

## ЛЕКЦИЯ

по учебной дисциплине «Психологическая подготовка»

Тема № 1 « Психологические аспекты в частной охранной деятельности.

Основные понятия, общей психологии (объект, предмет, психика, образ), их связь с деятельностью. Значение психических процессов, свойств и состояний».

для профессионального обучения (профессиональной подготовки) граждан по профессии охранник 6 разряда.

### 1. Организационно-методический раздел

Объем времени отводимый для изучения темы: лекция – 2 часа.

Место проведения: учебная аудитория.

Цели лекции:

1. *Учебные:* изучить основные понятия темы, обеспечить усвоение и закрепление новых знаний и умений у слушателей по вопросам характеристики различных видов деятельности частных охранных организаций, профессионально – психологических требований к личности работников ЧОО.
2. *Развивающие:* обеспечить развитие познавательных интересов, профессионального мышления и памяти по вопросам психологической характеристики охранной деятельности, способности работников охраны анализировать охранную деятельность для принятия обоснованного решения по реализации профессиональных функций.
3. *Воспитательные:* сформировать у обучающихся научное мировоззрение, высокую культуру, гражданскую активность и толерантность, осознание и устранение предрассудков и негативных социальных стереотипов.
4. *Методические:* отработать применение норм основных структурных компонентов психологического потенциала: морально-психологические качества, познавательные и интеллектуальные качества, эмоционально-волевые качества, коммуникативные качества

Методы проведения: лекция сочетает признаки обзорной лекции (так как располагает минимальным временем на изучение информационного ресурса, знакомит слушателей с основными положениями и содержит программный материал, основанный на имеющейся самостоятельной психологической подготовке и рассчитанный на углубленное самостоятельное изучение, содержит краткую, обобщенную информацию о нескольких близких по содержанию программных вопросах), информационной лекции (используется объяснительно-иллюстративный метод изложения содержания учебного материала, является традиционным видом в высшей школе, предусматривает использование мультимедийных ресурсов для отображения плана лекции, основных пунктов и замечаний), лекции-беседы (допускает диалог преподаватель-слушатель, вопросы, обсуждение, краткая дискуссия).

Основное содержание темы: общая психологическая характеристика охранной деятельности, психологический анализ этой деятельности. Профессионально важные качества работников ЧОО по направлениям служебной деятельности.

Психологический потенциал работника ЧОО, обеспечивающий эффективность его деятельности и реализации профессиональных функций. Основные структурные компоненты психологического потенциала: морально-психологические качества, познавательные и интеллектуальные качества, эмоционально-волевые качества, коммуникативные качества.

Профессиональная деформация сотрудника органов внутренних дел, ее профилактика и преодоление. Основные проявления профессиональной деформации и коррупционного поведения.

*Основные термины и понятия:* профессиональная деятельность, профессиограмма, группы факторов, способствующих развитию профессиональной деформации работника ЧОО, психологический потенциал, структурные компоненты психологического потенциала.

*Психологическая подготовка* – это процесс целенаправленного формирования у работников ЧОО психологической устойчивости и подготовки их к успешным действиям в экстремальных условиях.

*Профессиональная деформация* – это негативные изменения в структуре личности, вызываемые воздействиями среды, содержанием, организацией и условиями профессиональной деятельности, опосредованные определенными личностными предпосылками.

Материально техническое обеспечение:

1. классная доска;
2. компьютерный класс;
3. мультимедийный проектор;
4. экран;
5. компьютер.

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

а) основная литература:

1. Маклаков А.Г. Общая психология: Учебник для вузов.- СПб.: Питер, 2014.- 583 с.: ил.- (серия «Учебник для вузов»).
2. Профессиональная подготовка сотрудников органов внутренних дел по должности «Полицейский». Правовая подготовка: учебное пособие/ под общ. ред. Н.В. Щетининой.- М.: ДГСК МВД России, 2016.- 208 с.
3. «Правоохранительная деятельность» и «Психология»/ И.И.Аминов.- М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2013 – 615 с.
4. Чуфаровский Ю.В. Юридическая психология: учебник – 3-е изд., перераб. и доп.- Москва: Проспект, 2014.- 480 с.
5. Общая психология: учебно-практическое пособие / сост. С.А. Павлова, А.А. Фролов. – Краснодар : Краснодарский университет МВД России, 2015 – 144 с.

6. Личность и невроз. Как укрепить психическое здоровье? (Рекомендации психолога) : методические рекомендации. – М. : Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, 2016. – 59 с.
7. Психология личности : курс лекций. – М. Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, 2017. – 195 с.
8. Приказ МВД России №80 от 11.02.2010 года «О морально-психологическом обеспечении оперативно-служебной деятельности органов внутренних дел Российской Федерации».

б) дополнительная литература:

1. Буряков Е.В. Сборник ситуативных задач (типовых ситуаций) по дисциплине «Оперативно-разыскная деятельность органов внутренних дел»/ под ред. канд. юрид. наук, профессора Е.В.Бурякова. -М.: ДГСК МВД России, 2012.- 72 с.
2. Зиннуров Ф.К., Миронов С.Н, Арсланов А.Ф., Шляхтин Е.П. Памятка для сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации по выявлению лиц, причастных к экстремистской и террористической деятельности/ С.Н. Миронов и др.; под ред. д.п.н. Ф.К.Зиннурова. - М.: ДГСК МВД России, 2013.- 96 с.
3. Литвин Д.В. Формирование у сотрудников полиции специальных навыков, необходимых для несения службы в экстремальных ситуациях: учебно-методическое пособие/ А.И. Кузнецов, Д.В. Литвин, Р.С. Ахметов, С.В. Украинский. – М.: ДГСК МВД России, 2016.- 80 с.
4. Лутошкин Г.Ю. , Лутошкина Т.В. Методика расследования преступлений, совершенных несовершеннолетними: Учебно-практическое пособие.- 2-е изд., перераб. и доп.- М.: ДГСК МВД России, 2011.- 72 с.
5. Настольная книга участкового уполномоченного полиции: Методическое пособие / ФГКУ «ВНИИ МВД России», ГУОООП МВД России; под ред. С.И.Гирько, Ю.Н.Демидова. – М.: Объединенная редакция МВД России, 2013.- 400 с.
6. Организация деятельности служб и подразделений полиции по охране общественного порядка и обеспечению общественной безопасности: учебник для студентов, обучающихся по специальности «Юриспруденция»/ под ред. В.В. Гордиенко.- М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2013.- 463с.
7. Поезжалов В.Б., Черненко И.Н., Газизова О.В. Особенности несения службы нарядами полиции при охране общественного порядка: учебно-методическое пособие. – М.: ДГСК МВД России, 2016. – 96 с.
8. Чуфаровский Ю.В. Юридическая психология в вопросах и ответах: учеб.пособие.- Москва: Проспект, 2014.- 256 с.
9. Палагина Н.С., Тишкин Д.Н. Морально - психологическая подготовка: учебно-методическое пособие. - ВФ ФГКОУ ВО РЮИ МВД России, 2017.-89с.

Электронные ресурсы

1. Открытая русская электронная библиотека «Современная психология», <http://orel.rsl.ru/psycho/oglavlenie.htm>
2. Электронная бесплатная библиотека – <http://www.liblife.ru>;

3. Библиотека психологической литературы – <http://bookap.info>;

## 2. План лекции

Введение

Вопрос 1. Объект и предмет психологии. Психологические особенности профессиональной деятельности работников ЧОО.

Вопрос 2. Профессионально важные качества, умения и способности работника ЧОО. Профессиональная деформация. Меры профилактики деформации.

Заключение

### Распределение учебного времени

1.	Введение	10 мин
2.	Первый вопрос Второй вопрос	30 мин 35 мин
3.	Заключительная часть занятия	15 мин

4. Методические рекомендации по изучению, закреплению и контролю усвоения учебного материала по дисциплине «Психологическая подготовка. Психологический практикум»

Эффективность освоения слушателями данной дисциплины зависит от многих факторов, и, прежде всего, от работы на лекциях и качества усвоения содержания темы. Важное значение имеет сохранение логической последовательности представления вопросов с опорой на уже имеющиеся у слушателей знания, а также учет различного уровня их подготовки, для того чтобы слушатели получили обоснованно необходимый объем информации по изучаемой теме. Указанная последовательность отражается в Плане занятия с распределением бюджета времени, необходимого и достаточного для изучения каждого конкретного вопроса.

В процессе лекционного занятия в рамках предусмотренных планом вопросов преподаватель освещает наиболее важные аспекты, вызывая у слушателей интерес к дальнейшему поиску материала, углублению и систематизации знаний.

С учетом того, что контролируемой формой выполненной работы слушателя является конспект, преподаватель руководит процессом конспектирования лекционного материала. Восприятие данной лекции и ее запись – это процесс постоянного сосредоточения внимания, направленного на понимание рассуждений лектора, обдумывание полученных сведений, их оценку и сжатое изложение на бумаге в удобной для восприятия форме – в форме конспекта.

При этом лекция не является механическим копированием учебного материала, а содержит результат анализа необходимого информационного ресурса. Качество содержания конспекта показывает уровень подготовки и способность слушателя формировать собственное мнение по отдельным вопросам.

*Конспект* – это краткая, систематическая, логически связная письменная запись содержания лекции, предназначенная для последующего восстановления информации с различной степенью полноты, объединяющая план, выписки, тезисы или, по крайней

мере, два из этих типов записи. В конспект включаются не только основные положения, но и доводы, их обосновывающие, конкретные факты и примеры, но без их подробного описания.

Конспектирование может осуществляться тремя способами:

- цитирование (полное или частичное) основных положений текста;
- передача основных мыслей текста «своими словами»;
- смешанный вариант.

Все варианты предполагают использование сокращений.

При написании конспекта рекомендуется следующая последовательность:

1. проанализировать сказанное преподавателем и выделить основную информацию;
2. сделать запись своими словами или цитируя и используя сокращения, сохранив возможность быстрого восстановления информации без утраты смысла и информативности всю важную для последующего восстановления информацию.

Изложение информации может потребовать руководства и контроля со стороны преподавателя за процессом конспектирования лекционного материала, а также акцентирования внимания на наиболее важных вопросах.

Лекция по теме 2.2.1. имеет комплексный видовой характер, предполагает фрагментарный диалог в виде «вопрос-ответ-дискуссия», сочетает в себе изложение нового материала, постановку вопросов и поиск ответов на интересующие вопросы совместно со слушателями, анализируя и исправляя выявленные ошибки и восполняя пробелы в знаниях слушателей.

Конспектирование как автоматическое записывание информации не является самоцелью занятия и включает в себя провокацию со стороны преподавателя критичного мышления, активного вовлечения слушателей в обсуждение вопроса и формулирование выводов о поступившей информации. Для достижения указанных методических целевых установок лекционного занятия по данной теме преподаватель использует комплекс методических приемов и способов поддержания интереса к теме и активности в ее изучении:

1. Установление контакта с аудиторией посредством систематического формулирования вопросов для определения необходимого для дальнейшего изложения вопросов уровня знаний слушателей и поддержания постоянного внимания к теме.
2. Продуманное распределение бюджета времени по всем вопросам, включенным в план занятия.
3. Убежденное и эмоциональное изложение материала с постоянным контролем за официально-деловым стилем его изложения и грамотностью речи (слоγοобразование, ударение, необходимые паузы при выделении основной и второстепенной информации и т.д.).
4. Поощрение обоснованных, относящихся к теме и грамотно сформулированных вопросов и выражение собственного мнения слушателя, а также умелое формирование и поддержание краткой дискуссии по вопросу со стороны обучаемых с формулированием итога такой дискуссии.

5. Перемещение по аудитории и постоянная проверка и помощь в ведении конспектов лекции, что может быть затруднено использованием мультимедийного оборудования для демонстрации презентации по теме, которое может требовать постоянного нахождения преподавателя рядом с оборудованием.

6. Следует использовать оценивание работы слушателей на лекционном занятии как фактор стимулирования их активности вплоть до неудовлетворительной оценки в случае явной пассивности слушателя и игнорирования им требований преподавателя по участию в занятии.

В зависимости от типа лекции и организационно-технических возможностей образовательного учреждения устное изложение материала в процессе лекции предполагается сопровождать визуальной поддержкой в виде схем и мультимедийной презентации. Демонстрация слайдов сопровождается указаниями преподавателя о необходимости сделать запись в конспекте. Содержание слайда не должно быть перегружено текстуальной информацией и должно содержать основную мысль, требующую запоминания в форме понятий, схем, диаграмм, перечней.

5. Методические рекомендации по постановке задания к следующему занятию, по организации самостоятельной работы обучающихся

Непременными условиями успешного усвоения учебного материала является глубокая проработка обучающимися рекомендованных к изучению учебной и научной литературы, а также постоянное взаимодействие с преподавателями кафедры для своевременного разрешения возникающих вопросов, особенно в часы, отведенные для консультаций.

Обращаю внимание, что для подготовки к практическим занятиям необходимо взять в библиотеке филиала перечень вопросов выносимых на зачет, рекомендованной литературе и рекомендованных вопросы для самоконтроля знаний и умений. Подчеркиваю, что основной формой обучения является самостоятельная подготовка.

## 5. Текст лекции

### Введение

Психология – это молодая развивающаяся наука. Впервые она оформилась около 100 лет назад, в 1879г, Немец В. Вундт открыл в г. Лейбциге первую лабораторию экспериментальной психологии. Психология изучает возникновения, развития и проявления психики человека, т.е. – это наука о закономерностях развития психики. Психика – это свойство высокоорганизованной материи. Психология изучает мир субъективных (душевных) явлений, процессов и состояний, осознаваемых или неосознаваемых самим человеком. Для чего мы изучаем психологию? Все мы живём среди людей и волей обстоятельств должны понимать, учитывать психологию людей, учитывать свои индивидуальные особенности психики и личности. Все мы в той или иной степени психологи. Но наша житейская психология только выиграет и обогатиться, если мы дополним её научными психологическими знаниями. Всем важно понять, что хотят, что могут окружающие нас люди, как ориентироваться в

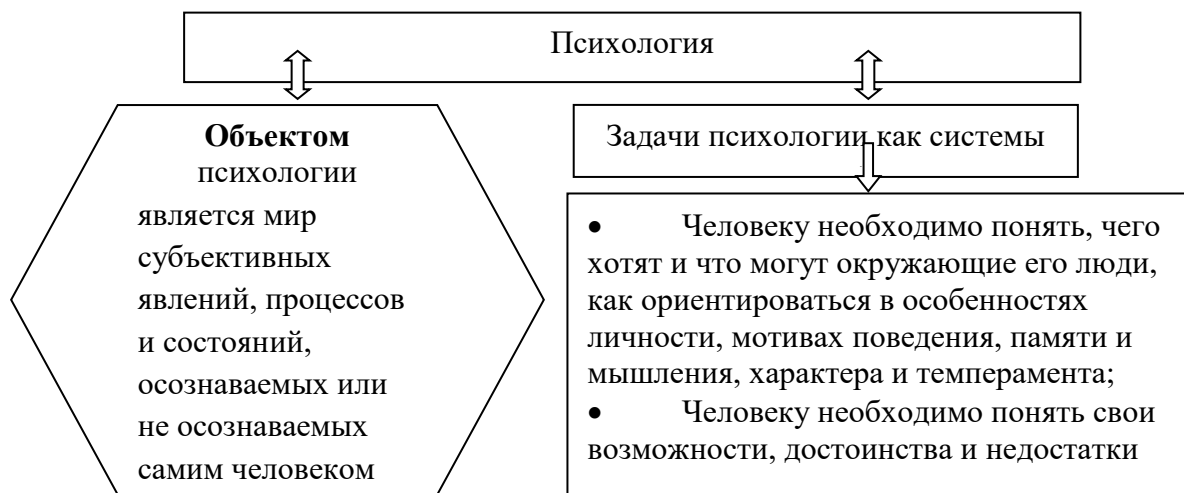
особенностях личности, мотивах поведения, памяти и мышления, характера и темперамента. Не имея таких ориентиров в сложных процессах межличностного взаимодействия и общения, в частности в служебной деятельности сотрудников ОВД, приходится нередко идти вслепую, делая ошибки, совершая иной раз бестактность. Не менее важно понять и свои возможности, достоинства и недостатки, одним словом, уметь психологически достоверно охарактеризовать самого себя как личность. Этим задачам как раз и отвечает система знаний, именуемая психологией.

Психология – это наука, изучающая закономерности и механизмы психической деятельности людей. Само название «психология» в переводе с древнегреческого означает «наука о душе», точнее о внутреннем, субъективном мире человека.

Долгое время психология развивалась как составная часть философии, и только в середине ХХI века она выделилась в самостоятельную науку. Слово «психология» впервые появилось только в XVIII веке в работе немецкого философа Христиана Вольфа.

#### Вопрос № 1. Объект и предмет психологии. Психологические особенности профессиональной деятельности работников ЧОО

Объект и предмет психологии. Психологические особенности профессиональной деятельности работников ЧОО.



Психологическая подготовка – это процесс целенаправленного формирования у работников ЧОО психологической устойчивости и подготовки их к успешным действиям в экстремальных условиях.

Задачи психологической подготовки, определяющие ее содержание, выступают:

- профессиональное развитие у обучаемых психологических качеств, важных для успеха оперативно-служебной деятельности и профессиональных способностей;
- формирование профессионально-психологических умений (аналитико-психологических, тактико-психологических, технико-психологических);
- повышение профессионально-психологической устойчивости;

- формирование психологической ориентированности личности, выражающейся в устойчивом интересе и внимании к психологическим аспектам деятельности, склонности к привычке, к учету при решении оперативно-служебных задач.

Профессиональная деятельность работников частных охранных организаций специфична: так как объектом труда выступает человек (гражданин, партнер, коллега). Предметом профессиональной деятельности являются социальные системы, сообщества, социальные группы, личность.

К основным психологическим особенностям профессиональной деятельности работников частных охранных организаций относятся следующие:

1. Принадлежность к типу профессий «человек – человек» (согласно классификации Е. А. Климова. Постоянные контакты, взаимодействие и взаимоотношения работников частных охранных организаций с разными категориями граждан требуют проявления к ним внимания, решения правовых проблем, оказания помощи в виде консультаций и пр. Причем в качестве партнеров выступают не только граждане, могущие оказать содействие и вступить в конфронтацию, но и сотрудники подразделений ОВД и работники других правоохранительных органов, взаимодействующие с сотрудниками в решении оперативно-служебных задач. Указанные категории людей обладают индивидуальными психологическими особенностями, которые необходимо учесть и использовать сотруднику в своей деятельности.

2. Детальная правовая регламентация деятельности обязывает работников частных охранных организаций

работников руководствоваться нормами права, нормативными правовыми документами, служебными инструкциями и приказами. Отступление от служебных обязанностей и нарушение сотрудником должностных полномочий рассматривается как нарушение им правовой регламентации его деятельности и закона.

3. Властные полномочия даны работникам частных охранных организаций для того, чтобы они могли более полно реализовать свои должностные обязанности, направленные на обеспечение безопасности и благополучия граждан. К властным полномочиям относятся: возможность применения санкций принуждения, выяснение подробных обстоятельств личной жизни людей, ограничение свободы отдельных граждан, обоснованное применение силы. Стоит подчеркнуть, что сотрудник органов внутренних дел может применять правомерные методы воздействия на граждан. В отношении к гражданам (правонарушителю, подозреваемому, свидетелю) запрещено использовать угрозы, насилие.

4. Конфликтный характер деятельности обусловлен тем, что значительная часть граждан имеет противоположные мотивы и суждения, чем работников частных охранных организаций. Эмоциональная и интеллектуальная напряженность таких взаимоотношений накладывает отпечаток на профессиональную деятельность и предъявляет особые требования к работнику частных охранных организаций.



5. Психические и физические перегрузки работников частных охранных организаций возникают не только в ситуациях риска и ожидания опасности (экстремальных ситуациях), но и каждый день, который насыщен информационной недостаточностью и дефицитом времени для решения служебных задач, непредсказуемостью событий, отказом от отдыха и пр. Указанные особенности профессиональной деятельности вызывают отрицательные эмоции, которые приходится часто подавлять.

6. Нестандартный характер деятельности, несмотря на типичность профессиональных ситуаций, характерен для работников частных охранных организаций. Любое правонарушение или преступление является неповторимым не только в совершении их гражданами, но и уникальным в раскрытии и расследовании, применении административных и уголовных санкций. Это накладывает отпечаток на проявление у работников частных охранных организаций гибкого мышления, аналитических способностей, исключая шаблонность и стереотипность подходов.

Таким образом, перечисленные психологические особенности профессиональной деятельности работников частных охранных организаций дел накладывают отпечаток на предъявляемые к личности требования.

Для того чтобы иметь представление о профессиональной деятельности в психологии труда используется метод профессиографического анализа. Результатом такой работы явилась профессиограмма работников частных охранных организаций. В ее разработку внесли вклад ученые А. В. Дулов, В. Л. Васильев, Ю. Ф. Чуфаровский, В. В. Романов.

Под профессиограммой работников частных охранных организаций будем понимать научно обоснованный перечень взаимосвязанных видов (сторон) деятельности, а также профессионально важных качеств личности, которые влияют на успешность профессиональной деятельности.

Указанные авторы рассматривают следующие основные подструктуры профессиональной деятельности работников ЧОО.

- 1) познавательно-прогностическую (когнитивную);
- 2) коммуникативную (общения);
- 3) организационно-управленческую;
- 4) воспитательную (профилактическую).

Дадим краткую характеристику каждой из указанных сторон деятельности применительно к деятельности работников частных охранных организаций как виду юридической деятельности.

Познавательно-прогностическая деятельность лежит в основе профессиограммы работников частных охранных организаций и заключается в собирании исходной информации о лице, подозреваемом в совершении преступления; решении профилактических задач. Эта деятельность имеет особое значение и заключается в вычленении из окружающей среды профессионально значимой информации, которая дает работнику возможность с достоверностью представить событие с такой точностью, как этого требует закон.

Познавательно-прогностическая деятельность необходима для определения адекватности поведения и состояния гражданина (например, водителя и возможности дальнейшего передвижения этого водителя на транспортном средстве); благоприятности обстановочных условий (например, ритмичности и безопасности движения); необходимости оказания правомерного психологического воздействия на гражданина; оказание помощи потерпевшим и пр.

Профессионально-психологические качества, способности и умения работника: психологическая наблюдательность (умение подмечать внешние проявления состояний граждан, угадывать их психологические мотивы действий и поступков);

уметь наблюдать за самим собой, обеспечивая самоконтроль, управление собственным поведением и своевременное исправление допущенных ошибок;

профессионально развитые мышление, память, воображение, интуиция (вычленив существенные признаки правонарушения, определять обстоятельства, подлежащие доказыванию по делу; оценить взаимоотношения с гражданином, запомнить профессионально значимую информацию и пр.);

прогностические способности (спрогнозировать последствия события, что позволит принять правильное решение);

владение письменной речью, которая отличается соблюдением правил грамматики, логики, стилистики при оформлении специально предусмотренных законом форм: постановлений, протоколов, рапортов и т. д.

Коммуникативная деятельность сводится к главным инструментам в работе работников частных охранных организаций речи и языку. Сложные взаимоотношения работника с гражданами (правонарушителями, подозреваемыми, свидетелями) требуют не только знаний психологии личности и общения, приемов разрешения конфликтных ситуаций. Формула «чтобы уметь надо знать» понимается однозначно: знания должны быть практически закреплены, стали совершенными умениями, превратились в особое качество личности умелость.

Успешность взаимодействия работника с партнером (гражданином, коллегой, представителем других правоохранительных органов) зависит от психологического контакта и доверительных отношений между ними, а это, в свою очередь связано с уровнем знаний и профессиональным опытом общения. Перечислим профессионально важные качества сотрудника, влияющие на успешность коммуникативной деятельности:

Профессионально важные качества работника, влияющие на успешность коммуникативной деятельности:

- позитивная направленность на людей;
- интеллектуальные способности (внимательность, наблюдательность, сообразительность любознательность и др.);
- эмоциональные качества (уравновешенность, доброжелательность, эмпатийность и др.);
- волевые качества (самообладание, решительность, целеустремленность и др.);

коммуникативные способности (учитывать индивидуальные способности граждан, устанавливать психологический контакт и доверительные отношения различными категориями граждан и работников, преодолевать конфликты и пр.);

- культура речи, общения, поведения (тактичность, вежливость и др.).

Организационно-управленческая деятельность. Работников частных охранных организаций выступает и как организатор собственной профессиональной деятельности, принимая ответственные решения, и добивается их реализации. Работник выступает в качестве координатора деятельности многих людей – очевидцев, свидетелей, сотрудников органов внутренних дел.

Для осуществления организационно-управленческой деятельности работников частных охранных организаций необходимы следующие организационные качества:

- способность точно ориентироваться в деятельности, разбираться в качествах людей и их возможностях;

- умение организовывать свою деятельность, а также деятельность и поведение других (особенно в экстремальных ситуациях);

- организованность, энергичность, настойчивость, обеспечивающие деятельность по контролю за собственностью и имуществом.;

- выдержка, самокритичность, дисциплинированность, чувство собственного достоинства в отношениях с коллегами, должностными лицами, руководством.

- Воспитательная деятельность охватывает профилактические мероприятия, правовую пропаганду среди граждан, оказание воспитательного воздействия на граждан, должных лиц, напарника (особенно менее опытного в профессиональном и житейском плане).

Вопрос № 2. Профессионально важные качества, умения и способности работника

ЧОО. Профессиональная деформация. Меры профилактики деформации.

Эффективность ее осуществления зависит от следующих профессионально важных качеств, умений и способностей:

- высокий уровень правосознания и нравственных качеств;

- устойчивая профессиональная направленность (интерес к профессии; мотивы, побуждающие к эффективности профессиональной деятельности);

- положительно эмоциональное отношение к профессии и профессиональной деятельности;

- коммуникативные способности;

- умение оказывать воспитательно-профилактическое воздействие на различные социальные и возрастные категории правонарушителей.

Сотрудник полиции должен уметь оказывать воспитательно-профилактическое воздействие на различные социальные и возрастные категории правонарушителей. В основе этой социальной работы лежат постоянные контакты с гражданами, что требует психолого-педагогических знаний, способностей общения, установления деловых контактов, разрешения конфликтных ситуаций.

Кроме профессионально значимых качеств личности юриста, можно назвать и некоторые противопоказания к коммуникативной деятельности. К ним относятся выраженная замкнутость и неразвитые коммуникативные способности, цинизм и равнодушие к людям, недостаточная уровень интеллектуального (в том числе речевого) развития, чрезмерная импульсивность поведения (склонность к необдуманным поступкам), эмоциональная неустойчивость.

Как установлено в психологии труда, постоянное осуществление определенного вида профессиональной деятельности, может приводить к двум противоположным последствиям: совершенствованию личностных и профессиональных свойств, и к появлению профессиональной деформации.

В психологии сформировалось три подхода к определению понятия «профессиональная деформация»:

Как психологические изменения личности под влиянием специфических условий деятельности.

Как комплекс характерологических изменений личности возникновение отрицательных черт характера, например, подозрительность, черствость, бюрократизм, волокита.

Как результат деятельности в сходных условиях, завершающийся формированием стереотипов мышления и поведения. Это дает сначала положительный эффект, ибо позволяет быстро решать задачи, эффективно выполнять привычные действия. Но в условиях нестандартности задачи стереотип превращается в тормоз на пути ее решения.

Обобщив все выше сказанное, сформулируем определение профессиональной деформации.

Профессиональная деформация это негативные изменения в структуре личности, вызываемые воздействиями среды, содержанием, организацией и условиями профессиональной деятельности, опосредованные определенными личностными предпосылками.

Рассматривая обсуждаемое явление в широком контексте, доктор педагогических наук А. В. Буданов выделяет три группы факторов, способствующие развитию профессиональной деформации работников частных охранных организаций:

1) объективные, т. е. факторы, обусловленные спецификой деятельности охраны: «нормативный» характер деятельности и особые властные полномочия; стрессы, причем стрессорами выступают не только ситуации риска, но и временной прессинг, дефицит позитивных впечатлений; высокий уровень психических и физических перегрузок; профессиональная ответственность за характер и результаты деятельности, когда успехи могут оказываться незамеченными, но почти каждая ошибка становится объектом пристального внимания со стороны общества, может быть наказуема законом; отрицательное влияние криминальной среды; возможные претензии, обвинения, недоверие гражданского населения как к системе в целом, так и к конкретному работнику; профессиональное бессилие, вызванное наличием объективных неблагоприятных условий для решения профессиональных задач

(например, лучшее оснащение преступной группировки); затруднения в решении личных вопросов, связанные с характером и режимом работы; корпоративность, обусловленная жесткой иерархичностью и авторитетностью внутри системы ЧОО, выражается в отчуждении частных охранных организаций от общества и их изоляции.

2) субъективные факторы социально-психологического характера: неадекватный стиль руководства, который не удовлетворяет потребности людей (ситуация борьбы за власть между коллегами); напряженная конфликтная эмоционально-психологическая атмосфера в коллективе; нечеткие ролевые обязанности, отсутствие точных должностных инструкций, определяющих границы ответственности, устанавливающих приоритеты между служебными задачами; отсутствие возможности самосовершенствования; профессиональное бессилие, вызванное несовершенством самой правоохранительной системы (например, слабой нормативной базой); напряженные отношения в семье сотрудника, дискомфортные домашние условия.

Субъективные факторы личностного свойства: недостаточная профессиональная подготовка; неадекватно высокие личностные ожидания, способные вызвать повышенную агрессию; профессиональный возраст (или профессиональный опыт), который может способствовать возникновению шаблонности в мышлении и действиях; некоторые личностные изменения, связанные с процессом профессиональной адаптации охранников, например, раздражительность, чрезмерная подозрительность, разочарование в профессии; хронические заболевания, вызывающие тревожные, беспокойные состояния, чувство неудовлетворенности собой и др.

В качестве основного, определяющего фактора профессиональной деформации работников охраны выступают специфические условия и негативные особенности профессиональной деятельности.

Развитие личностных предпосылок профессиональной деформации отмечается уже на ранних этапах профессионального становления, в частности, в период профессиональной адаптации в первые годы работы. Другими словами, психологический механизм профессиональной деформации в определенной степени обусловлен процессом адаптации личности к условиям среды. В одних случаях, личность, внутренне не принимая нормы и ценности, доминирующие в коллективе, формально внешне приспосабливается к ним, чтобы не выглядеть «белой вороной», что в итоге приводит к деформации. В других случаях, новый работник привыкает к сложившимся в коллективе формам социальных отношений в течение длительной или постоянной работы, не замечая негативных изменений в собственной личности (по принципу: «ведь он такой же, как все»). При выборе работник охраны стратегии «соперничество» (стратегия поведения, которая способствует достижению успеха в деятельности за счет принижения интересов других людей) повышается вероятность проявления у этого охранника определенных личностных предпосылок профессиональной деформации.

Между продолжительностью работы и вероятностью возникновения профдеформации существует определенная зависимость: в первые 5 лет маловероятно возникновение профессиональной деформации; 6-10 лет – средняя вероятность, 11-15 лет – высокая вероятность; более 15 лет – очень высокая вероятность.

Таким образом, деформация в структуре личности представляет в конечном итоге отражение тех искажений, которые проявляются в профессиональной деятельности юриста и в разнообразных отношениях, возникающих на ее основе. В этом смысле деформация сознания и результат, и одновременно предпосылка профессиональной деформации.

В поведении имеет место: жесткие неадекватные стереотипы («обвинительный уклон» по отношению к людям, уверенность в собственной непогрешимости); перенос служебной роли во внеслужебные взаимоотношения; «правовой нигилизм» (пренебрежение к требованиям закона или неприятие необходимых по закону мер, игнорирование требований закона в форме псевдоактивности, произвольное токование закона); чрезмерно выраженные педантичность и подозрительность по отношению к окружающим людям.

Меры профилактики могут быть психологического и непсихологического характера. К психологическим мерам следует отнести:

1. Психодиагностические меры:

определение профпригодности и должностного соответствия;

своевременное выявление лиц, предрасположенных к профессиональной деформации, или деформирующихся с целью оказания им психологической помощи.

2. Оказание психологической помощи:

обеспечение психологической грамотности охранников, повышение их социально-психологической компетентности;

проведение индивидуального и группового консультирования с целью актуализации сил и способностей юриста для решения трудных жизненных ситуаций, достижения ими физического и психического благополучия;

развития способности к осознанным нешаблонным способам действия;

социально-психологический тренинг, в ходе которого происходит развитие умений и формирование навыков профессионального поведения, препятствующих возникновению проявлений профессиональной деформации.

Меры профилактики непсихологического характера могут быть сведены к организационно-управленческим и воспитательным мероприятиям:

1. Организационно-управленческие: повышение управленческой культуры руководителей от высшего до начального звена управления (выбор оптимального стиля руководства); эффективная организация профессиональной деятельности (обеспечение согласованного взаимодействия сотрудников, возможности профессионального роста, четкое распределение обязанностей, забота о качестве жизни юристов, создание благоприятного социально-психологического климата в коллективе и т. д.);

2. Педагогические (воспитательные) меры: меры педагогического воздействия (создание условий и возможностей для профессионального роста, образования, самообразования и самовоспитания); стимулирование потребности и стремления к самосовершенствованию и самоутверждению юриста и т. п.

А. В. Буданов отмечает: «Хотя профессиональная деформация затрагивает и нравственную и интеллектуальную сферу личности, серьезным фактором ее развития является эмоционально-волевая сфера человека. Более того, профессиональная деформация нередко начинается именно в эмоционально-волевой сфере и «накопление усталости» здесь может сыграть порой еще более губительную роль, чем стрессовая ситуация. Поэтому в системе мер по профилактике профессиональной деформации активная роль принадлежит самому сотруднику. Психологической технике личных действий в этом направлении нужно учить».

Чтобы успешно справляться с трудностями службы, работник ЧОО должен находиться в состоянии полной внутренней собранности, мобилизованности, испытывать чувства страстного желания добиться успеха, готовности преодолеть все на пути к нему. Психической деятельности целевых, социально-развитых и воспитанных людей, хорошо подготовленных, при попадании в экстремальные ситуации характерны:

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;

оптимальная психическая напряженность;

боевитость, увлеченность, азарт;

повышенная устойчивость к риску, опасностям, расслабляющим факторам;

бдительность, осмотрительность и разумная осторожность;

быстрота реакции на изменение обстановки;

полное владение собой.

Важно заметить, что в типичных условиях деятельности один охранник успешно осваивает профессию (за счет выработки навыков, умений, профессионального мастерства, а не за счет манипулирования статистикой или совершения незаконных действий), другой этого не делает. Возникает вопрос о психолого-педагогическом механизме формирования умений, профессионально значимых качеств личности, саморазвитие знаний и психических свойств (способностей).

#### Заключение

Психология изучает возникновения, развития и проявления психики человека и решает следующие задачи. Человеку необходимо понять, чего хотят и что могут окружающие его люди, как ориентироваться в особенностях личности, мотивах

поведения, памяти и мышления, характера и темперамента. Человеку необходимо понять свои возможности, достоинства и недостатки.

Эффективность профессиональной деятельности зависит от профессионально важных качеств, умений и способностей.

Знание профессиограммы позволяет сотруднику ОВД критически оценить успешность выполнения им каждого вида (фактора) деятельности, влияющие в итоге на профессиональную деятельность. Сотруднику необходим широкий спектр знаний, умений и навыков, личностных и профессиональных качеств, от которых зависит успешность профессиональной деятельности.

## ЛЕКЦИЯ

по учебной дисциплине «Психологическая подготовка»

Тема № 2.1 «Факторы стресса в частной охранной деятельности. Способы преодоления стресса. Способы избежания нежелательного психологического воздействия: сохранение эмоционального равновесия, физического спокойствия, восстановительный процесс.»  
для профессионального обучения (профессиональной подготовки) граждан по профессии охранник 6 разряда.

### 1. Организационно-методический раздел

Объем времени отводимый для изучения темы: лекция – 2 часа.

Место проведения: учебная аудитория.

### Цели лекции

5. Учебные: изучить основные понятия темы, обеспечить усвоение и закрепление новых знаний и умений у личного состава ЧОО по вопросам характеристики различных видов деятельности органов внутренних дел, профессионально – психологических требований к личности работника охраны.
6. Развивающие: обеспечить развитие познавательных интересов, профессионального мышления и памяти по вопросам психологической характеристики правоохранительной деятельности, способности работников ЧОО анализировать служебную деятельность для принятия обоснованного решения по реализации профессиональных функций.
7. Воспитательные: сформировать у обучающихся научное мировоззрение, высокую культуру, гражданскую активность и толерантность, осознание и устранение предрассудков и негативных социальных стереотипов.
8. Методические: отработать применение норм основных структурных компонентов



психологического потенциала: морально-психологические качества, познавательные и интеллектуальные качества, эмоционально-волевые качества, коммуникативные качества

*Методы проведения:* лекция сочетает признаки обзорной лекции (так как располагает минимальным временем на изучение информационного ресурса, знакомит слушателей с основными положениями и содержит программный материал, основанный на имеющейся самостоятельной психологической подготовке и рассчитанный на углубленное самостоятельное изучение, содержит краткую, обобщенную информацию о нескольких близких по содержанию программных вопросах), информационной лекции (используется объяснительно-иллюстративный метод изложения содержания учебного материала, является традиционным видом в высшей школе, предусматривает использование мультимедийных ресурсов для отображения плана лекции, основных пунктов и замечаний), лекции-беседы (допускает диалог преподаватель-слушатель, вопросы, обсуждение, краткая дискуссия).

*Основное содержание темы:* общая психологическая характеристика правоохранительной деятельности, формы поведения работников ЧОО в экстремальной ситуации, компоненты тревожного состояния (эмоции как умеренный страх, стыд, вина и некоторые другие). Профессионально важные качества частных охранных организаций по направлениям служебной деятельности.

Психологический потенциал работников частных охранных организаций, обеспечивающий эффективность его деятельности и реализации профессиональных функций. Основные структурные компоненты психологического потенциала: морально-психологические качества, познавательные и интеллектуальные качества, эмоционально-волевые качества, коммуникативные качества.

Профессиональная деформация работников частных охранных организаций, ее профилактика и преодоление. Основные проявления профессиональной деформации и коррупционного поведения.

*Основные термины и понятия:* эмоция, радость, страх, гнев, настроение, тревога, поведенческие проявления, гиперактивность, экстремальные условия, Эмоция – это субъективное состояние, выражающее отношение человека к объективному миру и возникающее в ответ на воздействие внешних или внутренних

раздражителей и проявляющиеся в форме непосредственных переживаний (удовольствия или неудовольствия, радости, страха, гнева и т.д.).

Настроение – длительное и устойчивое психическое состояние человека, выражающее эмоциональное реагирование не на непосредственные последствия тех или иных событий, а на их значение для человека в контексте его общих жизненных планов, интересов, ожиданий.

Состояние тревоги (тревога, тревожность) – особое эмоциональное состояние человека, возникающее в результате предчувствия им неопределённой, иногда неосознаваемой, неотвратимо приближающейся опасности.

Внешними, поведенческими проявлениями, своего рода индикаторами сильного страха являются: испуганное выражение лица (широко открытые глаза, приподнятые брови, сдвинутые внутренние углы бровей, горизонтальные морщины на лбу, открытый, эллиптической формы рот, напряженные губы); напряжение мышц, сильно сокращающее число степеней свободы в движениях, двигательные расстройства, нарушения поведения от не требуемой обстоятельствами гиперактивности, импульсивности в виде совершения бесцельных, панических малоэффективных действий до состояния ступора, когда человек как бы застывает на месте, старается «уменьшиться», принимая так называемую эмбриональную позу

#### Материально техническое обеспечение:

6. классная доска;
7. компьютерный класс;
8. мультимедийный проектор;
9. экран;
10. компьютер.

#### Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

##### а) основная литература:

9. Конституция Российской Федерации от 12.12.1993 // СПС КонсультантПлюс.
10. Федеральный закон от 07.02.2011 № 3-ФЗ «О полиции» // СПС КонсультантПлюс.
11. Указ Президента РФ от 17.03.2008 № 351 «О мерах по обеспечению информационной безопасности Российской Федерации при использовании информационно-телекоммуникационных сетей международного информационного

обмена» // СПС Консультант Плюс.

12. Приказ МВД России №80 от 11.02.2010 года «О морально-психологическом обеспечении оперативно-служебной деятельности органов внутренних дел Российской Федерации».

13. Маклаков А.Г. Общая психология: Учебник для вузов.- СПб.: Питер, 2014.- 583 с.: ил.- (серия «Учебник для вузов»).

14. Профессиональная подготовка сотрудников органов внутренних дел по должности «Полицейский». Правовая подготовка: учебное пособие/ под общ. ред. Н.В. Щетиной.- М.: ДГСК МВД России, 2016.- 208 с.

15. «Правоохранительная деятельность» и «Психология»/ И.И.Аминов.- М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2013 – 615 с.

16. Чуфаровский Ю.В. Юридическая психология: учебник – 3-е изд., перераб. и доп.- Москва: Проспект, 2014.- 480 с.

17. Общая психология: учебно-практическое пособие / сост. С.А. Павлова, А.А. Фролов. – Краснодар : Краснодарский университет МВД России, 2015 – 144 с.

18. Личность и невроз. Как укрепить психическое здоровье? (Рекомендации психолога) : методические рекомендации. – М. : Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, 2016. – 59 с.

19. Психология личности : курс лекций. – М. Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, 2017. – 195 с.

б) дополнительная литература:

10. Буряков Е.В. Сборник ситуативных задач (типовых ситуаций) по дисциплине «Оперативно-разыскная деятельность органов внутренних дел»/ под ред. канд. юрид. наук, профессора Е.В.Бурякова. -М.: ДГСК МВД России, 2012.- 72 с.

11. Зиннуров Ф.К., Миронов С.Н, Арсланов А.Ф., Шляхтин Е.П. Памятка для сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации по выявлению лиц, причастных к экстремистской и террористической деятельности/ С.Н. Миронов и др.; под ред. д.п.н. Ф.К.Зиннурова. - М.: ДГСК МВД России, 2013.- 96 с.

12. Литвин Д.В. Формирование у сотрудников полиции специальных навыков, необходимых для несения службы в экстремальных ситуациях: учебно-методическое пособие/ А.И. Кузнецов, Д.В. Литвин, Р.С. Ахметов, С.В. Украинский. – М.: ДГСК МВД России, 2016.- 80 с.

13. Лутошкин Г.Ю. , Лутошкина Т.В. Методика расследования преступлений, совершенных несовершеннолетними: Учебно-практическое пособие.- 2-е изд., перераб. и доп.- М.: ДГСК МВД России, 2011.- 72 с.
14. Настольная книга участкового уполномоченного полиции: Методическое пособие / ФГКУ «ВНИИ МВД России», ГУОООП МВД России; под ред. С.И.Гирько, Ю.Н.Демидова. – М.: Объединенная редакция МВД России, 2013.- 400 с.
15. Организация деятельности служб и подразделений полиции по охране общественного порядка и обеспечению общественной безопасности: учебник для студентов, обучающихся по специальности «Юриспруденция»/ под ред. В.В. Гордиенко.- М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2013.- 463с.
16. Поезжалов В.Б., Черненко И.Н., Газизова О.В. Особенности несения службы нарядами полиции при охране общественного порядка: учебно-методическое пособие. – М.: ДГСК МВД России, 2016. – 96 с.
17. Чуфаровский Ю.В. Юридическая психология в вопросах и ответах: учеб.пособие.- Москва: Проспект, 2014.- 256 с.
18. Палагина Н.С., Тишкин Д.Н. Морально - психологическая подготовка: учебно-методическое пособие. - ВФ ФГКОУ ВО РЮИ МВД России, 2017.-89с.

#### Электронные ресурсы

6. Открытая русская электронная библиотека «Современная психология», <http://orel.rsl.ru/psycho/oglavlenie.htm>
7. Электронная бесплатная библиотека – <http://www.liblife.ru>;
8. Библиотека психологической литературы – <http://bookap.info>

#### 2. План лекции

##### Введение

Вопрос 1. «Факторы стресса в частной охранной деятельности Психологические особенности экстремальных ситуаций в деятельности ЧОО»

Вопрос 2. Способы избежания работников ЧОО нежелательного психологического воздействия.

##### Заключение

#### Распределение учебного времени

1.	Введение	15 мин
----	----------	--------

2.	Первый вопрос	30 мин
3.	Второй вопрос	30мин.
3.	Заключительная часть занятия	15мин

3. Методические рекомендации по изучению, закреплению и контролю усвоения учебного материала по дисциплине «Психологическая подготовка. Психологический практикум»

Эффективность освоения слушателями данной дисциплины зависит от многих факторов, и, прежде всего, от работы на лекциях и качества усвоения содержания темы. Важное значение имеет сохранение логической последовательности представления вопросов с опорой на уже имеющиеся у слушателей знания, а также учет различного уровня их подготовки, для того чтобы слушатели получили обоснованно необходимый объем информации по изучаемой теме. Указанная последовательность отражается в Плане занятия с распределением бюджета времени, необходимого и достаточного для изучения каждого конкретного вопроса.

В процессе лекционного занятия в рамках предусмотренных планом вопросов преподаватель освещает наиболее важные аспекты, вызывая у слушателей интерес к дальнейшему поиску материала, углублению и систематизации знаний.

С учетом того, что контролируемой формой выполненной работы слушателя является конспект, преподаватель руководит процессом конспектирования лекционного материала. Восприятие данной лекции и ее запись – это процесс постоянного сосредоточения внимания, направленного на понимание рассуждений лектора, обдумывание полученных сведений, их оценку и сжатое изложение на бумаге в удобной для восприятия форме – в форме конспекта.

При этом лекция не является механическим копированием учебного материала, а содержит результат анализа необходимого информационного ресурса. Качество содержания конспекта показывает уровень подготовки и способность слушателя сформировать собственное мнение по отдельным вопросам.

Конспект – это краткая, систематическая, логически связанная письменная запись содержания лекции, предназначенная для последующего восстановления информации с различной степенью полноты, объединяющая план, выписки, тезисы или, по крайней мере, два из этих типов записи. В конспект включаются не только основные положения, но и доводы, их обосновывающие, конкретные факты и примеры, но без их подробного описания.

Конспектирование может осуществляться тремя способами:

- цитирование (полное или частичное) основных положений текста;
- передача основных мыслей текста «своими словами»;
- смешанный вариант.

Все варианты предполагают использование сокращений.

При написании конспекта рекомендуется следующая последовательность:

1. проанализировать сказанное преподавателем и выделить основную информацию;

2. сделать запись своими словами или цитируя и используя сокращения, сохранив возможность быстрого восстановления информации без утраты смысла и информативности всю важную для последующего восстановления информацию.

Изложение информации может потребовать руководства и контроля со стороны преподавателя за процессом конспектирования лекционного материала, а также акцентирования внимания на наиболее важных вопросах.

Лекция по теме 5.2. имеет комплексный видовой характер, предполагает фрагментарный диалог в виде «вопрос-ответ-дискуссия», сочетает в себе изложение нового материала, постановку вопросов и поиск ответов на интересующие вопросы совместно со слушателями, анализируя и исправляя выявленные ошибки и восполняя пробелы в знаниях слушателей.

Конспектирование как автоматическое записывание информации не является самоцелью занятия и включает в себя провокацию со стороны преподавателя критического мышления, активного вовлечения слушателей в обсуждение вопроса и формулирование выводов о поступившей информации. Для достижения указанных методических целевых установок лекционного занятия по данной теме преподаватель использует комплекс методических приемов и способов поддержания интереса к теме и активности в ее изучении:

7. Установление контакта с аудиторией посредством систематического формулирования вопросов для определения необходимого для дальнейшего изложения вопросов уровня знаний слушателей и поддержания постоянного внимания к теме.

8. Продуманное распределение бюджета времени по всем вопросам, включенным в план занятия.

9. Убежденное и эмоциональное изложение материала с постоянным контролем за официально-деловым стилем его изложения и грамотностью речи (словообразование, ударение, необходимые паузы при выделении основной и второстепенной информации и т.д.).

10. Поощрение обоснованных, относящихся к теме и грамотно сформулированных вопросов и выражение собственного мнения слушателя, а также умелое формирование и поддержание краткой дискуссии по вопросу со стороны обучаемых с формулированием итога такой дискуссии.

11. Перемещение по аудитории и постоянная проверка и помощь в ведении конспектов лекции, что может быть затруднено использованием мультимедийного оборудования для демонстрации презентации по теме, которое может требовать

постоянного нахождения преподавателя рядом с оборудованием.

12. Следует использовать оценивание работы слушателей на лекционном занятии как фактор стимулирования их активности вплоть до неудовлетворительной оценки в случае явной пассивности слушателя и игнорирования им требований преподавателя по участию в занятии.

В зависимости от типа лекции и организационно-технических возможностей образовательного учреждения устное изложение материала в процессе лекции предполагается сопровождать визуальной поддержкой в виде схем и мультимедийной презентации. Демонстрация слайдов сопровождается указаниями преподавателя о необходимости сделать запись в конспекте. Содержание слайда не должно быть перегружено текстуальной информацией и должно содержать основную мысль, требующую запоминания в форме понятий, схем, диаграмм, перечней.

4. Методические рекомендации по постановке задания к следующему занятию, по организации самостоятельной работы обучающихся.

Непременными условиями успешного усвоения учебного материала является глубокая проработка обучающимися рекомендованных к изучению учебной и научной литературы, а также постоянное взаимодействие с преподавателями кафедры для своевременного разрешения возникающих вопросов, особенно в часы, отведенные для консультаций.

Обращаю внимание, что для подготовки к практическим занятиям необходимо взять в библиотеке филиала перечень вопросов выносимых на зачет, рекомендованной литература и рекомендованных вопросы для самоконтроля знаний и умений. Подчеркиваю, что основной формой обучения является самостоятельная подготовка.

## 5. Текст лекции

### Введение

Воздействие экстремальных условий складывается не только из прямой, непосредственной угрозы жизни человека, но и опосредованной, связанной с ожиданиями её реализации.

Помимо дискомфорта и остро лимитированного времени, нормальное выполнение функциональных обязанностей в экстремальной ситуации у охранника осложняется чувством повышенной ответственности, возникающим в результате того, что ошибки, промедления, отсрочки и отказы, им допущенные, могут повлечь за собой расширение размеров аварий, последствий катастроф, увеличение количества травмированных людей, человеческие жертвы.

В критических ситуациях качественно меняется содержание и характер мышления. Так, если в нормальных условиях охранник мог пользоваться стереотипными приёмами мышления, то в непрерывно меняющихся, часто неожиданных, новых условиях на первый план выступают эвристические компоненты его мышления, связанные с нестандартными действиями и творческим применением знаний и практических навыков для достижения цели.

Большое значение в сохранении психического здоровья и работоспособности сотрудника имеет выносливость, т.е. его способность к экономной трате и

рациональному распределению своих сил. Это представляется важным в силу того, что опасность для жизни, трудности и неожиданности, часто существуют в течение значительного времени, за которое человеку еще предстоит найти способы решения возникших проблем, адаптироваться к этим условиям.

Вопрос № 1. «Факторы стресса в частной охранной деятельности  
Психологические особенности экстремальных ситуаций в деятельности ЧОО»

Экстремальная ситуация это состояние жизнедеятельности, которое опасно для жизни, здоровья, вызывает психологическую напряжённость.

Разновидности экстремальных ситуаций:

а.) природного и техногенного характера:

стихийные бедствия. Пожары, крупные производственные аварии, катастрофы, эпидемии, ставящие под угрозу жизнь и здоровье населения и требующие ведения аварийно-спасательных и восстановительных работ.

Последствиями многих бедствий является гибель людей и животных, значительные материальные потери, выход из строя системы жизнеобеспечения населения, дезорганизация общественной жизни региона, разрушение и повреждение жилых зданий, предприятий, коммуникаций. В таких случаях частные охранные организации осуществляют специальные мероприятия, направленные на предупреждение и ликвидацию возможных вредных последствий, недопущение случаев использования этих условий преступниками.

б.) служебные экстремальные ситуации:

вооруженные конфликты на межнациональной почве,  
предупреждение и пресечение правонарушений,  
совершение групповых преступлений, массовых беспорядков,  
конфликты между гражданами,  
длительная, интенсивная нагрузка на работника ЧОО,  
преследование и задержание вооруженного преступника,  
нападение на охранников с целью завладения огнестрельным оружием и т. д.

В деятельности работника ЧОО можно выделить три основных вида психически напряженных ситуаций:

Обычную с элементами напряжённости, в основном, связанную с перегрузками на работе, дефицитом времени, недостатком информации и др.

Трудную, характеризующуюся нарастанием напряженности, (угроза работникам охраны или членам семьи).

Экстремальную (в том числе опасную для жизни или здоровья работника ЧОО).

Центральным для уяснения сущности ситуации, в которой может быть нанесен ущерб здоровью сотрудника или получена психическая травма, является понятие «опасность».

Опасность – это стресс-фактор, отряжающий осознание работника ЧОО того обстоятельства, что поведение правонарушителей, действие стихийных сил природы, авария или катастрофа могут причинить ему физической или психологический вред, привести к несчастному случаю и возможно гибели.



### Виды опасности

Опасность является конструирующим признаком для выделения особой группы

Потенциальная	Любой контакт с правонарушителем
Мнимая	Опасности нет, но в осознании создан вымышленный образ опасной ситуации
Спровоцированная	Охранник сам может спровоцировать нападение на себя со стороны других своим агрессивным поведением
Реальная	В процессе опасности

ситуаций служебной деятельности, т.е. опасных ситуаций. Чаще всего в терминологии работников ЧОО используются понятия «экстремальные ситуации». В таком состоянии одни готовы к самовыручке, проявляют ответственность, инициативу, смелость, решительность. Другие, наоборот, проявляют повышенную осторожность, бравурируют своей смелостью. Формы поведенческой реакции на экстремальную ситуацию проявляются через устранение возможности столкновения с угрожающим объектом, преодоление напряжённого состояния через бегство от него, через агрессию на источник опасности, а также может выражаться в грубости по отношению к сослуживцам, в недовольстве всем, пассивностью.

Экстремальные условия по-разному влияют на психику работника ЧОО. Психологи выделяют следующие типы психического воздействия экстремальных ситуаций.

### Типы психического воздействия экстремальных ситуаций

Аффект	Сильное кратковременное эмоциональное состояние (переживание). Проявления: слабые изменения окраски кожных покровов, повышенная жестикуляция или резкие движения, в более сильном проявлении потеря определенных когнитивных способностей: звон в ушах, охранник может не замечать очевидную угрозу нападению, не может принимать оптимальные решения.
Стресс	Состояние психической напряженности, при котором специфическое воздействие на человека какого-либо фактора, вызывает неспецифическое изменение психической и физической деятельности. Проявления: гипертония, головные боли, аллергия, страх, депрессии, агрессивность.
Фрустрация	Состояние психической напряженности, которое возникает в условиях сильной мотивированности к достижению цели и наличии преграды, препятствующей этому достижению.
Конфликт	Состояние психической напряженности, возникающей в результате противоборства альтернативных мотивов поведения у нескольких лиц.
Кризис	Возникает невозможность разрешения экстремальной ситуации личностью и вызывает перестройку всей психической структуры личности, принятие иного образа «Я», может быть при задержании вооруженного преступника неопытным работником охраны, может развиваться чувство неуверенности.

В экстремальной ситуации все эти состояния могут проявляться одновременно, например:

- аффект и фрустрация – неудачная попытка задержания вооруженного преступника;
- конфликт и фрустрация – неудачная очная ставка;
- стресс и кризис – зона чрезвычайного положения.

Одним из негативных последствий воздействия аффекта и стресса на психику работника ЧОО при исполнении своих обязанностей в экстремальных ситуациях является психотравмирующее воздействие на когнитивную сферу личности. Практически у любого человека сильное эмоциональное переживание может негативно повлиять на такие процессы, как ощущения, восприятие, память и мышление.

Важным психологическим свойством личности, определяющим общую устойчивость к психотравмирующему воздействию стрессоров, является толерантность (высокий порог чувствительности и эмоционально-волевая устойчивость, сила и уравновешенность нервных процессов).

Страх – это чувство, возникающее в процессе мышления и воображения, предвосхищающее опасность для жизни, здоровья и самочувствия человека.

Причинами страха могут быть действия правонарушителя, наступление неблагоприятных событий (аварий, бедствий, катастроф) или складывающаяся ситуация в процессе службы.

В психологии выделяют природные и вторичные стимулы страха. К природным стимулам относятся: одиночество, незнакомость, внезапное приближение или отдаление, внезапное изменение обстановки, высота, боль.

К вторичным причинам страха: темнота, животные, незнакомые предметы и незнакомые люди.

Принято считать, что страх невозможно преодолеть логическим путем, мысленными уговорами и приказами, волевым напряжением. Можно выделить 2 пути в развитии самообладания и преодоления чувства страха:

- самовоспитание,
- применение специальных психотонических приёмов.

Путь к профессиональному бесстрашию включает в себя ряд направлений личностного развития и совершенствования подготовленности:

Формирование веры в собственную неуязвимость и развитие установки на выживание в опасных условиях деятельности.

Развитие профессионализма и укрепление убежденности и безошибочности собственных действий в кризисных ситуациях.

Реальное или мысленное моделирование опасных ситуаций, сопровождаемых переживанием сильного страха.

Поддержание приятных эмоций и переживаний после рискованных действий в опасных ситуациях, завершающихся успешно.

Приобретение охранниками навыков аутогенной тренировки, концентрации и медитации.

Борьбу со страхом можно вести с помощью привлечения психотехники парадоксальной интенции. При её применении от человека требуется, чтобы он захотел осуществления того, чего сильно опасается. Например, работник ЧОО опасается, что в трудной ситуации он проявит страх (дрожание рук и ног, повышается потоотделение), причём, он боится, что всё это будет заметно коллегам. В этом случае охранник должен сказать самому себе примерно следующее (желательно в юмористической форме): «Ну, я сейчас всем покажу, как надо бояться и потеть, чтобы пот выделялся литрами, а руками и ногами буду выделять такие кренделя «будто я танцую». Такое парадоксальное побуждение позволяет локализовать проявление страха.

Одной из психотонических процедур является мысленное переживание своей смерти. Мысленное переживание умирания и кончины позволяет освободить сознание человека от страха смерти.

Стресс – это истощение защитных сил, нарушение механизмов возбуждения, торможения, саморегуляции.

«Эмоциональный стресс» психофизическое состояние организма, вызванное длительным повышением уровня процессов возбуждения.

Стресс может быть вызван следующими факторами:

Сильная загруженность работой, большое расстояние между работой и домом, недостаточный уровень зарплаты, процесс вхождения в новую должность, необходимость часто идти на компромисс, повышенная ответственность за принятие решений, недостаточная оценка со стороны руководителя, участие в вооружённых инцидентах.

Можно разделить факторы на группы.

Влияние окружающей среды, шум, жара, холод и т. д.

Обыденные раздражители и конфликты, т. е. мелочи, например, маловажная ссора, длительное ожидание.

Критические жизненные ситуации (большие потрясения и нагрузки).

Уместно сказать, что здоровью вредят не только негативные переживания, но и такие ситуации, которые вы обычно считаете позитивными, например, свадьба. Это связано с тем, что любые переживания требуют основательной перестройки или переориентации, превышающей ваши физические возможности.

## Вопрос №2. «Способы избежания работников ЧОО нежелательного психологического воздействия»

Психические состояния становятся предметом внимания охранника тогда, когда его потребностям что-то препятствует. Стремясь познать и усвоить явления окружающего мира, он не хочет мириться с появлением в нём самого нечто такого, что сводит «на нет» прилагаемые усилия, мешает осуществлению его намерений.

Эмоции – не только действующее лицо больших драм, они повседневный спутник человека, оказывающие постоянное влияние на все его мысли и дела. Анализируя причины своих успехов и неудач, мы нередко приходим к выводу, что именно эмоции помогали (или мешали) нам справиться с задачей. Очевидно, что

эмоции выполняют функции отражения, выражения, регуляции, сигнализации, стимуляции в нашем поведении. В то же время они одновременно выступают как импульсивная реакция, процесс и длительное состояние человека.

Эмоция – это субъективное состояние, выражающее отношение человека к объективному миру и возникающее в ответ на воздействие внешних или внутренних раздражителей и проявляющиеся в форме непосредственных переживаний (удовольствия или неудовольствия, радости, страха, гнева и т.д.). Длительное переживание эмоций (эмоциональных комплексов), чувств нередко переходит в довольно стойкие, сложные, порой внутренне противоречивые эмоциональные состояния психики (психические состояния), которые рассматриваются как целостные, динамические, относительно устойчивые личностные образования, во многом определяющие своеобразие психической жизни человека на определённом этапе его жизненного пути.

Повышение эмоциональной напряженности воздействует на сознание, и постепенно познавательная активность может определяться уже не объективными условиями и реальными возможностями субъекта, а качеством, силой доминирующих у него эмоциональных переживаний, что иногда приводит к свертыванию процесса познания и, как следствие этого, к субъективизации, одностороннему подходу к принятию решений. Динамика эмоциональных состояний имеет фазовый характер. Возбуждение, активизация сменяются торможением, разрядкой, степень которых зависит от характера воздействующих раздражителей, от особенностей личности.

В случае возникновения ситуации, имеющей неопределённый, противоречивый характер, субъект может испытывать двойственные (амбивалентные) эмоциональные состояния, чувства, нарушающие его привычную деятельность, вызывающие озабоченность, повышенную тревожность.

Эмоциональные состояния формируют настроение, окрашивающее продолжительное время психические процессы, определяющее направленность субъекта и его отношение к происходящим явлениям, событиям, людям.

Настроение – более или менее длительное и устойчивое психическое состояние человека, выражающее эмоциональное реагирование не на непосредственные последствия тех или иных событий, а на их значение для человека в контексте его общих жизненных планов, интересов, ожиданий. Настроения, составляя фон деятельности человека, активно влияют на неё и сопутствующие ей эмоциональные реакции и процессы, меняя направление мыслей, восприятие и поведение человека.

Настроение вызывается различными положительными и отрицательными воздействиями – успехом или неудачей в работе, комфортной или дискомфортной обстановкой, уровнем культуры в отношениях между людьми, самочувствием и т.д. Настроение причинно обусловлено, хотя причина его иногда и не осознаётся. Оно связано с отношением к различным явлениям (одобрением, сожалением, обидой и т.п.).

Настроения имеют определённую интенсивность, выраженность и устойчивость. Например, вполне естественным будет хорошее настроение у следователя, успешно завершившего допрос обвиняемого, приведший к осознанию

последствий своей вины, и, наоборот, плохое настроение возникает у следователя при получении известия о возвращении ему судом уголовного дела для дополнительного расследования.

Таким образом, эмоции, чувства, эмоциональные состояния являются фактором, повышающим либо, когда они игнорируются, напротив, понижающим результативность профессиональной деятельности.

Руководители частных охранных организаций должны заботиться о том, чтобы их подчинённые имели деловое, приподнятое настроение, создавать условия, исключая появление у них негативных эмоций, и всячески поддерживать положительные психические состояния, к числу которых следует, прежде всего, отнести состояние деловой, познавательной активности.

Состояния психического напряжения – комплекс интеллектуальных и эмоционально-волевых проявлений в сложных условиях деятельности.

К состояниям эмоциональной напряжённости, активно влияющим на поведение лиц, вовлечённых в сферу охранной деятельности, следует отнести: состояния тревоги (тревожность), страха, стресса и его разновидности фрустрации, аффекта и др. Эти эмоциональные проявления чаще наблюдаются в указанной сфере социально-правовых отношений именно потому, что многие конфликты между людьми, требующие строгого и чёткого правового регулирования, связаны, как правило, с удовлетворением (либо, напротив, с неудовлетворением) тех или иных жизненно важных для них потребностей материального, социального, нравственного и т.п. характера. Более того, конфликтные ситуации, в которые вовлечены участвующие в них лица, нередко усугубляются опасностью для их жизни, здоровья, материального благополучия, неопределённой перспективой развития событий при отсутствии ясного осознания путей устранения возникшей опасности – существует ли она реально или имеет чисто субъективный характер. Рассмотрим данный класс психических состояний более подробно.

Состояние тревоги. Состояние тревоги (тревога, тревожность) – особое эмоциональное состояние человека, возникающее в результате предчувствия им неопределённой, иногда неосознаваемой, неотвратимо приближающейся опасности. Тревога вызывает активизацию внутренних ресурсов организма, психики человека до того, как наступает ожидаемое событие, помогая субъекту адаптироваться к изменяющимся условиям своего существования, выстоять в любой кризисной ситуации<sup>1</sup>.

По преобладающему компоненту тревожность может быть причислена к эмоциональным состояниям. Но это состояние играет большую роль в процессе мотивации человеческого поведения, в определённых случаях прямо выступая в качестве движущей силы. У следователя, например, состояние тревожности могут вызвать допущенные им ошибки при расследовании уголовного дела, у оперативного работника – ожидание появления преступника в месте расположения засады, у участкового инспектора – ожидание неприятностей по службе в связи с

совершением тяжкого преступления особо опасным рецидивистом, нелегально проживавшим на его участке и т.д.

Тревога (состояние тревожности) нередко рассматривается в качестве эмоциональной реакции тревожного ожидания, несоразмерной опасности, в ряде случаев как реакция на воображаемую угрозу, возможную неудачу. Состояние тревожности часто бывает обусловлено не только самой ситуацией, имеющей место в действительности, но и тем, какой она представляется индивиду, какое он ей придает значение, какой смысл в неё вкладывает.

Тревожность вызывается возможными или вероятными неприятностями, неожиданностью, изменениями привычной обстановки и деятельности, задержкой приятного, желательного и выражается в специфических переживаниях - опасения, волнения, нарушение покоя и др.

Состояние тревожности не всегда препятствует успешной служебной деятельности охранника. Все зависит, с одной стороны, от конкретного содержания, глубины и длительности состояния тревожности, а с другой, от адекватности или неадекватности этого состояния, вызвавшим его раздражителям, от наличия или отсутствия самоконтроля, от форм реакции и степени «вязкости» состояния. Так, тревожность будет положительным психическим состоянием, если она вызвана тем, что он близко к сердцу принимает дело, которому служит, судьбы других людей, в том числе и судьбы правонарушителей. Без подобного состояния вообще невозможно успешное осуществление служебной деятельности и подобная тревожность должна быть не только длительным психическим состоянием, но и чертой личности сотрудника, свойством его характера. «Мягкие» формы тревожности служат сотруднику сигналом к устранению имеющихся в работе недостатков, к воспитанию решительности, смелости, уверенности в собственных силах.

Если же тревожность возникает у сотрудника по ничтожным причинам, неадекватна ситуации, принимает формы, свидетельствующие о потере самоконтроля, а также является длительной, «вязкой», плохо вытесняется из сознания, то такое состояние, безусловно, отрицательно влияет на осуществление служебной деятельности.

Близкими по смыслу и значению с понятиями «тревога», «тревожность» являются термины «волнение», «беспокойство». Они (особенно последний) нередко употребляются либо как составные элементы состояния тревоги, либо в качестве синонимов событий, неблагоприятно развивающихся для субъекта или его близких. Вместе с тем в этих терминах предусматриваются и некоторые смысловые оттенки. Так, если состояние тревоги (тревожность) имеет некоторый пессимистический оттенок, обусловленный ожиданием возможной опасности, то состояние волнения может связываться не только с негативными обстоятельствами, но и с ожиданием чего-то приятного, радостного.

Некоторые отличия имеются и между состояниями тревоги и беспокойства. В психологической литературе первое из них обычно употребляется в контексте с угрозой собственной личности, второе в связи с переживаниями о других лицах.

Поэтому роль субъективного фактора при оценке влияния состояния тревожности на поведение охранника исключительно велика. Одна и та же ситуация для одного субъекта может быть совершенно заурядной, не вызывающей никаких эмоций, а для другого (с учётом его индивидуально-психологических особенностей) явится источником сильных эмоциональных переживаний. В этом проявляется своего рода иррациональный характер тревожности, понимание которого помогает увидеть подлинные побуждения людей, их порой внутренне противоречивые, необъяснимые с точки зрения здравого смысла поступки, неадекватные формы поведения.

Эмоциональные реакции на опасность в состоянии тревоги могут сопровождаться такими физическими ощущениями, как дрожь, учащённое дыхание, сердцебиение, усиленное потоотделение, удушье, частые побуждения к мочеиспусканию, понос, рвота, в психологической сфере чувство нетерпения и т.п. Все эти ощущения могут быть настолько интенсивными, что сильная тревога (равно как и страх) может завершиться сердечным приступом либо даже летальным исходом<sup>2</sup>.

Человек, переживающий тревогу, ощущает свою беспомощность, неопределённость собственного положения, неуверенность, беззащитность перед надвигающейся опасностью. При этом состояние тревоги нередко усиливается в ситуации мотивационного конфликта, когда субъект, пытающийся найти правильное решение, находится под воздействием взаимоисключающих мотивов достижения и одновременно мотивов избегания (боязни) неудачи, что подавляюще действует на его активность, а порой парализует её вовсе.

Поэтому сильную тревогу вполне обоснованно называют самым неопределённым и самым мучительным состоянием эмоциональной напряженности, вызывающим у человека страдания. Чрезмерное эмоциональное возбуждение, прежде всего тревога, может привести к патологическим нарушениям, вплоть до появления симптомов некоторых психических расстройств и заболеваний.

Таким образом, состояние тревоги (тревожность) чаще бывает связано с ожиданием возможной опасности, неудачи. Оно сигнализирует человеку о надвигающейся угрозе и в этом смысле играет важную роль своеобразного «сторожа», побуждающего нас к целенаправленному поведению, поиску источников опасности и путей её преодоления. С этой точки зрения тревога как вполне нормальное психическое состояние (если она не «зашкаливает») имеет положительное значение.

С другой точки зрения, состояние тревоги, как отмечалось выше, у некоторых людей, несмотря на то, что оно сигнализирует о надвигающейся опасности, вместо активности вызывает состояние беспомощности, неуверенности в своих силах. Это приводит к дезорганизации целенаправленного поведения, свертыванию активности, снижению продуктивности деятельности, к появлению неврозов. В этом проявляется отрицательная роль состояния тревожности (тревоги).

Состояние тревожности нередко бывает связано с другими эмоциями, психическими состояниями, такими, например, как страх, состояние психической напряженности (стресс) и с некоторыми другими, часто предшествуя их появлению, являясь их своеобразной прелюдией.

В этой связи интересно отметить, что ещё З. Фрейд с позиций психоанализа рассматривал состояние тревожности как «готовность к страху», как «страх ожидания», «боязливое ожидание». А поскольку это состояние в значительной мере связано с особенностями психики людей, отличающихся от других по складу своего характера больше чувствительностью, боязливостью, пессимизмом, нежели с объективными обстоятельствами, он называл тревожность «невротическим страхом» (в отличие от «реального страха»).

Компонентами тревожного состояния обычно являются такие эмоции, как умеренный страх, стыд, вина и некоторые другие. Однако в этом комплексе эмоций доминирующими являются умеренно выраженные опасения, беспредметный страх по самым различным поводам.

Состояние (эмоция) страха. Наиболее общими причинами появления страха считаются следующие факторы: ощущение субъектом непреодолимой опасности для себя и своих близких, ощущение приближающейся неудачи, чувство собственной беспомощности, незащитности перед ней.

Одной из распространенных причин, вызывающих у человека страх, является также физическая боль и прогнозируемые в связи с ней негативные последствия для его жизни, здоровья. Боль может вызывать физические страдания, которые в ещё большей степени усугубляются страхом. Боль, страдания, страх создают, таким образом, определённый устойчивый эмоциональный симптомокомплекс. Именно эти факторы сопровождают и экстремальные ситуации.

Страх парализует волю, часто ведет к спонтанным, непродуманным и хаотическим действиям, а в итоге снижается надёжность и эффективность решения задач в опасных ситуациях. По психологической природе чувство страха результат мышления и воображения, предвосхищающих опасность для жизни, здоровья и самочувствия сотрудника. Переживание опасности связано со страданиями. Отсюда возникают чрезмерные по своей силе эмоциональные переживания. У страха много проявлений от опасения, боязни, испуга до ужаса, который приводит к потере целенаправленного поведения.

Внешними, поведенческими проявлениями, своего рода индикаторами сильного страха являются: испуганное выражение лица (широко открытые глаза, приподнятые брови, сдвинутые внутренние углы бровей, горизонтальные морщины на лбу, открытый, эллиптической формы рот, напряженные губы); напряжение мышц, сильно сокращающее число степеней свободы в движениях, двигательные расстройства, нарушения поведения от не требуемой обстоятельствами гиперактивности, импульсивности в виде совершения бесцельных, панических малоэффективных действий до состояния ступора, когда человек как бы застывает на месте, старается «уменьшиться», садится на корточки, обхватывает голову руками, принимая так называемую эмбриональную позу.

Субъективные переживания страха выражаются в расстройстве психических познавательных процессов: снижается уровень и острота восприятия, искажается оценка расстояния между предметами, их размеров и формы; нарушаются мышление,



которое становится более узким по объёму и более ригидным по содержанию, память; воспоминания о пережитом становятся фрагментарными, отрывочными; сознание носит суженный характер, в результате чего сотрудники испытывают растерянность, ощущают «оглушённость», не понимают до конца, что происходит. У них учащается дыхание, сердцебиение. Некоторые люди в состоянии сильного страха ощущают тошноту, головокружение, частые позывы к мочеиспусканию, теряют сознание.

#### Заключение

Изучив с помощью некоторых психодиагностических методик уровень личностной тревожности человека, его склонность к переживанию эмоций страха, можно сделать достаточно объективный прогноз относительно поведения субъекта в ситуациях повышенной сложности, дать оценку (разумеется, в совокупности с другими данными обследования) его профессиональной пригодности к охранной деятельности.

Критические (экстремальные) ситуации предъявляют особые, повышенные требования к адаптационным возможностям человека, находящегося в изменённых, непривычных для него условиях. Поэтому они могут быть опасны для его жизни и здоровья. Экстремальные ситуации больших масштабов, связанные со стихийными бедствиями, авариями, катастрофами, военными действиями, несут угрозу не только отдельным группам людей, но и значительной части населения.

### «ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Тема № 1.2 «Психологические аспекты в частной охранной деятельности.

Психологические аспекты наблюдения. Понятие наблюдения, основные принципы его осуществления»  
для дополнительного профессионального обучения (профессиональной подготовки) граждан по профессии охранник 6 разряда

#### 1. Организационно-методический раздел

Объем времени отводимый для изучения темы: практическое занятие – 2 часа.

Место проведения: учебная аудитория.

Цели

*1. Учебные:*

1.1. сформировать у слушателей представления об основных категориях общей психологии, закономерностях психического отражения;

1.2. ознакомить слушателей с наиболее известными психологическими теориями;

*2. Развивающие:*

2.1. развить у охранников представлений о гражданском и профессиональном долге, чести и достоинстве, нравственных ценностях и принципах службы в органах внутренних дел;

2.2. развить способности слушателей по планированию психологических ситуаций.

### 3. *Воспитательные:*

3.1. воспитать у личного состава ответственное отношение к выполнению должностных и специальных обязанностей и повышению уровня профессионализма;

3.2. обучение охранников навыкам поведения и общения, основанным на соблюдении профессионально-этических норм, применения способов регуляции своего психического состояния в различных условиях обстановки.

### 4. *Методические:*

4.1. отработать психологические основы общения с различными категориями граждан, предупреждения и разрешения конфликтов в служебной деятельности;

4.2. отработать психологические основы ведения переговоров;

4.3. отработать приемы психологической саморегуляции в повседневной деятельности работников охраны, поддержания психологической устойчивости в условиях, сопряженных с опасностью для жизни и причинению вреда здоровью.

#### Методы проведения:

##### 1. *по источнику знаний:*

а) вербальный – беседа, дискуссия. Преподаватель разъясняет обучающимся понятия, теории, с помощью заранее определенных учебных вопросов.

б) наглядный – иллюстрация. Показ и организация познавательной деятельности на основе экспонируемого объекта (наглядные пособия, схемы, слайды, формулы, фильмы).

в) практический – выполнение заданий с целью отработки умений и навыков по организации и тактическим основам обыска и выемки.

##### 2. *по характеру познавательной деятельности:*

а) репродуктивный метод – воспроизведение знаний, полученных в ходе лекции и самостоятельного изучения материала;

б) частично-поисковый метод – поиск решения теоретической или практической проблемы, поставленной преподавателем;

в) исследовательский метод – решение конкретной правовой ситуации.

*Основные термины и понятия:* аффект, внимание, внушение, искренность, восприятие, конфликт, страх, депрессия, паника, поведения, саморегуляция, принятие решения.

#### Материально техническое обеспечение:

##### Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

##### а) основная литература:

1. Маклаков А.Г. Общая психология: Учебник для вузов.- СПб.: Питер, 2014.- 583 с.: ил.- (серия «Учебник для вузов»).

2. Профессиональная подготовка сотрудников органов внутренних дел по должности «Полицейский». Правовая подготовка: учебное пособие/ под общ.ред. Н.В. Щетиной.- М.: ДГСК МВД России, 2016.- 208 с.

- 3.«Правоохранительная деятельность» и «Психология»/ И.И.Аминов.- М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2013 – 615 с.
- 4.Чуфаровский Ю.В. Юридическая психология: учебник – 3-е изд., перераб. и доп.- Москва: Проспект, 2014.- 480 с.
- 5.Общая психология: учебно-практическое пособие / сост. С.А. Павлова, А.А. Фролов. – Краснодар :Краснодарскийуниверситете МВД России, 2015 – 144 с.
- 6.Личность и невроз. Как укрепить психическое здоровье? (Рекомендации психолога) : методические рекомендации. – М. : Московский университет МВД Росси имени В.Я. Кикотя, 2016. – 59 с.
- 7.Психология личности : курс лекций. – М. Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, 2017. – 195 с.
- 8.Приказ МВД России №80 от 11.02.2010 года «О морально-психологическом обеспечении оперативно-служебной деятельности органов внутренних дел Российской Федерации».
9. б) дополнительная литература:
- 10.Буряков Е.В. Сборник ситуативных задач (типовых ситуаций) по дисциплине «Оперативно-разыскная деятельность органов внутренних дел»/ под ред. канд. юрид. наук, профессора Е.В.Бурякова. -М.: ДГСК МВД России, 2012.- 72 с.
- 11.Зиннуров Ф.К., Миронов С.Н, Арсланов А.Ф., Шляхтин Е.П. Памятка для сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации по выявлению лиц, причастных к экстремистской и террористической деятельности/ С.Н. Миронов и др.; под ред. д.п.н. Ф.К.Зиннурова. - М.: ДГСК МВД России, 2013.- 96 с.
- 12.Литвин Д.В. Формирование у сотрудников полиции специальных навыков, необходимых для несения службы в экстремальных ситуациях: учебно-методическое пособие/ А.И. Кузнецов, Д.В. Литвин, Р.С. Ахметов, С.В. Украинский. – М.: ДГСК МВД России, 2016.- 80 с.
- 13.Лутошкин Г.Ю. , Лутошкина Т.В. Методика расследования преступлений, совершенных несовершеннолетними: Учебно-практическое пособие.- 2-е изд., перераб. и доп.- М.: ДГСК МВД России, 2011.- 72 с.
- 14.Настольная книга участкового уполномоченного полиции: Методическое пособие/ ФГКУ «ВНИИ МВД России», ГУОООП МВД России; под ред. С.И. Гирько, Ю.Н. Демидова. – М.: Объединенная редакция МВД России, 2013.- 400 с.
- 15.Организация деятельности служб и подразделений полиции по охране общественного порядка и обеспечению общественной безопасности: учебник для студентов, обучающихся по специальности «Юриспруденция»/ под ред. В.В. Гордиенко.- М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2013.- 463 с.

16. Поезжалов В.Б., Черненко И.Н., Газизова О.В. Особенности несения службы нарядами полиции при охране общественного порядка: учебно-методическое пособие. – М.: ДГСК МВД России, 2016. – 96 с.
17. Чуфаровский Ю.В. Юридическая психология в вопросах и ответах: учеб. пособие. – Москва: Проспект, 2014. – 256 с
18. Палагина Н.С., Тишкин Д.Н. Морально - психологическая подготовка: учебно-методическое пособие. - ВФ ФГКОУ ВО РЮИ МВД России, 2017.-89с.

#### Электронные ресурсы

1. Открытая русская электронная библиотека «Современная психология»,
2. <http://orel.rsl.ru/psycho/oglavlenie.htm>
3. Электронная бесплатная библиотека – <http://www.liblife.ru>;
4. Библиотека психологической литературы – <http://bookap.info>.

#### 2. План практического занятия

Введение

Вопрос 1. «Психологические аспекты наблюдения»

Вопрос 2. «Понятие наблюдения. Изучение принципов осуществления наблюдения»

Вопрос 3. «Формирование навыков наблюдения в процессе общения»

Заключение

Организация работы по подготовке к практическому занятию

Распределение учебного времени

1.	Введение	10 мин
2.	Первый вопрос	25 мин
	Второй вопрос	25 мин
	Третий вопрос	20 мин
3.	Заключительная часть занятия	10 мин

3. Методические рекомендации по повторению, закреплению и контролю знаний, умений, навыков, полученных на предыдущих занятиях

Практическое занятие требует научно-теоретического обобщения изученных на лекции и самостоятельно специальной литературы. Активность слушателей на практическом занятии, растет при условии, что их деятельность осуществляется в процессе поиска путей дополнительного усвоения теоретических знаний. В них формируются практические навыки и умения в области решения прикладных задач, закрепляются и совершенствуются уже имеющиеся умения, развивается способность самостоятельно использовать весь багаж знаний.

При подготовке к занятию слушателям необходимо систематизировать учебный материал по вопросам морально-психологической подготовки сотрудников ЧОУ с

учетом имеющегося уровня образования и опыта, а также приобрести и продемонстрировать навыки практического применения теоретических положений к конкретным ситуациям.

Во время подготовки к практическому занятию слушатель должен изучить рекомендованную основную и дополнительную литературу по теме. Усвоив прочитанное, необходимо внимательно ознакомиться с содержанием рекомендованных к этой теме нормативных актов.

При подготовке к практическому занятию следует устанавливать связь с ранее пройденным учебным материалом и обращаться к содержанию ранее изученных учебных дисциплин. В этом плане особую помощь могут оказать базовые знания о психологии.

#### 9. Методические рекомендации по изучению, закреплению и контролю усвоения нового материала

При проведении практического занятия следует четко придерживаться заявленного плана.

В рамках занятия принципиальное значение для обучаемых имеет правильное уяснение содержания рассматриваемой темы. Важное значение имеет индивидуальный подход и продуктивное педагогическое общение. Слушатели должны получить возможность раскрыть и проявить свои способности, свой потенциал. Поэтому при разработке плана занятия и в процессе его проведения следует учитывать уровень подготовки и интересы каждого слушателя группы, выступая в роли консультанта, не подавлять их самостоятельность и инициативу.

Главный критерий оценки работы обучаемых – активное участие в процессе проведения занятия, анализе информации, критичном мышлении, способности сформулировать ответ, сделать соответствующие выводы, дискутировать.

При изучении данной дисциплины используются две формы проведения практических занятий:

- *фронтальная*, при которой после изложения на лекции теории все слушатели группы одновременно участвуют в опросе по общим вопросам темы;
- *индивидуальная*, при которой слушатели отвечают на отдельно поставленный вопрос или решают (участвуют в решении) определенной практической задачи (теста).

Обе формы проведения практических занятий имеют такие преимущества:

- непосредственная связь с изученным учебным материалом, способствует формированию практических умений и навыков;
- реализуется принцип систематичности и последовательности;
- благоприятные условия для педагогического контроля выполнения заданий для самостоятельной работы.

Для достижения лучшего результата при проведении практического занятия следует активно применять следующие приемы:

- установление контакта с аудиторией посредством систематического

формулирования вопросов и поддержания постоянного внимания к теме,

- строгое соблюдение бюджета времени по всем вопросам, включенным в план занятия,

- поощрение обоснованных, относящихся к теме и грамотно сформулированных вопросов и выражение собственного мнения слушателя, а также умелое формирование и поддержание краткой дискуссии по вопросу со стороны обучаемых с формулированием итога такой дискуссии,

- активно использовать оценивание участия слушателей при выполнении индивидуального задания, а также участия в выполнении заданий другими слушателями, указание на ошибочность мнения, пробелы, вплоть до неудовлетворительной оценки в случае явной пассивности слушателя и игнорирования им требований преподавателя по участию в занятии.

*При работе над теоретической частью* занятия активно используется метод вербальный, репродуктивный с частично-проблемными элементами.

В дискуссию по вопросам необходимо вовлекать большее число участников, вызывая и спрашивая, например, мнение тех слушателей, которые обычно добровольно не выступают или дают неправильные либо неполные ответы.

Опрос по вопросам теоретической части практического занятия должен проводиться с равномерным охватом всех слушателей, без поощрения пассивного или избирательного участия в занятии.

*При работе над практической частью занятия* (решение задач, тестов) применяется совокупность методов:

- наглядный,
- практический
- исследовательский.

Контрольное тестирование позволит получить объективное представление о состоянии изученности вопросов темы и дисциплины в целом.

## 5. Порядок проведения практического занятия

№ п\п	Разделы плана и учебные вопросы	Действия преподавателя и обучаемых	Время
1.	Введение		
1.1	Решение организационных вопросов	<p>Принятие рапорта командира учебной группы, выявление отсутствующих с установлением причин отсутствия, общая проверка готовности к занятию (наличие пособий, конспектов).</p> <p>Вступительное слово преподавателя:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- объявляется тема, задачи и учебные вопросы занятия;</li> <li>- определяется место и роль данного занятия в общей структуре темы, его</li> </ul>	10 мин.

		<p>практическая значимость;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- акцентируется внимание на вопросах практического занятия и на связи теории с практикой;</li> <li>- доводится порядок и формы работы по вопросам;</li> <li>- предлагается слушателям внести предложения и коррективы в организацию, и порядок работы на занятии;</li> <li>- разрешаются вопросы, предложения и рекомендации поступившие от слушателей.</li> </ul>	
2.	Основная часть		
2.1	1-й у.в. «Психологические аспекты наблюдения»	<p>Озвучивается наименование вопроса и форма работы слушателей.</p> <p>Определяется слушатель, который будет излагать доклад на тему «Конфликт интересов и его предупреждение».</p> <p>Предлагается остальным слушателям внимательно слушать ответ и по его окончании при необходимости и условии соблюдения порядка и требований дисциплины дополнять заслушанный ответ, вносить исправления.</p> <p>Слушатель излагает ответ на вопрос в форме доклада.</p> <p>По окончании доклада преподаватель указывает на ошибки и пробелы в изложенной информации, предлагает докладчику самостоятельно их исправить.</p> <p>Преподаватель просит слушателей после изложения ответа докладчиком предложить свое отношение к рассматриваемому вопросу.</p> <p>Далее преподаватель предлагает остальным слушателям задать докладчику уточняющие вопросы, высказать собственное мнение по нему, дополнить доклад при необходимости, поддерживая обоснованную дискуссию.</p> <p>По окончании обсуждения преподаватель при активном участии слушателей формирует промежуточный вывод по изученному вопросу и обозначает его связь с последующим вопросом.</p>	25 мин

2.2	2-й у.в. «Понятие наблюдения. Изучение принципов осуществления наблюдения ка»	Алгоритм работы слушателей по данному вопросу совпадает с предыдущим в силу их общей теоретической, информационной и методологической природы. Преподаватель просит слушателей назвать критерии, по которым оценивается искренность и неискренность при общении с человеком. Доклад на тему «Особенности общения сотрудника полиции с иностранными гражданами». По окончании обсуждения преподаватель при активном участии слушателей формирует промежуточный вывод по изученному вопросу и обозначает его связь с последующим вопросом.	15 мин.
2.3	3-й у.в. «Формирование навыков наблюдения в процессе общения»	Алгоритм работы слушателей по данному вопросу совпадает с предыдущим в силу их общей теоретической, информационной и методологической природы. Преподаватель просит слушателей изложить общую информацию о формировании навыков предупреждения искажения информации в процессе наблюдения. Игра «Испорченный телефон» - анализ слушания. Психодиагностика «Слабые и сильные стороны уверенности в себе» По окончании обсуждения преподаватель при активном участии слушателей формирует промежуточный вывод по изученному вопросу и обозначает его связь с последующим вопросом.	30 мин
3.	Заключение		
		Подведение итогов и выставление оценок слушателям за все формы участия в занятии. Преподаватель определяет степень достижения цели занятия. По итогам устных ответов, результатов тестирования и участия в обсуждении выставляется средняя оценка по пятибалльной шкале Отмечается лучшая и худшая работа конкретных слушателей на занятии. Дается задание для дополнительной	10 мин.



		самостоятельной подготовки и индивидуальные консультации.	
--	--	---	--

## 6. Методические рекомендации по постановке задания к следующему занятию, по организации самостоятельной работы обучающихся

Для закрепления знаний рекомендуется слушателям во время самостоятельной подготовки:

- составить схемы краткого изложения каждого вопроса темы,
- составить глоссарий
- сохранить конспекты и материалы работы на практическом занятии, так как они могут быть использованы как дополнительный источник при подготовке к зачету,
- посетить библиотеку.

### «ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Тема № 1.3 «Психологические аспекты в частной охранной деятельности.

Визуальная диагностика объектов наблюдения.

Диагностика и ее виды (наблюдение, беседа). Понятие словесного и психологического портретов»  
для профессионального обучения (профессиональной подготовки) граждан по профессии охранник 6 разряда.

## 2. Организационно-методический раздел

Объем времени отводимый для изучения темы: практическое занятие – 2 часа.

Место проведения: учебная аудитория.

Цели

### 2. Учебные:

1.1. сформировать у слушателей представления об основных категориях общей психологии, закономерностях психического отражения;

1.2. ознакомить слушателей с наиболее известными психологическими теориями;

### 2. Развивающие:

2.1. развить у сотрудников представлений о гражданском и профессиональном долге, чести и достоинстве, нравственных ценностях и принципах службы в органах внутренних дел;

2.2. развить способности слушателей по планированию психологических ситуаций.

### 3. Воспитательные:

3.1. воспитать у личного состава ответственное отношение к выполнению должностных и специальных обязанностей и повышению уровня профессионализма;

3.2. обучение сотрудников навыкам поведения и общения, основанным на соблюдении профессионально-этических норм, применения способов регуляции своего психического состояния в различных условиях обстановки.

4. *Методические:*

4.1. отработать психологические основы общения с различными категориями граждан, предупреждения и разрешения конфликтов в служебной деятельности;

4.2. отработать психологические основы ведения переговоров;

4.3. отработать приемы психологической саморегуляции в повседневной деятельности сотрудника полиции, поддержания психологической устойчивости в условиях, сопряженных с опасностью для жизни и причинению вреда здоровью.

Методы проведения:

1. *по источнику знаний:*

г) вербальный – беседа, дискуссия. Преподаватель разъясняет обучающимся понятия, теории, с помощью заранее определенных учебных вопросов.

д) наглядный – иллюстрация. Показ и организация познавательной деятельности на основе экспонируемого объекта (наглядные пособия, схемы, слайды, формулы, фильмы).

е) практический – выполнение заданий с целью отработки умений и навыков по организации и тактическим основам обыска и выемки.

2. *по характеру познавательной деятельности:*

г) репродуктивный метод – воспроизведение знаний, полученных в ходе лекции и самостоятельного изучения материала;

д) частично-поисковый метод – поиск решения теоретической или практической проблемы, поставленной преподавателем;

е) исследовательский метод – решение конкретной правовой ситуации.

*Основные термины и понятия:* аффект, внимание, внушение, искренность, восприятие, конфликт, страх, депрессия, паника, поведения, саморегуляция, принятие решения.

Материально техническое обеспечение:

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

а) основная литература:

19. Маклаков А.Г. Общая психология: Учебник для вузов.- СПб.: Питер, 2014.- 583 с.: ил.- (серия «Учебник для вузов»).
20. Профессиональная подготовка сотрудников органов внутренних дел по должности «Полицейский». Правовая подготовка: учебное пособие/ под общ.ред. Н.В. Щетининой.- М.: ДГСК МВД России, 2016.- 208 с.
21. «Правоохранительная деятельность» и «Психология»/ И.И.Аминов.- М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2013 – 615 с.
22. Чуфаровский Ю.В. Юридическая психология: учебник – 3-е изд., перераб. и доп.- Москва: Проспект, 2014.- 480 с.

23. Общая психология: учебно-практическое пособие / сост. С.А. Павлова, А.А. Фролов. – Краснодар :Краснодарский университет МВД России, 2015 – 144 с.
24. Личность и невроз. Как укрепить психическое здоровье? (Рекомендации психолога) : методические рекомендации. – М. : Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, 2016. – 59 с.
25. Психология личности : курс лекций. – М. Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, 2017. – 195 с.
26. Приказ МВД России №80 от 11.02.2010 года «О морально-психологическом обеспечении оперативно-служебной деятельности органов внутренних дел Российской Федерации».
27. б) дополнительная литература:
28. Буряков Е.В. Сборник ситуативных задач (типовых ситуаций) по дисциплине «Оперативно-разыскная деятельность органов внутренних дел»/ под ред. канд. юрид. наук, профессора Е.В.Бурякова. -М.: ДГСК МВД России, 2012.- 72 с.
29. Зиннуров Ф.К., Миронов С.Н, Арсланов А.Ф., Шляхтин Е.П. Памятка для сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации по выявлению лиц, причастных к экстремистской и террористической деятельности/ С.Н. Миронов и др.; под ред. д.п.н. Ф.К.Зиннурова. - М.: ДГСК МВД России, 2013.- 96 с.
30. Литвин Д.В. Формирование у сотрудников полиции специальных навыков, необходимых для несения службы в экстремальных ситуациях: учебно-методическое пособие/ А.И. Кузнецов, Д.В. Литвин, Р.С. Ахметов, С.В. Украинский. – М.: ДГСК МВД России, 2016.- 80 с.
31. Лутошкин Г.Ю. , Лутошкина Т.В. Методика расследования преступлений, совершенных несовершеннолетними: Учебно-практическое пособие.- 2-е изд., перераб. и доп.- М.: ДГСК МВД России, 2011.- 72 с.
32. Настольная книга участкового уполномоченного полиции: Методическое пособие/ ФГКУ «ВНИИ МВД России», ГУОООП МВД России; под ред. С.И. Гирько, Ю.Н. Демидова. – М.: Объединенная редакция МВД России, 2013.- 400 с.
33. Организация деятельности служб и подразделений полиции по охране общественного порядка и обеспечению общественной безопасности: учебник для студентов, обучающихся по специальности «Юриспруденция»/ под ред. В.В. Гордиенко.- М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2013.- 463 с.
34. Поезжалов В.Б., Черненко И.Н., Газизова О.В. Особенности несения службы нарядами полиции при охране общественного порядка: учебно-методическое пособие. – М.: ДГСК МВД России, 2016. – 96 с.
35. Чуфаровский Ю.В. Юридическая психология в вопросах и ответах:

учеб.пособие.- Москва: Проспект, 2014.- 256 с

36. Палагина Н.С., Тишкин Д.Н. Морально - психологическая подготовка: учебно-методическое пособие. - ВФ ФГКОУ ВО РЮИ МВД России, 2017.-89с.

#### Электронные ресурсы

5. Открытая русская электронная библиотека «Современная психология»,  
6. <http://orel.rsl.ru/psycho/oglavlenie.htm>  
7. Электронная бесплатная библиотека – <http://www.liblife.ru>;  
8. Библиотека психологической литературы – <http://bookap.info>.

### 2. План практического занятия

Введение

Вопрос 1. «Визуальная диагностика объектов наблюдения»

Вопрос 2. «Изучение критериев диагностики и её виды»

Вопрос 3. «Формирование навыков составления словесного  
психологического портрета»

и

Заключение

#### Организация работы по подготовке к практическому занятию Распределение учебного времени

1.	Введение	10 мин
2.	Первый вопрос	25 мин
	Второй вопрос	25 мин
	Третий вопрос	20 мин
3.	Заключительная часть занятия	10 мин

3. Методические рекомендации по повторению, закреплению и контролю знаний, умений, навыков, полученных на предыдущих занятиях

Практическое занятие требует научно-теоретического обобщения изученных на лекции и самостоятельно специальной литературы. Активность слушателей на практическом занятии, растет при условии, что их деятельность осуществляется в процессе поиска путей дополнительного усвоения теоретических знаний. В них формируются практические навыки и умения в области решения прикладных задач, закрепляются и совершенствуются уже имеющиеся умения, развивается способность самостоятельно использовать весь багаж знаний.

При подготовке к занятию слушателям необходимо систематизировать учебный материал по вопросам морально-психологической подготовки сотрудников ОВД с учетом имеющегося уровня образования и опыта, а также приобрести и

продемонстрировать навыки практического применения теоретических положений к конкретным ситуациям.

Во время подготовки к практическому занятию слушатель должен изучить рекомендованную основную и дополнительную литературу по теме. Усвоив прочитанное, необходимо внимательно ознакомиться с содержанием рекомендованных к этой теме нормативных актов.

При подготовке к практическому занятию следует устанавливать связь с ранее пройденным учебным материалом и обращаться к содержанию ранее изученных учебных дисциплин. В этом плане особую помощь могут оказать базовые знания о психологии.

#### 10. Методические рекомендации по изучению, закреплению и контролю усвоения нового материала

При проведении практического занятия следует четко придерживаться заявленного плана.

В рамках занятия принципиальное значение для обучаемых имеет правильное уяснение содержания рассматриваемой темы. Важное значение имеет индивидуальный подход и продуктивное педагогическое общение. Слушатели должны получить возможность раскрыть и проявить свои способности, свой потенциал. Поэтому при разработке плана занятия и в процессе его проведения следует учитывать уровень подготовки и интересы каждого слушателя группы, выступая в роли консультанта, не подавлять их самостоятельность и инициативу.

Главный критерий оценки работы обучаемых – активное участие в процессе проведения занятия, анализе информации, критичном мышлении, способности сформулировать ответ, сделать соответствующие выводы, дискутировать.

При изучении данной дисциплины используются две формы проведения практических занятий:

- *фронтальная*, при которой после изложения на лекции теории все слушатели группы одновременно участвуют в опросе по общим вопросам темы;
- *индивидуальная*, при которой слушатели отвечают на отдельно поставленный вопрос или решают (участвуют в решении) определенной практической задачи (теста).

Обе формы проведения практических занятий имеют такие преимущества:

- непосредственная связь с изученным учебным материалом, способствует формированию практических умений и навыков;
- реализуется принцип систематичности и последовательности;
- благоприятные условия для педагогического контроля выполнения заданий для самостоятельной работы.

Для достижения лучшего результата при проведении практического занятия следует активно применять следующие приемы:

- установление контакта с аудиторией посредством систематического формулирования вопросов и поддержания постоянного внимания к теме,

- строгое соблюдение бюджета времени по всем вопросам, включенным в план занятия,

- поощрение обоснованных, относящихся к теме и грамотно сформулированных вопросов и выражение собственного мнения слушателя, а также умелое формирование и поддержание краткой дискуссии по вопросу со стороны обучаемых с формулированием итога такой дискуссии,

- активно использовать оценивание участия слушателей при выполнении индивидуального задания, а также участия в выполнении заданий другими слушателями, указание на ошибочность мнения, пробелы, вплоть до неудовлетворительной оценки в случае явной пассивности слушателя и игнорирования им требований преподавателя по участию в занятии.

*При работе над теоретической частью* занятия активно используется метод вербальный, репродуктивный с частично-проблемными элементами.

В дискуссию по вопросам необходимо вовлекать большее число участников, вызывая и спрашивая, например, мнение тех слушателей, которые обычно добровольно не выступают или дают неправильные либо неполные ответы.

Опрос по вопросам теоретической части практического занятия должен проводиться с равномерным охватом всех слушателей, без поощрения пассивного или избирательного участия в занятии.

*При работе над практической частью занятия* (решение задач, тестов) применяется совокупность методов:

- наглядный,
- практический
- исследовательский.

Контрольное тестирование позволит получить объективное представление о состоянии изученности вопросов темы и дисциплины в целом.

## 5. Порядок проведения практического занятия

№ п\п	Разделы плана и учебные вопросы	Действия преподавателя и обучаемых	Время
1.	Введение		
1.1	Решение организационных вопросов	<p>Принятие рапорта командира учебной группы, выявление отсутствующих с установлением причин отсутствия, общая проверка готовности к занятию (наличие пособий, конспектов).</p> <p>Вступительное слово преподавателя:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- объявляется тема, задачи и учебные вопросы занятия;</li> <li>- определяется место и роль данного занятия в общей структуре темы, его практическая значимость;</li> </ul>	10 мин.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- акцентируется внимание на вопросах практического занятия и на связи теории с практикой;</li> <li>- доводится порядок и формы работы по вопросам;</li> <li>- предлагается слушателям внести предложения и коррективы в организацию, и порядок работы на занятии;</li> <li>- разрешаются вопросы, предложения и рекомендации поступившие от слушателей.</li> </ul>	
2.	Основная часть		
2.1	1-й у.в. «Визуальная диагностика объектов наблюдения»	<p>Озвучивается наименование вопроса и форма работы слушателей.</p> <p>Определяется слушатель, который будет излагать доклад на тему «Конфликт интересов и его предупреждение».</p> <p>Предлагается остальным слушателям внимательно слушать ответ и по его окончании при необходимости и условии соблюдения порядка и требований дисциплины дополнять заслушанный ответ, вносить исправления.</p> <p>Слушатель излагает ответ на вопрос в форме доклада.</p> <p>По окончании доклада преподаватель указывает на ошибки и пробелы в изложенной информации, предлагает докладчику самостоятельно их исправить.</p> <p>Преподаватель просит слушателей после изложения ответа докладчиком предложить свое отношение к рассматриваемому вопросу.</p> <p>Далее преподаватель предлагает остальным слушателям задать докладчику уточняющие вопросы, высказать собственное мнение по нему, дополнить доклад при необходимости, поддержав обоснованную дискуссию.</p> <p>По окончании обсуждения преподаватель при активном участии слушателей формирует промежуточный вывод по изученному вопросу и обозначает его связь с последующим вопросом.</p>	25 мин
2.2	2-й у.в. «Изучение критериев	Алгоритм работы слушателей по данному вопросу совпадает с предыдущим в силу их	15 мин.

	диагностики и её виды»	<p>общей теоретической, информационной и методологической природы.</p> <p>Преподаватель просит слушателей назвать критерии, по которым проводится диагностика оценивается искренность и неискренность при общении с человеком.</p> <p>Доклад на тему «Особенности диагностики при общении с гражданами». По окончании обсуждения преподаватель при активном участии слушателей формирует промежуточный вывод по изученному вопросу и обозначает его связь с последующим вопросом.</p>	
2.3	3-й у.в. «Формирование навыков составления словесного и психологического портрета»	<p>Алгоритм работы слушателей по данному вопросу совпадает с предыдущим в силу их общей теоретической, информационной и методологической природы.</p> <p>Преподаватель просит слушателей изложить общую информацию о формировании навыков составления словесного и психологического портрета в процессе общения. Игра «Испорченный телефон» - анализ слушания.</p> <p>Психодиагностика «Слабые и сильные стороны уверенности в себе»</p> <p>По окончании обсуждения преподаватель при активном участии слушателей формирует промежуточный вывод по изученному вопросу и обозначает его связь с последующим вопросом.</p>	30 мин
3.	Заключение		
		<p>Подведение итогов и выставление оценок слушателям за все формы участия в занятии.</p> <p>Преподаватель определяет степень достижения цели занятия.</p> <p>По итогам устных ответов, результатов тестирования и участия в обсуждении выставляется средняя оценка по пятибалльной шкале</p> <p>Отмечается лучшая и худшая работа конкретных слушателей на занятии. Дается задание для дополнительной самостоятельной подготовки и индивидуальные консультации.</p>	10 мин.



## 6. Методические рекомендации по постановке задания к следующему занятию, по организации самостоятельной работы обучающихся

Для закрепления знаний рекомендуется слушателям во время самостоятельной подготовки:

- составить схемы краткого изложения каждого вопроса темы,
- составить глоссарий
- сохранить конспекты и материалы работы на практическом занятии, так как они могут быть использованы как дополнительный источник при подготовке к зачету,
- посетить библиотеку.

### «ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Тема № 2.2: «Факторы стресса в частной охранной деятельности. Способы преодоления стресса. Понятие психологической подготовки и эмоциональной саморегуляции. Профессионально-психологический настрой и саморегуляция, как способы предупреждения стресса»

для дополнительного профессионального обучения (профессиональной подготовки) граждан по профессии охранник 6 разряда

#### 1. Организационно-методический раздел

Объем времени отводимый для изучения темы: практическое занятие – 1 час.

Место проведения: учебная аудитория.

Цели

#### 3. Учебные:

1.1. сформировать у слушателей представления об основных категориях общей психологии, закономерностях психического отражения;

1.2. ознакомить слушателей с наиболее известными психологическими теориями;

#### 2. Развивающие:

2.1. развить у охранников представлений о гражданском и профессиональном долге, чести и достоинстве, нравственных ценностях и принципах службы в частных охранных организациях;

2.2. развить способности слушателей по планированию психологических ситуаций.

#### 3. Воспитательные:

3.1. воспитать у личного состава ответственное отношение к выполнению должностных и специальных обязанностей и повышению уровня профессионализма;

3.2. обучение охранников навыкам поведения и общения, основанным на соблюдении профессионально-этических норм, применения способов регуляции своего психического состояния в различных условиях обстановки.

#### 4. Методические:

- 4.1. отработать психологические основы общения с различными категориями граждан, предупреждения и разрешения конфликтов в служебной деятельности;
- 4.2. отработать психологические основы ведения переговоров;
- 4.3. отработать приемы психологической саморегуляции в повседневной деятельности работника охраны, поддержания психологической устойчивости в условиях, сопряженных с опасностью для жизни и причинению вреда здоровью.

Методы проведения:

1. по источнику знаний:
  - вербальный – беседа, дискуссия. Преподаватель разъясняет обучающимся понятия, теории, с помощью заранее определенных учебных вопросов.
  - наглядный – иллюстрация. Показ и организация познавательной деятельности на основе экспонируемого объекта (наглядные пособия, схемы, слайды, формулы, фильмы).
  - практический – выполнение заданий с целью отработки умений и навыков по организации и тактическим основам обыска и выемки.
2. по характеру познавательной деятельности:
  - репродуктивный метод – воспроизведение знаний, полученных в ходе лекции и самостоятельного изучения материала;
  - частично-поисковый метод – поиск решения теоретической или практической проблемы, поставленной преподавателем;
  - исследовательский метод – решение конкретной правовой ситуации.

Основные термины и понятия: аффект, внимание, внушение, искренность, восприятие, конфликт, страх, депрессия, паника, поведения, саморегуляция, принятие решения.

Материально техническое обеспечение:

11. классная доска;
12. компьютерный класс;
13. мультимедийный проектор;
14. экран;
15. компьютер.

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

а) основная литература:

20. Конституция Российской Федерации от 12.12.1993 // СПС КонсультантПлюс.

21. Федеральный закон от 07.02.2011 № 3-ФЗ «О полиции» // СПС КонсультантПлюс.

22. Указ Президента РФ от 17.03.2008 № 351 «О мерах по обеспечению информационной безопасности Российской Федерации при использовании информационно-телекоммуникационных сетей международного информационного обмена» // СПС КонсультантПлюс.

23. Приказ МВД России №80 от 11.02.2010 года «О морально-психологическом обеспечении оперативно-служебной деятельности органов внутренних дел Российской

Федерации».

24. Маклаков А.Г. Общая психология: Учебник для вузов.- СПб.: Питер, 2014.- 583 с.: ил.- (серия «Учебник для вузов»).

25. Профессиональная подготовка сотрудников органов внутренних дел по должности «Полицейский». Правовая подготовка: учебное пособие/ под общ.ред. Н.В. Щетининой.- М.: ДГСК МВД России, 2016.- 208 с.

26. «Правоохранительная деятельность» и «Психология»/ И.И.Аминов.- М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2013 – 615 с.

27. Чуфаровский Ю.В. Юридическая психология: учебник – 3-е изд., перераб. и доп.- Москва: Проспект, 2014.- 480 с.

28. Общая психология: учебно-практическое пособие / сост. С.А. Павлова, А.А. Фролов. – Краснодар :Краснодарский университет МВД России, 2015 – 144 с.

29. Личность и невроз. Как укрепить психическое здоровье? (Рекомендации психолога) : методические рекомендации. – М. : Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, 2016. – 59 с.

30. Психология личности : курс лекций. – М. Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, 2017. – 195 с.

б) дополнительная литература:

31. Буряков Е.В. Сборник ситуативных задач (типовых ситуаций) по дисциплине «Оперативно-разыскная деятельность органов внутренних дел»/ под ред. канд. юрид. наук, профессора Е.В.Бурякова. -М.: ДГСК МВД России, 2012.- 72 с.

32. Зиннуров Ф.К., Миронов С.Н, Арсланов А.Ф., Шляхтин Е.П. Памятка для сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации по выявлению лиц, причастных к экстремистской и террористической деятельности/ С.Н. Миронов и др.; под ред. д.п.н. Ф.К.Зиннурова. - М.: ДГСК МВД России, 2013.- 96 с.

33. Литвин Д.В. Формирование у сотрудников полиции специальных навыков, необходимых для несения службы в экстремальных ситуациях: учебно-методическое пособие/ А.И. Кузнецов, Д.В. Литвин, Р.С. Ахметов, С.В. Украинский. – М.: ДГСК МВД России, 2016.- 80 с.

34. Лутошкин Г.Ю. , Лутошкина Т.В. Методика расследования преступлений, совершенных несовершеннолетними: Учебно-практическое пособие.- 2-е изд., перераб. и доп.- М.: ДГСК МВД России, 2011.- 72 с.

35. Настольная книга участкового уполномоченного полиции: Методическое пособие / ФГКУ «ВНИИ МВД России», ГУОООП МВД России; под ред. С.И.Гирько, Ю.Н.Демидова. – М.: Объединенная редакция МВД России, 2013.- 400 с.

36. Организация деятельности служб и подразделений полиции по охране общественного порядка и обеспечению общественной безопасности: учебник для студентов, обучающихся по специальности «Юриспруденция»/ под ред. В.В. Гордиенко.- М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2013.- 463с.

37. Поезжалов В.Б., Черненко И.Н., Газизова О.В. Особенности несения службы нарядами полиции при охране общественного порядка: учебно-методическое пособие. – М.: ДГСК МВД России, 2016. – 96 с.

38. Чуфаровский Ю.В. Юридическая психология в вопросах и ответах: учеб.пособие.- Москва: Проспект, 2014.- 256 с.

39. Палагина Н.С., Тишкин Д.Н. Морально - психологическая подготовка: учебно-методическое пособие. - ВФ ФГКОУ ВО РЮИ МВД России, 2017.-89с.

Электронные ресурсы

11. Открытая русская электронная библиотека «Современная психология», <http://orel.rsl.ru/psycho/oglavlenie.htm>

12. Электронная бесплатная библиотека – <http://www.liblife.ru>;

13. Библиотека психологической литературы – <http://bookap.info>.

#### 4. План практического занятия

Введение

1. Понятие психической подготовки и эмоциональной саморегуляции.

2. Профессионально-психологический настрой и саморегуляция, как способы преодоления .

Заключение

#### Организация работы по подготовке к практическому занятию Распределение учебного времени

1. Введение	5 мин
2. Первый вопрос	20 мин
Второй вопрос	60 мин
3. Заключительная часть занятия	5мин

5. Рекомендации по повторению, закреплению и контролю знаний, умений, навыков, полученных на предыдущих занятиях

Практическое занятие требует научно-теоретического обобщения изученных на лекции и самостоятельно специальной литературы. Активность слушателей на практических занятиях, растет при условии, что их деятельность осуществляется в процессе поиска путей дополнительного усвоения теоретических знаний. В них формируются практические навыки и умения в области решения прикладных задач, закрепляются и совершенствуются уже имеющиеся умения, развивается способность самостоятельно использовать весь багаж знаний.

При подготовке к занятию слушателям необходимо систематизировать учебный материал по вопросам морально-психологической подготовки работников ЧОО с учетом имеющегося уровня образования и опыта, а также приобрести и продемонстрировать навыки практического применения теоретических положений к конкретным ситуациям.

Во время подготовки к практическому занятию слушатель должен изучить

рекомендованную основную и дополнительную литературу по теме. Усвоив прочитанное, необходимо внимательно ознакомиться с содержанием рекомендованных к этой теме нормативных актов.

При подготовке к практическому занятию следует устанавливать связь с ранее пройденным учебным материалом и обращаться к содержанию ранее изученных учебных дисциплин. В этом плане особую помощь могут оказать базовые знания о психологии.

#### 4. Методические рекомендации по изучению, закреплению и контролю усвоения нового материала

При проведении практического занятия следует четко придерживаться заявленного плана.

В рамках занятия принципиальное значение для обучаемых имеет правильное уяснение содержания рассматриваемой темы. Важное значение имеет индивидуальный подход и продуктивное педагогическое общение. Слушатели должны получить возможность раскрыть и проявить свои способности, свой потенциал. Поэтому при разработке плана занятия и в процессе его проведения следует учитывать уровень подготовки и интересы каждого слушателя группы, выступая в роли консультанта, не подавлять их самостоятельность и инициативу.

Главный критерий оценки работы обучаемых – активное участие в процессе проведения занятия, анализе информации, критичном мышлении, способности сформулировать ответ, сделать соответствующие выводы, дискутировать.

При изучении данной дисциплины используются две формы проведения практических занятий:

- фронтальная, при которой после изложения на лекции теории все слушатели группы одновременно участвуют в опросе по общим вопросам темы;
- индивидуальная, при которой слушатели отвечают на отдельно поставленный вопрос или решают (участвуют в решении) определенной практической задачи (теста).

Обе формы проведения практических занятий имеют такие преимущества:

- непосредственная связь с изученным учебным материалом, способствует формированию практических умений и навыков;
- реализуется принцип систематичности и последовательности;
- благоприятные условия для педагогического контроля выполнения заданий для самостоятельной работы.

Для достижения лучшего результата при проведении практического занятия следует активно применять следующие приемы:

- установление контакта с аудиторией посредством систематического формулирования вопросов и поддержания постоянного внимания к теме,
- строгое соблюдение бюджета времени по всем вопросам, включенным в план занятия,
- поощрение обоснованных, относящихся к теме и грамотно сформулированных вопросов и выражение собственного мнения слушателя, а также умелое формирование и поддержание краткой дискуссии по вопросу со стороны

обучаемых с формулированием итога такой дискуссии,

- активно использовать оценивание участия слушателей при выполнении индивидуального задания, а также участия в выполнении заданий другими слушателями, указание на ошибочность мнения, пробелы, вплоть до неудовлетворительной оценки в случае явной пассивности слушателя и игнорирования им требований преподавателя по участию в занятии.

При работе над теоретической частью занятия активно используется метод вербальный, репродуктивный с частично-проблемными элементами.

В дискуссию по вопросам необходимо вовлекать большее число участников, вызывая и спрашивая, например, мнение тех слушателей, которые обычно добровольно не выступают или дают неправильные либо неполные ответы.

Опрос по вопросам теоретической части практического занятия должен проводиться с равномерным охватом всех слушателей, без поощрения пассивного или избирательного участия в занятии.

При работе над практической частью занятия (решение задач, тестов) применяется совокупность методов:

- наглядный,
- практический
- исследовательский.

Контрольное тестирование позволит получить объективное представление о состоянии изученности вопросов темы и дисциплины в целом.

## 5. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ

№ п\п	Разделы плана и учебные вопросы	Действия преподавателя и обучаемых	Время
1.	Введение		
1.1	Решение организационных вопросов	<p>Принятие рапорта командира учебной группы, выявление отсутствующих с установлением причин отсутствия, общая проверка готовности к занятию (наличие пособий, конспектов).</p> <p>Вступительное слово преподавателя:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- объявляется тема, задачи и учебные вопросы занятия;</li> <li>- определяется место и роль данного занятия в общей структуре темы, его практическая значимость;</li> <li>- акцентируется внимание на вопросах практического занятия и на связи теории с практикой;</li> <li>- доводится порядок и формы работы по вопросам;</li> <li>- предлагается слушателям внести предложения и коррективы в организацию,</li> </ul>	5 мин.

		и порядок работы на занятии; - разрешаются вопросы, предложения и рекомендации поступившие от слушателей.	
2.	Основная часть		
2.1	1-й у.в. Понятие психической подготовки и эмоциональной саморегуляции	<p>Озвучивается наименование вопроса и форма работы слушателей.</p> <p>Определяется слушатель, который будет излагать ответ. Предлагается остальным слушателям внимательно слушать ответ и по его окончании при необходимости и условии соблюдения порядка и требований дисциплины дополнять заслушанный ответ, вносить исправления.</p> <p>Слушатель излагает ответ на вопрос в форме доклада.</p> <p>По окончании доклада преподаватель указывает на ошибки и пробелы в изложенной информации, предлагает докладчику самостоятельно их исправить.</p> <p>Преподаватель просит слушателей после изложения ответа докладчиком предложить свое отношение к рассматриваемому вопросу.</p> <p>Далее преподаватель предлагает остальным слушателям задать докладчику уточняющие вопросы, высказать собственное мнение по нему, дополнить доклад при необходимости, поддержав обоснованную дискуссию.</p> <p>По окончании обсуждения преподаватель при активном участии слушателей формирует промежуточный вывод по изученному вопросу и обозначает его связь с последующим вопросом.</p>	20 мин
2.2	2-й у.в. Профессионально-психологический настрой и саморегуляция, как способы преодоления	<p>Определение саморегуляции.</p> <p>Общая характеристика методов психологической саморегуляции. Способы саморегуляции. Провести несколько упр. саморегуляции . (управление дыханием, управление тонусом мышц, движением, воздействие словом, самоприказы, самопрограммирование). (Приложение 1).</p>	60 мин.
3.	Заключение		
		<p>Подведение итогов и выставление оценок слушателям за все формы участия в занятии.</p> <p>Преподаватель определяет степень достижения цели занятия.</p>	5 мин.

		По итогам устных ответов, результатов тестирования и участия в обсуждении выставляется средняя оценка по пятибалльной шкале Отмечается лучшая и худшая работа конкретных слушателей на занятии. Дается задание для дополнительной самостоятельной подготовки и индивидуальные консультации.	
--	--	--	--

6. Методические рекомендации по постановке задания к следующему занятию, по организации самостоятельной работы обучающихся

Для закрепления знаний рекомендуется слушателям во время самостоятельной подготовки:

- пройти самостоятельное тестирование на доступных интернет-тренажерах,
- составить схемы краткого изложения каждого вопроса темы,
- составить глоссарий
- сохранить конспекты и материалы работы на практическом занятии, так как они могут быть использованы как дополнительный источник при подготовке к зачету,
- посетить библиотеку.



## Приложение 1 к теме 6.5.1 «Психологическая саморегуляция в деятельности охранника частных охранных организаций»

### 1. Способы саморегуляции, связанные с управлением дыханием

Управление дыханием — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность. Ниже представлен один из способов использования дыхания для саморегуляции.

Сидя или стоя постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

1. На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна).
2. На следующие четыре счета задержите дыхание.
3. Затем сделайте плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6.
4. Снова задержите дыхание перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Уже через 3-5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

### 2. Способы саморегуляции, связанные с управлением тонусом мышц, движением

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы. Как правило, добиться полноценного расслабления сразу всех мышц не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза.

1. Дышите глубоко и медленно.
2. Пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот).
3. Постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе.
4. Прочувствуйте это напряжение.
5. Резко сбросьте напряжение — делайте это на выдохе.
6. Сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести.

Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделаться гримасы удивления, радости и пр.).

### 3. Способы саморегуляции, связанные с воздействием словом

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма. Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

### 4. Самоприказы

Один из таких способов саморегуляции основан на использовании самоприказов — коротких, отрывистых распоряжениях, сделанных самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с соответствующей организацией своего поведения. Говорите себе: «Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» — это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила общения.

Последовательность работы с самоприказами следующая:

1. Сформулируйте самоприказ.
2. Мысленно повторите его несколько раз.
3. Если это возможно, повторите самоприказ вслух.

### 5. Самопрограммирование

Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах.

6. Настроить себя на успех можно с помощью самопрограммирования.

1. Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.
2. Используйте аффирмации. Для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня», например:
  - «Именно сегодня у меня все получится»;
  - «Именно сегодня я буду самой(-ым) спокойной(-ым) и выдержанной(-ым)»;
  - «Именно сегодня я буду находчивой(-ым) и уверенной(-ым)»;
  - «Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».

3. Мысленно повторите текст несколько раз.

Формулы-настрои можно произносить вслух перед зеркалом или про себя, по дороге.