

## **ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИОННОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ МЕХАНИЗМА САМОРЕГУЛЯЦИИ В ДОЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ**

*Ю.М. Мирошниченко  
Витебск, Департамент охраны МВД РБ*

Жизнь и деятельность человека современного общества связана с длительным, интенсивным воздействием неблагоприятных экологических, социальных, профессиональных и других факторов, которая сопровождается негативными переживаниями, перенапряжением физических, психических функций, что приводит не только к ухудшению функционального состояния, но и к изменению личностного статуса, нарушению служебной деятельности, развитию заболеваний.

Цель – изучение негативных психологических последствий, причиной которых становятся стрессогенные и травмирующие обстоятельства (стихийные бедствия, технологические катастрофы, войны, чрезвычайные боевые действия и другие экстремальные события), вследствие которых гибнут десятки и сотни тысяч людей, является на сегодняшний день одной из самых актуальных проблем общества.

Профессиональная деятельность сотрудников органов внутренних дел обострена воздействием криминальной обстановки, социальных конфликтов и характеризуются сильным психотравмирующим воздействием чрезвычайных событий. Психотравмирующее воздействие принято квалифицировать как мощные и однократные (применение оружия, задержание вооруженного преступника, стихийное бедствие); интенсивные и многократные, требующие периода адаптации к постоянно действующим источникам стресса (несение службы при чрезвычайных обстоятельствах, участие в боевых действиях против незаконных вооруженных формирований).

Воздействия различаются по степени внезапности, масштабности. Наиболее мощными стрессорами являются: угроза собственной жизни, жизни товарищей по службе, некоторых категорий граждан (детей, женщин, стариков), потери среди личного состава подразделения; попадание в «ситуацию заложника»; применение оружия на поражение или смертельное ранение человека; катастрофа или разрушительное стихийное бедствие, повлекшее массовую гибель людей. Перед сотрудниками внутренних дел часто ставятся задачи, решать которые приходится в экстремальных условиях, в отрыве от мест постоянной дислокации, места жительства, в сложной социально-политической обстановке, в незнакомой географической и культурно-этнической среде. Наибольшую силу (активизирующую и вредоносную) представляет опасность, которая возникает перед человеком вне-

запно и по времени и по месту. Наряду с опасностью довольно типичной чертой и сильнодействующим психологическим фактором сложной обстановки является внезапность.

Если рассматривать взаимодействие личности с экстремальными условиями в связи с предыдущими и последующими событиями, то процесс психологического обеспечения распространяется на циклы:

доэкстремальная ситуация (формирование мотивации механизма саморегуляции). В процессе ожидания экстремальности с помощью этих методов мобилизуется психика, формируются мотивы и психологические состояния, необходимые для эффективной деятельности;

экстремальная ситуация (главным становится поддержать устойчивость психики к воздействию травмирующих факторов, т.е. обеспечить включение защитных механизмов психической адаптации).

При обучении действиям в чрезвычайных ситуациях большое значение имеет формирование мотивационного механизма саморегуляции сотрудников органов внутренних дел. Высокий уровень психологической готовности есть важнейшее условие качественного выполнения определенных задач. Поэтому кроме общей психологической подготовки необходима соответствующая мобилизация работника к конкретным действиям. На начальном этапе решаются следующие задачи:– четкое определение цели предстоящей операции;– формирование общественно значимых мотивов участия в операции;– моделирование условий предстоящей деятельности;– подготовка членов конкретных групп к действиям в различных условиях.

Две первые задачи носят несколько общий характер, но их постановка и выполнение очень важны, поскольку при этом подчеркивается социальная значимость действий сотрудников, стимулируется их уверенность в своих силах, мобилируются интеллектуальный, волевой и эмоциональный потенциал личности. При решении двух других задач у сотрудников различных групп совершенствуются способности управлять своими поступками и поведением в соответствии с предполагаемыми условиями предстоящей (проигрываемой) деятельности. Поэтапное мысленное, а иногда и реальное, «проигрывание» действий групп способствует овладению механизмом тактических приемов, повышению точности и быстроты их выполнения. Специальная подготовка сотрудников к разнообразным неожиданным ситуациям, возможным в ходе пресечения и ликвидации массовых беспорядков, позволяет им успешно преодолевать реальные трудности.

Понятие «саморегуляция» принято относить к естественной автоматической саморегуляции организма. В эволюционном развитии человека наблюдается все большее подчинение функций организма сознательно-волевому управлению, все больше возможностей человеческого

сознания не только как творческого организатора его внешней деятельности, но и как регулятора его внутренних процессов, расширяются.

Преодоление негативных состояний, является очень важным. От этого зависит то, насколько сотрудник способен активизировать свои потенциальные профессиональные возможности, чтобы действовать наиболее успешно в экстремальной ситуации. Эти негативные состояния должны обязательно преодолеваются перед вступлением в нештатную ситуацию. На подсознательном уровне сотрудник испытывает определенный страх, который является основой всех негативных эмоций. Это ощущение проявляется и в физических реакциях: напряжение в солнечном сплетении, комок в горле, головная боль, встречается и носовое кровотечение. Этот период может служить определенным критерием, указывающим на слабую и частичную установку, на неготовность действовать успешно в нештатной ситуации. Тормозные негативные навыки заставляют нас испытывать иррациональное чувство страха, тревоги, что основано на внешних стимулах (например, страх участия в переговорах с преступниками, взявшими заложника). Такая реакция очень быстро приводит к тому состоянию, которое называется страхом неудачи. Это серьезное препятствие на пути раскрепощения профессионального опыта и в наибольшей степени мешает работнику ОВД реализовать свой потенциал (больше, чем другие личностные факторы).

Объектом психологической подготовки и предметом собственно-го воздействия является систематическое намерение контролировать мысли, которые занимают наше сознание в данный промежуток времени. Успех дела и сохранение психического и физического здоровья предопределяются уже в этот период. В силу закона концентрации и замещения, пока мы думаем, говорим, воображаем (рисует) себя как высокоэффективных, надежных, устойчивых в любых ситуациях, невозможно допустить в сознание никакую негативную разочаровывающую, сомнительную, скептическую мысль. Ключ к психологической подготовленности – в снятии «невроза ожидания». Для этого предлагается овладеть контролем и управлением сознанием, заставить полностью сконцентрироваться на том, что мы хотим выполнить, сфокусироваться на тех вещах, которые стремимся достичь, а не на том, чего боимся. Поскольку, при интенсивном воздействии экстремальной ситуации в первую очередь страдает личность. Путь к формированию мотивации механизма саморегуляции лежит через когнитивную переработку предстоящей экстремальной ситуации, трансформацию личности, через личностный рост.

Таким образом, в психологической науке и практике разработаны разнообразные методы формирования мотивационного механизма саморегуляции в экстремальной ситуации, формирующих мотивацию ответственности и достижения результата.