
ПСИХО-ФИЗИЧЕСКА ПОДГОТОВКА НА СЛУЖИТЕЛИ ОТ СЕКТОРА ЗА СИГУРНОСТ ЗА ДЕЙСТВИЕ В КРИЗИСНИ СИТУАЦИИ

Томо БОРИСОВ*

PSYCHO-PHYSICAL TRAINING OF SECURITY SECTOR STAFF FOR CRISIS RESPONSE

Abstract: *The professional activity of security sector employees is often associated with overcoming various crisis situations, which requires adequate psychophysical preparedness. Crisis situations are a particular type of extreme situation, the main factors being danger and difficulty. They are mutually determined. Their integral functions are risk and effort. Adequate psychophysical preparedness is made up of interconnected mental and physical preparedness, meeting the high requirements of crisis situations for the activities of security sector employees. The formation of adequate readiness is carried out in the process of purposeful psychophysical preparation.*

Key words: *crisis situations, danger, difficulty, mental preparedness, physical fitness, psychophysical preparation*

Професионалната дейност на служителите от сектора за сигурност често е свързана с преодоляването на различни кризисни ситуации. За да се разкрие същността на кризисните ситуации, е необходимо да се определи съдържанието на понятието „криза“.

При семантичния анализ според китайската идеограма понятието „криза“ се състои от две срички (危機), изписани с два отделни знака: 危 (вей) – *опасност*, и 機 (джи) – *възможност*. Кризата формира ситуация с висока степен на опасност, но съдържа и възможност за нейното преодоляване.

* Авторът е професор, доктор във Висшето училище по сигурност и икономика – Пловдив.

Преодоляването на кризисните ситуации изисква адекватни действия за борба с опасностите и трудностите. Създава се възможност за формиране на адекватна готовност като „благоприятно стечение на обстоятелствата“ [15].

Върху основата на задълбочен анализ V. Mair (2009) разкрива, че символът „джи“ от китайската дума „wei ji“ означава нещо като „зараждащ се момент, решаваща точка, когато нещо започва или се променя“. Авторът определя кризата като опасен момент, при който настъпва объркване. Според нас този процес на „объркване“ е закономерен, тъй като с нарастване на степента на опасност значително нарастват изискванията на ситуацията към дейността. Нарушава се структурата на готовността за действие. При тази ситуация с много висока степен на опасност и трудност (кризисна ситуация) „човек трябва да бъде особено предпазлив“ [14].

На понятието „криза“ в Българския тълковен речник (2004) се дават четири значения: „1. Повратна точка в развитието на нещо, тежко преходно състояние; 2. Затруднително положение, влошено състояние на нещо...; 3. Остра липса, недостиг на нещо...; 4. (мед.) Остра, рязка промяна, обикн. влошаване в протичането на някакво заболяване...“ [4]. Аналогични са определенията на понятието „криза“ и в Речника на чуждите думи в българския език (2007) [8].

На базата на анализа на съдържанието на понятието „криза“ в посочените речници се стига до заключението, че кризата е ситуация с много висока степен на опасност и трудност, изискваща активни действия, т.е. тя е екстремална ситуация [5, 7].

H. Liddell и R. Scott (1996) разглеждат съдържание на понятието „криза“ като „време за решения“, „повратна точка за промяна към по-добро или по-лошо“ [13]. Възникналата кризисна ситуация изисква вземане на бързи решения и действия. Те се определят от адекватността на психо-физическата готовност за действие. При адекватна готовност промяната е към по-добро, а при неадекватна готовност промяната е към по-лошо.

Кризисните ситуации като особен вид екстремални ситуации се възприемат, както твърдят R. James и B. Gilliland (2005), като „крайно трудни, надминаващи наличните ресурси на личността“ [12: 3 – 8]. Големите трудности могат да се преодоляват посредством големи усилия, които включват определени резерви на човека.

Един от най-важните моменти за формирането на психо-физическата готовност за действия е прогнозирането на появата на кризисните ситуации. Е. Линдеман (1944) разработва теория за

появата на кризите и определя нейните симптоми. Авторът разработва тази теория върху анализа на преживяванията на 101 души, оцелели при голям пожар в нощен клуб, отнел живота на 493 души. Той установява, че преживяванията на оцелелите са голяма мъка, соматичен дистрес, вина, враждебност, загуба на модел на поведение [17].

H. Schulberg и A. Sheldon (1968) разработват формула за прогнозиране на вероятността за възникване на кризисни ситуации. Според тази формула вероятността за възникването на една кризисна ситуация е функция на взаимодействието между опасността и уязвимостта на индивида [16: 553 – 558].

Известни са различни видове кризи. Е. Ериксон (1956) разглежда два основни вида кризи – нормативни и ситуационни. Нормативните (предписаните) кризи се характеризират с когнитивни и афективни разстройства при преходите между различните етапи (възрасти) от живота на човека. Ситуационните (инцидентните, случайните) кризи са тези, които настъпват в резултат на внезапно възникване на неочаквани екстремални ситуации при резки изменения на външните условия на живот. Подобно е схващането за видовете кризи и на Г. Каплан (1964) [11].

L. Brammer (1985) разглежда три основни вида кризи: 1) еволюционна; 2) ситуационна; и 3) екзистенциална. Еволюционната и ситуативната криза са аналогични, както при вижданията за кризите на Е. Ериксон (1956) и Г. Каплан (1964). Екзистенциалната криза авторът разглежда като следствие от вътрешен конфликт, където моралните и духовните ценности, както и смисълът и целта на живота се поставят под въпрос [10].

На базата на краткия литературен обзор се формира схващането, че кризите оказват негативно въздействие върху човека и човешките общности. Вярно е, че те „изискват от човека значителна промяна в представите за света и за себе си за кратък период от време“ [9: 15], но могат да имат и положително въздействие.

Настъпващите промени за кратък период от време могат да имат както негативен, така и позитивен характер. Ефективността на въздействието на кризите се определя от адекватността на формираната ситуативна психо-физическа готовност у човека за действие в ситуации с висока и много висока степен на опасност и трудност [5]. Именно затова при системно преодоляване на кризи с различна степен на екстремалност се формират устойчиви качества на личността, т.е. формира се адекватна, устойчива психо-физическа готовност за действие в кризисни ситуации. Формира-

нето на психо-физическа готовност за действие в кризисни ситуации се осъществява посредством целенасочена **психо-физическа подготовка**.

Целта на психо-физическата подготовка е да се формира адекватна психо-физическа готовност за действие в екстремални ситуации [1, 3]. Психо-физическата готовност е изградена от психическа готовност и физическа готовност, които са в единство.

Психическата готовност е основна структура на психо-физическата готовност за действие в кризисни ситуации. Психическата готовност за действие в конкретна ситуация е известна като **ситуативна психическа готовност**.

Ситуативната психическа готовност се определя като „непосредствено цялостно динамично психическо състояние, което детерминира адекватността на адаптацията на човека към екстремалните условия на средата за определен период от време [6]. Тя е непосредствено психическо състояние и е основният фактор за регулация на действията в кризисните ситуации. Върху ситуативната психическа готовност „се проектират“ психическите качества и свойства на личността, както и физиологичното състояние на организма. Тя определя адаптацията на човека към променящите се екстремални ситуации.

Ситуативната психическа готовност е изградена от познавателна, емоционална и волева подструктура.

Познавателната подструктура е изградена от психическите процеси усещане, възприятие, памет, представа, въображение, внимание, мислене и антиципация, които са в единство. Познавателни психични процеси, свързани с готовността за оцеляване, са възприятието, вниманието, мисленето и антиципацията. Основен фактор в структурата на психическата готовност е мисленето. То определя адекватността на структурата на психическата готовност за действие в кризисни ситуации.

Емоционалната подструктура на ситуативната психическа готовност се отразява положително или отрицателно върху психическата готовност. Изградена е от различни положителни и отрицателни емоционални преживявания, които влияят върху адекватността на психическата готовност. Най-често срещаните положителни емоционални преживявания са смелост, радост, обич, спокойствие и др. Те въздействат положително върху познавателната и волевата подструктура на психическата готовност. Към отрицателните преживявания спадат страхът, тревогата, омразата, презрението, гневът, мъката, отчаянието и др. Те влияят отрица-

телно върху психическата готовност. Емоциите се преживяват с различна сила.

Волевата подструктура служи за привеждане на психическото действие във физическо действие при преодоляването на кризисните ситуации. Тя е изградена от определени волеви качества, като решителност, упоритост, самообладание, увереност, настойчивост, дисциплинираност и др. Основният градивен елемент на волевата подструктура на психическа готовност е волевото усилие. В практиката чрез мускулното усилие като физическа сила се реализира волевото усилие като психическа сила. Установено е, че с нарастване на коефициентите на корелация между познавателната, емоционалната и волевата подструктура на ситуативната психическа готовност се усъвършенства нейната структура. Психическата готовност е свързана с физическата готовност в структурата на психо-физическата готовност.

Физическата готовност се реализира чрез практическата (физическата) дейност при кризисните ситуации. Тя се разглежда като „специфично физическо състояние на човека“. Характеризира се с определена степен на физическо развитие, на функционално състояние на организма и конкретното ниво на двигателна подготвеност. В структурата на физическата готовност са включени основните и специализираните физически качества мускулна сила, бързина, издръжливост, ловкост, гъвкавост, скоростно-силова издръжливост, взривна сила и др. Всички двигателни качества са в единство. Реализирането им в практиката, в конкретната ситуация се разглеждат като **ситуативна физическа готовност**. С нарастване на взаимовръзката между тях се усъвършенства физическата готовност.

Психическата и физическата готовност са взаимнодетерминирани. С повишаване на силата на детерминация между тях се формира адекватна психо-физическа готовност за действия в кризисни ситуации.

Формирането на адекватна психо-физическа и физическа готовност на служителите от сектора за сигурност за действие в кризисни ситуации се осъществява чрез прилагане на целенасочена обща и специална психо-физическа подготовка [2: 133 – 136, 3]. При общата психо-физическа подготовка се развиват основните физически и психически качества, подобрява се общата дееспособност. При специалната психо-физическа подготовка се развиват физическите и психическите качества, свързани със специфичните изисквания на кризисните ситуации.

Психическата подготовка се осъществява в процеса на общата и специалната физическа подготовка. При специалната психо-физическа подготовка се развиват специфичните физически и психически качества. Психическата подготовка се провежда едновременно с физическата подготовка. В процеса на провеждането на психо-физическата подготовка се прилагат освен известните методи на обучение, и допълнителни средства и методи, като психо-физическа релаксация, регулация на мускулното напрежение, регулация на дишането, контрол на мисленето, идеомоторна тренировка, вербална и невербална сугестия и др. [6].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Кризисните ситуации като комплекс от условия на средата изискват активни действия. Основни фактори на кризисната ситуация са опасността и трудността, а интегралните им функции са рискът и усилието. За преодоляването на различните кризисни ситуации е необходимо да се формира адекватна психо-физическа готовност за действие. Психо-физическата готовност за действие на служителите от сектора за сигурност в кризисни ситуации е изградена от психическа и физическа готовност. Формирането на адекватна психо-физическа готовност за действия в кризисни ситуации се осъществява в процеса на целенасочена психо-физическа подготовка, в чието съдържание се включват и допълнителни средства и методи.

Литература

1. **Борисов, Т.** Модел на формиране на психо-физическа готовност за оцеляване в екстремалните ситуации на социалните бедствия. Автореферат. София, 2011.
2. **Борисов, Т.** Специализирана самозащита на служители от сектора за сигурност и обществен ред. София, 2014.
3. **Борисов, Т.** Теория и методика на психо-физическата подготовка за действие в екстремални ситуации. София, 2015.
4. **Български** тълковен речник. София, 2004.
5. **Кайков, Д.** Теория и методика на изследване на екстремалните ситуации. София, 1988.
6. **Кайков, Д.** Психическа саморегулация и регулация за действия в екстремални ситуации. София, 1986.
7. **Кайков, Д. Д.** Теория на екстремалните ситуации. София, 2018.
8. **Речник** на чуждите думи в българския език. София, 2007.
9. **Шойгу, Ю.** Психология экстремальных ситуаций для спасителей и пожарных. Москва, 2007.

10. **Brammer**, L. The helping relationship: process and skills. New Jersey, 1985.
11. **Caplan**, G. Principles of preventive psychiatry. New York, 1964.
12. **James**, R., B. Gilliland. Crisis intervention strategies. Belmont, 2005.
13. **Liddell**, H., R. Scott. A Greek-English lexicon. Electronic editions. Oxford, 1996.
14. **Mair**, V. Danger + opportunity $\neq$ crisis: How a misunderstanding about Chinese characters has led many astray. Philadelphia, 2009. [online]. <http://pinyin.info/chinese/crisis.html>.
15. **Opportunity**. English translation. [online]. www.en.wiktionary.org/wiki/opportunity.
16. **Schulberg**, H., A. Sheldon. The probability of crisis and strategies for preventive intervention. – In: *Archives of General Psychiatry*, 18, 1968, pp. 553 – 558.
17. **Walsh**, J., J. Lantz. Short-term existential intervention in clinical practice. Chicago, 2007.