

Саморегуляция психических состояний как элемент психологической готовности к деятельности в экстремальных условиях

Коноплева И.Н., кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры юридической психологии факультета юридической психологии Московского городского психолого-педагогического университета (konopleva.i.n@gmail.com)

Калягин Ю.С., доцент кафедры криминальной психологии факультета юридической психологии Московского городского психолого-педагогического университета (uskalyagin@mail.ru)

Деятельность сотрудников правоохранительных органов связана с высокой степенью риска, опасностью для жизни и здоровья, осознанной высокой ответственностью за результаты выполнения служебных задач. Только подготовленность сотрудников, раскрытие их потенциальных возможностей могут обеспечить успешность деятельности в экстремальных условиях. Психологическая готовность к деятельности зависит от особенностей личности, лежащих в ее основе, и психических состояний. Одной из проблем психических состояний, имеющей практическое значение, является проблема их саморегуляции, основная цель которой – гармонизация взаимоотношений с окружающим миром и с самим собой. Эта цель может быть достигнута благодаря активизации механизмов произвольной и произвольной саморегуляции. В статье рассматривается значимость изучения индивидуального стиля саморегуляции, компонентами которого являются индивидуальные приемы, способы, формы поведения, общения, познания, практических действий. Индивидуальный стиль саморегуляции реализуется в своеобразии целостной системы саморегуляции произвольной активности человека и описывается различными комплексами ее индивидуально-типических особенностей.

Ключевые слова: экстремальная деятельность, психологическая готовность, психические состояния, саморегуляция, стиль саморегуляции.

Человек на протяжении всей своей жизни часто сталкивается с различными ситуациями, когда приходится делать выбор между различными способами осуществления активности в зависимости от поставленных целей, индивидуальных особенностей и условий окружающей его среды, особенностей людей, с которыми он взаимодействует.

Экстремальная ситуация создается комплексом экстремальных факторов и их особенностями. Экстремальными факторами могут выступать как физические факторы среды (шум, наличие вредных примесей в среде, высокая или низкая температура и т. п.), так и эмоциональные факторы (дефицит времени, опасность, повышенная ответственность и т. д.). Экстремальность деятельности сотрудников правоохранительных органов создается постоянно действующими негативными факторами. К ним могут быть отнесены не только частый дефицит времени, противодействие заинтересованных лиц, интеллектуальные перегрузки, связанные с избытком или дефицитом информации, но и постоянная повышенная служебная и моральная ответственность за принимаемые решения, а также то обстоятельство, что при выполнении служебной деятельности сотрудник правоохранительных органов сталкивается с человеческими пороками, антиобщественными, аморальными поступками, которые не оставляют его безучастным [12].

Полагаем, что экстремальные ситуации в правоохранительной практике обусловлены реальной угрозой наступления общественно опасных последствий. Рассматривая психологическую готовность человека к деятельности в экстремальных условиях, ученые принимают во внимание целый комплекс переменных, от которых зависит успех деятельности. Эти переменные объединяют в следующие группы:

- компоненты квалификации, требующие приобретения необходимых знаний и умений [8; 17];
- мотивационные компоненты, характеризующие отношение к деятельности [3; 4; 19];
- особенности личности и психические состояния [13; 14].

При изучении особенностей той или иной деятельности необходимо установить, какие личностные качества имеют для нее важное значение, оказывают положительное или отрицательное влияние. Сопоставляя личностные особенности человека с требованиями конкретной деятельности, мы можем прогнозировать его возможности в ней. При характеристике условий деятельности, в которых вынуждены работать сотрудники правоохранительных органов, следует отметить такие факторы, как опасность, новизна обстановки, неопределенность, внезапность, высокий темп действий, дефицит времени, сильные эмоциональные воздействия, наличие как избытка, так и недостатка информации, необходимость одновременного совмещения нескольких видов деятельности, систематическое физическое и психическое утомление [18]. Успешная профессиональная деятельность в этих условиях требует специфических психологических качеств, выступающих как профессионально-важные [7]. Это активность, целеустремленность, организованность, самостоятельность, настойчивость, упорство, смелость, устойчивость к риску, опасностям и неудачам, способность к

самомотивации, коммуникативные способности, терпеливость, уравновешенность, сдержанность, самообладание, уверенность в себе, высокая работоспособность, умение выполнять несколько совмещенных во времени действий, готовность к принятию нестандартных решений, способность действовать в условиях дефицита времени, психического перенапряжения и навязанного темпа работы, высокие способности к адаптации.

Экстремальными условиями считаются опасность, новизна обстановки, неопределенность, внезапность, требующие быстрой адаптации человека. А.Г. Маклаков и С.В. Чермянин [9; 11] указывают на значимость ряда личностных особенностей, которые отличаются относительной стабильностью и во многом определяют успех процесса адаптации в экстремальных условиях. К таким особенностям авторы относят нервно-психическую устойчивость, коммуникативные качества и степень ориентации на общепринятые нормы поведения, что в комплексе образует личностный адаптационный потенциал.

Специфически сложные условия протекания деятельности сотрудников правоохранительных органов определяют особую важность развития потенциальных возможностей, личностных особенностей, способностей и умения эффективно приспосабливаться к этим условиям, формировать и сохранять высокий уровень активности нервно-психического состояния и работоспособности, т. е. умение формировать оптимальный стиль жизнедеятельности, активную жизненную позицию, оптимальный уровень саморегуляции психофизиологических функций. Способность к регуляции своего поведения немыслима без навыков саморегуляции своего психического состояния. Специфика правоохранительной деятельности определяет повышенные требования к способности сотрудников к произвольной регуляции своего состояния и поведения, что и заставляет нас обратиться к рассмотрению этой проблемы.

Факторы, связанные с необходимостью выполнения своего служебного долга в сложных, быстро меняющихся и труднопрогнозируемых ситуациях, являются наиболее стрессогенными. Такими, например, являются ситуации, связанные с агрессивными действиями со стороны гражданского населения, необходимостью применять оружие на поражение и т. д. R.A. Blak [21] называет в качестве стрессогенных следующие ситуации:

- гибель товарища по службе при исполнении служебных обязанностей;
- лишение жизни человека при исполнении обязанностей;
- ведение огня на поражение;
- самоубийство товарища по службе;
- увечье или травма товарища;
- гибель маленьких детей и другие человеческие жертвы;
- задержание преступника;

-
- участие в операциях по освобождению заложников и ведение переговоров с преступниками;
 - все операции подразделений специального назначения, когда присутствует реальная угроза жизни;
 - свидетельство фактов коррупции, взяточничества и других противоправных действий со стороны сотрудников правоохранительных органов;
 - отстранение от службы и угроза увольнения;
 - повреждение или полное разрушение укрытия, индивидуальных средств защиты.

К этому следует добавить, что далеко не все сотрудники в силу своих личностных и характерологических особенностей способны устойчиво и продуктивно работать в условиях, сопряженных с постоянной угрозой для их здоровья и жизни. Ряд зарубежных исследователей [22–24], изучая последствия применения оружия полицейскими, выявили значительную распространенность стрессовых расстройств у полицейских, применявших оружие на поражение. По их данным, свыше 60 % обследованных отметили значительное воздействие этих ситуаций на их психику. Возникающие при этом психодезадаптивные состояния находят свое выражение в снижении работоспособности, девиантных формах поведения, в нервно-психических и психосоматических нарушениях. Из этого следует, что повышение стрессоустойчивости и профилактика психодезадаптивных состояний являются важным звеном в совершенствовании механизмов функционирования сотрудников правоохранительных органов.

Изучение регуляторной функции психики относится к числу фундаментальных проблем психологии, причем одно из проявлений этой функции связано с регуляцией психического состояния человека. Важной стороной этой проблемы является изучение системно-функциональных механизмов регуляции психических состояний – функциональных структур. Функциональная структура представляет собой инвариантные и динамические отношения между составляющими регуляторного процесса в ходе достижения цели – регуляции психического состояния [15].

Функциональные структуры рассматриваются не только в аспекте регуляции состояний, но и психической деятельности в целом. Вместе с тем эти структуры различны. В процесс регуляции состояний входят психические процессы и свойства личности, социальная среда, условия жизнедеятельности и др. Этот процесс совершается при активном участии психических процессов с опорой на психологические свойства личности.

Становление целостной функциональной структуры регуляции психических состояний осуществляется в процессе активной адаптации субъекта к условиям социальной среды и характеру деятельности. Предметом специального изучения в психологии являются психические состояния людей в условиях стресса при экстремальных обстоятельствах, в ответственных ситуациях.

Среди психических явлений психическим состояниям принадлежит одно из основных мест. Психическое состояние – это самостоятельное проявление человеческой психики, всегда сопровождающееся внешними признаками, имеющими преходящий, динамический характер, не являющимися психическими процессами или свойствами личности, выражающееся чаще всего в эмоциях, окрашивающее всю психическую деятельность человека и связанное с познавательной деятельностью, с волевой сферой и личностью в целом. Категория «психическое состояние» используется в психологии для условного выделения в психике индивида относительно статического момента, в отличие от понятия «психический процесс», подчеркивающего динамические моменты психики, и понятия «психическое свойство», указывающего на устойчивость проявлений психики индивида, их закреплённость и повторяемость в структуре его личности [16].

Способность к саморегуляции психических состояний занимает особое место в ряду разнообразных профессионально и жизненно важных психических и психофизиологических качеств. Она обуславливает успешность и безопасность служебной деятельности вооруженного сотрудника, его адаптивность к различным жизненным ситуациям, адекватность поведения в них. В связи с этим обеспечение развития возможностей личности управлять своими психическими состояниями, организация целенаправленного обучения приемам их сознательной саморегуляции имеют чрезвычайную важность как в плане подготовки к выполнению конкретной оперативно-служебной деятельности (особенно с выраженным нервно-психическим компонентом рабочей нагрузки), так и в плане общих профилактических психологических, медицинских и социальных мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья, улучшение психологической атмосферы в обществе. Высшей формой психической саморегуляции функционального состояния является произвольная саморегуляция [1; 20]. В экстремальных условиях произвольная саморегуляция может выступать как специфическая деятельность, направленная на преобразование субъектом своего состояния из наличного в потребное, соответствующее условиям и задачам деятельности. Процесс формирования осознанно-произвольной саморегуляции – это процесс становления активного субъекта деятельности вне рамок какого-то определенного вида деятельности.

Обладание навыками произвольной саморегуляции свидетельствует о возможности и умении человека осознавать свои цели, строить систему действий, направленных на достижение этих целей, моделировать условия окружающей действительности для оптимального разрешения своих проблем, контролировать, корректировать программу действия в зависимости от складывающихся ситуаций, что говорит о высоком уровне пластичности человека, приспособленности, адаптированности к окружающей действительности. Однако становление субъекта деятельности зависит и от особенностей конкретной деятельности. «Формирование единой для множества разных деятельностей системы саморегуляции позволяет подготовить человека в будущем к перемене поведения в трансформирующихся ситуациях, адаптации к постоянно меняющимся условиям деятельности» [2, с. 407]. При наличии и совершенствовании у сотрудника системы саморегуляции возникает тенденция к осознанному проявлению и пониманию себя как субъекта деятельности, в результате чего уменьшается конфликтность, повышается

уверенность в себе, улучшается профессиональное самочувствие, что и является качествами профессионала.

По мнению В.И. Моросановой, индивидуальные особенности саморегуляции характеризуются тем, «как человек планирует и программирует достижение цели, учитывает значимые внешние и внутренние условия, оценивает результаты и корректирует свою активность для достижения субъективно-приемлемых результатов» [10, с. 487]. Обобщая результаты исследований личностных аспектов индивидуальных особенностей субъектной регуляции, она отмечает, что «чем выше степень осознанного саморегулирования, развитость, взаимосвязанность всех основных звеньев саморегуляции, тем легче проходит адаптация к сложным видам деятельности» [там же, с. 486].

Исследования В.И. Моросановой показали, что разная степень развитости основных процессов саморегуляции определяется личностными, характерологическими особенностями человека. Выделение сильной и слабой сторон стиля не является структурной характеристикой, а определяется внешними требованиями, в частности, регуляторными особенностями выполняемой деятельности. Профиль регуляции считается гармоничным, если все основные процессы или звенья регуляции развиты примерно на одном уровне. Он может быть сформирован на различном общем уровне регуляции: на высоком уровне все звенья регуляции будут относительно в равной степени хорошо развиты и взаимосвязаны, на низком уровне будет наблюдаться их одинаково слабое развитие и низкая взаимосвязь.

Профессиональная деятельность сотрудников правоохранительных органов является эмоционально насыщенной и приводит к состоянию психического напряжения. Подобные условия работы часто считаются экстремальными. Недостаточная способность к релаксации обуславливает аккумуляцию негативных последствий нервно-психического напряжения, связанного с выполнением профессиональных обязанностей и в дальнейшем может приводить к снижению эффективности деятельности. Именно этим обусловлена значимость исследований стиля саморегуляции и саморегуляции функциональных состояний человека в сложных условиях правоохранительной деятельности.

Литература

1. *Алексеева Л.Ф.* Психическая саморегуляция активности личности // Психические механизмы регуляции активности: Сб. науч. тр. Новосибирского гос. пед. ун-та. Новосибирск, 2001.
2. *Белоус О.В.* Формирование саморегуляции как фактор повышения профессионализма учителя // Ежегодник Российского психологического общества: Мат-лы 3-го Всероссийского съезда психологов, 25–28 июня 2003 г.: В 8 т. СПб., 2003. Т. 1.

-
3. *Бычков О.В.* Тактика подготовки сотрудников ОВД к действиям в экстремальных условиях // Проблемы, пути становления и дальнейшего развития психологической службы органов внутренних дел: Мат-лы конференции практических психологов ОВД. Часть 2. Домодедово, 1998.
 4. *Вахнина В.В.* Психологические особенности мотивации личности руководителя органа внутренних дел. Дисс. ...канд. психол. наук. М., 1999.
 5. *Калягин Ю.С., Коноплева И.Н.* Обучение сотрудников правоохранительных органов саморегуляции психических состояний // Ананьевские чтения–2010. Современные прикладные направления и проблемы психологии: Мат-лы научной конференции, 19–21 октября 2010 г. Часть 2 / Отв. ред. Л.А. Цветкова. СПб., 2010.
 6. *Коноплева И.Н.* Организация психологической подготовки сотрудников милиции к оперативно-служебной деятельности // Электронный журнал PSYEDU.ru. 2010. № 3.
 7. *Лебедев В.И.* Личность в экстремальных условиях. М., 1989.
 8. *Листков В.Б., Хоменко А.Н.* Морально-психологическая подготовка курсантов в ходе занятий по тактико-специальной подготовке (ТСП) // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2003. № 1 (19).
 9. *Маклаков А.Г.* Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журн. 2001. Том 22, № 1.
 10. *Моросанова В.И.* Личностные аспекты стилевой саморегуляции // Ежегодник Российского психологического общества: Мат-лы 3-го Всероссийского съезда психологов, 25–28 июня 2003 г.: В 8 томах. СПб., 2003. Т. 5.
 11. *Новиков В.С., Боченков А.А., Литвинцев С.В., Чермянин С.В., Шустов Е.Б.* Психофизиологическое обеспечение боевой деятельности частей и подразделений // Методические указания. М., 1995.

12. *Пацакула И.И.* Психология профессиональной безопасности сотрудников спецподразделений правоохранительных органов в экстремальных условиях деятельности. Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. Рязань, 2001.
13. *Поздняков В.М.* Отечественная пенитенциарная психология: история и современность. М., 2000.
14. Прикладная юридическая психология: Учеб. пособие для вузов / Под ред. проф. А.М. Столяренко. М., 2001.
15. *Прохоров А.О.* Функциональная структура регуляции психических состояний / Вестник Российского гуманитарного научного фонда. Бюллетень. 2003. № 1 (30).
16. Психология. Словарь / Под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. М., 1990.
17. *Смирнов В.Н.* Концепция экстремально-психологической подготовки сотрудников ОМОН и СОБР // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2002. № 1 (17).
18. *Смирнов В.Н.* Особенности профессиональной экстремально-психологической подготовки сотрудников специальных подразделений органов внутренних дел. Монография. М., 2003.
19. Формирование мотивационной готовности сотрудников органов внутренних дел к службе. Отчет о НИР. М., 2002.
20. *Целиковский С.Б.* Особенности реализации принципа обратной связи в обучении саморегуляции психических состояний. Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. Ростов н/Д, 1994.
21. *Blak R.A.* Critical incident debriefing for law enforcement personel: A model // Critical incident in Policing: Revised. Washington, DC., 1991.
22. *Horn J.M.* Critikal incidents for law enforcement officers // Critical incidents in Policing. Revised. Washington, DC., 1991.

23. *Nielsen E.* Faktors influencing the nature of posttraumatic stress disorders / Critical Incidents in Policing. Revised. Washington, DC., 1991.
24. *Pierson T.* Critical Incident Stress: A Serious Law Enforcement Problem // Police Chief. 1989. № 2.

Self-regulation of psychic conditions as an element of psychological readiness to act in extreme conditions

I.N. Konopleva, PhD in psychology, associate professor, chair of legal psychology, department of legal psychology, Moscow State University of Psychology and Education (konopleva.i.n@gmail.com)

U.S. Kalyagin, associate professor, chair of criminal psychology, Moscow State University of Psychology and Education (uskalyagin@mail.ru)

The activity of the law enforcement officials is connected with a high level of risk, danger to health and life, recognized heavy responsibility for the results of accomplishment of official tasks. Only preparedness of the officials, development of their potential, may ensure the success of activity in extreme conditions. Psychological readiness to act depends on the personality features which lay at its bottom and psychic conditions. One of the problems of psychic conditions which have a practical meaning, is the problem of their self-regulation, the main aim of which is the harmonization of relations with the environment and oneself. This aim may be achieved through activization of the mechanisms of involuntary and voluntary self-regulation. The article examines the significance of studying the individual style of self-regulation, which consists of individual approaches, methods, forms of behavior, communication, learning, practical actions. The individual style of self-regulation is implemented through a uniqueness of an integral system of self-regulation of a person's voluntary activity and is described by different complexes of its individual typical features.

Keywords: extreme activity, psychological readiness, psychic conditions, self-regulation, style of self-regulation.

References

1. *Alekseeva L.F.* Psihicheskaja samoreguljacija aktivnosti lichnosti // Psihicheskie mehanizmy reguljacji aktivnosti: Sb. nauch. tr. Novosibirskogo gos. ped. un-ta. Novosibirsk, 2001.
2. *Belous O.V.* Formirovanie samoreguljacji kak faktor povyshenija professionalizma uchitelja // Ezhegodnik Rossijskogo psihologicheskogo obwestva: Mat-ly 3-go Vserossijskogo s#ezda psihologov, 25–28 ijunja 2003 g.: V 8 t. SPb., 2003. T. 1.
3. *Bychkov O.V.* Taktika podgotovki sotrudnikov OVD k dejstvijam v jekstremal'nyh uslovijah // Problemy, puti stanovlenija i dal'nejshego razvitija psihologicheskoy sluzhby organov vnutrennih del: Mat-ly konferencii prakticheskikh psihologov OVD. Chast' 2. Domodedovo, 1998.
4. *Vahnina V.V.* Psihologicheskie osobennosti motivacii lichnosti rukovoditelja organa vnutrennih del. Diss. ...kand. psihol. nauk. M., 1999.
5. *Kaljagin Ju.S., Konopleva I.N.* Obuchenie sotrudnikov pravoohranitel'nyh organov samoreguljacji psihicheskikh sostojanij // Anan'evskie chtenija–2010. Sovremennye prikladnye napravlenija i problemy psihologii: Mat-ly nauchnoj konferencii, 19–21 oktjabrja 2010 g. Chast' 2 / Otv. red. L.A. Cvetkova. SPb., 2010.
6. *Konopleva I.N.* Organizacija psihologicheskoy podgotovki sotrudnikov milicii k operativno-sluzhebnoj dejatel'nosti // Jelektronnyj zhurnal PSYEDU.ru. 2010. № 3.
7. *Lebedev V.I.* Lichnost' v jekstremal'nyh uslovijah. M., 1989.
8. *Listkov V.B., Homenko A.N.* Moral'no-psihologicheskaja podgotovka kursantov v hode zanjatij po taktiko-special'noj podgotovke (TSP) // Psihopedagogika v pravoohranitel'nyh organah. 2003. № 1 (19).
9. *Maklakov A.G.* Lichnostnyj adaptacionnyj potencial: ego mobilizacija i prognozirovanie v jekstremal'nyh uslovijah // Psihologicheskij zhurn. 2001. Tom 22, № 1.
10. *Morosanova V.I.* Lichnostnye aspekty stilevoj samoreguljacji // Ezhegodnik Rossijskogo psihologicheskogo obwestva: Mat-ly 3-go Vserossijskogo sezda psihologov, 25–28 ijunja 2003 g.: V 8 tomah. SPb., 2003. T. 5.
11. *Novikov V.S., Bochenkov A.A., Litvincev S.V., Chermjanin S.V., Shustov E.B.* Psihofiziologicheskoe obespechenie boevoj dejatel'nosti chastej i podrazdelenij // Metodicheskie ukazanja. M., 1995.

-
12. *Pacakula I.I.* Psihologija professional'noj bezopasnosti sotrudnikov specpodrazdelenij pravoohranitel'nyh organov v jekstremal'nyh uslovijah dejatel'nosti. Avtoref. diss. ... kand. psihol. nauk. Rjazan', 2001.
 13. *Pozdnjakov V.M.* Otechestvennaja penitenciarnaja psihologija: istorija i sovremennost'. M., 2000.
 14. Прикладная юридическая психология: Учеб. пособие для вузов / Под ред. проф. А.М. Столженко. М., 2001.
 15. *Prohorov A.O.* Funkcional'naja struktura reguljicii psihicheskikh sostojanij / Vestnik Rossijskogo gumanitarnogo nauchnogo fonda. Bjulleten'. 2003. № 1 (30).
 16. Психология. Словар' / Под обw. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. М., 1990.
 17. *Smirnov V.N.* Konceptija jekstremal'no-psihologicheskoj podgotovki sotrudnikov OMON i SOBR // Psihopedagogika v pravoohranitel'nyh organah. 2002. № 1 (17).
 18. *Smirnov V.N.* Osobennosti professional'noj jekstremal'no-psihologicheskoj podgotovki sotrudnikov special'nyh podrazdelenij organov vnutrennih del. Monografija. M., 2003.
 19. Formirovanie motivacionnoj gotovnosti sotrudnikov organov vnutrennih del k sluzhbe. Otchet o NIR. M., 2002.
 20. *Celikovskij S.B.* Osobennosti realizacii principa obratnoj svjazi v obuchenii samoreguljicii psihicheskikh sostojanij. Avtoref. diss. ... kand. psihol. nauk. Rostov n/D, 1994.
 21. *Blak R.A.* Critical incident debriefing for law enforcement personel: A model // Critical incident in Policing: Revised. Washington, DC., 1991.
 22. *Horn J.M.* Critikal incidents for law enforcement officers // Critical incidents in Policing. Revised. Washington, DC., 1991.
 23. *Nielsen E.* Faktors influencing the nature of posttraumatic stress disorders / Critical Incidents in Policing. Revised. Washington, DC., 1991.
 24. *Pierson T.* Critical Insident Stress: A Serious Law Enforcement Problem // Police Chief. 1989. № 2.