — М., 2001.
- Човдырова Г.С* Проблемы повышения психологической стрессоустойчивое™ личного состава системы МВД России в экстремальных условиях. — М., 1998.
- Глава 7. Методическая система экстремальной подготовки**
- Военная психология: методология, теория, практика. Части I, 2. — М., 1998.*
- Захарчик С.В.* Формирование психологической устойчивости у воинов-десантников. — М., 1994.

- Корчемный П.А.* Психологическая подготовка летного состава ВВС к активным боевым действиям в условиях современной войны. — М., 1990.
- Макаров Р.Н.* Основы формирования профессиональной надежности летного состава гражданской авиации. — М., 1995.
- Мидлер М., Тышлер Д.* Психологическая подготовка фехтовальщика. — М., 1969.
- Пожарная тактика* /Под ред. Я.С. Повзика. — М., 1984.
- Прикладная юридическая психология* /Под ред. проф. А.М. Столяренко. — М., 2000.
- Профессионально-психологическая подготовка милиционеров охраны* /Под общ. ред. проф. А.М. Столяренко. — М., 1990.
- Психологическая подготовка сотрудников пенитенциарных учреждений к действиям в экстремальных условиях* — Рязань, 1997.
- Психология экстремальных ситуаций: Хрестоматия.* — Минск, 1999.
- Самонов А.П.* Психологическая подготовка пожарных. — М., 1982.
- Столяренко А.М.* Психологическая подготовка сотрудников органов внутренних дел. — М., 1987.
- Шойгу С.К.* и др. Учебник спасателя. — М., 1997.
- Глава 8. Основные виды экстремальной подготовки
- Алексеев А.В.* Себя преодолеть! — М., 1978.
- Андреев Н.В.* Психологическое обеспечение переговорной деятельности сотрудников ОВД в экстремальных условиях. — М., 1997.
- Анциупов А.Я., Шипилов А.И.* Конфликтология. — М., 1999.
- Велик Я.Я.* Психическая саморегуляция в экстремальных условиях деятельности. — М., 1988.
- Буданов А.В.* Педагогика личной профессиональной безопасности сотрудников ОВД. — М., 1997.
- Война. Океан. Человек: О морально-политической и психологической подготовке советских военных моряков.* Изд. второе. — М., 1980.
- Гримак Л.П.* Резервы человеческой психики. — М., 1987.
- Гримак Л.П.* Общение с собой. — М., 1991.
- Долин А.А., Попов Г.В.* Кэмпо — традиция воинских искусств. — М., 1990.
- Захарик С.В.* Формирование психологической устойчивости у воинов-десантников к влиянию факторов современного боя. Автореф. дисс...канд. психол. наук. — М., 1993.
- Имарионов В.П.* Переговоры с преступниками. — М., 1994.
- Кан-Калик В.А.* Грамматика общения. — М., 1995.
- Карнеги Д.* Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей. Как вырабатывать уверенность в себе и влиять на людей, выступая публично. Как перестать беспокоиться и начать жить. — М., 1989.
- Кирдин А.А.* Огневая подготовка в системе профессионального обучения. — М., 1996.
- Леопова А.Б., Кузнецова А.С.* Психопрофилактика стрессов. — М., 1993.
- Леонтьев А.А.* Психология общения. 3-е изд., — М., 1999.
- Лобзин В.С., Решетников М.М.* Аутогенная тренировка. — М., 1986.
- Никифоров Г.С.* Самоконтроль человека. — Л., 1989.
- Новиков В.С.* Профессиональная обученность и психологическая подготовленность сотрудников ОВД к действиям в условиях, связанных с применением оружия. — М., 1997.
- Ночевник М.П.* Психология общения в бизнесе. — М., 1995
- Пакин А.И.* Личная безопасность сотрудников органов внутренних дел: Тактика и психология безопасной деятельности. — М., 1996.
- Петровская Л.А.* Компетентность в общении. — М., 1989
- Подготовка разведчика.* — Минск, 2000.
- Пономарев И.Б., Трубочкин В.П.* Практическая конфликтология для практических психологов ОВД. — М., 1996.
- Прутченков А.С.* Методические разработки социально-психологических тренингов. — М., 2000.

- Психология и этика делового общения.* 3-е изд. /Под ред. проф. В.Н. Лавриченко. — М., 2000.
- Психология.* Педагогика. Этика /Под ред. проф. Ю.В. Наумкина. — М., 1999.
- Психология экстремальных ситуаций: Хрестоматия.* — Минск, 1999.
- Ронин Р.* Своя разведка: способы вербовки агентуры, методы проникновения в психику, форсированное воздействие на личность, технические средства скрытого наблюдения и съема информации: Практическое пособие. — Минск, 1999.
- Смит Мануэль Дж.* Тренинг уверенности в себе. — СПб., 2000.
- Столяренко А.М.* Психологическая подготовка юриста в условиях перестройки образования и демократизации общества //Вопросы психологии. 1989, № 4.
- Столяренко А.М.* Психологические приемы в работе юриста. — М., 1999.
- Столяренко А.М.* Юридическая педагогика. — М., 2000.
- Торопов В.А.* Огневая подготовка. — СПб., 2000.
- Фишер Р., Юри У.* Путь к согласию. — М., 1990.
- Цзен Н.А., Пахомов Ю.В.* Психотехнические игры в спорте. — М., 1988.
- Юри У.* Преодолевая «нет», или переговоры с трудными людьми. — М., 1993.
- Глава 9. Обеспечение успешного поведения, действий и безопасности в повседневной жизни и труде
- Абульханова-Славская К.А.* Стратегия жизни. — М., 1991.
- Алексеев А.Н.* Педагогические основы предупреждения преступлений органами внутренних дел. — М., 1984.
- Базаров Т.Ю.* Управление персоналом развивающейся организации. — М., 1996.
- Беличева С.А.* Основы превентивной психологии. — М., 1994.
- Балинов Н.М., Сьедин С.И.* Таможенный менеджмент. — М., 1996.
- Боскинд Э.* Энциклопедия личной безопасности. — М., 1994.
- Броневский Г.А., Зуев Ю.П., Столяренко А.М.* Основы военно-морской психологии. — М., 1977.
- Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю.* Психология жизненных ситуаций. — М., 1998.
- Василюк В.Ф.* Психология переживаний. — М., 1984.
- Военная психология* /Под ред. проф. Н.Ф. Феденко. — М., 1978.
- Военная инженерная психология* /Коллектив авторов. — М., 1970.
- Военная педагогика* /Под ред. проф. В.Н. Герасимова. — М., 1997.
- Бажов Г.Н.* Педагогика жизни. — Чебоксары, 1989.
- Война. Океан. Человек: О морально-политической и психологической подготовке советских военных моряков.* Изд. 2-е. — М., 1980.
- Воловик А.Ф., Воловик К.А.* Педагогика досуга. — М., 1998.
- Глюточкин А.Д., Пирожков В.Ф.* Психические состояния человека, лишенного свободы. — М., 1968.
- Гримак Л.П.* Резервы человеческой психики. — М., 1987.
- Гиппенрейтер Ю.Б.* Общаться с ребенком. Как? 2-е изд. — М., 1998.
- Дьяченко В.Ф., Кандыбович Л.А., Пономаренко В.А.* Готовность к деятельности в напряженных ситуациях. — Минск, 1985.
- Кан-Калик В.А.* Семейная педагогика. — Грозный, 1987.
- Климов Е.А.* Введение в психологию труда. — М., 1998.
- Колодзин Б.* Как жить после психической травмы. — М., 1992.
- Коржова Е.Ю.* Человек болеющий: Личность и социальная адаптация. — СПб., 1994.
- Котик М.А.* Психология и безопасность. — Таллин, 1989.
- Кочунас Р.* Основы психологического консультирования. — М., 1999.
- Куликов Л.В.* Психология настроения. — СПб., 1997.
- Маслоу А.* Психология бытия. — М., 1997.
- Основы общей и прикладной акмеологии* / Под ред. А.А. Деркач. — М., 1995.
- Парыгин Б.Д.* Анатомия общения. — СПб., 1999.
- Педагогика здоровья.* — М., 1992.

- Платонов К.К. Психология труда. — М., 1979.
- Поздняков В.М., Шевелев М.Б. Основы индивидуального психологического консультирования. — Рязань, 1994.
- Пирожков В.Ф. Законы преступного мира молодежи: Криминальная субкультура. — Тверь, 1994.
- Психологическая работа в железнодорожных войсках Российской Федерации /Под ред. В.Г. Якименко. — М., 1998.
- Рабочая книга войскового психолога: модель, алгоритм, технология эффективной профессиональной деятельности /Под ред. Л.Н. Уварова и В.Г. Михайловского. — М., 1995.
- Рабочая книга психолога внутренних войск / Под ред. С.Ф. Кавуна. — М., 1997.
- Свенцицкий А.Л. Психология управления организациями. — СПб., 1999.
- Социальная психология: Хрестоматия. — М., 2000.
- Столяренко А.М. Психология боевого дежурства и корабельной вахты. — М., 1972.
- Столяренко А.М. Психология бдительности и боевой готовности. — М., 1975.
- Столяренко А.М. Психологические и педагогические проблемы управления в МВД, УВД. — М., 1982.
- Столяренко А.М. Юридическая педагогика: курс лекций. — М., 2000.
- Столяренко Л.Д., Самыгин С.И. Психология управления. — Ростов-на-Дону, 1997.
- Сушков И.Р. Психология взаимоотношений. — М., 1999.
- Уманский Л.И. Психология организаторской деятельности. — М., 1980.
- Управление персоналом / Под ред. Т.Ю. Базарова и Б.А. Еремина. — М., 1998.
- Утлик Э.П. Психология дисциплины. — М., 1992.
- Физиология трудовой деятельности. — СПб., 1993.
- Франкл В. Человек в поисках смысла. — М., 1990.
- Фромм Э. Бегство от свободы. — М., 1989.
- Фромм Э. Искусство любви. — М., 1991.
- Хачатурян С.Д. Психологические условия эффективности функционирования «Телефонов Доверия». — Владимир, 2000.
- Хохлов Н.В. Управление риском. — М., 1999.
- Човдырова Г.С. Медико-психологические и правовые проблемы безопасности жизнедеятельности личного состава системы МВД. — М., 1999.
- Чудновский В.Э. Смысл жизни и судьба. — М., 1997.
- Шеальбе Б. Личность, карьера, успех: Психология бизнеса. — М., 1993.
- Энкельманн Н.Г. Власть мотивации: харизма, личность, успех. — М., 1999.
- Глава 10. Обеспечение успешного поведения, действий и безопасности людей в экстремальных ситуациях
- Ананьев Б.Г. Из оборонного опыта советской психологии //Советская педагогика. 1943. № 9-10.
- Арзамаскин Ю.Н., Бублик Л.А., Караяни А.Г., Черкасов А.Н. Морально-психологическое обеспечение деятельности Вооруженных сил Российской Федерации. Ч. 1, 2. — М., 1997.
- Броневский Г.А., Зуев Ю.П., Столяренко А.М. Основы военно-морской психологии. — М., 1977.
- Военная педагогика / Под ред. проф. В.Н. Герасимова. — М., 1997.
- Военная психология /Под ред. проф. Н.Ф. Феденко. — М., 1978.
- Военная психология и педагогика / Под ред. П.А. Корчемного, Л.Г. Лаптева, В.Г. Михайловского. — М., 1998.
- Война. Океан. Человек: О морально-политической и психологической подготовке советских военных моряков. Изд. 2-е. — М., 1980.
- Ильичев А. Большая энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях. — М., 1999.
- Караяни А.Г. Психологические операции в современной войне: сущность, содержание, пути противодействия. — Самара, 1997.

- Караяни А.Г. Психологическое обеспечение боевых действий частей сухопутных войск в локальных военных конфликтах. — М., 1998.
- Ответчиков А.В. Психические состояния военнослужащих в особых условиях ведения боевых действий. — М., 1991.
- Платонов К.К. Психология ратного труда. — М., 1960.
- Прыгунов П.Я. Психологическое обеспечение специальных операций: Ролевое поведение. — Киев, 2000.
- Психические состояния: Хрестоматия /Сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. — СПб., 2000.
- Психологическое обеспечение деятельности органов внутренних дел: Методическое пособие. — М., 2001.
- Психологическая работа в железнодорожных войсках Российской Федерации /Под ред. В.Г. Якименко. — М., 1998.
- Среди Г.В., Волкогонов Д.А., Коробейников М.П. Человек в современной войне. — М., 1981.
- Сьедин С.И., Абдурахманов Р.А. Психологические воздействия боевой обстановки. — М., 1992.
- Теплов Б.М. Ум полководца /Теплов Б.М. Проблемы индивидуальных различий. — М., 1961. — С. 252-346.
- Формирование групп и работа с личным составом в особых условиях. — М., 1996.
- Щербатых Ю. Искусство обмана. — М., 1998.
- Глава 11. Человек в постэкстремальный период
- Гончаров С.Ф. и др. Профессиональная и медицинская реабилитация спасателей. — М., 1999.
- Групповая психотерапия. — М., 1990.
- Кабанов М.М. Психосоциальная реабилитация и социальная психотерапия. — СПб., 1998.
- Китаев-Смык Л.А. Возвращенцы //Психопедагогика в правоохранительных органах. 1998. № 2(8).
- Квасенко А.В., Зубарев Ю.Г. Психология больного. — М., 1996.
- Коробейников М.П. Поведение воина в опасной ситуации. — М., 1965.
- Корчемный П.А., Елисеев А.П. Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях. Части I, II, III. — Новогорск, 2000.
- Мазаник Н.А. Искусство общения с больным. — М., 1996.
- Марьян М.И., Ловчан С.И., Леев М.В. Диагностика, профилактика и коррекция стрессовых расстройств среди сотрудников Государственной пожарной службы МВД России: Методическое пособие — М., 1999.
- Минутко В.Л. Справочник психотерапевта. — М., 1999.
- Мероприятия психологической реабилитации военнослужащих внутренних войск МВД России после выполнения служебно-боевых задач. — М., 1997.
- Организация медико-психологической реабилитации сотрудников ОВД: Методические рекомендации. — М., 1999.
- Лищелко А.В. Психосоциальная реабилитация работников ОВД после чрезвычайных ситуаций. — Домодедово, 1998.
- Психологические последствия боевой обстановки. — М., 1992.
- Психологическое обеспечение деятельности органов внутренних дел в экстремальных условиях: Методическое пособие. — М., 2001.
- Психологическая работа в железнодорожных войсках Российской Федерации /Под ред. В.Г. Якименко. — М., 1998.
- Психосоматика: Хрестоматия, — Минск, 2000.
- Психотерапевтическая энциклопедия /Под ред. В.Д. Карвасарского. — СПб., 1998.
- Рабочая книга психолога внутренних войск /Под ред. С.Ф. Кавуна. — М., 1997.
- Родионов А.В. Психология спортивного пединка. — М., 1968.
- Рудестам К. Групповая психотерапия. — М., 2000.
- Эверли Дж., Розенфельд Р. Стресс. Природа и лечение. — М., 1986.

606

Па  
Пс  
консул  
т  
тура. -  
Пс  
/Подг  
Рс  
тивно:  
ловскс  
Рi  
С  
С  
С  
С  
МВД,

*Учебное пособие*

## ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ ПСИХОПЕДАГОГИКА

Столяренко Алексей Михайлович

Редактор *Л.С. Антоненко*

Корректор *Г.Ф. Ефимова*

Оригинал-макет *М.А. Бакаян*

Оформление художника *В.А. Лебедева*

Лицензия серия ИД № 03562 от 19.12.2000 г.  
Подписано в печать 05.06.2002. Формат 60x88 1/16  
Усл. печ. л. 38,0. Уч.-изд. л. 34,5  
Тираж 20 000 экз. (1-й завод - 5 000). Заказ 1425

ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО ЮНИТИ-ДАНА»  
Генеральный директор *В.Н. Закаидзе*

123298, Москва, ул. Ирины Левченко, 1  
Тел. (095) 194-00-15. Тел./факс (095) 19Ф00-14  
[www.unity-dana.ru](http://www.unity-dana.ru) E-mail: [unity@unity-dana.ru](mailto:unity@unity-dana.ru)

Отпечатано во ФГУП ИПК «Ульяновский Дом печати»  
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14



