СУЩНОСТНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ЛИЧНОСТИ К ПРЕОДОЛЕНИЮ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ

Совершенствование практической направленности подготовки сотрудников ОВД должно подразумевать приобретение навыков профессиональной деятельности, которые обеспечат высокую эффективность их действий в условиях преодоления экстремальных ситуаций. Для этого необходимо рассматривать сущностные характеристики и особенности формирования психологической готовности личности уже на этапе обучения в вузе с помощью актуализации методов специальной подготовки.

Ключевые слова: экстремальная ситуация, приобретение навыков профессиональной деятельности, психологическая готовность, пожарно-прикладной спорт, психологическая подготовка.

D. V. Egorenkov

ESSENTIAL CHARACTERISTICS OF PSYCHOLOGICAL READINESS OF AN INDIVIDUAL FOR OVERCOMING EMERGENCY SITUATIONS

The article focuses on the issues of psychological readiness of an individual for overcoming complicated and emergency situations.

Keywords: emergency situation, acquiring skills of professional activity, psychological readiness, fire-fighting applied sport, psychological training.

Значительное повышение темпа жизни, социальные и политические трансформации, увеличение экологических, эмоциональных и информационных нагрузок придают проблематике психологического стресса и особенно проблеме индивидуальной устойчивости к стрессу особое звучание. В современном мире происходит большое количество бедствий и катастроф, увеличилось число терактов. Неумение адекватно действовать в экстремальных ситуациях, отсутствие навыков правильного поведения в повседневной жизни стало недопустимым.

Среди современных специалистов, обратившихся к теоретическому осмыслению экстремальных ситуаций, состояний, методов, законов и соответствующих им принципов, следует назвать Л. И. Анцыферову, В. А. Асеева, Ф. Е. Василюка, В. И. Лебедева, В. Л. Марищука, М. Ш. Магомед-Эминова, А. Г. Погорелову, Л. Р. Правдину, О. С. Разумовского, А. М. Столяренко, А. Н. Томалинцева. По мнению исследователей, понятие «экстремальная ситуация» сегодня обретает статус одной из унифицированных,

генерализирующих категорий в сфере научного анализа.

В рамках современных подходов (П. Лагадек, С. Лихтенштейн и др.) в качестве определяющего или универсального сущностного признака экстремальной ситуации рассматривается фактор опасности — прежде всего непосредственной угрозы для здоровья и жизни людей либо угрозы срыва их деятельности, связанной с решением жизненно важных задач [1].

Тем не менее природа экстремальных, кризисных и чрезвычайных ситуаций еще не раскрыта

в полной мере. Представляется, что недостаточно рассматривать их только с точки зрения объективных особенностей, не принимая во внимание психологические составляющие, такие как, например, восприятие, понимание, реагирование и поведение людей в данных ситуациях. Человек так или иначе психологически вовлечен в экстремальную ситуацию как ее инициатор, как жертва, как очевидец. Психология экстремальных ситуаций составляет к настоящему времени один из важнейших разделов прикладной

психологии, который включает в себя диагностику психических состояний человека, переживающего или пережившего чрезвычайные обстоятельства, а также направления, методы, техники, приемы психологической помощи (психологическую коррекцию, консультирование и психотерапию).

Большое внимание уделяется в психологической литературе выявлению, психологическому анализу и классификации психических феноменов, возникающих у жертв экстремальных происшествий. В частности, психологические феномены, возникающие в условиях воздействия чрезвычайных факторов, описываются в литературе под названием посттравматического стрессового синдрома, или посттравматического стрессового расстройства [2]. Исследуются разнообразные негативные психические состояния, возникающие вследствие воздействия экстремальных факторов: стресс, фрустрация, кризис, депривация, конфликт. Эти состояния характеризуются доминированием острых или хронических негативных эмоциональных переживаний: тревоги, страха, депрессии, агрессии, раздражительности, дисфории. Возникающие в этих состояниях аффекты могут достигать такой степени интенсивности, что они оказывают дезорганизующее воздействие на интеллектуально-мнемическую деятельность человека, затрудняя процесс адаптации к происходящим событиям. Интенсивные эмоциональные переживания, такие как страх, паника, ужас, отчаяние, могут затруднять адекватное восприятие действительности, правильную оценку ситуации, мешая принятию решений и нахождению адекватного выхода из сложной ситуации.

Следует отметить, что в практике особых «профессий риска», к которым относится и профессиональная деятельность сотрудников ОВД, понятие экстремальная ситуация трактуется как «угрожающая ситуация», «опасная девиантность» или «опасный выход за пределы нормы», «критическая ситуация», «нештатная, чрезвычайная ситуация» и т. п. [1]. Главная функция данных специалистов не только противостоять этой ситуации, но и суметь взять ее под контроль. Таким образом, весьма

актуальными являются развитие прикладных умений и навыков, изучение психических процессов, являющихся основой в формировании готовности личности сотрудника ОВД к преодолению экстремальных ситуаций.

Смысл преодоления экстремальности связан с творческой стратегией преодоления, когда в результате преодоления каких-либо ограничений появляются новые знания и отношения, новые желания и мотивы, новые способности и умения, т. е. происходят трансформация, преобразование адекватных психике субъекта противоречий в личностный рост и самоактуализацию.

Спортивные психологи считают лучшей моделью экстремальных условий спортивные соревнования, которые характеризуются, во-первых, наличием высоких (до максимальных) психофизических нагрузок, во-вторых, высоким накалом спортивного соперничества, атмосферой борьбы, требующей напряжения всех физических и духовных сил соревнующихся. Кроме того, локализация во времени и пространстве экстремальности, сложность прогнозирования в условиях экстремальности результатов деятельности спортсмена, информационный дисбаланс, когда нарушены устоявшиеся, привычные, адаптированные каналы информационного обмена, а также быстрота принятия решения и конкретных действий, изменение ритма спортивной деятельности, так как обычно это резкое ускорение, — все это создает оптимальную среду для формирования психологической готовности личности к преодолению сложных ситуаций [3]. Готовность личности к экстремальной деятельности является важнейшим фактором ее эффективности, так как для успешного преодоления какой-либо экстремальной ситуации необходимо использовать весь накопленный опыт и все необходимые умения адекватного поведения.

Для формирования у личности психологической готовности и опыта преодоления экстремальных ситуаций можно использовать пожарно-прикладной спорт, так как в его природе заложен экстремальный характер действий в неожиданных и сложных критических ситуациях. Занятия пожарно-

прикладным спортом способствуют формированию опыта преодоления экстремальных ситуаций благодаря возможности моделировать различные ЧС как природного, так и техногенного характера. Для практического приобретения опыта преодоления экстремальных ситуаций необходимо проводить занятия, на которых действия людей сопряжены с реальной опасностью. Например, движение в непосредственной близости от открытого пламени, преодоление психологической полосы, подъем по штурмовой лестнице в окно третьего этажа учебной башни, спасение манекена человека из-под завалов, преодоление стометровой полосы с препятствиями и др. Поэтому целесообразно увеличить объем практической части основной образовательной программы, предусматривающей ориентацию на усиление учебно-тренировочной и спортивной составляющей образовательного процесса, на основе использования ресурсов пожарно-прикладного спорта.

Одновременно с приобретением опыта преодоления экстремальных ситуаций на занятиях пожарно-прикладным спортом формируются такие профессионально ценные волевые качества, как смелость, стойкость, решительность, способность четко оценивать ситуацию и принимать правильные решения.

Готовность сотрудников ОВД к преодолению экстремальных ситуаций можно обозначить как целостное, многоуровневое и многокомпонентное образование, определяющее современную социальную позицию личности в условиях экстремальной ситуации. Оно отражается в ценностной установке на совершение организованных действий по защите не только себя, но и окружающих, в умении предвидеть опасность, соблюдать определенные правила, чтобы не оказаться в ситуации опасности; в устойчивом стремлении и умении обучать других такому поведению посредством собственного примера; в способности преодолевать и контролировать свое эмоциональное состояние на основе знаний о способах действия и тренировок по их применению.

Многие исследователи считают, что всякое целое проявляет свои сущностные особенности в структуре функций. В связи с этим характеристики

готовности личности к преодолению экстремальных ситуаций наилучшим образом проявляются через ее функции. При этом под функцией мы понимаем внешнее проявление свойств какого-либо объекта в данной системе отношений [8], обеспечивающее ее сохранение, поддержание и развитие.

Нами были выделены следующие основные функции готовности личности к преодолению экстремальных ситуаций: функция эмоционального напряжения, ценностная функция и функция устойчивости.

Функция эмоционального напряжения заключается в формировании у личности навыков эмоциональной регуляции собственного стабильного поведения. Создание преподавателем учебных или игровых ситуаций, требующих согласованности действий, направленных на переживание общих эмоций, способствует более глубокому проникновению человека в свой внутренний мир, позволяет активизировать адекватную самооценку, формирует чувство общности, вовлеченности в мир через взаимодействие с окружающими людьми. Совместное переживание позитивных эмоций способствует успешности процесса готовности

к преодолению различных сложных ситуаций.

Человек, осознавший меру своей ответственности за эмоциональные состояния, становится намного сильнее, его позиция приобретает более устойчивый характер. Обуздание чувств не угрожает эмоциональным оскудением, а дает силы для преодоления психологических трудностей любого рода и для защиты от отрицательного воздействия извне.

Эмоции — переживание значимости, ценности (либо «неценности») какого-то явления. Знание, что эмоция постоянно выступает как ценность, положительная или отрицательная (антиценность), позволяет глубже понять природу многих психологических явлений — склонностей, которые представляют собой человеческую потребность в определенных видах деятельности не только как в средствах достижения желанных целей, но и как в источниках желанных («ценных») переживаний, удовольствия от деятельности [4].

Познание того, что эмоция выступает как ценность в восприятии окружающего мира, дает основание для выделения следующей функции — ценностной.

Ценностная функция заключается в том, что в процессе социализации личность формирует ценностное представление о себе и об окружающем мире. Наличие ценностей есть выражение небезразличия человека к своей жизни, миру, к ценностям других людей [5]. Именно внутренняя система ценностей является нравственным регулятором поведения человека. Данная функция позволяет расширить ценностное пространство личности, предъявляя мир во всех его значимых сторонах жизни. Человека уже не затрудняет правильность выбора поведения, так как он опирается на сложившиеся внутри ценности.

Функция устойчивости заключается в формировании у человека адекватного и устойчивого отношения к действительности и к окружающим и проявляется в стремлении познать сложный мир человеческих отношений, самого себя. Сделав окончательный выбор, личность неуклонно придерживается выбранной позиции и руководствуется ею во всех своих убеждениях. Она остается на протяжении всей последующей жизни. Легких переходов между позициями не бывает [6].

Анализ указанных функций предполагает выявление содержания и структуры готовности личности к преодолению экстремальных ситуаций.

Структура готовности личности к противостоянию в экстремальной ситуации включает три составляющие:

1) физиологическую устойчивость, обусловленную состоянием физических и физиологических качеств организма (конституционные особенности, тип нервной системы, вегетативная пластичность);

2) психическую устойчивость, обусловленную подготовкой и общим уровнем качеств личности (специальные навыки действий в экстремальной ситуации, наличие положительной мотивации и др.);

3) психологическую готовность (состояние активной деятельности, мобилизованность всех сил и возможностей на предстоящие действия) [7].

Психологическая готовность к выполнению поставленных задач в экстремальных ситуациях может быть достигнута в процессе целенаправленной психологической подготовки, осуществляемой в ходе обучения сотрудника ОВД. Психологическая подготовка представляет собой комплекс мероприятий по формированию психологической устойчивости, эмоционально-волевых качеств, необходимых для выполнения поставленных задач, позволяющих укрепить психику, закалить волю, научиться бороться со страхом, переносить физические и психологические нагрузки, приобрести умение действовать самоотверженно, активно, инициативно, умело используя навыки противостояния экстремальным условиям современного мира.

Необходимо различать два вида психологической готовности:

— общую (длительную) психологическую готовность как совокупность качеств личности, а также ее подготовленности;

— ситуационную (временную) психологическую готовность.

Ситуационная готовность — это особое психологическое состояние, позволяющее активно и целесообразно выполнять поставленные задачи. Она имеет сложную динамическую структуру и является выражением совокупности интеллектуальных, эмоциональных, мотивационных и волевых сторон человека в их соотношении с внешними условиями и предстоящими задачами.

В отличие от состояния ситуационной готовности, отражающего особенности и требования предстоящей ситуации, длительная (общая) готовность — это устойчивая система качеств личности (положительное отношение к деятельности, организованность, внимательность, самообладание и т. д.), опыт, знания, навыки, умения, необходимые для успешной деятельности во многих ситуациях. Длительная готовность действует постоянно, ее не надо каждый раз формировать. Будучи

заблаговременно сформированной, она — существенная предпосылка к успешному противостоянию ЧС и зависит от степени развития психических свойств личности, так как именно они оказывают влияние на устойчивое проявление психических процессов, сохраняют и повышают надежность действий в трудных условиях. Внешними признаками психологической готовности являются: отсутствие суетливости либо замкнутости, расчетливое, ровное поведение; четкое, безошибочное выполнение действий в ЧС; нормальное физиологическое состояние (частота пульса, дыхание, цвет лица и т. д.). Они демонстрируют готовность к осознанным, уверенным и расчетливым действиям в любых критических ситуациях [8].

Для того чтобы сформировать длительную психологическую готовность к успешному противостоянию ЧС, необходимо смоделировать учебный процесс в академии таким образом, чтобы подготовка сотрудников ОВД осуществлялась через специально созданную систему учебных ситуаций, активизирующих сопротивление негативным психологическим нагрузкам, способствующих развитию выносливости, самообладания, неуклонному росту стремления к выполнению поставленных задач, развитию взаимовыручки и взаимодействия.

Проектируемые этапы ситуации взаимодействия курсанта с образовательной средой должны выстраивать образовательный процесс совместно с процессом развития его личности, т. е. с поступательным накоплением его профессионального опыта в логике постепенного наращивания положительного отношения к деятельности, организованности, внимательности, к развитию самообладания через освоение методов саморегуляции, аутогенной тренировки по управлению воображением, вниманием, дыхательным и мышечным тонусом с учетом степени развития психических свойств личности.

Решить данные задачи в полной мере поможет разработка специального учебного курса, посвященного проблематике эффективной деятельности сотрудника ОВД в экстремальных ситуациях.

Список библиографических ссылок

1. Новейший философский словарь. 2009 [Электронный ресурс]. URL: http://dic.academic.ru/dic.nsf/dic_new_philosophy (дата обращения: 20.01.2013).
2. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2006.
3. Стресс и тревога в спорте: междунар. сб. науч. ст. / сост. Ю. Л. Ханин. М.: Физкультура и спорт, 1983.
4. Изард К. Э. Психология эмоций. СПб.: Питер, 1999.
5. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 1999.
6. Марищук В. Л., Евдокимов В. И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. СПб.: Сентябрь, 2001.
7. Основы психофизиологии экстремальной деятельности: курс лекций / под ред. А. Н. Блеера. М.: Анита Пресс, 2006.
8. Порфирьев Б. Н. Управление в чрезвычайных ситуациях: проблемы теории и практики // Проблемы безопасности: чрезвычайные ситуации. М.: ВИНТИ, 1991. Т. 1.

© Егоренков Д. В., 2013